



**TYR**  
**VENIZO**  
— BATTLE BORN —

DISPONIBLE SUR LE SITE [WWW.TYR.EU](http://WWW.TYR.EU)

TYR EUROPE | 26 QUAI DE L'ALMA 68100 MULHOUSE | [EU@TYR.COM](mailto:EU@TYR.COM)

# NATATION

MAGAZINE



**L'ENTRETIEN**  
Yohann Ndoye Brouard  
Page 10



DANS LE SILLAGE D'UN  
**TOKYO 2020 GEANT**

**HORS LIGNE**  
La solidarité, l'autre défi  
du monde sportif  
Page 50

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)



Numéro 207 - Septembre-Octobre 2021 - 5 euros

# L'EAU, SOURCE D'ÉNERGIE DEPUIS TOUJOURS.

EDF, partenaire de la Fédération Française de Natation, est fier d'être fournisseur officiel d'électricité et de gaz des Jeux Olympiques et Paralympiques de Paris 2024.

Devenons l'énergie qui change tout.



Facebook: EnergieDuSport  
Instagram: EnergieDuSport  
Twitter: @EnergieDuSport



## NATATION MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N° 207  
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2021

Édité 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

Directeur de la publication  
Gilles Sézionaie

Rédacteur en chef  
Adrien Cadot  
(adrien.cadot@ffnatation.fr)

Journalistes  
Jonathan Cohen  
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)  
Issam Lachehab  
(issam.lachehab@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro  
Nessim Charef,  
Jean-Pierre Chafes,  
Jean-Claude Festinger,  
Christiane Guérin,  
Stéphane Kempinaire,  
Nicolas Menanteau,  
Laurent Thuillier.

Abonnement  
+ 33 (0)1 70 48 45 70  
104, Rue Martre, CS 70052  
92583 Clichy Cedex

Photographies  
Agence KMSP

Couverture  
Olivier Dupin/Illustrasport

Maquette et réalisation  
Teebird Communication

Impression  
Teebird,  
156 chaussée Pierre Curie  
59200 Tourcoing  
Tél. : 03.20.94.40.62

Régie publicitaire  
Violette Scharz  
(violette.scharz@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

Poster olympique  
inclus dans ce numéro.



TEL UN SUPER-HÉROS DRAPÉ DANS SA CAPE BLEU-BLANC-ROUGE, FLORENT MANAUDOU CÉLÈBRE SA MÉDAILLE D'ARGENT OLYMPIQUE DU 50 M NAGE LIBRE.

(KMSP/STÉPHANE KEMPINAIRE)

# C'est la Rentrée !

**T**okyo se termine et l'heure des bilans est là ! La Natation française est à la croisée des chemins. Si une génération dorée nous a quittés après Rio 2016, une jeune génération arrive. Le constat en demi-teinte de ces Jeux donne malgré tout un goût d'optimisme en ces jeunes qui, déjà, ont montré de belles dispositions. Il fallait associer dans cette équipe de France le passé, le présent et l'avenir. Nous l'avons fait en toute connaissance de nos limites. Même si la déception est là, j'ai une grande confiance dans le travail qui est déjà amorcé pour nous emmener vers Paris 2024 et Los Angeles 2028. Je souhaite malgré tout féliciter nos Equipes de France qui ont donné le maximum pour honorer leur pays. Maintenant, il faut se relever les manches et pour ça, je sais pouvoir compter sur les forces vives de nos clubs et les compétences de nos éducateurs de terrain. La politique sportive que nous avons enclenchée doit nous permettre de transformer nos disciplines.

La vie continue et il n'y a pas que les résultats sportifs qui animent nos équipes. Nous nous mobilisons autour de toutes nos activités et cette rentrée est placée sous le signe de la reprise. Malgré les contraintes sanitaires qui nous obligent

à prendre encore des dispositions restrictives, je souhaite vraiment que les clubs puissent reprendre toutes leurs activités. Nous serons encore une fois à leurs côtés et nous soutiendrons toutes les initiatives. Je remercie tous ceux qui ont animé la saison estivale avec le plan « Aisance aquatique » et des rencontres de terrain malgré une météo qui n'a pas été favorable. La tournée d'été des étapes d'eau libre a rencontré la ferveur d'un public de plus en plus conquis à cette nage en milieu naturel et je m'en réjouis. Nos Ecoles Régionales de Formation (ERFAN) se structurent encore un peu plus autour de l'Institut National de Formation (INFAN) pour répondre aux nouvelles dispositions gouvernementales sur le droit à la formation. L'apprentissage et la formation doivent être un levier pour le développement de nos activités et nous mettons les moyens à disposition des clubs et des Ligues. Toutes les forces vives qui composent notre Fédération avec le niveau régional, départemental et les clubs travaillent et je les remercie de répondre toujours présent malgré les difficultés rencontrées depuis déjà deux saisons. Je vous souhaite une bonne saison, de belles rencontres sportives, mais restez prudents ! ★

[GILLES SÉZIONALE]



**10**  
Yohann Ndoye Brouard : « Décrocher une médaille à Paris 2024 »



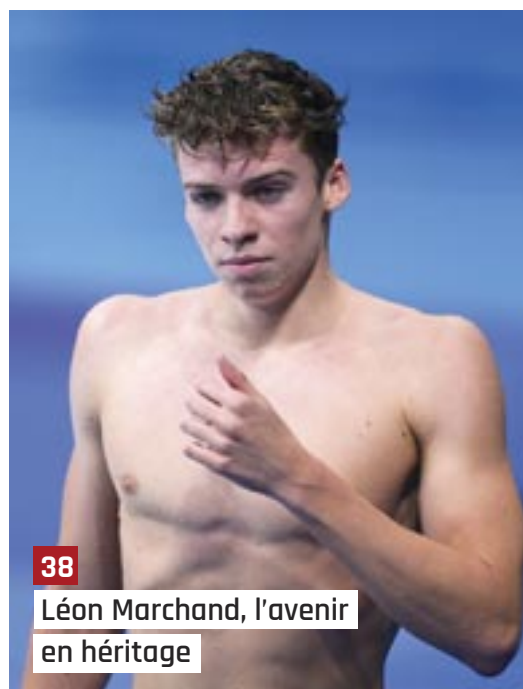
**22**  
Julien Issoulié : « Dans toute aventure, il y a une part d'exploration »



**30**  
Le fabuleux destin de Florent Manaudou



**36**  
Marie Wattel, entre promesses et frustrations



**38**  
Léon Marchand, l'avenir en héritage



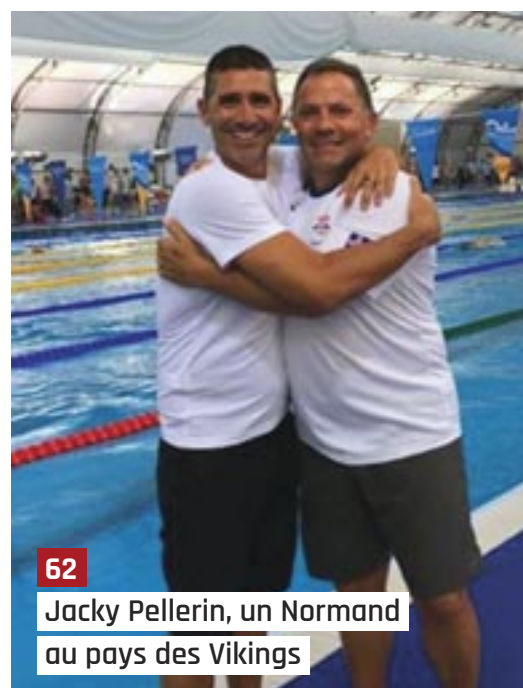
**40**  
Maxime Grousset : « Un rêve de gosse »



**50**  
Briller dans plus d'un sport : la quête d'autres sensations



**56**  
Montauban Natation : l'art de faire beaucoup avec peu



**62**  
Jacky Pellerin, un Normand au pays des Vikings

## S O M M A I R E

### 6 ARRÊT SUR IMAGE

Euro Juniors d'eau libre : la France repart avec cinq médailles

### 8 ARRÊT SUR IMAGE

Water-Polo Summer Tour : Acte III

### 10 L'ENTRETIEN

Yohann Ndoye Brouard : « Décrocher une médaille à Paris 2024 »

### 20 EN BREF

### 21 AGENDA

La Nuit de l'Eau revient en 2021

### 22 INTERVIEW

Julien Issoulié : « Dans toute aventure, il y a une part d'exploration »

### 23 PARTENAIRE

SchoolMouv, un atout pour assurer les devoirs

### 24 PARTENAIRE

STC : répondre aux besoins spécifiques des sportifs

### 27 PARTENAIRE

Gewiss : et la lumière fut

### 28 EN COUVERTURE

Dans le sillage d'un géant

### 30 EN COUVERTURE

Le fabuleux destin de Florent Manaudou

### 32 EN COUVERTURE

Charlotte Bonnet, vers un nouveau chapitre ?

