

NATATION

MAGAZINE

L'ENTRETIEN

Thomas Vernoux

Page 10

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

ÉCHEC & NAT'

Mélanie Henique

Page 48

AUX JEUX DE PARIS 2024, EDF VISE LE PLUS PETIT RECORD DU MONDE.

Partenaire Paralympique et Olympique, EDF soutient les Jeux de Paris 2024 dans leur objectif d'avoir le plus petit impact possible sur le climat*.



MARY-AMBRE MOLUH,
LUCIEN VERGNES,
YOHAN AIRAUD ET
GIULIA ROSSI-BENE
SONT DEVENUS
CHAMPIONS D'EUROPE
JUNIORS AU TITRE
DU RELAIS 4X100 M
4 NAGES CET ÉTÉ À
BUCAREST (ROUMANIE).



LIGUE EUROPÉENNE DE NATATION

NATATION
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N° 214
NOVEMBRE-DECEMBRE 2022

Edité par la Fédération Française
de Natation, 104, Rue Martre,
CS 70052 - 92 583 Clichy Cedex.
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 70
Fax : + 33 (0)1 70 48 45 69
www.ffnatation.fr

Numéro de commission paritaire
0924 G 78176 - Dépôt légal
à parution

Numéro ISSN
1268-631X

Directeur de la publication
Gilles Sezionale

Rédacteur en chef
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Journaliste
Louis Delvinquière
(louis.delvinquiere@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro

Jean-Pierre Chafes,
Antoine Grynbaum,
Christiane Guérin,
Solène Lusseau,
Laurent Thuillier.

Abonnement
+ 33 (0)1 41 83 87 70
104, Rue Martre, CS 70052
92583 Clichy Cedex

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Illustrasport / Olivier Dupin

Maquette et réalisation
Teebird Communication /
Sandra Vanelslande

Impression
Teebird,
chaussée Pierre Curie
59200 Tourcoing
Tél. : + 33 (0)3 20 94 40 62

Régie publicitaire
Violette Schartz
(violette.schartz@ffnatation.fr)
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 46
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros

S'adapter et se réinventer

Après un été de rêve pour la Natation française, il faut reprendre le chemin des piscines. L'eau libre a conclu sa saison à Jablines sous le soleil et avec un public nombreux.

Nous avons suivi nos deux équipes de water-polo qui se sont bien comportées à Split et je les félicite avec une mention particulière aux joueurs qui ont décroché leur billet pour les championnats du monde en 2023.

La rentrée a malheureusement terni un peu l'enthousiasme estival. Une fois encore, il faut faire face à des situations économiques et environnementales compliquées. Nos jeunes ont déjà subi deux années de COVID et maintenant, on ferme les piscines. J'ai mobilisé autour de moi les forces nécessaires pour agir dans le souci de maintenir nos activités dans les clubs. La réaction des clubs a été unanime pour trouver des solutions à cette situation difficile. Le nageur est au centre de toutes les décisions que je dois prendre. Nous sommes fiers du parcours de nos athlètes de haut niveau mais nous ne devons jamais oublier le socle qui est l'avenir, même s'il n'est pas pour demain. Notre jeunesse a apporté de belles satisfactions cet été alors travaillons pour que ceux qui viendront demain aient les mêmes opportunités de s'épanouir.

La Natation santé, autre volet de nos activités, se porte bien comme en témoigne le séminaire qui vient de se tenir à Rennes et qui a montré l'utilité de notre engagement sur le terrain.

Les plans « *Aisance aquatique* » et « *J'apprends à nager* » se sont aussi fortement développés et notamment avec les bassins éphémères que la Fédération a implantés partout en France dans des zones carencées. Notre mission de service public auprès des populations doit rester une priorité, surtout au vu des statistiques encore trop dramatiques des noyades de l'été.

L'objectif que nous nous étions fixés de revenir dans le top 10 des meilleures nations est atteint au plan sportif, notre jeunesse est en route pour Paris et Los Angeles. Il faut maintenant atteindre le cap des 420 000 licenciés avant la fin de l'olympiade pour envisager sereinement l'avenir et les projets à mettre en action. Je remercie notre Ministre des Sports et des Jeux olympiques et paralympiques qui croit en nous. Soyons confiants en notre capacité de toujours nous réinventer.

Bonne saison à tous. ★

| GILLES SÉZIONALE |



10

Thomas Vernoux :

« On peut battre n'importe qui »



32

Denis Auguin :

« Il y a un vivier »



34

Benjamin Tranchard :

« Le bilan est satisfaisant »



38

En natation artistique,
la jeunesse a de l'avenir



40

Jules Bouyer, déjà dans
la cour des grands



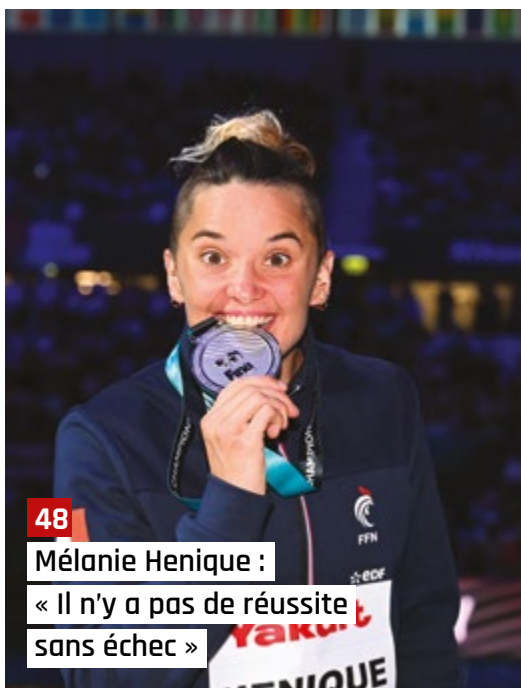
42

Laelys Alavez
« nage dans le bonheur »



46

Défi de l'eau :
Quand nager rime avec solidarité



48

Mélanie Henique :
« Il n'y a pas de réussite
sans échec »



62

Laura Marino :
« J'avais tant de choses
à raconter »

S O M M A I R E

6 ARRÊT SUR IMAGE

Laurent Ciubini :
« On ne fermerait jamais
une école pour des raisons
économiques »

8 ARRÊT SUR IMAGE

Théo Curin s'attaque
au mythe de la Santa
Fe-Coronda

10 L'ENTRETIEN

Thomas Vernoux :
« On peut battre
n'importe qui »

20 EN BREF

22 AGENDA

Samoëns hôte des
Mondiaux de nage
hivernale en janvier 2023

24 PARTENAIRE

Eiffage prône
la sobriété énergétique

27 PARTENAIRE

Le Prix Éric Boissière au
soutien des jeunes nageurs
d'eau libre

28 PARTENAIRE

Pourquoi les collectivités
choisissent l'inox pur pour
leurs piscines ?

30 EN COUVERTURE

La jeunesse au pouvoir

32 EN COUVERTURE

Denis Auguin :
« Il y a un vivier »

34 EN COUVERTURE

Benjamin Tranchard :
« Le bilan est satisfaisant »

36 EN COUVERTURE

Thibaut Simon :
« Il y a une certaine
émulation »

38 EN COUVERTURE

En natation artistique,
la jeunesse a de l'avenir

40 EN COUVERTURE

Jules Bouyer, déjà dans
la cour des grands

42 ACTU

Laelys Alavez « nage
dans le bonheur »

46 ACTU

Défi de l'eau :
Quand nager rime
avec solidarité

48 ECHEC & NAT'

Mélanie Henique :
« Il n'y a pas de réussite
sans échec »

50 HORS LIGNES

À chaque club son univers

56 MON CLUB

Six-Fours : les Cachalots
voient toujours plus grand

58 SHOPPING

60 À LIRE & RADIO RÉDAC

62 RENCONTRE

Laura Marino :
« J'avais tant de choses
à raconter »

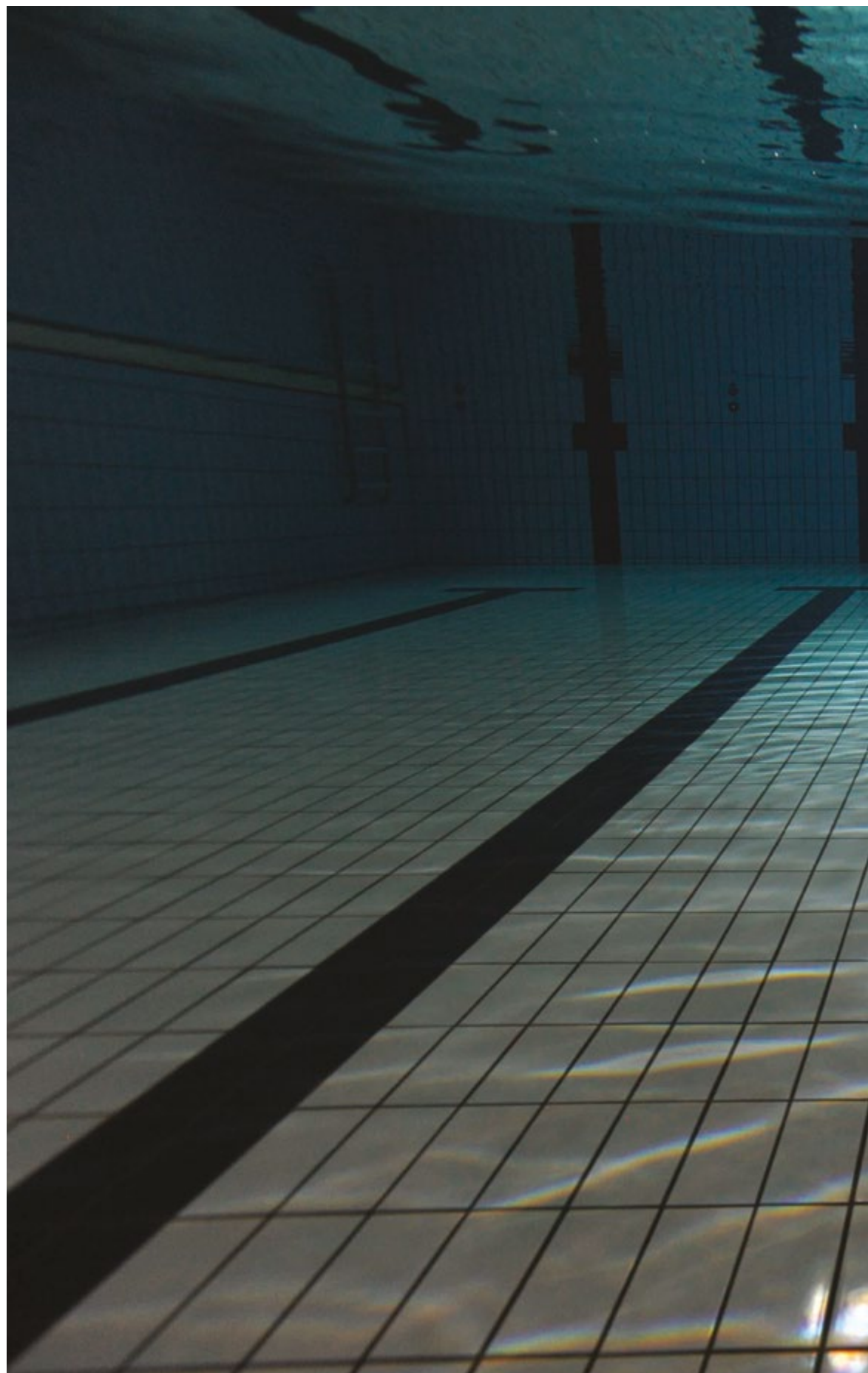
CE QU'IL FAUT RETENIR

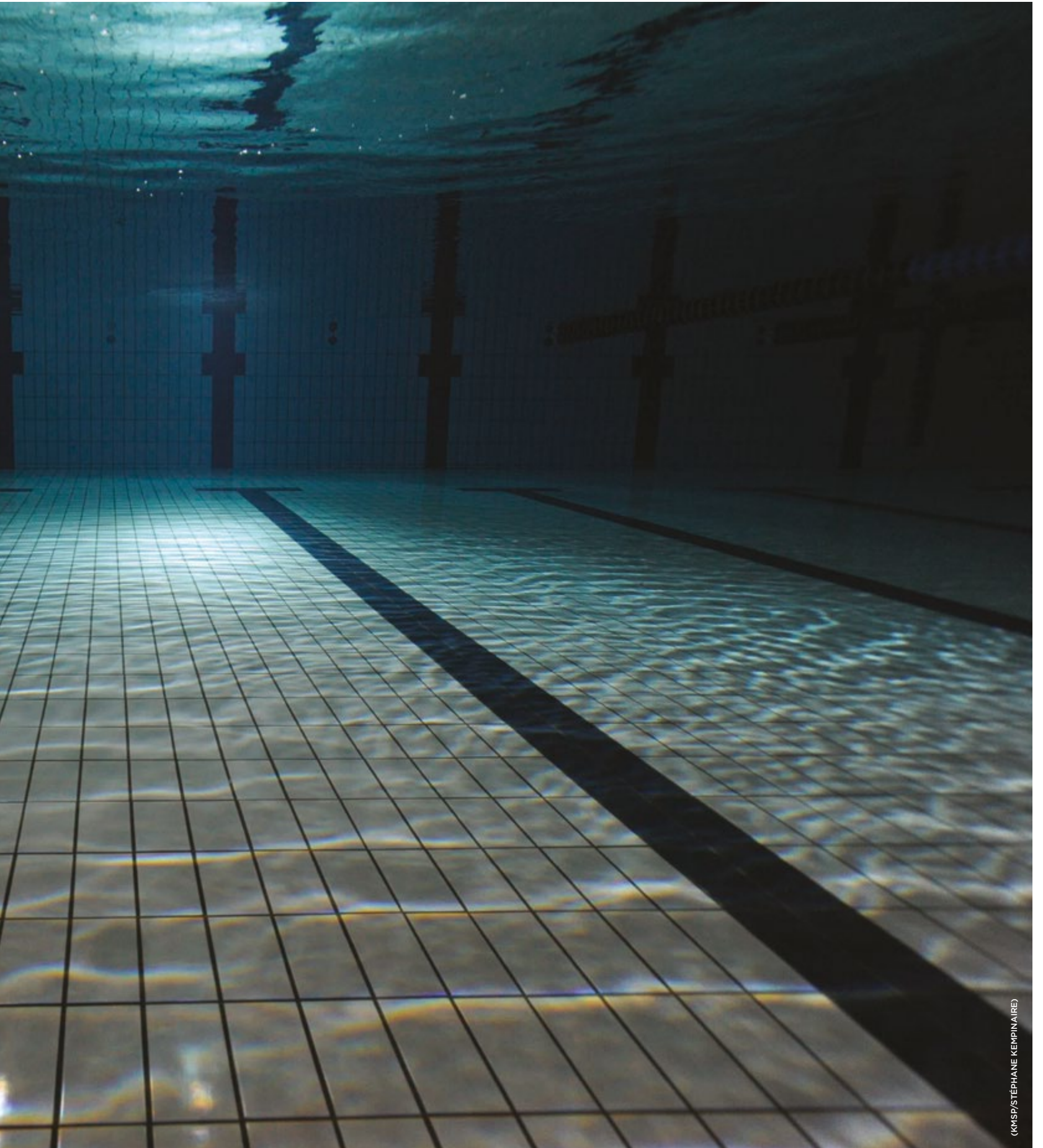
On retiendra de ce début de saison la crise énergétique qui a forcé certaines piscines à fermer leurs portes. Sont-elles en danger ? Quelles sont les solutions pour maintenir en vie la pratique ? Laurent Ciubini, Directeur Général de la FFN répond à ces questions ★ Théo Curin s'attaque à la mythique Santa Fe-Coronda ★ Après avoir réussi l'exploit de traverser le lac Titicaca en novembre 2021, le nageur quadri-amputé pourrait devenir, avec ce nouveau défi, le premier nageur handisport à réussir à boucler les 57 kilomètres entre les deux villes argentines ★ Nous avons rencontré le poloïste Thomas Vernoux à l'issue des championnats d'Europe de Split ★ Grand espoir de la discipline, il revient sur la performance historique des Bleus et sur ses ambitions pour Paris 2024 ★ La jeunesse a particulièrement brillé cette saison et est à l'honneur dans ce numéro ★ Denis Auguin dresse le bilan réussi des équipes de France juniors de natation course cette saison ★ Benjamin Tranchard relève les bons résultats de ses jeunes nageurs d'eau libre ★ Thibaut Simon se réjouit de la sixième place des jeunes poloïstes françaises aux récents championnats d'Europe et se projette déjà avec ambition sur l'avenir ★ En natation artistique, Annabelle Piednoir et Julie Fabre se réjouissent de la jeune garde qui prend du galon dans les compétitions juniors ★ Le plongeur Jules Bouyer a réalisé des premiers pas très prometteurs chez les séniors avec une sixième place aux Euro de Rome, mais veut viser plus haut ★ On vous présente également une étoile montante de la natation artistique, Laelys Alavez, dans un portrait ★ Camille Lacourt et Tatiana Silva étaient les ambassadeurs UNICEF lors du « Défi de l'eau », nous les avons suivis en reportage ★ Dans ce numéro, retrouvez une nouvelle rubrique intitulée « Échec et Nat' ». Pour cette première, nous avons rencontré Mélanie Henique qui nous raconte son plus bel échec ★ Nous vous proposons également un dossier sur tout ce qui compose l'ADN d'un club ★ Le club de Six Fours, justement, a dû batailler au fil du temps pour se faire une place et continue son combat pour plus de reconnaissance sur son territoire ★ Enfin, rencontrez la plongeuse de haut-vol, Laura Marino, qui se dévoile dans son ouvrage fraîchement sorti, « Se dépasser avec Laura Marino ».