### 34 EN COUVERTURE

Mélanie Henique en apprentissage

### 36 EN COUVERTURE

Marie Wattel, entre promesses et frustrations

### 38 EN COUVERTURE

Léon Marchand, l'avenir en héritage

### 40 EN COUVERTURE

Maxime Grousset : « Un rêve de gosse »

### 42 EN COUVERTURE

Dressel et le reste du monde

### 44 EN COUVERTURE

Des Bleus à contre-courant

### 47 EN COUVERTURE

Les soeurs Tremble en éclaireuses

### 48 EN COUVERTURE

Passage de témoin aérien

### 50 HORS LIGNES

Briller dans plus d'un sport : la quête d'autres sensations

### 56 MON CLUB

Montauban Natation : l'art de faire beaucoup avec peu

### 58 SHOPPING

### 60 RADIO RÉDAC

### 62 RENCONTRE

Jacky Pellerin, un Normand au pays des Vikings

### CE QU'IL FAUT RETENIR

La belle moisson des jeunes nageurs français de l'équipe de France d'eau libre aux Euro juniors ★ Fin juillet, à Choisy-le-Roi, les Bleus ont remporté cinq médailles dont le titre de Sacha Velly sur 7,5 km ★ Le succès rencontré par le Water-Polo Summer Tour ★ À l'image de l'EDF Aqua Challenge, cette tournée estivale destinée au grand public fait chaque été de plus en plus d'adeptes ★ L'entretien que nous a accordé Yohann Ndoye Brouard ★ Le dossiste s'est confié sur sa progression, ses premiers Jeux olympiques à Tokyo et son rêve de médaille à Paris en 2024 ★ Le retour de la Nuit de l'Eau après une année marquée par la pandémie mondiale de Covid-19 ★ Un challenge digitale se tient du 18 septembre au 18 octobre 2021 ★ La médaille d'argent remportée par Florent Manaudou sur le 50 m nage libre aux Jeux olympiques de Tokyo ★ Le sprinteur tricolore a rejoint le cercle fermé des athlètes français médaillés sur trois Jeux consécutifs en individuel ★ Les performances prometteuses des jeunes nageurs tricolores à Tokyo ★ Marie Wattel (100 m papillon), Maxime Grousset (100 m nage libre) et Léon Marchand (400 m 4 nages) ont disputé leur première finale olympique au Japon ★ Les performances chronométriques époustouflantes des meilleurs nageurs de la planète à Tokyo ★ Les résultats forcément décevants de l'équipe de France d'eau libre ★ Les Bleus n'ont pas réussi à décrocher de médaille et Marc-Antoine Olivier a dû se contenter de la sixième place du 10 km olympique alors qu'il lorgnait ouvertement sur le podium ★ La huitième place olympique des soeurs Tremble en duo ★ Le timide envol des plongeurs tricolores qui ont montré de jolies choses dans la perspective de Paris 2024 ★ La rencontre avec Jacky Pellerin, entraîneur de l'équipe d'Islande de natation ★

## EURO JUNIORS D'EAU LIBRE : LA FRANCE REPART AVEC CINQ MÉDAILLES

La base nautique de Choisy-le-Roi, où se sont disputés les championnats d'Europe juniors d'eau libre du 23 au 25 juillet, a souri aux Bleus. Les objectifs de l'équipe de France – confrontée à dix-huit nations – étaient limpides : ramener le maximum de médailles, idéalement en or ! Une ambition crédible aux vues des têtes d'affiches présentes, même s'il importait à Benjamin Tranchard, responsable de la délégation tricolore, de « rester humble ». L'humilité n'aura toutefois pas empêché Émile Mesmacque de décrocher une médaille de bronze sur 5 km. Du côté des filles, la Française Candice Foix est arrivée neuvième du 5 km remporté par l'Allemande Julia Barth. Belle prestation également du Français Jules Wallart qui s'adjuge la troisième place du 10 km masculin. Malgré une course menée tambour battant, le nageur de Dunkerque n'est pas parvenu à débordier l'Allemand Oliver Klement et le Hongrois David Betlehem. Sur le 10 km féminin, Madelon Catteau, bien embarquée dès le début de l'épreuve, s'est également parée de bronze. « *Au fur et à mesure des tours, j'ai réussi à me mettre dans ma course. En eau libre, on apprend à ne rien lâcher parce que les courses sont souvent très longues et usent le mental autant que le physique* », nous a livré la nageuse de l'équipe de France qui se classe derrière l'Italienne Giulia Salin et la Portugaise Mafalda Rosa.

L'événement le plus marquant de ces Euro junior n'est autre que le sacre de Sacha Velly sur 7,5 km. Celui qui s'entraîne sous la houlette de Philippe Lucas s'est illustré lors d'une course maîtrisée de bout en bout. Il devance l'Allemand Linus Schwedler, pourtant bien engagé pour le titre sur les trois quarts de l'épreuve. « *C'est quelque chose de faire retentir la Marseillaise en France* », nous a confié le champion d'Europe junior à l'issue de sa victoire. Une Marseillaise partagée avec ses coéquipiers, dont Emma Calvo et Mathilde Herlem, respectivement sixième et onzième du 7,5 km féminin. Pour être tout à fait complet, ajoutons que le relais U16 tricolore s'est illustré en arrachant l'argent lors d'un sprint enflammé de Sacha Velly. Le relais U19 n'a, quant à lui, pas connu la même fortune. L'équipe composée de Lean Cabon, Clément Kukla, Madelon Catteau et Jules Wallart clôture ces Euro sur une quatrième place.

[A CHOISY-LE-ROI, ISSAM LACHEHAB]



SACHA VELLY, CHAMPION D'EUROPE JUNIOR DU 7,5 KM À CHOISY-LE-ROI.

CFP/10

## WATER-POLO SUMMER TOUR : ACTE III

EN DÉPIT D'UNE SECONDE ÉDITION BIAISÉE PAR LA PANDÉMIE MONDIALE (SEULEMENT TROIS ÉTAPES AU LIEU DES HUIT PRÉVUES INITIALEMENT, NDLR), LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION A ORGANISÉ LA TROISIÈME ÉDITION DU WATER-POLO SUMMER TOUR DU 15 JUILLET AU 17 AOÛT. NESSIM CHAREF, CHEF DE PROJET MARKETING ÉVÈNEMENTIEL WATER-POLO AU SEIN DE L'INSTITUTION FÉDÉRALE, NOUS PRÉSENTE LES ENJEUX DE CE CIRCUIT GRAND PUBLIC.

### Qu'est-ce qui a motivé l'organisation de cette troisième édition ?

L'année dernière, bien que freinée par la pandémie mondiale, la fédération avait tenu à maintenir trois des huit étapes du Water-Polo Summer Tour. C'était un signe fort : celui d'une volonté de pérenniser le circuit ! Cette année, huit étapes ont été organisées afin de maintenir une activité de la discipline tout au long de l'été, mais aussi de confirmer que le water-polo jouit bel et bien d'une dimension populaire et qu'il ne s'agit pas seulement d'une pratique de « spécialistes ».

### De quelle manière les organisateurs ont-ils accueilli ce troisième volet poloïstique estival ?

On a senti une vraie volonté d'adhérer au projet. C'était déjà le cas l'année dernière, sauf que les contraintes sanitaires avaient obligé certains organisateurs à renoncer. Cette année, nous avons reçu beaucoup de demandes à l'ouverture des candidatures. C'est bien la preuve que le projet séduit.

### Qu'en a-t-il été des contraintes sanitaires ?

Elles ont été scrupuleusement respectées ! Toutefois, nous avons rapidement senti qu'elles ne constituaient plus un frein. Les clubs et les organisateurs tenaient à s'appuyer sur cet événement pour retrouver leurs adhérents et relancer leur activité après une année quasiment blanche.

### Sous quelle forme s'est organisée cette troisième édition ?

Il y a eu huit étapes sous forme de deux boucles : quatre étapes en juillet (Furiani, Bastia, Aix-les-Bains et Toulon) et quatre autres au mois d'août (Madine, Strasbourg, Vieux-Boucau et Six-Fours-les-Plages). Nous aurions aimé couvrir la Bretagne et le nord de la France, mais ça n'a pas été possible. Ce n'est que partie remise.

### Quels enjeux poursuit ce circuit ?

L'été tous les enfants jouent sans le savoir au water-polo à la mer ou dans les lacs et les rivières à proximité desquels ils passent leurs vacances. La fédération a fait le choix d'aller vers eux pour encadrer la pratique et présenter la discipline au plus grand nombre. Il s'agit également de rediriger, si l'occasion se présente, des enfants vers les clubs. Il ne faut pas voir le circuit du Water-Polo Summer Tour comme un outil de détection, mais s'il peut susciter des vocations auprès des plus jeunes, ce serait une grande satisfaction.

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]



# « Décrocher une médaille à Paris 2024 »

**Y**ohann Ndoye Brouard, 20 ans, restera comme l'une des grandes révélations de la saison 2020-2021 qui s'est achevée au pays du Soleil-Levant en août dernier. A l'instar de la pépite Léon Marchand, de l'Amiénois Mewen Tomac et de son pote de l'INSEP Maxime Grousset, le colosse d'Annecy - 1m97 pour 90 kg - a profité du report des Jeux de Tokyo pour progresser et réaliser des premières longueurs prometteuses dans les bassins internationaux. Médaillé de bronze sur 100 m dos - sa distance de prédilection - aux championnats d'Europe de Budapest (52''97 ex-aequo avec le Grec Christou, ndlr) après avoir poinçonné deux tickets olympiques lors de l'étape marseillaise du FFN Golden Tour-Camille Muffat (100 et 200 m dos, mars 2021), le nageur de Michel Chrétien a signé une prestation mitigée aux Jeux nippons (demi-finale sur 100 m dos après un virage manqué ainsi que sur 200 m dos, ndlr). S'il lui reste à confirmer l'étendue de son potentiel aux Mondiaux de Fukuoka (mai 2022), puis aux championnats d'Europe de Rome (août 2022), il ne fait aucun doute que ce dossiste aux bras interminables qui rêve de 100 m nage libre à ses heures perdues a toutes les cartes en main pour s'illustrer dans trois ans aux Jeux olympiques de Paris.

**E**n mai dernier, à Budapest, tu as remporté la première médaille internationale de ta jeune carrière : le bronze sur 100 m dos ! Un premier pas dans la cour des grands dont tu n'étais pourtant pas entièrement satisfait. Doit-on en déduire que tu te voyais déjà plus haut ?

Le truc, c'est que j'ai enchaîné beaucoup d'épreuves en Hongrie. J'ai fini les Euro fatigué, tant physiquement que mentalement. J'ai également conscience que la course a été serrée et que cela s'est joué à rien. Le titre était accessible, mais si les Russes (Rylov et Kolesnikov) avaient nagé, j'aurais pu finir cinquième ou sixième. A Budapest, j'ai compris qu'une médaille internationale ne tenait qu'à quelques détails qui font de grosses différences à l'arrivée.

**Quel bilan ton entraîneur, Michel Chrétien, avait-il dressé de tes Euro ?**

Il était surtout satisfait de me voir enchaîner les épreuves et d'être capable de répéter des 100 m dos à 53 secondes. D'autant que je n'étais pas préparé pour ces championnats d'Europe. Nous n'avions coupé qu'une petite semaine avant de nous envoler pour la Hongrie. L'idée, c'était vraiment de profiter de cette échéance pour travailler et enchaîner les épreuves dans la perspective des Jeux de Tokyo.

**A ce sujet, que retiens-tu de cette première expérience olympique ?**

Ça a été un peu frustrant. Surtout que je me sentais fort sur le plan physique et mental. En chambre d'appel, je me sentais à chaque fois en confiance, mais je n'ai pas été récompensé (*il réfléchit*)... Disons plutôt que je ne me suis pas laissé l'occasion de réaliser ce que j'avais en tête. J'aurais aimé nager une finale olympique, c'est ça qui me chagrine un peu. Mais bon, je me dis aussi que les Jeux de Paris sont dans trois ans. Ça va arriver vite !

**Il y a aussi eu l'épisode du mur en demi-finales du 100 m dos (cf. encadré). Comment l'as-tu vécu ?**

Ça n'a pas été facile ! J'ai lu beaucoup de commentaires négatifs sur la Toile. Heureusement, il y a également eu de nombreux messages de soutien. J'ai essayé de m'en servir pour rebondir sur le 200 m dos, mais ça n'a pas suffi. Au final, j'ai fait comme j'ai pu, mais nous étions aux Jeux olympiques, il n'était pas question de me lamenter sur mon sort.

**En dépit de résultats olympiques en-deçà de ce que tu attendais, as-tu le sentiment d'avoir franchi un cap physique et mental cette année ?**

Disons que depuis l'étape marseillaise du FFN Golden Tour (mars 2021), tout s'est bien enchaîné, mais je me rappelle aussi que je n'étais pas au top aux championnats de France de Saint-Raphaël (décembre 2020). Contrairement à ce que j'espérais, je n'ai pas réussi à conserver mon titre sur 100 m dos. Il a fallu

se remettre un peu en question et repartir à fond à l'entraînement. Je crois surtout que c'est le fruit d'un long travail. Vous savez, mes dernières saisons ont été marquées par plusieurs blessures. Il m'a fallu du temps pour en arriver là.

**Doit-on comprendre que le meilleur reste à venir ?**

C'est sûr que ma médaille de bronze aux Euro de Budapest m'a donné des idées. Les Jeux aussi ! Il s'agit maintenant de confirmer et de s'installer parmi les meilleurs dossistes de la planète en répétant les performances de haut niveau. Mon objectif, c'est de faire un podium aux Jeux de Paris en 2024. Pour cela, il va falloir monter sur des boîtes continentales ou mondiales, faire descendre le chrono et appréhender



l'environnement de la très haute performance. C'est un apprentissage qui demande du temps. J'ai encore beaucoup de travail à abattre.

**Quelle place occupe ta mère, Vanessa Brouard (coache aux Dauphins d'Annecy), dans ta progression et ton parcours ?**

Elle est très présente. Elle suit mes courses, prend des chronos, mais sans jamais interférer dans ma relation avec Michel (Chrétien). Il arrive parfois, comme lors des championnats de France de Chartres où Michel était très occupé, qu'elle me fasse un retour immédiat. Aujourd'hui, j'ai forcément pris un peu de distance avec ses observations, notamment en dos, parce que c'est une épreuve que je maîtrise de mieux en mieux. En revanche, elle m'avait confié

« Les Jeux de Paris sont dans trois ans. Ça va arriver vite ! »

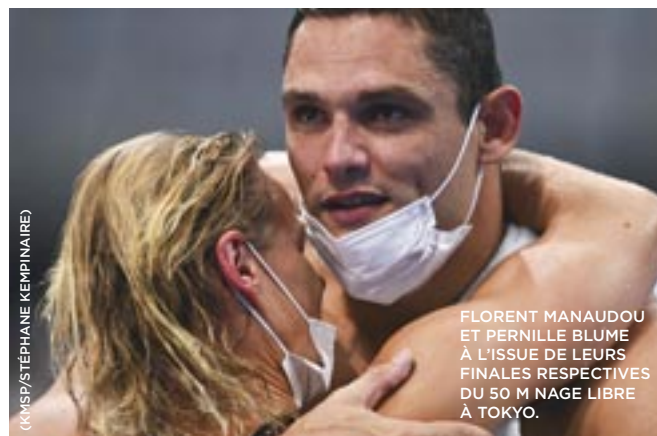


**YOHANN NDOYE BROUARD SUR SON VIRAGE RATÉ AUX JO DE TOKYO : « J'AI UNE DÉFORMATION DE LA CORNÉE »**

ELIMINÉ EN DEMI-FINALES DU 100 M DOS DES JEUX DE TOKYO (LUNDI 26 JUILLET) APRÈS AVOIR HEURTÉ LE MUR ET MANQUÉ SON VIRAGE, YOHANN NDOYE BROUARD AVAIT INITIALEMENT ÉVOQUÉ « UNE PUISSANCE INHABITUELLE » POUR JUSTIFIER CETTE MALADRESSE RARE À CE NIVEAU. DEUX JOURS PLUS TARD (MERCREDI 28 JUILLET), À L'ISSUE DE SA 17E PLACE EN SÉRIES DU 200 M DOS (1'57''96), LE NAGEUR DE MICHEL CHRÉTIEN EST REVENU SUR SA PREMIÈRE DÉCLARATION POUR RÉVÉLER QU'IL SOUFFRAIT D'UNE DÉFORMATION DE LA CORNÉE.

Voir un dossiste heurter le mur demeure une incongruité dans le monde de la natation, encore plus aux Jeux olympiques. Pas étonnant, dans ces conditions, que l'image ait fait le tour du monde et provoqué nombre de commentaires acerbes sur la Toile. « *Franchement, ça n'a pas été facile* », a admis Yohann Ndoye Brouard à l'issue de sa série du 200 m dos. « *J'ai reçu beaucoup de commentaires négatifs qui m'ont impacté. Heureusement, il y a eu aussi de nombreux messages de soutien.* » Mais alors que s'est-il passé ? « *Je ne l'avais pas expliqué quand j'étais venu en zone mixte (après les demi-finales du 100 m dos, ndlr), mais j'ai été ébloui par les spots parce que j'ai un petit problème aux yeux* », a confié le dossiste tricolore. Un problème détecté au cours de la seconde saison olympique. « *J'ai une déformation de la cornée. Ce n'est pas la première fois que je suis ébloui comme ça. La dernière fois, à Budapest (lors des Championnats d'Europe, ndlr), j'ai déjà touché avec la tête (...)* Je vais me faire opérer en septembre au laser pour soigner ça. Je ne voulais pas trouver d'excuse parce que je n'ai juste pas été bon. Ce n'est pas de ma faute, mais je n'ai pas voulu me trouver d'excuse sur le moment. »

A. C.



FLORENT MANAUDOU ET PERNILLE BLUME À L'ISSUE DE LEURS FINALES RESPECTIVES DU 50 M NAGE LIBRE À TOKYO.

## FLORENT MANAUDOU : LES LARMES D'UN CHAMPION

Le quadruple médaillé olympique (or sur 50 m nage libre à Londres en 2012, argent sur 50 à Rio et Tokyo et argent avec le relais 4x100 m nage libre à Rio en 2016, ndlr) ne s'en est pas caché à l'heure de commenter sa finale tokyoïte (dimanche 1<sup>er</sup> août) : « Je pense à tous les gens avec qui j'ai été chiant parce que j'étais négatif pendant beaucoup de mois ». Parmi ses proches figure sa compagne danoise Pernille Blume, médaillée de bronze du 50 m nage libre aux JO le même jour que son homme. « On vit ensemble à Marseille et on n'a pas eu des moments faciles toute l'année », reconnaît le Marseillais d'adoption. « Elle m'a beaucoup supporté, plus que je ne l'ai supportée. Je pense que j'ai été un peu plus chiant qu'elle (sourire)... Ça reste malgré tout incroyable d'avoir deux médailles sur la même olympiade le même jour et quasiment à la même heure. »



(D. R.)