**LAURENT CIUBINI :
« ON NE FERMERAIT JAMAIS
UNE ÉCOLE POUR DES
RAISONS ÉCONOMIQUES »**

Début septembre, la crise énergétique n'a pas épargné les piscines. Certaines ont même dû fermer plusieurs jours. « *La guerre en Ukraine a fait que le prix de l'énergie a augmenté* », commence Laurent Ciubini, directeur général de la Fédération Française de Natation. « *Nos piscines, majoritairement chauffées au gaz, ont beaucoup subi cette inflation. En fonction de leur fournisseur, il y a eu des explosions de prix* ». En réponse à cela et à « *plusieurs délégataires qui ont menacé de fermer les piscines* », la Fédération a joué un rôle de « *lobbyiste* », n'étant pas l'exploitant des établissements. Laurent Ciubini explique que « *la FFN a monté une action de communication pour rappeler qu'une piscine est une école. Que c'est là où on apprend à nager et que si on n'apprend pas à nager, on peut mourir. Il y a 1500 morts de noyade par an* ». Et d'ajouter : « *On a essayé de rappeler que la piscine n'est pas une variable d'ajustement, car il y a des vies en jeu* ». Pour se conformer avec la réalité énergétique et budgétaire, des mesures doivent être prises, mais elles doivent être encadrées. « *En économie d'énergie, ce sont des bouquets de mesures* », entame Laurent Ciubini. « *Il y en a certaines comme baisser la température de l'eau, mais aussi réduire le nombre de vidanges obligatoires ou baisser la filtration de l'eau et mettre en place des couvertures thermiques*. » Cela ne se fait pas à n'importe quel prix et la FFN espère ainsi la mise en place d'un « *bouclier tarifaire* ». « *C'est la seule vraie mesure qui existerait pour protéger les piscines* », appuie le directeur général. La balle est dans le camp du Gouvernement, seul décisionnaire à ce sujet. « *On n'est pas au bout de nos peines* », souffle Laurent Ciubini, qui rappelle le leitmotiv : « *Il faut garder en conscience qu'on est une école et qu'on ne fermerait jamais une école pour des raisons économiques* ».

| LOUIS DELVINQUIÈRE |









THÉO CURIN S'ATTAQUE AU MYTHE DE LA SANTA FE-CORONDA

Il ne recule devant rien. Après la traversée du lac Titicaca (Bolivie et Pérou), voilà le marathon aquatique de Santa Fe-Coronda (Argentine) qui se profile devant Théo Curin. Le nageur quadri-amputé est un homme de défi et veut une nouvelle fois le prouver, toujours sur le territoire sud-américain. Il pourrait ainsi devenir le premier nageur handisport à boucler les 57 kilomètres qui séparent les deux cités argentines. Alors forcément, après avoir parcouru 108 kilomètres en onze jours lors de son précédent défi en novembre 2021, cela pourrait être une brouille pour le nageur paralympique des Jeux de Rio, en 2016. Seulement voilà, Théo Curin devra cette fois-ci rallier l'arrivée d'une traite, sans pause. Pour y arriver, le jeune homme de 22 ans met toutes les chances de son côté pour réussir son objectif.

Pour ce nouveau « *défi* », il est sous la houlette du patron des équipes de France d'eau libre, Stéphane Lecat, qui lui sera d'une aide plus que précieuse dans une eau qu'il connaît très bien. C'est que l'ancien nageur a remporté la Santa Fe-Coronda à quatre reprises durant sa carrière d'athlète. Rien de moins. Convaincu par le projet, l'entraîneur a élaboré pour son poulain d'un temps le meilleur programme possible pour dompter les 57 kilomètres de combat. En plus des trois séances d'entraînement hebdomadaires en bassin, Lecat a également « *prévu un stage en eau libre dans un pays chaud pour que Théo puisse s'entraîner dans des conditions climatiques proches de celles qu'il aura le jour J* ». Après le Titicaca, ce nouveau défi se veut une nouvelle fois porteur d'un message puissant. De ce « *symbole fort* », d'être le premier athlète handisport à participer à cette épreuve, Théo Curin veut en profiter pour « *sensibiliser sur le handicap et l'acceptation de la différence* » en Amérique latine et dans les Caraïbes, où 15 % de la population vivrait avec une forme de handicap, d'après la Banque mondiale. Voilà qui ne devrait pas passer inaperçu.

| LOUIS DELVINGNIÈRE |

Thomas Vernoux : « On peut battre n'importe qui »



À

20 ans, Thomas Vernoux vit déjà sa cinquième année au sein de l'équipe de France de water-polo. En véritable prodige de la discipline, celui qui a été élu homme du match contre la Serbie lors de la victoire des Bleus aux Euro de Split début septembre (10-9), inquiète les défenses du monde entier. Au point que la plupart des collectifs préparent désormais un plan spécifique pour limiter son influence sur le jeu tricolore. Grand artisan de la sixième place européenne décrochée par les hommes de Florian Bruzzo en Croatie, le Marseillais voit désormais plus loin et vise surtout plus haut. Avec ses coéquipiers, il rêve de remporter une médaille olympique à la maison à l'été 2024.



Samoëns, hôte des Mondiaux de nage hivernale en janvier 2023

En début d'année prochaine, Samoëns (Haute-Savoie) accueillera les Mondiaux de nage hivernale (12-15 janvier 2023). 36 nations et 500 nageurs sont attendus pour participer à cet événement au cours duquel les athlètes doivent enchaîner des longueurs dans une eau inférieure à 4,8°C.

Les givrés ont rendez-vous avec le magnifique village de Samoëns (Haute-Savoie), pour les championnats du monde de nage hivernale, du 12 au 15 janvier 2023. Un événement qui devrait faire date au bord du lac aux Dames, car pas moins de 36 nations et 500 nageurs sont attendus. Catherine Plewinski, référente sur l'organisation de ces Mondiaux, en dit plus sur les spécificités du bassin : « Il y aura dix lignes d'eau sur 25 mètres. Au bord du lac, il y aura un « Village des givrés » qui accueillera les athlètes et le public avec des possibilités de restauration. Un écran géant devrait aussi être installé pour que le public suive au mieux les épreuves ». Pour le calendrier plus précis, « des contrôles médicaux débuteront le mardi 11 avec les nageurs du 1000 m puis, mercredi soir, il y aura un accueil dans le centre-ville de Samoëns avec un défilé des équipes, suivi d'un pot d'accueil », projette la double médaillée de bronze olympique de natation à Séoul (1988) et Barcelone (1992). Elle poursuit : « Les épreuves auront lieu à des horaires classiques avec deux sessions, entre 9h et 12h, puis entre 14h et 17h ». Pour participer aux épreuves, plusieurs règles doivent être appliquées, pour des raisons de sécurité, notamment. Plewinski s'en fait la porte-parole : « Ils doivent nager en maillot de bain dans une eau obligatoirement en dessous de 4,8 degrés, dans un bassin de 25 mètres. Il est interdit de plonger, les nageurs doivent avoir une épaule dans l'eau au départ et il est obligatoire de faire son virage à la main. Enfin, il est interdit de s'immerger, donc pas de coulée et, pour participer au 500 ou au 1000 m, il faut l'avoir fait dans une épreuve précédente ». Un événement qui, en plus de faire date, n'a pas été rude

« Ils doivent nager en maillot de bain dans une eau obligatoirement en dessous de 4,8 degrés, dans un bassin de 25 mètres. »

à obtenir pour le comité d'organisation. L'ancienne nageuse explique : « Cela n'a pas été compliqué car suite à la première édition des championnats de France à Samoëns, en 2020, des représentants de la fédération internationale étaient présents et avaient dit que le niveau qu'on avait mis était digne d'un championnat du monde. Pour être honnête, nous avons été sollicités pour accueillir cet événement, sans véritablement candidater ». Pour mener à bien ce genre de compétition dans une eau glaciale, des infrastructures sont nécessaires à mettre en place. Ainsi, « un espace de réchauffement avec trois saunas, deux spas et des chambres d'appel chauffées », seront installés proches du bassin, précise Catherine Plewinski. Aussi, pour marquer le coup de ces championnats en terres françaises, « deux nouvelles épreuves feront leur apparition », annonce la référente. Il s'agit du 100 m papillon et du relais 4x50 m 4 nages. Tous les vainqueurs seront sacrés champions du monde, sauf deux. Comme le veut la tradition, ceux qui s'imposeront sur le 1000 m « seront élus roi et reine ». En plus d'espérer une équipe de France « toujours galvanisée par l'idée de nager » dans l'Hexagone, l'organisation veut également en profiter pour faire un clin d'œil à l'olympisme. Catherine Plewinski en dit plus : « La discipline se veut être de présentation aux prochains JO », entame-t-elle. « Nous mettrons ainsi en place une exposition qui mettra en avant les athlètes de la région et où figureront les affiches olympiques depuis le début des Jeux. » ★

| LOUIS DELVINQUIÈRE |

STC NUTRITION

OFFRE
LICENCIÉS / CLUBS

-20%

avec le code **FFN**
sur stc-nutrition.fr

Une gamme de nutrition sportive pour vous accompagner
NATURELLEMENT DANS VOS OBJECTIFS SPORTIFS !



**ARÔMES
NATURELS**

**NORME
ANTI
DOPAGE**

Trouvez la solution STC Nutrition® adaptée à vos objectifs
en pharmacie, parapharmacie, magasin spécialisé et sur stc-nutrition.fr

STC Nutrition® est une marque déposée des Laboratoires Ineldea.

POUR VOTRE SANTÉ, PRATIQUEZ UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE. WWW.MANGERBOUGER.FR



POUR SA DERNIÈRE COMPÉTITION INTERNATIONALE CHEZ LES JUNIORS, MARY-AMBRE MOLUH A REMPORTE LE TITRE SUR LE 50 M DOS ET A ÉTÉ ÉLUE MEILLEURE NAGEUSE DES EURO DE BUCAREST. DANS SON SILLAGE, L'ÉQUIPE DE FRANCE A ÉTÉ PARTICULIÈREMENT PERFORMANTE EN DÉCROCHANT SEPT MÉDAILLES EN ROUMANIE.