## STEVE STIEVENART A VAINCU LE BAÏKAL

La première compétition internationale de natation écologique à travers le lac Baïkal « Baïkal Great Swim » s'est achevée le 13 juillet dernier. Neuf participants venant de Russie, d'Italie, des États-Unis, du Maroc, d'Afrique du Sud, de France (Steve Stievenart, auteur d'un « Two Way » remarqué en 2020) et de Grande-Bretagne ont participé à l'épreuve. Les nageurs ont pris le départ le 12 juillet dans le village de Vidrino (Bouriatie) et ont achevé leur traversée le 13 juillet à Irkoutsk. Il a fallu environ 26 heures sans repos ni sommeil pour couvrir la distance de 70 km. « Les participants ont fait preuve d'une formidable force mentale, d'une incroyable endurance, d'une grande résistance et d'une grande force physique. Il est symbolique que l'événement le plus important de natation en eau libre soit consacré à l'Année du lac Baïkal », a déclaré Igor Kobzev, le gouverneur de la région.



(FFN/JEAN-PIERRE CHAFES)

CHRISTOPHE MALEAU APRÈS SON 10 KM QUIBERONNAIS AVEC SON PÈRE SYLVAIN ET SA MÈRE MURIELLE.

## CHRISTOPHE MALEAU, UN ADO AU GRAND CŒUR

Malgré la présence d'une pléiade d'internationaux, la véritable vedette de la sixième édition des Défis Quiberonnais (17-18 juillet) a été un petit bonhomme d'à peine 13 ans. Il est vrai que malgré son jeune âge, Christophe Maleau est loin d'être un inconnu pour les passionnés d'eau libre. D'abord parce qu'il a multiplié les exploits depuis ses 9 ans, mais aussi parce que le garçon le fait pour la bonne cause. « Ma mère a eu un cancer du sein quand j'avais neuf ans et je me suis dit qu'en montrant ma motivation, je pouvais l'aider à se battre contre la maladie. Comme j'aimais bien nager, j'ai commencé à me lancer des défis ». Le premier, il le relève le 15 octobre 2017 en couvrant les 9,6 km qui séparent l'Anse-Milan sur la commune des Trois Miletts à la plage de la Française à Fort-de-France (Martinique). L'année suivante, il multiplie quasiment la distance par trois puisqu'il boucle les 26 kilomètres entre Le Diamant et Schœlcher en un peu plus de 10 heures. En octobre 2020, toujours dans le cadre d'Octobre Rose, il fait encore plus long en devenant l'un des rares nageurs de l'histoire à réaliser la traversée entre Saint-Lucie et la Martinique, soit 40 km « avalés » en 13h50'47. Des exploits que Christophe a présentés à l'issue de l'Ultra défi de Port Maria qu'il a terminé au 22<sup>e</sup> rang, à vingt-six minutes d'Axel Reymond, le vainqueur de l'épreuve.

[A QUIBERON, JEAN-PIERRE CHAFES]

## EDF AQUA CHALLENGE : DES AVENTURIERS EN GUEST-STAR

Depuis plusieurs mois, nous vous racontons que Théo Curin, qui a volontairement renoncé à une participation aux Jeux Paralympiques, Malia Metella, sortie de sa retraite sportive, et Matthieu Witvoet, toujours partant pour une éco aventure, ont le projet de réaliser la traversée du lac Titicaca à la nage. Un exploit qu'ils tenteront de relever en novembre alors que la température des eaux du lac perché à 3 800 mètres d'altitude ne dépassera pas les 10°. C'est donc avec une certaine surprise que nous avons retrouvés Malia et Théo lors de l'étape de l'EDF Aqua Challenge organisée à Prunelli-Di-Fiumorbo les 10 et 11 juillet. « Le président du Cercle des Nageurs de Fiumorbo et la directrice technique du club m'ont proposé d'être la marraine de leur événement », rapporte la Guyanaise. « J'ai donc demandé à Théo s'il voulait m'accompagner. On va vivre dans un espace confiné pendant toute notre aventure alors c'est important d'apprendre à mieux se connaître. En plus, même si la température de l'eau n'est évidemment pas la même que celle qu'on retrouvera au Titicaca, c'est l'occasion de nager ensemble ».

# La Nuit de l'Eau revient en 2021

Après une édition 2020 100% digitale, la Nuit de l'Eau organisée en partenariat avec l'UNICEF n'a pu se tenir en mars comme chaque année en raison du contexte sanitaire. La date de report n'a pas encore été définie et sera décidée en fonction de l'évolution de la situation. Pour maintenir la mobilisation autour de l'accès à l'eau potable à Madagascar, les parrains Laury Thilleman et Camille Lacourt seront à nouveau de la partie, en qualité de chefs d'équipe pour un challenge kilométrique du 18 septembre au 16 octobre 2021.

Que les passionnés de natation se rassurent, la Nuit de l'Eau aura bien lieu cette année. Crise sanitaire oblige, il faudra s'adapter aux impératifs contextuels. Cette 14<sup>ème</sup> édition sera à la fois digitale et physique. Cette année, les parrains Laury Thilleman et Camille Lacourt inaugureront un nouveau concept et seront à la tête de leur team respective en s'affrontant dans une battle kilométrique sur l'application Swimming Heroes qui s'annonce d'ores et déjà captivante. Les participants pourront choisir dans quelle équipe ils souhaitent s'aligner pour réaliser le plus de kilomètres possible.

Dans la perspective de relancer la mobilisation physique, la Fédération Française de Natation, sur le modèle des éditions précédentes donnera la possibilité aux clubs d'accueillir le grand public en organisant l'évènement en piscine le 9 octobre 2021 avec l'accord de leur municipalité. Bien qu'aucune



(FFN/ADRIEN ROZÉS)

CAMILLE LACOURT ET LAURY THILLEMAN SERONT À NOUVEAU LES PARRAINS DE LA NUIT DE L'EAU 2021.

date n'ait été arrêtée à ce jour la FFN proposera à ses clubs de mettre en place leurs activités sur une plage élargie de deux semaines contrairement à un week-end les années précédentes.

Autre nouveauté pour cette 14<sup>ème</sup> édition, la sensibilisation des élèves d'écoles primaires à l'importance de l'accès à l'eau. Pour ce faire, 75 kits pédagogiques seront distribués pour permettre aux comités UNICEF locaux d'aller à la rencontre des écoles et d'expliquer aux enfants l'importance de l'hygiène, la préciosité de l'eau et son intérêt vital pour l'humanité. Sur les 1 300 clubs que recense la FFN, près de 220 structures participent chaque année à l'opération caritative avec l'ambition de récolter un maximum de dons pour faciliter l'accès à l'eau potable des enfants issus de pays en voie de développement.

Depuis 2008, la Nuit de l'Eau a permis de récolter pas moins de 2,2 millions d'euros. Grâce à ces dons, l'UNICEF a pu construire au Togo 33 blocs de latrines écologiques, 148 fontaines à eau, 103 sources d'accès à l'eau potable et équiper 87 écoles en eau potable. On retiendra également que près de 200 enseignants ont été formés aux bonnes pratiques d'hygiène et que 23 102 enfants scolarisés ainsi que 13 000 personnes ont pu bénéficier d'un accès direct à l'eau potable. De plus, élèves et parents gèrent tous les ouvrages ce qui favorise l'autonomie et la maîtrise de leur environnement. Des opérations ont également été réalisées en Haïti, mais aussi à Madagascar pour qui les dons récoltés en 2020 ont été versés. ★

**23 102 enfants scolarisés ont pu bénéficier d'un accès direct à l'eau potable.**

[ISSAM LACHEHAB]





MSP/STÉPHANE KEMINAIRE

SCHOOLMOUV

## « Dans toute aventure, il y a une part d'exploration »

Après une première édition consacrée à Fabrice Pellerin, Lionel Horter, Denis Auguin, Michel Chrétien et Julien Jacquier, le second volet de Paroles de Coaches, dont la publication digitale a été diffusée gratuitement le 1<sup>er</sup> septembre, rassemble, cette fois, Philippe Lucas, James Gibson, Frédéric Vergnoux, Franck Esposito et Nicolas Castel. Le DTN Julien Issoulié nous présente les enjeux, les motivations et les objectifs de ce deuxième opus.

le présenter à un large public parce que la performance s'explique aussi par des parcours de vie. Des coaches comme Fabrice Pellerin, Lionel Horter ou Denis Auguin font incontestablement partie de notre patrimoine aquatique. Sans eux, nous n'en serions pas là aujourd'hui ! Ils ont compris des choses avant les autres, ils ont innové, tenté, échoué aussi. Ce sont des créateurs, des aventuriers... et comme dans toute aventure, il y a une part d'exploration !

### Quelle est l'ambition de ce second numéro ?

Dès l'année dernière, nous avons décidé de prolonger l'expérience avec cinq nouveaux techniciens, mais, cette fois, en internationalisant davantage notre démarche. Pour cela, nous avons sollicité des entraîneurs français qui ont coaché des nageurs étrangers (Philippe Lucas) ou qui ont entraîné à l'étranger (Frédéric Vergnoux), mais aussi un coach étranger qui a travaillé en France avant de retrouver son pays d'origine (James Gibson). Nous avons également recueilli le témoignage d'un ancien médaillé olympique devenu entraîneur (Franck Esposito) et celui d'un technicien d'avenir (Nicolas Castel). L'idée pour cette seconde édition, c'était vraiment d'élargir notre spectre afin de révéler l'étendue des parcours et des opportunités qui s'offrent aux entraîneurs en devenir. Il faut bien comprendre qu'il n'y a pas de règles établies dans cette profession. C'est à chacun de tracer sa route en fonction de sa sensibilité et de son ressenti. ★

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]

« C'est à chacun de tracer sa route en fonction de sa sensibilité et de son ressenti. »

### Quel bilan dressez-vous de la première édition de Paroles de Coaches ?

Le premier objectif consistait à laisser un héritage. Il s'agissait également pour les cinq premiers techniciens interrogés de mettre en forme leur cheminement, leur vision de la performance et de l'entraînement tout en donnant du sens à leur carrière. Il me semblait, par ailleurs, intéressant de les valoriser auprès de notre communauté et, plus largement, du sport français.

### Dans cette perspective, ce premier volet a-t-il atteint ses objectifs ?

Les statistiques de diffusion de la première édition démontrent qu'il y a un intérêt réel pour nos techniciens. Non seulement pour leur méthode, mais aussi pour leur parcours, leur expérience, leur succès et leur échec... Derrière les personnages, il y a des hommes, des passionnés totalement engagés dans la réussite de leurs nageurs. Tout cela, il faut aussi

# Un atout pour assurer les devoirs



S SCHOOLMOUV

Gérer les devoirs, les révisions avant les examens, les cours pas encore assimilés, pour un élève (et ses parents), c'est parfois compliqué ! Cette année, on ne va pas se laisser dépasser, le but est d'anticiper en trouvant, dès à présent, des solutions en ayant les bons réflexes !

### APPRENDRE AUTREMENT

Se pencher sur ses cours après une longue journée, ce n'est pas forcément évident et souvent, la motivation manque. Varier ses supports d'apprentissage peut être un excellent moyen de rendre le travail plus dynamique et moins monotone. Vidéos de cours, fiches de révision, quiz, exercices interactifs, fiches de lecture, toutes ces ressources sont, par exemple, disponibles dans chaque matière sur SchoolMouv.fr. Une plateforme d'accompagnement scolaire qui permet d'apprendre différemment et plus facilement !

### S'ADAPTER A CHAQUE ELEVE

Durant sa scolarité, chaque élève a des objectifs différents : réussir ses examens, tester ses connaissances, les approfondir, être au point sur les sujets abordés en classe, ne pas prendre de retard... La mission de SchoolMouv est d'apporter à chacun un accompagnement pédagogique qui lui ressemble pour lui permettre de développer son potentiel et atteindre ses objectifs, quels qu'ils soient. Les différents supports proposés sur la plateforme permettent à chacun de trouver ce qu'il lui faut pour progresser et avancer sereinement au cours de sa scolarité. Les ressources sont créées avec des professeurs diplômés et sont, bien entendu, conformes au programme.

### METTRE EN PLACE DES HABITUDES

Pour être régulier dans son travail, il est important de trouver un rythme adapté. SchoolMouv propose des moyens pour réviser des notions rapidement, mais également approfondir ses compétences : encore une fois, tout dépend des objectifs de l'élève. Une notion abordée trop vite en cours, un exercice mal compris, une question qui reste en suspens ? Le bon réflexe est d'aller trouver la réponse sur SchoolMouv. Le format numérique, bien connu des élèves, leur permet d'être plus autonomes dans leur travail et de gagner un temps précieux au quotidien puisqu'ils ont à portée de main de nombreuses ressources. Les vidéos de cours SchoolMouv (scénarisées avec les profs et tournées par des acteurs) sont d'une grande aide pour les élèves : rapides, dynamiques, claires et toujours avec une touche d'humour, elles permettent d'aborder des notions d'un autre œil !

### LA PLATEFORME SCHOOLMOUV

SchoolMouv accompagne déjà plus de 2 millions d'élèves du CP à la terminale. C'est le site d'accompagnement scolaire 100% numérique le plus complet. Avec des vidéos captivantes pour mieux comprendre, des fiches de cours pour mieux apprendre, des exercices pour s'entraîner et des quiz pour s'évaluer, SchoolMouv est toujours disponible quand l'élève en a besoin, sur ordinateur ou mobile. Les parents sont aussi associés à la plateforme : en créant leur compte, ils peuvent disposer de tous les contenus pour accompagner jusqu'à trois enfants dans leurs révisions. Enfin, les devoirs ne seront plus source d'anxiété, mais un moment familial détendu. ★

SchoolMouv accompagne déjà plus de 2 millions d'élèves du CP à la terminale.

# Répondre aux besoins spécifiques des sportifs

STC Nutrition® est une marque de produits de nutrition sportive des Laboratoires Ineldea® qui a vu le jour en 2003. Elle est née de la volonté d'apporter aux sportifs des solutions nutritionnelles, naturelles et efficaces pour optimiser leur performance. Entretien avec Sylvia Cappelaere, directrice marketing et communication des Laboratoires Ineldea®.



**À** quels publics vos produits sont-ils destinés ?  
STC Nutrition® s'adresse à un large public de sportifs. Tous nos produits sont de très haute qualité et respectent les normes européennes. Les Laboratoires Ineldea sont certifiés ISO 22 000. Tous les produits de notre gamme sont conformes à la norme AFNOR anti-dopage (NF V 94-001).

**En quoi était-il important de contractualiser un partenariat avec la FFN ?**

Notre engagement auprès de partenaires sportifs n'est pas nouveau. Nous envisageons chacun de nos partenariats sur le long terme dans une relation de confiance. Grâce à l'étendue de notre offre, à la qualité, la technicité et la naturalité de nos formules nous apportons des réponses spécifiques, quel que soit la discipline. La natation est un sport exigeant qui impose une maîtrise technique avancée et sollicite tous les muscles. De plus, la résistance à l'eau demande une dépense énergétique conséquente qu'il faut reconstituer grâce à des produits qui apportent à l'organisme ce dont il a besoin dans la préparation des compétitions, des entraînements ainsi que dans la phase de récupération.

**Que peuvent apporter vos produits aux athlètes de haut niveau, mais aussi aux pratiquants classiques ?**

« L'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins en micronutriments dont l'organisme a besoin. »

L'activité physique, qu'elle soit de haut niveau ou de loisir, mobilise tout notre organisme. L'alimentation ne suffit pas à couvrir les besoins en micronutriments dont le corps a besoin. Il est donc essentiel de compléter son alimentation avec des produits naturels spécialement développés pour répondre aux besoins des sportifs dans les trois étapes clés de leur pratique : avant, pendant et après l'effort. Nos produits contiennent des actifs naturels aux effets scientifiquement prouvés pour soutenir les performances et optimiser la récupération. Dès lors que cela est possible nos produits sont Vegan et sans Gluten.

**Quels sont les différents produits susceptibles d'accompagner les pratiquants et notamment les nageurs ?**

La gamme STC Nutrition® propose différentes catégories de produits en fonction du moment, du besoin ou de l'objectif recherché. Les boissons, barres et gels énergétiques permettent de maximiser les apports. Associés à une activité physique et une alimentation équilibrée, les produits de santé naturelle STC Nutrition® constituent une aide précieuse. En renforçant la densité nutritionnelle de l'alimentation, ils permettent de répondre aux besoins de l'organisme en minimisant les risques de blessures et de baisse de forme. Tous nos produits sont présentés en détail sur notre site [stc-nutrition.fr](http://stc-nutrition.fr). De nombreuses informations sur leurs compositions, leurs utilisations et associations possibles, sont disponibles. ★



mondial PISCINE  
conçue pour durer



## MONDIAL PISCINE EST FIÈRE D'ANNONCER SON PARTENARIAT AVEC LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION



Derrière chaque PETIT NAGEUR se cache UN GRAND CHAMPION !



PARTENAIRE OFFICIEL

## L'expertise du sport au service de la santé



En prévention tertiaire l'activité physique permet un maintien de l'autonomie, améliore la qualité de vie, améliore l'observance, limite les risques de récidives, limite les impacts de la pathologie au quotidien, elle aide les personnes à se réinsérer sur le plan professionnel et social.



## Gewiss : et la lumière fut

Le centre de préparation omnisports de Vittel (Vosges) a pour vocation d'accueillir des athlètes de tous niveaux. L'éclairage de sa piscine a été repensé pour pouvoir accueillir des équipes dans leur préparation finale des Jeux de 2024. Des luminaires LED de Gewiss fournis par la société Andrez-Brajon Dupont-Est y ont été installés en réseau Dali par Cegelec Vosges (Électricité Millot SAS).