LA JEUNESSE AU POUVOIR

Cet été, les jeunes athlètes des cinq disciplines de la Fédération Française de Natation ont brillé aux quatre coins du globe. Si leurs performances restent bien évidemment à confirmer et que le passage à l'étage supérieur ne leur est pas garanti, cela nourrit l'espoir de voir briller cette génération dans les prochaines années. En natation course, les Bleuets ont décroché sept médailles aux Euro juniors de Bucarest (Roumanie), leur meilleur bilan depuis 2010 et la génération des Agnel, Metella, Bonnet et Gastaldello. Suffisamment parlant pour retenir notre attention et celle des observateurs aguerris des joutes aquatiques. Outre le talent, cette équipe possède également un état d'esprit conquérant et collectif. À l'image des relais 4x100 m nage libre et 4x100 m 4 nages messieurs qui ont permis aux Tricolores de ramener deux breloques des Mondiaux juniors de Lima. Une grande première dans l'histoire de la natation française. Et si les nageurs de bassin ont réalisé de grandes performances, c'est aussi le cas des spécialistes de l'eau libre, qui ont décroché trois titres aux Euro juniors de Setúbal (Portugal) et qui ont brillé également à la COMEN en Serbie.

En natation artistique aussi, le bilan est prometteur. À l'image de leurs aînées qui ont renoué avec les podiums internationaux lors des Euro de Rome (trois médailles de bronze pour l'équipe de France, ndlr), les jeunes naïades tricolores ont remporté de nombreuses breloques cet été, confirmant ainsi la progression de la France dans cette discipline ô combien exigeante. N'oublions pas dans ce bilan, la performance de l'équipe de France U19 de water-polo, emmenée par Thibaut Simon, qui a décroché la sixième place des Euro juniors. Un classement historique pour la jeune garde du water-polo féminin, qui récompense le travail fourni depuis plusieurs années au sein de l'INSEP. Comment réaliser un dossier sur les jeunes espoirs sans évoquer Jules Bouyer ? Champion du monde juniors au 1 m en fin d'année 2021, le Lyonnais a intégré le Top 5 mondial chez les séniors lors des Mondiaux de Budapest. Et s'il rêvait d'une médaille européenne à Rome, le jeune plongeur tricolore aura de nombreuses autres occasions de monter sur les podiums internationaux. C'est une certitude, la Natation française a de beaux jours devant elle.

| JONATHAN COHEN |

Laelys Alavez

« nage dans le bonheur »

Si toutes les des équipes de France de natation artistique ont brillé cet été lors des différentes compétitions internationales, c'est également le cas de la jeune Laelys Alavez. Découverte sur la scène internationale en Croatie lors des championnats d'Europe jeunes en 2021, son niveau de performance est particulièrement prometteur. En effet, la jeune femme de 15 ans a été multiple médaillée dans la catégorie « jeune » (à laquelle elle appartient) lors des championnats d'Europe et du monde ainsi qu'en « junior » où elle a remporté le bronze européen et intégré le top 4 mondial. Un programme ambitieux couronné de succès à l'image de Laelys qui veut « aller le plus loin possible ». Portrait.

Licenciée depuis toujours au club du GPS Corbeil Essonne, Laelys Alavez découvre la natation artistique (synchronisée à l'époque) grâce à sa mère. « J'ai été nageuse puis entraîneuse à Corbeil », raconte Céline Alavez. « La sœur aînée de Laelys est vite venue à l'entraînement avec moi. Laelys a donc connu très jeune l'envers du décor et a vite exprimé l'envie de suivre sa sœur à la piscine. » La machine était lancée. Laelys a découvert ce sport, sa rigueur et ses compétitions qui manquaient dans sa deuxième passion : la danse classique. Jusqu'à l'année dernière, elle continuait la danse au moins une fois par semaine en parallèle de toutes ses séances dans l'eau. « La danse classique lui apportait un autre plaisir et c'était plus orienté spectacle. Elle a choisi la synchro très naturellement puisqu'elle est très compétitrice et cette discipline permet plus d'états des lieux réguliers avec des compétitions, quand la danse classique fait passer des niveaux plus difficilement ou alors c'est les auditions », explique sa maman. Pour Laelys, le choix de la natation artistique a surtout été dicté par son goût

du collectif. « L'esprit d'équipe et le partage des performances avec mes amies c'est incomparable, mais la danse m'aide réellement pour la grâce et l'amplitude des mouvements ».

Cette rigueur imposée en danse et appliquée en natation artistique, combinée à l'exigence naturelle de la jeune Laelys lui permette de progresser rapidement dans le classement national, jusqu'à obtenir son première titre hexagonal lors de la finale des jeunes en 2019. C'était son premier solo, un véritable défi pour la jeune nageuse timide et réservée qu'elle était déjà à l'époque. Pour son entourage, cela est davantage un mélange entre manque de confiance en elle et humilité. Sa maman ajoute que ce trait de caractère est lié à une haute exigence envers elle-même : « Tant qu'elle n'est pas sûre d'elle et de ce qu'elle montre, elle s'efface et reste très introvertie. » Dans l'eau, la jeune francilienne a rapidement dû apprendre à surmonter cette timidité. Pour cela, Pascale Meyet, ancienne entraîneuse nationale et aujourd'hui entraîneuse et chorégraphe de la jeune nageuse a dû lui ouvrir les bras et lui donner confiance pour qu'elle puisse se mesurer aux meilleures.

La suite de son chemin est pavée d'or et de progression. La première consécration internationale est arrivée seulement deux ans après sa première médaille nationale puisqu'en 2021 elle est devenue vice-championne d'Europe jeune en solo. « C'est mon meilleur souvenir de compétition. Lorsque tout le monde a appris que j'étais vice-championne d'Europe, ils pleuraient de joie, les filles sont venues me faire un câlin et tout ça m'avait beaucoup touchée. J'étais hyper heureuse pour moi mais ça a été déçu-plé avec la joie des filles. » Un an plus tard, pour sa dernière année en catégorie jeune, ses performances sont déjà celles d'une nageuse de catégorie junior. Pour ses derniers championnats de France jeune à Sète, le GPS Corbeil Essonne a été doré sur toutes les épreuves et Laelys s'est montrée au-dessus de ses camarades en obtenant 83,6 points en solo (contre 80,1 points pour la vice-championne de France). Il en va de même pour l'épreuve des duos où, avec sa partenaire Prune Tapie, elles décrochent l'or haut la main. Un défi de taille pour sa duettiste : « Son

« L'esprit d'équipe et le partage des performances avec mes amies c'est incomparable, mais la danse m'aide réellement pour la grâce et l'amplitude des mouvements. »



niveau est supérieur au mien et nager avec elle m'a fait beaucoup progresser ». Leader dans son équipe, Laelys est celle qui « remonte le moral et tire vers le haut, toujours de bonne humeur et motivée mais qui a aussi besoin d'aller plus haut », explique Prune Tapie. Ces résultats ont conforté la fédération pour l'engager sur les compétitions jeunes et juniors cet été. D'autant que la francilienne a fait son entrée à l'INSEP (Institut national du sport de l'expertise et de la performance, ndlr) en janvier dernier pour lui offrir un accompagnement plus serein et une opti-

misation de son temps scolaire et sportif. Un grand changement pour la francilienne qui jusqu'alors peinait à trouver les bons aménagements scolaires.

La voilà déjà dans la cour des grandes, ultime étape pour accéder à l'excellence française en natation artistique. « Ça fait peur mais c'est ce que je veux donc j'y vais », a-t-elle dit à sa maman lors de l'annonce de son entrée à l'internat du bois de Vincennes. Son rêve de petite fille était de « toujours aller le plus loin possible ». Entraîneuses, amies,

LA JEUNE LAELYS ALAVEZ (15 ANS) A VÉCU UN ÉTÉ INTENSE QUI LUI A PERMIS DE DÉCROCHER DE NOMBREUSES MÉDAILLES INTERNATIONALES AVEC LES JEUNES ET LES JUNIORS.

Quand nager rime avec solidarité

Samedi 15 octobre, la piscine Roger-Aveneau de Vanves (Hauts-de-Seine) a accueilli l'événement de lancement du « Défi de l'eau », une oeuvre caritative organisée par la Fédération Française de Natation et UNICEF France pour améliorer l'accès à l'eau potable pour les enfants de Madagascar. Un événement festif et solidaire auquel ont participé Camille Lacourt et Tatiana Silva, les deux parrains de cette édition.

Il est 13 heures à la piscine de Vanves (Hauts-de-Seine), le samedi 15 octobre, quand de nombreuses familles ont décidé de pousser la porte d'entrée, plutôt que de regarder le JT. Très vite, l'excitation et le brouhaha inhérent commencent à créer un vacarme entre les quatre murs du bassin de 25 mètres Roger-Aveneau, où l'odeur de chlore et la chaleur rendent vite les joues rougeâtres des visiteurs. Aroun, jeune garçon de dix ans, déjà habillé de son bonnet bleu estampillé « Défi de l'eau » et de son sourire, n'y va pas par quatre chemins : « On est là pour Camille Lacourt ! ». Mais il est très vite corrigé par ses copines, Laure et Maude : « Mais on est quand même ici pour la bonne cause ! ».