Dès lors que la ville de Paris a été retenue pour accueillir les Jeux de 2024, le Comité d'organisation, sous l'impulsion de Tony Estanguet, a souhaité mettre en place la labélisation Terre de Jeux. Sa vocation ? « Faire en sorte que les territoires s'approprient l'idée de créer un événement de haut niveau et faire adhérer la population à la pratique sportive tant pour la compétition, le sport bien-être, la santé que l'environnement », explique Christophe Morin, Directeur du pôle Sports à Vittel. Voilà comment la cité des Vosges a été retenue dès la première vague des 500 premières villes labellisées en novembre 2019. « Nous répondions aux critères imposés par le CoJo (Comité d'organisation des Jeux olympiques). Nous avons répondu au cahier des charges. Il faut bien entendu que les installations sportives satisfassent les critères des normes fédérales internationales pour être retenues. Elles doivent notamment inclure des normes relatives à l'éclairage. » Selon Jean-Philippe Vautrin, spécialiste éclairage de la société Andrez-Brajon Dupont-Est (AD-Elec), « une pré-étude d'éclairage a été menée en interne sur la

base d'une installation Gewiss, le spécialiste de l'éclairage des bassins qui bénéficie, par ailleurs, d'un contrat de partenariat technique avec la Fédération Française de Natation ». À l'issue de ce chiffrage des luminaires, le CPO (centre de préparation omnisports) a décidé de lancer un appel d'offres pour l'éclairage du grand bassin de 50 mètres. « Nous avons reçu cette première consultation le 19 novembre 2019, visant à remplacer les anciens luminaires à iodure métalliques de 1 000 W par ceux proposés par AD-Elec avec Gewiss : en l'occurrence des projecteurs à LED de 165 W en canalisation électrique munie d'un contrôleur Dali, de façon à réaliser plusieurs niveaux d'éclairage », déclare Alexandre Mouginot, responsable d'affaires chez Cegelec Vosges. Le projet a ainsi été mené avec Gewiss, en partenariat avec Inside Control Helvar, qui propose des solutions d'éclairage intelligentes. Le système a été installé par Cegelec Vosges. L'installation comporte deux rampes d'éclairage sur la longueur du grand bassin, l'une au-dessus des gradins, l'autre au-dessus du bassin, soit un total de 102 projecteurs Smart Pro GWP 2184 de Gewiss, générant deux lignes d'éclairage : une ligne de 54 projecteurs sur le côté du bassin, l'autre de 48 projecteurs en plein milieu. « Nous sommes intervenus sur le grand bassin en respectant les impératifs de distanciation sociale et en cloisonnant les impératifs sanitaires des travaux. Nous avons ainsi pu travailler durant le confinement », souligne Alexandre Mouginot. ★

« Un total  
de 102  
projecteurs. »



# Dans le sillage d'un géant

**A**u petit jeu des comparaisons, il faut remonter à l'édition olympique de Sydney en 2000 pour retrouver la trace d'une moisson aquatique réduite à sa plus simple expression. Dans l'hémisphère sud, Roxana Maracineanu n'était pas encore ministre des Sports, mais elle portait déjà haut les couleurs de la natation tricolore. En s'adjugeant la médaille d'argent du 200 m dos, la nageuse de Lionel Horter avait sauvé la discipline d'une nouvelle déconvenue après celle d'Atlanta en 1996. Les échéances olympiques suivantes s'étaient soldées par de généreuses moissons : six médailles à Athènes en 2004 (une en or, deux en argent et trois en bronze), six à nouveau à Pékin en 2008 (une en or, deux en argent et trois en bronze), sept à Londres en 2012 (quatre en or, deux en argent et une en bronze), puis trois à Rio (deux argent en natation et une de bronze en eau libre) avant le bilan de Tokyo. Au pays du Soleil-Levant, comme cela a déjà été le cas par le passé, les Bleus se sont révélés « Manaudou-dépendant ». Sans la médaille d'argent de Florent sur 50 m nage libre (cf. photo), les Tricolores seraient rentrés fanny. Bien sûr, il y a aussi des motifs de satisfaction ! Les finales olympiques de Maxime Grousset (quatrième du 100 m nage libre), de Léon Marchand (sixième du 400 m 4 nages) ou de Marie Wattel (sixième du 100 m papillon) sont prometteuses, à l'instar de celle du relais 4x100 m nage libre masculin (sixième), des demi-finales des dossistes Yohan Ndoye Brouard et Mewen Tomac (100 m dos) ou de celles d'Antoine Viquerat (200 m brasse) et Cyrielle Duhamel (200 m 4 nages). Il faut aussi saluer les encourageantes prestations des duettistes Laura et Charlotte Tremble en natation artistique ou celle des plongeurs Alexis Jandard à 3 mètres et Alaïs Kalonji à 10 mètres. Reste qu'on attendait Marc-Antoine Olivier sur 10 km, Charlotte Bonnet sur 200 m nage libre, Mélanie Henique sur 50 m nage libre et le phénix Mehdy Metella sur 100 m papillon. Si le sport est parfois cruel, les Jeux sont impitoyables. Au Japon, la natation française a soufflé le chaud et le froid. Elle a désormais trois ans pour faire remonter la température et donner au bassin olympique parisien des allures de bain bouillonnant !

|ADRIEN CADOT|





# Le fabuleux destin de Florent Manaudou

Médaillé d'argent sur le 50 m nage libre des Jeux de Tokyo (21''55) dans le sillage de Caeleb Dressel (21''07), Florent Manaudou, champion olympique de la distance à Londres, puis battu d'un centième par le vétéran américain Anthony Ervin à Rio, a donc réussi son come-back après avoir mis sa carrière de nageur entre parenthèses pendant plus de deux ans.

Il y a ceux qui le disent et ceux qui le font. Florent Manaudou fait incontestablement partie de la seconde catégorie, celle des champions qui à force d'exploits imposent le respect autant que l'admiration. Difficile, en effet, de ne pas s'extasier devant le parcours sportif de ce tout jeune trentenaire qui a profité des Jeux nippons pour remporter une médaille d'argent un peu plus de deux ans après avoir annoncé son retour et un an après un report olympique qui a eu raison d'autres revenants (Amaury Leveaux ou Grégory Mallet, par exemple). Mais n'est pas Manaudou qui veut. Il y a dans cette famille quelque chose qui touche au divin. Nous n'irons pas jusqu'à écrire que Florent a marché sur l'eau à Tokyo, la métaphore serait un peu mystique et notre Frenchie a été devancé par un ovni dont seule la natation américaine a le secret (Caeleb Dressel a été sacré à cinq reprises au Japon, ndlr), mais il faut reconnaître au colosse marseillais une force de résilience qui confine au génie. Près d'un mois avant le début des Jeux, nous l'avions pourtant laissé déconfit aux championnats de France de Chartres (15-20 juin), passablement agacé par une première défaite domestique depuis 2012 sur « son » 50 m nage libre. Maxime Grousset, l'auteur de ce crime de lèse-majesté, avait sa fougue et sa jeunesse pour lui, mais c'est surtout le cadet de la fratrie Manaudou qui donnait l'impression de patauger. « C'est sûr qu'il y avait plus de gens qui ne croyaient pas en moi que l'inverse », livrait-il à l'issue de sa finale olympique. « Après les championnats de France, je suis allé m'entraîner à Antibes. J'ai pris le soleil et ça m'a fait du bien. J'ai réussi à me dire qu'on travaille plusieurs années pour vivre une finale olympique, mais quand on y est, on a peur,

*donc c'est vraiment paradoxal. Je voulais à tout prix profiter du moment présent au Japon. C'est ça qui m'a aidé à me relâcher. »*

Le talent, il l'a. La puissance aussi. Ne lui manquait finalement que ce zest de zénitude pour tutoyer son rêve et relever l'un des plus grands défis de la natation française. « C'est incroyable de vivre des émotions comme ça et de pouvoir les savourer. Nager une finale olympique, ça n'est pas donné à tout le monde ! J'en rêvais quand j'ai repris la natation il y a un peu plus de deux ans, juste faire la course contre sept mecs et essayer de gagner ou de décrocher une médaille. La demi-finale (samedi 31 juillet) s'était bien passée. Je me suis dit qu'on verrait bien en finale parce que ce sont toujours des courses à part. J'en ai vécu une incroyable à Londres en 2012. Je ne sais d'ailleurs toujours pas d'où elle est sortie celle-là. Après celle de Rio en 2016, je n'étais pas satisfait, mais là, je suis aux anges ! » Jusqu'à verser quelques larmes sur le podium. « Je n'avais pas envie de bloquer mes émotions. A l'entraînement, c'est parfois difficile, mais vivre une finale et monter sur un podium avec le drapeau français et les anneaux olympiques, c'est très fort ! J'ai eu une vie normale pendant deux ans et demi. On ne s'en rend pas compte sur le moment, mais j'ai eu la chance de prendre du recul après les JO de Rio et je sais à quel point ces émotions sont uniques. »

En capitaine et grand-frère d'une équipe de France assujettie à sa seule performance, Florent Manaudou a toutefois pris soin de ne pas jouer les sauveurs. « Je n'aime pas ce terme parce qu'au-delà des médailles, il y a eu de belles choses à Tokyo : qui aurait parié sur un Maxime Grousset quatrième du 100 m nage libre, un Léon Marchand finaliste du 400 m 4 nages ou une Marie Wattel auteur de ses meilleurs temps sur 100 m papillon et 100 m nage libre ? Qui aurait cru que le relais 4x100 m nage libre serait de retour en finale olympique (cf. encadré) ? Notre natation a connu des années incroyables entre 2008 et 2016, mais quand on regarde les résultats des précédentes éditions olympiques, nous n'avons jamais décroché dix médailles. Les gens se sont habitués à des résultats exceptionnels, mais ils ont la mémoire courte. Il ne faut pas oublier toutes les performances des jeunes nageurs engagés à Tokyo. » Certes, mais



© KMSF/STÉPHANE KEMPAÏRE

impossible d'occulter l'entrée fracassante qu'il vient de faire dans les annales de la discipline. Au pays du Soleil-Levant, Florent Manaudou est devenu le second nageur triple médaillé sur 50 m (après l'Américain Gary Hall Jr, ndlr). Il est également entré dans le club des médaillés olympiques dans trois éditions olympiques différentes. « Gary Hall Jr a fait deux ors et un argent », rappelle-t-il, « mais je suis le nageur français avec le plus de médailles (à égalité avec Amaury Leveaux et Alain Bernard, qui comptent également quatre breloques olympiques, ndlr). Il me semble que Yannick (Agnel) et Camille (Muffat) en ont trois. J'ai compris que quand on est vieux, on peut réussir, mais ça, je l'avais déjà saisi il y a cinq ans à Rio (où il s'était incliné face au vétéran américain Anthony Ervin, âgé de 35 ans en 2016, ndlr). » ★

[ADRIEN CADOT]



MAXIME GROUSSET DANS LES BRAS DE FLORENT MANAUDOU À L'ISSUE DE LA FINALE DU 4X100 M NAGE LIBRE.