Et pour évoquer cela, qui de mieux que Camille Lacourt, parrain de l'événement depuis 2015 ? « Cette cause me correspond bien car c'est la piscine, déjà. C'est une grande partie de ma vie. Puis il y a des sourires, de la bonne humeur et en plus, c'est pour la bonne cause. » Quelques minutes après l'arrivée de l'ancien nageur, voilà que se présente un nouveau visage. Celui de l'animatrice et présentatrice de la météo sur TF1: Tatiana Silva, marraine pour la première fois du « Défi de l'eau ». Pendant que les dizaines de bénévoles mettent en place les activités et que les enceintes font vibrer les vitres de la piscine, elle nous explique les enjeux de cet événement. « A Madagascar (où elle s'est rendue en 2018, nldr), un enfant sur deux n'a pas accès à l'eau potable », entame-t-elle dans une maîtrise presque poétique du sujet. « Ils ont deux problématiques extrêmes du changement climatique avec des cyclones et la sécheresse. Le temps que ça se reconstruise, les enfants sont déscolarisés. Et puis il y a aussi des problèmes

« Il y a des sourires, de la bonne humeur et en plus, c'est pour la bonne cause »



d'assainissement et d'eau potable qui ramènent des maladies. » Accepter d'être la marraine n'a d'ailleurs pas été compliqué à accepter pour Tatiana Silva, qui a « de bons souvenirs dans la piscine. C'est une sorte de Madeleine de Proust. »

Une fois la tranche média terminée, voilà que les deux ambassadeurs se jettent à l'eau. Au programme, initiation de plongée, paddle et water-polo avec trois membres de l'équipe de France U19. Puis, au croisement du bassin de 25 mètres, entre le stand où les enfants se ruent pour enfiler un casque de réalité virtuelle qui les plonge dans le quotidien d'un village en Afrique et l'exposition sur l'accès à l'eau sur le continent africain, Béatrice Lefrançois, Secrétaire générale d'UNICEF France, témoigne sa fierté de voir ce genre de mobilisations. « C'est un événement caritatif et festif et voir autant de jeunes mobilisés, ça fait plaisir. On peut être solidaires en se faisant plaisir et sans faire de dons directs. En venant à la piscine et en participant aux challenges digitaux, on peut soutenir les programmes pour Madagascar. »

Madagascar a donc été choisi cette année, comme depuis 2020, et « son indice de développement et de survie de l'enfant, parmi les plus faibles au monde », a largement pesé dans la balance pour Béatrice



Lefrançois. « Un habitant sur deux n'a pas accès à l'eau potable, ni accès à des toilettes. Les fonds investis aujourd'hui ne sont pas suffisants et ceux récoltés sur ce Défi de l'eau iront pour construire des latrines solides et les préparer à des solutions d'urgence, contre les épidémies et les problématiques du changement climatique. » A la sortie du stand VR, Thomas, 11 ans, vient d'en apprendre plus sur les raisons d'existence de tels projets. « L'eau c'est important car c'est vital, en fait », lance le jeune homme au bonnet bleu azur, un brin timide, mais qui sait pourquoi il est venu : « C'est sympa de faire les activités, mais il faut le faire en pensant à la cause aussi. » Rebrousser chemin jusqu'aux tribunes n'a pas été de tout repos. Après avoir presque pris une balle en plein visage sur un lancer fougueux de Camille Lacourt alors en activité water-polo, l'ancien dossiste nous en a dit plus sur le défi qui va désormais être celui de tous les nageurs, du novice au professionnel. « On va être en concurrence avec Tatiana, chacun va avoir son équipe », illustre le champion. « Il faut se connecter sur l'application « Swimming Heroes » jusqu'au 15 novembre et rentrer une activité manuellement ou via sa montre connectée. Le but est que tout le monde se mette à l'eau et fasse des longueurs. » Et

comme un champion ne meurt jamais, il n'oublie pas de préciser : « Évidemment, le but c'est que je gagne quand même ! ».

Parce qu'une chose qui n'a pas été oubliée non plus, c'est le statut de Camille Lacourt. Des enfants de 8, 10, 12 ans s'écarquillent les yeux à la vue d'un champion qu'ils n'ont même pas vu nager. Une illustration d'un passage de témoins entre parents et enfants. Sur un air de Soprano en fond, Lili, mère d'Assim, licencié de 11 ans, témoigne : « Il a pris une photo avec lui et il est très content. Mais avant de venir, il a regardé des vidéos et il a compris la cause. Il a vu qu'il y avait des enfants qui mourraient de soif et de faim et nous, on vit la belle vie. »

En fin de journée, après une séance de dédicaces où une file d'attente a dû être mise en place pour éviter les débordements, les deux sœurs Gillet, Naïs et Jade, sont venues réaliser une démonstration de plongeon à 1 m. Comme un ultime symbole que c'est le monde de la Natation qui devient solidaire, tel un seul être, pour les enfants de Madagascar. ★

| À VANVES, LOUIS DELVINQUIÈRE |

CAMILLE LACOURT ET TATIANA SILVA ONT PROFITÉ DE LEUR PRÉSENCE À VANVES LE SAMEDI 15 OCTOBRE POUR PRENDRE DES PHOTOS AVEC LES ENFANTS VENUS EN NOMBRE POUR LES RENCONTRER.

Mélanie Henique

« Il n'y a pas de réussite sans échec »

La carrière d'un athlète de haut niveau est rarement linéaire. Tous ont connu dans leur parcours des échecs, parfois traumatisants. C'est précisément à cet instant que l'on décèle les champions. Ceux qui vont transformer leur peine en une force qui va leur permettre de briller et de remporter de nombreux succès. C'est le cas de Mélanie Henique, capitaine de l'équipe de France, vice-championne du monde du 50 m papillon à Budapest cet été, qui a traversé quelques épisodes difficiles et notamment un en 2019 à Rennes. Tout juste revenue de blessure, la sprinteuse n'avait pas réussi à se qualifier pour les Mondiaux de Gwangju. Une étape fondatrice dans sa quête de médaille.

Quel a été ton plus bel échec ?
Ma non qualification aux Mondiaux de Gwangju (Corée du Sud) en 2019. C'était la première fois en dix ans que je manquais une sélection en équipe de France et ça m'a fait bizarre. Les temps de qualification étaient accessibles. Certes, je revenais de blessure, mais je pensais malgré tout que cela passerait.

Quelle a été ta première réaction ?

Je me souviens être restée une trentaine de secondes accrochée à ma ligne d'eau. Je fixais le tableau des résultats et à ce moment-là, j'ai compris. Je me suis pris une claque !

Comment s'est achevée ta saison ?

J'ai disputé une compétition à Trévise (Italie) et après j'ai pris deux mois de vacances. J'avais besoin de me vider la tête tout en restant active. J'ai rapidement senti le besoin de prendre une feuille de papier et de noter ce qui n'avait pas fonctionné pour éviter que cela se reproduise. C'est un exercice que j'ai réalisé avec beaucoup d'humilité et d'honnêteté. Il faut être conscient que quand tu échoues, c'est de ta faute. C'est ton projet et ton problème.



(DEEPBLUEMEDIA)

Qu'as-tu écrit sur cette feuille ?

Tout ce qui me manquait. C'est à dire beaucoup de choses (rires). Je me blessais quasiment tous les ans. Mentalement, je me déchirais à chaque fois en compétition. Sur ce papier, j'ai également inscrit mes objectifs. Le premier était d'être championne d'Europe en petit bassin à Glasgow (Écosse) en décembre 2019. C'était une montagne et il me restait beaucoup de choses à mettre en place pour y arriver.

Justement, qu'as-tu mis en place ?

Avant de partir en vacances, j'ai contacté ma nutritionniste pour que tout soit calé en septembre. J'ai fait un bilan sanguin en juin, lié à mes blessures. On a pris des décisions : arrêt du gluten, du lactose et la mise en place d'un vrai projet de nutrition. Il a fallu que j'apprenne à cuisiner. Mentalement, je devais résister pour ne pas manger certaines choses. Cela nécessite de la rigueur et de l'exigence. J'ai également rencontré un préparateur mental parce que je devais me libérer à ce niveau-là. Le personnel et le professionnel sont intimement liés. Quand je suis derrière le plot de départ, j'y suis avec mon passé, mon présent, mes envies, mes rêves, mes peurs. La clé pour durer est de toujours se remettre en question et mettre en place de nouvelles choses.

L'échec est-il un passage obligatoire vers le succès ?

Je suis convaincue que derrière chaque grand champion, il y a une histoire singulière. On a tous quelque chose qui nous anime. Il n'y a pas de réussite sans échec. Quinze minutes après la déception de ma non-qualification, je savais que ça allait me servir. Si je n'avais pas vécu cela, aurais-je été capable de progresser et de me remettre en question ? Ce n'est pas certain. En revanche, chaque parcours est différent et il faut que le changement vienne de soi. Il ne faut pas le subir mais le provoquer pour que cela fonctionne. ★

AVANT DE DÉCROCHER LA MÉDAILLE D'ARGENT DU 50 M PAPILLON DES CHAMPIONNATS DU MONDE DE BUDAPEST, MÉLANIE HENIQUE A CONNU QUELQUES ÉCHECS ET NOTAMMENT SA NON QUALIFICATION POUR LES MONDIAUX DE GWANGJU EN 2019.

« La clé pour durer est de toujours se remettre en question »



Le CIC s'engage aux côtés de la Fédération Française de Natation.

Licenciés, Clubs, Comités Départementaux
et Ligues Régionales : bénéficiez d'une offre
bancaire préférentielle* pour vous accompagner
dans votre activité.



Construisons dans un monde qui bouge.

*Offre soumise à conditions. Voir conditions en agence ou sur cic.fr

CIC Crédit Industriel et Commercial - Société anonyme au capital de 611 858 064 euros - 6 avenue de Provence 75009 Paris - RCS Paris 542 016 381 -

N° ORIAS : 07 025 723.

cic.fr

A chaque club son univers

Des couleurs, un logo, un blason, une chanson ou un hymne, un slogan ou une devise, une mascotte, un cérémonial : chaque club a ses codes et ses traditions, catalyseurs de passions et parfois d'excès. Hérités de ses valeurs et de son vécu, ces éléments contribuent à le différencier des autres et, selon une expression à la mode, forgent son ADN. Petit tour d'horizon.