© KMSF/STÉPHANE KEMPAÏRE

## LE 4X100 M NAGE LIBRE PREND DATE

EMMENÉ PAR UN MAXIME GROUSSET SUPERSONIQUE (47''52 AU DÉPART), LE RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE TRICOLEUR A DÉCROCHÉ LA SIXIÈME PLACE DES JEUX DE TOKYO, SI LA SÉRIE DE MÉDAILLES OLYMPIQUES DÉBUTÉE AUX JO DE PÉKIN EN 2008 S'EST ACHEVÉE, IL NOUS TARDE DÉJÀ DE REVOIR LES SPRINTEURS TRICOLEURS À L'ŒUVRE LORS DES PROCHAINES ÉCHÉANCES INTERNATIONALES.

En sport, comme dans la vie, il y a toujours deux lectures possibles ! La factuelle d'abord : les Français ont pris la sixième place de la finale du relais 4x100 m des Jeux nippons et mis fin à trois olympiades ponctuées de médailles (l'argent à Pékin en 2008 et Rio en 2016 et l'or à Londres en 2012, ndlr). Et puis il y a la version optimiste : les Bleus se sont mêlés à la lutte pour le podium au terme d'une des finales les plus relevées de l'histoire (remportée par les États-Unis) avec une performance XXL de Maxime Grousset (47''52, record personnel, troisième meilleur performeur français de tous les temps, ndlr) et un Florent Manaudou qui a visiblement retrouvé son feeling avec cette distance (47''62 lancé). Les deux autres relayeurs, Mehdy Metella et Clément Mignon, ont tout donné pour défendre les chances tricolores, mais le Guyanais a connu une saison difficile tandis que Mignon n'a pas encore renoué avec son meilleur niveau. Quand on y ajoute la convaincante prestation de Charles Rihoux en séries, on se dit que le collectif tricolore a de beaux jours devant lui. « Nous avons réalisé une bonne course », a tenu à souligner le capitaine Florent Manaudou. « Nous n'avons pas de regrets à avoir. Ce relais on le disait mort depuis deux ans et nous sommes en finale olympique. C'est encourageant ! »

J. C.



# Maxime Grousset : « Un rêve de gosse »

En prenant la quatrième place du 100 m nage libre des Jeux de Tokyo (47"72) dans le sillage de l'Américain Dressel (or en 47"02), de l'Australien Chalmers (argent en 47"08) et du Russe Kolesnikov (bronze en 47"44), Maxime Grousset, 22 ans, a signé une entrée remarquée dans le gotha du sprint mondial. Il lui reste désormais trois ans pour grignoter les centièmes qui le séparent des cadors de l'aller-retour.

**Q** u'as-tu ressenti à l'issue de ta quatrième place sur l'épreuve reine des JO nippons ? J'étais à la fois satisfait et un peu frustré d'échouer au pied du podium. Pourtant, j'ai tout tenté ! Avec Michel (Chrétien, son entraîneur à l'INSEP), on s'était dit qu'il fallait partir à fond et tenir le plus longtemps possible. Disons que j'ai fait hara-kiri (*sourire*)...

## De quelle manière as-tu abordé cette première finale olympique ?

Je me sentais serein et excité ! Serein à l'idée de me confronter aux meilleurs parce que je connais mes qualités et excité de réaliser un rêve de gosse. Je suis juste derrière les meilleurs nageurs du monde, mais ça ne fait pas encore un podium.

## On a le sentiment qu'à l'instar de Yohann Ndoye Brouard, Mewen Tomac, Cyrielle Duhamel, Antoine Viquerat et Léon Marchand, le report des Jeux de Tokyo t'a été bénéfique. Partages-tu ce point de vue ?

Je pense, en effet, que cela m'a aidé ! J'ai gagné en maturité sur la manière d'aborder mes courses et notamment le 100 m nage libre que je maîtrisais moins.

## Peux-tu nous expliquer comment tu construis ton 100 m ?

La saison dernière, j'ai travaillé le relâchement sur la première partie de course. Actuellement, je me laisse aller en essayant d'en mettre le moins possible. J'attaque lors du troisième 25 mètres. C'est à ce moment-là que j'arrive à faire la différence. Ensuite, il faut maintenir sa vitesse parce que ce sont dans les derniers mètres que tout se joue.

## Comment en arrive-t-on à trouver ce relâchement ?

C'est vraiment de la répétition à l'entraînement et de lourdes charges de travail en termes d'intensité. Avec Michel (Chrétien), nous avons pris l'habitude d'enchaîner les séries lactiques qui font très mal. Je pense que c'est le seul moyen pour tenir sur un 100 m. Et puis j'ai la chance de disposer d'une vitesse naturelle qui me permet de bien débuter mes courses sans dépenser trop d'énergie.

## Est-ce malgré tout difficile de se « freiner » un peu sur le premier cinquante ?

C'est vrai qu'on a toujours envie de s'engager à fond. Un 100 m, c'est un sprint et j'ai mis du temps à accepter de me relâcher sur le premier cinquante. Désormais, ça me semble plus facile... C'est une manière de parler parce que ça fait quand même très mal (*sourire*)...

## Certains de tes rivaux internationaux partent très vite. N'est-ce pas perturbant de les laisser filer ?

Pour gérer cette situation, il est essentiel de travailler sur sa confiance. Il ne faut surtout pas paniquer. Je sais que je peux prendre mon temps et que je suis capable de remonter sur mes adversaires dans la deuxième partie de course.

## Le collectif de l'INSEP auquel tu appartiens a connu une année faste avec cinq de ses dix nageurs qualifiés pour les Jeux de Tokyo (Yohann Ndoye Brouard, Hadrien Salvan, Jonathan Atsu, Lucile Tessariol et lui, ndlr). Cela contribue-t-il à ta réussite personnelle ?

Il est certain qu'on se tire tous vers le haut. Ce groupe est jeune. On se prépare pour les Jeux de Paris de 2024. Il nous reste encore une belle marge de progression, mais c'est plaisant de voir que notre investissement et celui du staff a déjà porté ses fruits à Tokyo.

## Tout au long de la saison dernière et à Tokyo en particulier on t'a senti à la fois serein et détendu. Serais-tu étranger à toute forme de pression ?

Je suis de nature assez cool. Je me focalise sur le plaisir. On souffre suffisamment à l'entraînement pour en profiter pleinement en compétition. C'est l'accomplissement de notre travail de tous les jours. ★

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT ET JONATHAN COHEN]



MAXIME GROUSSET PEUT GONFLER LES BICEPS. EN PRENANT LA QUATRIÈME PLACE DU 100 M NAGE LIBRE DES JO DE TOKYO, LE CALÉDONIEN DE 22 ANS A SIGNÉ UNE ENTRÉE REMARQUÉE DANS LE GOTHA DU SPRINT MONDIAL.

(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)



EN SE CLASSANT ONZIÈME DES DEMI-FINALES DU 200 M 4 NAGES (2'10"84) DES JEUX DE TOKYO, CYRIELLE DUHAMEL A PRIS DATE AVEC L'ÉDITION PARISIENNE DE 2024.

(KMS/STÉPHANE KEMPAIRE)

## GÉNÉRATION PARIS 2024

LA NOUVELLE VAGUE DE LA NATATION FRANÇAISE, EMMENÉE PAR LÉON MARCHAND (19 ANS), MAXIME GROUSSET (22 ANS), YOHANN NDOYE BROUARD (20 ANS), MEWEN TOMAC (19 ANS), CYRIELLE DUHAMEL (21 ANS) ET ANTOINE VIQUERAT (22 ANS), A PROFITÉ DES JEUX DE TOKYO POUR SE FAMILIARISER AVEC L'ENVIRONNEMENT OLYMPIQUE ET EMMAGASINER DE L'EXPÉRIENCE EN VUE DES JEUX PARIS DE 2024.