Une tour Eiffel stylisée pour le club de la capitale, un rapace couronné pour les Aiglons niçois, un profil de chien pour les Dogues de Lille, un lion rampant emprunté aux armoiries de la ville pour les Gones de l'OL ou une croix de Lorraine pour le FC Metz. Lors de chaque journée de championnat, l'élite du football français est là pour nous rappeler que le fanion est le premier élément visuel autour duquel se rassemblent les supporters. Suspendu au rétroviseur intérieur de la voiture, accolé à la plaque d'immatriculation ou floqué sur leur t-shirt préféré, ce symbole des couleurs qui les transcendent fait partie de leur vie quotidienne. D'ailleurs, dans la lignée du blason aux références tant historiques que géographiques, le fanion n'a-t-il pas lui aussi vécu ses meilleures années ? Le milieu sportif ne s'oriente-t-il pas aujourd'hui vers le logo, plus moderne et apparemment plus « simple » à concevoir ? Tout cela n'est-il pas finalement qu'une question de terminologie ? L'héraldiste lyonnais Laurent Granier n'a, en vingt-sept ans de carrière, travaillé qu'une seule fois pour une association sportive, en l'occurrence la Société de Tir suisse de Duillier-Prangins. Et c'est également de Suisse que nous vient l'analyse éclairée du sujet.

En effet, « il ne faudrait pas parler de blasons, mais d'écussons ou de badges. Le blason étant la langue héraldique qui sert à décrire les armoiries », précise Olivier Furrer, président de la Société Suisse d'Héraldique et professeur de marketing à l'Université de Fribourg. « Ensuite, ces badges, même s'ils sont représentés sur un écu en forme de bouclier, ne sont pas à proprement parler héraldiques. En effet, même s'ils empruntent certains éléments historiques tels que le lion, la fleur de lys ou la croix, la plupart du temps ils ne respectent pas les règles héraldiques. Dans ce sens, ils sont plus proches des logos d'entreprises que des armoiries. Il n'y a en effet aucune règle pour la composition d'un logo. Les écussons des clubs sportifs sont eux aussi très récents par rapport à l'héraldique qui remonte au XIIe siècle. Ses liens avec le sport remontent aux tournois du moyen-âge. Les participants portaient leurs propres armoiries et il n'y avait pas de clubs. Plus tard à la Renaissance, dans certaines villes du nord de l'Italie ont développé des tournois entre les différents quartiers. Les participants portaient alors les couleurs, voire les armes de leur quartier. Les clubs sportifs se sont développés à une époque beaucoup plus tardive où l'héraldique avait déjà disparu dans la plupart des pays d'Europe ». L'expert romand poursuit : « Les écussons des clubs sportifs n'étant pas des armoiries au sens strict, les réglementations héraldiques ne s'appliquent pas. Ils sont à rapprocher davantage des logos ou trademarks des entreprises et sont donc plutôt régis par les réglementations liées aux copyrights et à la propriété intellectuelle. Ils sont créés pour la plupart sur la base d'une symbolique très simple. On utilise les couleurs du pays ou de la ville où on se trouve. Souvent celles du drapeau plutôt que des armoiries. On peut néan- »

Les Cachalots voient toujours plus grand

Quand on n'a pas de piscine, il vaut mieux avoir des idées. Et c'est effectivement ce qu'il se passe au début des années 1970 à Six-Fours (1) quand un groupe de parents qui souhaitent voir leur progéniture apprendre à nager, se retrouve confronté à un problème apparemment insoluble : l'absence de bassin de natation sur la commune varoise.

Certains auraient sans doute baissé les bras. Il faut dire que le défi semblait difficile à relever. Mais à Six-Fours, les parents qui souhaitent voir leurs enfants nager n'ont pas lâché l'affaire. Bien au contraire. Si le territoire continental de Six-Fours est effectivement vierge de piscine, il en existe une, sur l'île des Embiez, construite par le propriétaire des lieux, un certain Paul Ricard. Touché par la détermination de ces apprentis nageurs, il décide de les accueillir « chez lui » !

C'est ainsi que pendant près de 10 ans, des centaines de Six-fournaises et Six-fournaïses vont se presser à l'embarcadère du Brusco pour prendre la navette maritime et suivre leurs cours de natation « en pleine mer » après une agréable balade en bateau d'une douzaine de minutes ! Réunis dès 1973 au sein d'un club, les Cachalots de Six-Fours, ces pionniers vont en effet devoir patienter encore jusqu'en 1980 pour que les édiles municipaux cèdent enfin à leurs demandes et qu'une piscine ouvre ses portes. En attendant, les Cachalots, dont les effectifs ne cessent de croître – ils sont très vite plus de 600 ! – trouvent également refuge dans le bassin du Centre d'Instruction Navale de la Marine Nationale à Saint-Mandrier et dans celui du Lycée Dumont-d'Urville de Toulon. Une situation de « Sans Piscine Fixe » qui n'empêche pas les premiers dirigeants de poser les fondements du club, à savoir allier formation et accès au haut niveau. Le tout en préservant l'esprit familial des débuts de l'aventure. L'arrivée de la piscine « Tournesol » de la Traverse des Hoirs (qui compense la fermeture de celle des Embiez) ne va faire que renforcer cette stratégie. Et lui permettre surtout de porter ses premiers fruits. Tandis que l'école de natation des Cachalots — pourtant



conurrencée par une école municipale – ne cesse de grandir et que le rendez-vous annuel des « 12 heures de natation » participe activement à la vie de la cité, Jacky Pellerin, successeur de Robert Janussi comme entraîneur du groupe compétition, tient en effet sa première pépite en la personne de Franck Esposito. Signe de la qualité de la formation locale, le départ de Pellerin vers d'autres cieux n'empêche pas l'émergence de nouveaux champions. La preuve : si Giacomo Perez-Dortona ou Nicolas D'Oriano participent aux Jeux olympiques (en 2012 pour le premier et 2016 pour le second), respectivement sous les couleurs de Marseille et de Toulouse, les deux effectuent leurs premières longueurs à Six-Fours.

Faste au plan des résultats sportifs, la période est également marquée par une volonté de voir les Cachalots entrer dans une autre dimension comme l'explique Patrick Perez, président du club de 2006 à 2015 (2). « On se devait d'offrir des services plus pros à nos adhérents. On a embauché de nouveaux entraîneurs,

« On se devait d'offrir des services plus pros à nos adhérents. On a embauché de nouveaux entraîneurs, créé un poste de directeur sportif et diversifié les activités proposées. »

LES JUNIORS-SENIORS DU CLUB PROVENÇAL RÉVÉNT DE MARCHER SUR LES TRACES DE LEURS ILLUSTRÉS AÎNÉS, FRANCK ESPOSITO, NICOLAS D'ORIANO OU GIACOMO PEREZ-DORTONA QUI ONT TOUS PARTICIPÉ AUX JEUX OLYMPIQUES.



AU FIL DES ANS, LES CACHALOTS ONT ÉLARGI LEUR OFFRE ET LA SECTION DE WATER-POLO (ICI LES U11) COMPTE AUJOURD'HUI UNE QUARANTAINE DE SPÉCIALISTES.

créé un poste de directeur sportif et diversifié les activités proposées. Il n'était pas normal, en effet, qu'un gamin ou une gamine de 14 ans soit obligé de choisir uniquement entre faire de la natation en compétition ou en loisirs. C'est pourquoi nous avons créé des sections synchro, water-polo et même sauvetage. » Convaincues elles-aussi de l'importance de ces mutations, les présidentes suivantes, Corinne Hermange (de 2015 à 2020) et Fanny Drouineau (depuis janvier 2020) ont emboîté le pas de leur prédécesseur. Et si « la fermeture de la section synchro en raison du départ de l'entraîneur et de l'impossibilité de trouver une personne pour la remplacer a été un déchirement », la capacité d'innovation des Cachalots ne s'est pas démentie ces dernières années.

« Outre l'organisation depuis trois ans d'une épreuve d'eau libre qui attire de plus en plus de monde, l'installation de deux bassins de 12 x 8 mètres, d'abord au Port de la Coudoulière, puis au Parc de la Méditerranée, a permis deux initiatives intéressantes. La création en 2014 d'un club d'été qui, de début juillet à fin août, accueille en particulier 300 enfants dans le cadre du plan « J'apprends à nager ». Il n'y a pas eu que cela, puisque ce sont chaque année 800 personnes qui fréquentent notre club d'été. Depuis l'année dernière, nous avons également mis en place des Classes bleues où nos éducateurs encadrent des maternelles de la ville fin mai et début juin pour leur faire découvrir les rudiments de la natation. Il n'y avait qu'une classe en 2021, mais il y en a désormais quatre en 2022 », se félicite d'ailleurs Fanny Drouineau qui n'en oublie pas pour autant les problématiques auxquelles elle est quotidiennement confrontée. « On travaille en

particulier sur la cohésion globale de l'association qui compte cette saison un peu plus de 600 licenciés dont seulement 1/3 sont des compétiteurs répartis entre poloïstes (une quarantaine), sauveteurs (une soixantaine) et nageurs (une centaine). Et si on fait en sorte de les mettre dans de bonnes conditions pour performer avec, par exemple, la mise en place d'horaires aménagés au Collège Font de Fillol, on s'attache également à ce que les non-compétiteurs (école de natation, loisirs, maîtres, etc) se sentent bien dans le club. Pour réussir dans cette double tâche, on a une équipe de six éducateurs (Joris Guibert et Mathis Huret sur le water-polo, Géraldine Matzku sur l'école de natation et les jeunes, Valentin Quenet sur les juniors et seniors et Mathieu Thomas sur les loisirs) placés sous la direction technique d'Anne-Sophie Quiellen qui s'occupe également des avenirs et du sauvetage. »

L'histoire se plaisant parfois à (douloureusement) se répéter, la principale source d'inquiétude pour les Cachalots est aujourd'hui, la piscine. Vieillissante, malgré les soins qui lui ont été prodigués, la Tourneval « Jean Boiteux » a en effet de plus en plus de mal à répondre aux besoins du club. Véritable Arlésienne, la réalisation d'un bassin olympique se fait donc de plus en plus nécessaire. Mais Patrick Perez, également adjoint au maire, l'assure, « c'est pour bientôt ». En attendant, les Cachalots vont devoir continuer à avoir des idées. ★

| À SIX-FOURS, JEAN-PIERRE CHAFES |

(1) : Six-Fours devient Six-Fours-les-Plages le 1er janvier 1975.

(2) : Patrick Perez est également président du Comité du Var et actuel trésorier adjoint de la FFN

« J'avais tant de choses à raconter »

Son parcours est si touchant, brillant et émouvant que la plongeuse Laura Marino a décidé de le raconter dans un livre. Écrit en collaboration avec la journaliste et auteure Sophie Danger, « Se dépasser avec Laura Marino » (éditions Leduc), l'autobiographie de la championne du monde en 2017 nous fait voyager dans sa vie, de sa participation aux Jeux de Rio à ses démons intérieurs.

Première question très directe : pourquoi avoir écrit ce livre ?

Un média consacré au sport féminin (ablock.fr), m'a proposé le projet. En fait, ce média digital a créé une collection dédiée aux femmes avec les éditions Leduc, et moi j'avais ce rêve secret que je n'avais jamais confié à personne, que je n'avais même pas identifié alors qu'au fond, c'était en moi. Puis, à l'arrêt de ma carrière en 2019 et depuis que j'ai repris le plongeon autrement il y a un an et demi (cliff diving – plongée en haut des falaises), j'avais tant de choses à raconter, à sortir. J'en avais besoin et envie.

Dans le premier chapitre de votre livre, « Le début de la fin », vous évoquez votre retraite sportive : « 21 mars 2019... Je me sentais lasse. Terriblement lasse. Mes bras, mes jambes, mon torse, tout me paraissait peser étrangement lourd. Je n'avais plus d'énergie. Après quelques minutes qui m'ont paru des heures, j'ai finalement réussi, sans trop savoir comment, à réunir le peu qu'il me restait de forces pour le rejoindre (son compagnon). Mais en lieu et place du traditionnel « Bonjour » que je m'apprêtais à lui lancer, les seuls mots qui sont sortis de ma bouche ont été : « C'est fini. » »

Je me suis levée et sur le coup, j'ai senti une force. Autant cela faisait des mois que l'idée germait dans ma tête et je m'y refusais, autant ce matin-là, j'ai senti une évidence. Une force supérieure, assez folle, comme si quelque chose s'était emparé de mon corps. Il n'y avait plus d'autre choix possible, et plus de force pour lutter contre ça. Comme quelque chose qui se déverrouille, alors que j'avais 26 ans, et sans retour en arrière possible.

« Je me suis levée et sur le coup, j'ai senti une force. Autant cela faisait des mois que l'idée germait dans ma tête et je m'y refusais, autant ce matin-là, j'ai senti une évidence. »

Puis vous poursuivez. « Je ne sais pas si ma décision l'a surprise (psychologue) mais elle m'a posé une question qui m'a troublée : « Laura, depuis combien de temps est-ce que tu luttas ? » J'ai remonté le fil de ma mémoire et je me suis arrêtée sur l'année 2015. Avril 2015 pour être précise. Quatre ans à peu de choses près ! Quatre années d'une intense bagarre avec moi-même. Quarante-sept mois passés à creuser consciencieusement ce trou dans lequel je ne cessais, depuis, de m'enfoncer toujours plus profondément ». A quoi faites-vous référence ? Au burn-out que vous avez vécu ?

Oui. Après, je n'aime pas trop les cadres : dépression, burn-out... Ce sont des cadres un peu fourre-tout. Cela aide les gens à comprendre ce que je vivais, mais en soi, à partir de quoi peut-on définir un burn-out ? Ce que l'on vit dans ces moments-là est tellement imprécis, peu quantifiable et identifiable. Cela dépend de chacun.

Mais concrètement, dans quel état étiez-vous ?

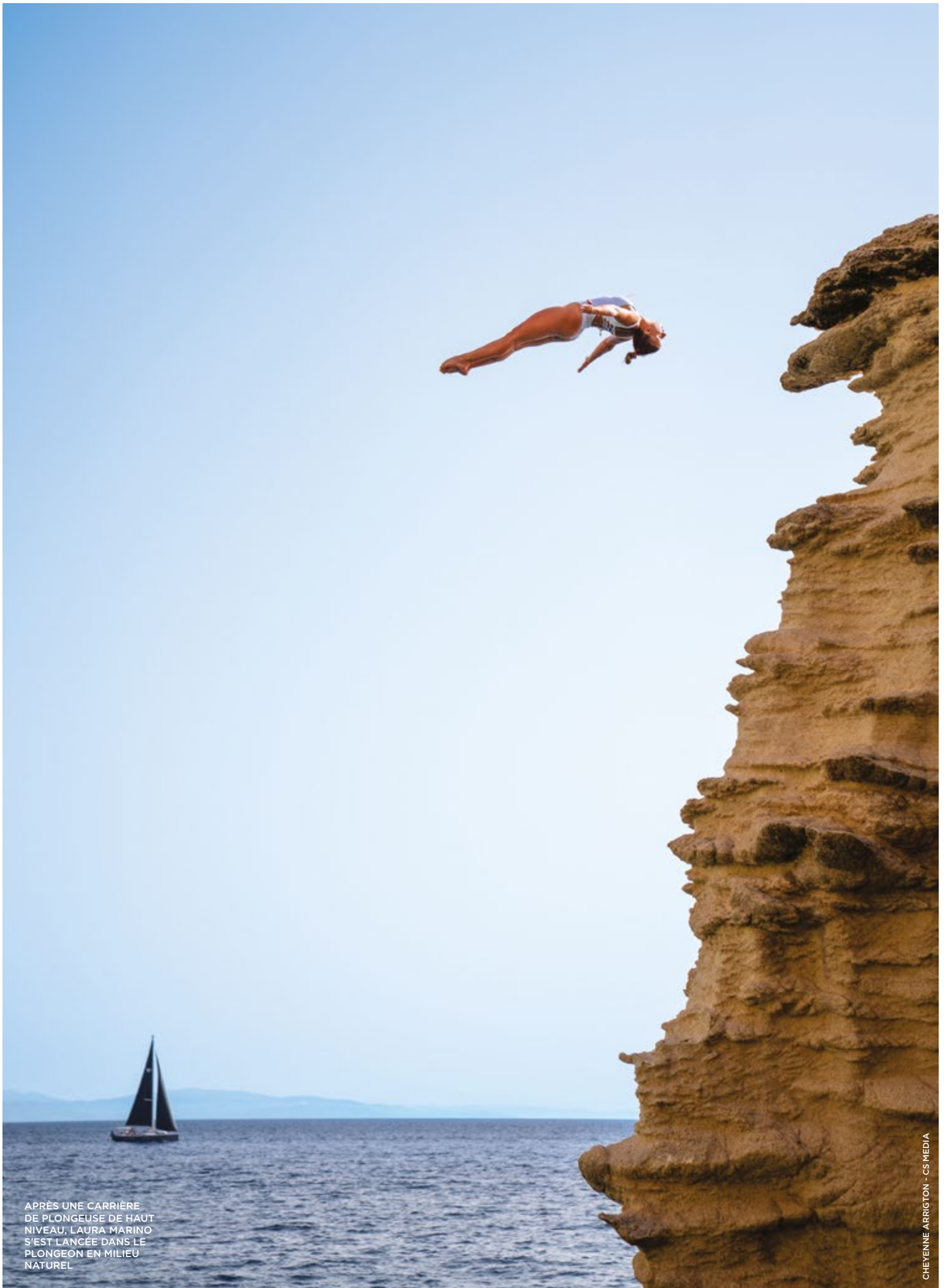
Je suis en train de peindre avec un rouleau car je viens d'emménager dans un appartement, et je refais la peinture, donc je dirais « au bout du rouleau » (rires). Avoir un vrai chez moi, c'était quelque chose que je voulais depuis longtemps. Mon livre aussi et tout cela se concrétise en même temps. On peut s'amuser à dire que je suis « perchée », je le suis un peu quelque part (rires), mais pour moi ce n'est pas un hasard si tout cela arrive en même temps.

Dans votre ouvrage, vous dites également : « Le surentraînement me consumait, tant et si bien que j'en avais perdu le sommeil. Mon quotidien était devenu un enfer, et dormir un combat... ». Comment fait-on pour vivre dans ces conditions-là ?

Autant de temps comme ça, je ne sais pas, et c'est un traumatisme encore aujourd'hui.

Vous avez encore des troubles du sommeil malgré l'arrêt de votre carrière ?

C'est encore fragile car des certitudes ont été brisées, et notamment celle de savoir dormir. Ce n'est plus ►►



APRÈS UNE CARRIÈRE
DE PLONGEUSE DE HAUT
NIVEAU, LAURA MARINO
S'EST LANCÉE DANS LE
PLONGEON EN MILIEU
NATUREL

CHEYENNE ARRINGTON - CS MEDIA



CHEYENNE ARRIGTON - CS MEDIA

« J'ai quand même moins d'insomnies, je dors beaucoup mieux qu'avant, mais dans des phases de stress où cela se passe mal, dormir redevient compliqué.

quelque chose d'acquis et de normal car cela peut s'échapper. Dès que je sature un peu, que je tire un peu sur la corde, cette fragilité ressort. Après, j'ai quand même moins d'insomnies, je dors beaucoup mieux qu'avant, mais dans des phases de stress où cela se passe mal, dormir redevient compliqué. Je ne peux pas dormir avec n'importe qui, ni n'importe où, et cela peut poser des problèmes dans mon mode de vie actuel (dans sa nouvelle activité de cliff diving, Laura Marino voyage beaucoup, ndlr). Airbnb, van, nuits en bivouac, en road-trip, je m'arrange pour avoir des espaces de solitude. J'ai mon propre van, même si cela me coûte plus cher. Ce besoin de vivre à mon rythme n'est pas toujours compatible avec la vie de groupe. Dans mon mode de vie actuel, je suis très solitaire et très collective à la fois.

Pour en revenir à votre biographie, vous expliquez qu'au moment où vous avez pris la décision d'arrêter votre carrière, on vous annonce une nouvelle inattendue : « Au bout du fil, j'ai entendu la coordinatrice du pôle France m'expliquer, avec entrain, que j'allais signer un contrat d'image ». Ce que vous espériez depuis toutes ces années afin d'être sereine financièrement (Laura Marino avait financé une partie de sa préparation pour les JO 2016 grâce à une campagne de financement participatif) se matérialisait enfin. Cela a dû être un déchirement non ?

Cela a été plus dur de l'attendre aussi longtemps que de dire non. Quelque part, j'avais changé de vie. Avoir cet espoir d'être financée aussi longtemps en vain, dans l'attente, c'est dur, mais à ce moment-là, cela rentre juste dans un coin de ma tête. Je ne prends pas comme une remise en question de ma retraite. « *C'est cool mais c'est trop tard* », sont exactement les mots que je tiens à Thierry Braillard, alors Secrétaire d'Etat aux Sports et responsable de ce dispositif.

Dans un autre chapitre « Rio, La samba triste », vous expliquez être à 2 doigts de ne pas aller aux JO en 2016. Pour quelles raisons ?

A cause de mon surentraînement. Depuis, j'ai eu le temps de faire la chronologie et comprendre ce qui s'était passé : le surentraînement et un entraîneur avec lequel cela se passait très mal. La pression des Jeux, mes études de kiné, et surtout mon contexte d'entraînement, toutes les conditions étaient réunies pour me pomper beaucoup d'énergie, et être contre-productives.

Qu'entendez-vous par surentraînement ?

A un certain moment, l'entraînement devient plus maléfique que bénéfique. Dans le plongeon et dans la plupart des sports, il y a ce besoin de répéter pour devenir meilleur, une routine profonde et chronique. Et ce n'est pas en te reposant deux jours que tu vas l'évacuer. Non, ça ne marche pas comme ça. Cela



commence notamment par des troubles du sommeil. Tu es si fatiguée que tu n'arrives plus à dormir. C'est invisible.

Vous racontez également concernant les JO de Rio 2016 : « Je suis montée sur la plateforme à reculons. Je savais ce que j'avais à faire mais je ne maîtrisais rien. Je n'avais plus aucune emprise sur mon corps, sur moi. J'ai terminé dix-neuvième du premier tour. Seules les dix-huit premières se qualifiaient pour les demi-finales. Il me manquait seulement 0,10 point pour poursuivre ma route. Il n'y avait pas grand-chose à dire. J'ai rejoint les vestiaires sans adresser la parole à personne. J'étais dégoûtée mais aussi soulagée. C'était fini. Terminé ». Il y a beaucoup de dépit et d'émotion dans votre récit.

C'est le sens de mon livre, de partager mes émotions. Mon but n'était pas juste d'être factuelle, mais de raconter ma carrière de haut-niveau. Je n'appréhende pas du tout les critiques. Si en fait, je les appréhende, ce serait vous mentir. Je raconte ce que j'ai vécu avec mon point de vue, mes émotions et mon ressenti. Les personnes qui ont partagé mon aventure peuvent dire : « elle raconte n'importe quoi... ». Mais ce livre, j'en avais terriblement besoin car j'ai toujours eu l'impression de ne jamais avoir été écoutée par les gens qui m'entouraient de près ou de loin. Cette autobiographie est une thérapie. Et elle m'a beaucoup fait avancer, notamment sur la diges- ➔



Dans la 2ème partie de son livre (« Un aller simple pour l'inconnu »), Laura Marino explique qu'elle s'en est notamment sortie par le voyage et ses bienfaits. Extraits.

« Toutes ces expériences m'ont construite. Elles m'ont permis d'avoir l'esprit ouvert et m'ont donné une envie irrésistible d'aller vers les autres, de partager. J'ai découvert, au fil des ans, des modes de vie et de pensée différents des miens, des habitudes, des comportements que je ne connaissais pas, qui m'étaient jusqu'alors étrangers. J'ai grandi et muri en me nourrissant de ces échanges, en piochant ici et là ce qui me plaisait, ce qui me touchait pour me créer un modèle, une source d'inspiration pour m'aider à devenir celle que j'avais vraiment envie d'être. Quand je me suis lancée dans l'écriture de ce livre, c'est tout naturellement au voyage que j'ai pensé avec l'envie, immédiate et très forte, de vous embarquer avec moi, direction l'inconnu ! Une sorte de road trip par lignes interposées, en quelque sorte, dans lequel nous embarquerions tous ensemble. Une bouffée d'air et d'ailleurs à travers quatre destinations différentes - un voyage immobile, un voyage intérieur, un voyage aquatique et un voyage voyage - mais toutes aussi dépaysantes avec pour seul et unique but : vivre, vous et moi, des émotions intenses et donner, peut-être, à certains d'entre vous l'envie, une fois ces quelques pages refermées, de prendre le large... Sous n'importe quelle forme ! »



DURANT SA « PREMIÈRE » CARRIÈRE LAURA MARINO A DISPUTÉ LES JO DE RIO. UN CHAPITRE DE SA VIE QU'ELLE RACONTE AVEC BEAUCOUP D'HONNÉTÉTÉ DANS SON LIVRE.

tion de ma carrière. Si je suis plus forte qu'avant ? Je ne sais pas, mais plus légère, je le suis.

Un peu plus loin vous racontez quitter votre coach de l'INSEP (de 2012 à 2016). Que s'est-il passé et à quel point les désaccords avec votre entraîneur ont-ils pesé sur votre mental ?

Ce serait dur de répondre en une phrase. Ce n'était pas des désaccords, mais plutôt des différences de fonctionnement, de vision et de valeurs humaines. Il n'y a rien qui se passait bien.

« Me mettre au cliff diving a été inspiré par cet amour du monde du freeride, à ski, en surf. »

Et pourquoi ne l'avez-vous pas quitté avant ?

J'étais passionnée par le plongeon et je progressais. Ce chapitre a été très difficile à écrire car je ne voulais pas être accusatrice, ni régler mes comptes. En fait, c'était insidieux au quotidien. En clair, y-a-t-il de bons ou de mauvais entraîneurs ? Je pense qu'il y a des gens qui fonctionnent bien ensemble et d'autres non. Et c'est exactement ce qui s'est passé entre lui et moi. Et puis le quitter n'était pas aussi simple. Il n'y a pas tant d'entraîneurs que ça, pas beaucoup de piscines où tu peux t'entraîner. Et puis j'avais aussi ma vie à Paris. Quitter cet entraîneur signifiait quitter l'INSEP également. Je me tirais « une balle dans le pied » en quittant l'INSEP. C'était un choix cornélien : avoir de bonnes conditions d'entraînement mais un coach ne me convenant pas, ou alors de

moins bonnes conditions d'entraînement mais un entraîneur avec lequel je m'entendais mieux.

Pour finir sur une note positive, désormais, vous pratiquez donc le « cliff diving », et vous êtes très suivie sur les réseaux sociaux, en partie grâce à cette vidéo (millions de vue sur Instagram), où vous avez une GO PRO sur vous, pour vous filmer en sautant d'une falaise. Une nouvelle passion liée en partie à votre rencontre avec une championne de skicross, Ophélie David.

Arrêter le plongeon a été très difficile. Chaque entraînement me faisait souffrir mais en même temps me procurait du plaisir également. A tel point que la passion du plongeon a repris le dessus très rapidement. Et cette passion que j'avais au fond de moi, était si forte, aussi forte que cette envie d'arrêter, instinctive. Me mettre au cliff diving a été inspiré par cet amour du monde du freeride, à ski, en surf. Et quand je suis partie à la Réunion, j'ai vu que cela existait déjà, avant de découvrir ensuite qu'il y avait une communauté en France, aux Etats-Unis, via les réseaux, partout en Europe et dans le monde. Et cela rassemblait mes autres passions : le voyage, la création vidéo et le partage. En moyenne, je saute autour de 15 mètres et mon plus haut est à 22 mètres (à Malte) ! ★

| PROPOS RECUEILLIS PAR ANTOINE GRYNBAUM |

FOURNISSEUR OFFICIEL



l'efficacité en mouvement



10% de réduction
avec le code
PARTFFN10



www.eona-lab.com



Gel CRYO : Dispositif médical de classe I CE



DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.TYR.EU

TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | EU@TYR.COM