Au-delà du tableau des médailles et des records olympiques, il y a cette somme de détails qui démontrent qu'une nouvelle génération de nageurs tricolores est en train d'éclorre. Bien sûr, cela prend du temps. Toujours trop selon les impatientes. Il va également de soi que cette émergence s'accompagne de maladroites et de ratés. Elle suscite parfois des critiques, mais n'en déplaissent aux pessimistes et autres oiseaux de mauvaise augure, la relève est bien là ! Pour s'en convaincre, il suffit de décortiquer les résultats des Bleuets aux Jeux de Tokyo. Si Léon Marchand, sixième du 400 m 4 nages (cf. pages 38-39), et Maxime Grousset, quatrième du 100 m nage libre (cf. ci-contre), ont crevé l'écran, leurs jeunes compagnons d'arme n'ont pas démerité. Au rayon des promesses, on notera d'abord la convaincante demi-finale de Cyrielle Duhamel sur 200 m 4 nages (onzième en 2'10"84). « Si on m'avait dit que j'allais faire ça avant le Covid, je n'y aurais pas cru ! On a énormément travaillé et il y a encore des pistes d'amélioration (...) A Tokyo, j'ai appris que les petits détails comptent énormément. Je pense aussi qu'il ne faut pas stresser. En demi-finale, je voulais simplement profiter et m'éclater. » Douzième des demi-finales du 200 m brasse en 2'09"97, Antoine Viquerat a, lui-aussi, pris la mesure de l'événement : « Cette performance prouve que je n'étais pas à Tokyo par hasard. Là-bas, tout était immense. Ce sont des sensations extraordinaires ». Pas de finale non plus pour les dossistes Yohann Ndoye Brouard (cf. pages 10 à 19) et Mewen Tomac, mais deux apparitions en demi-finale pour le premier (disqualifié pour virage incorrect sur 100 m dos et neuvième du 200 m dos) et une pour le second (quatorzième sur 100 m dos). « Autant j'étais stressé en séries, autant j'ai réussi à me relâcher en demi-finale », livre l'Amiénois. « Je suis un peu déçu, j'aurais aimé nager plus vite, mais c'était une première. »

A. C.

« Je suis juste derrière les meilleurs nageurs du monde, mais ça ne fait pas encore un podium. »

## UNE PROGRESSION STRATOSPHERIQUE

ENTRE LE MEETING D'AMIENS (NOVEMBRE 2020) ET LES JEUX DE TOKYO (JUILLET 2021), MAXIME GROUSSET AURA RABOTÉ PRÈS DE DEUX SECONDES ET SIX CENTIÈMES À SON 100 M NAGE LIBRE. UN FORMIDABLE BOND EN AVANT QUI LUI AURA PERMIS DE SE CLASSER SIXIÈME AVEC SES PARTENAIRES DU RELAIS 4X100 M NAGE LIBRE OLYMPIQUE ET DE S'OCTROYER LA QUATRIÈME PLACE DE L'ÉPREUVE REINE AU JAPON. RETOUR SUR UNE MÉTAMORPHOSE CHRONOMÉTRIQUE.

Meeting Amiens	Novembre 2020	49"58 et 48"76
France Saint-Raphaël	Décembre 2020	48"67 et 48"65
Meeting de Genève	Janvier 2021	49"09 et 49"79
Golden Tour Nice	Février 2021	49"23 et 49"31
Golden Tour Marseille	Mars 2021	48"77 et 48"85
Euro Budapest	Mai 2021	48"09 et 48"36 et 47"90
Mare Nostrum Monaco	Juin 2021	48"28 et 49"04
Mare Nostrum Canet	Juin 2021	48"57 et 49"54
France Chartres	Juin 2021	47"89 et 47"99
JO Tokyo	Juillet 2021	47"52 (relais) et 48"25 et 47"82 et 47"72



# Dressel et le reste du monde

## LES HOMMES

**Caeleb Dressel (24 ans, Etats-Unis)** - En arrivant à Tokyo, l'Américain s'était fixé des objectifs élevés, à la hauteur de son immense talent. Malgré un programme copieux, le sprinteur n'a jamais donné l'impression de faiblir, à l'image de ses deux médailles d'or obtenus le dimanche 1<sup>er</sup> août sur 50 m nage libre (21''07) et avec le relais 4x100 m 4 nages (3'26''78, nouveau record du monde). Avant cela, Dressel avait remporté le relais 4x100 m nage libre (3'08''97), le 100 m nage libre (47''02) et le 100 m papillon (49''45, nouveau record du monde). Une moisson exceptionnelle qui le place au niveau de son compatriote Matt Biondi, cinq médailles d'or aux JO de Séoul en 1988.

À Tokyo, la natation mondiale a affiché un niveau de performance épatant. En dépit de la pandémie de Covid et de nombreuses restrictions, les nageurs étrangers ont réussi à repousser leurs limites chronométriques. Si l'Américain Caeleb Dressel (cinq titres olympiques) a tenu son rang, certains sont parvenus à se transcender pour créer la surprise. C'est notamment le cas du Tunisien Ahmed Ayoub Hafnaoui, vainqueur du 400 m nage libre. État des lieux.

[SUJET RÉALISÉ PAR J. C.]



**Kristof Milak (21 ans, Hongrie)** - Dans le sillage d'un impressionnant Dressel sur 100 m papillon (2<sup>e</sup> en 49''68), le jeune Hongrois a remporté son épreuve du 200 m papillon avec l'aisance qu'on lui connaît. Avec deux secondes et demi d'avance sur le Japonais Honda, deuxième de la course (1'51''25 contre 1'53''73), Milak a établi un nouveau record des Jeux olympiques et laissé aucune chance à la concurrence. A seulement 21 ans, le recordman du monde de l'épreuve est donc champion d'Europe, du monde et désormais olympique du 200 m papillon. Un sacré grand chelem et une domination qui n'est visiblement pas prête de s'arrêter !

**Ahmed Ayoub Hafnaoui (18 ans, Tunisie)** - La première surprise des Jeux nippons est venue d'un illustre inconnu. À seulement 18 ans, le Tunisien Ahmed Ayoub Hafnaoui s'est adjugé le 400 m nage libre à Tokyo. Parti à la ligne d'eau numéro 8, il a devancé l'Australien McLoughlin et l'Américain Smith. Avec un chrono de 3'43''36, Hafnaoui est devenu le deuxième nageur tunisien champion olympique après Oussama Mellouli, titré sur 1 500 m nage libre et 10 km (eau libre). D'ailleurs, même lui semblait surpris par sa performance : « *C'est tellement incroyable. Je ne m'attendais pas à ça. Je suis tellement content* ».



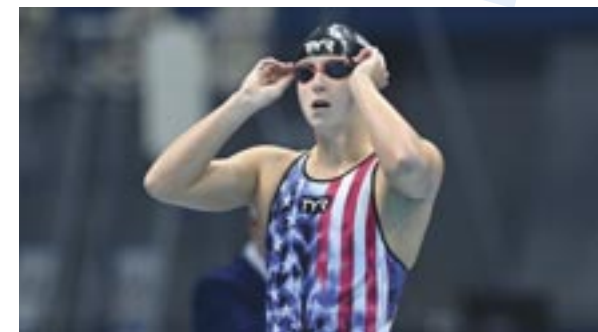
**Bobby Finke (21 ans, Etats-Unis)** - Les Américains ont, comme souvent, régné sur la semaine de natation olympique, à l'image notamment de Bobby Finke, spécialiste du demi-fond, qui a remporté les 800 et 1 500 m nage libre à Tokyo. Un exploit qui fait de lui le premier Américain à rafler la plus longue des distances de crawl aux Jeux depuis le sacre d'O'Brien à Los Angeles en 1984. À 21 ans, Finke restera également comme le premier champion olympique du 800 m nage libre, épreuve nouvellement au programme des JO cette année.

**Adam Peaty (26 ans, Angleterre)** - On ne présente plus Adam Peaty ! Invaincu sur 100 m brasse en grand bassin depuis les Euro de Berlin en 2014, le Britannique a une nouvelle fois remporter « son » épreuve à Tokyo. S'il a dû faire face à la concurrence du Hollandais Arno Kamminga, Peaty s'est imposé en finale avec plus de six dixièmes d'avance. Ajoutez à cela le titre obtenu avec le relais 4x100 m 4 nages mixte (record du monde à la clé en 3'37''58) et la médaille d'argent décroché avec le relais 4x100 m 4 nages messieurs et vous obtiendrez encore une jolie moisson pour celui qui s'entraîne du côté de Loughborough.



## LES FEMMES

**Emma McKeon (27 ans, Australie)** - La sprinteuse aussie était attendue et elle n'a pas déçu ! En décrochant sept breloques à Tokyo, McKeon a été la nageuse la plus médaillée de ces JO, hommes et femmes confondus. Au rayon des médailles d'or figurent le 100 m nage libre (51''96, record des Jeux olympiques), le 50 m nage libre (23''81, record des Jeux olympiques et première femme sous les 24'' aux JO), le relais 4x100 m nage libre (3'29''69, nouveau record du monde) et le relais 4x100 m 4 nages femmes (3'51''60, record des Jeux olympiques). McKeon a également raflé le bronze du 100 m papillon (55''72), du relais 4x200 m nage libre (7'41''29) et du relais 4x100 m 4 nages mixte (3'38''95).



**Katie Ledecky (24 ans, Etats-Unis)** - Alors qu'elle avait débuté la compétition par une deuxième place sur 400 m nage libre derrière l'Australienne Ariarne Titmus, Katie Ledecky a réussi à se remobiliser pour réaliser le même doublé que son compatriote Bobby Finke. Victorieuse des 800 et 1 500 m nage libre, l'Américaine est rentrée encore un peu plus dans l'histoire de la natation. À Tokyo, elle est devenue la première nageuse à s'adjuger trois fois de suite le 800 m nage libre. Avec six médailles d'or remportées en individuel, elle est devenue la nageuse la plus titrée de l'histoire des JO devant la Hongroise Krisztina Egerszegi et ses cinq titres glanés entre 1988 et 1996.

**Ariarne Titmus (20 ans, Australie)** - Si Katie Ledecky n'a pas régné sur ces JO comme c'était le cas à Rio, c'est en partie à cause de l'Australienne qui l'a devancée sur 200 et 400 m nage libre. La pépite de l'hémisphère sud a simplement cédé sur 800 m nage libre en prenant la deuxième place derrière l'Américaine. Sur 200 m nage libre, Titmus a notamment amélioré le record des Jeux olympiques en 1'53''50, devançant de plus de quatre dixièmes la Hongkongaise Siobhan Haughey. Sur la distance supérieure, Titmus a refait le coup de Gwangju en 2019 en prenant le meilleur sur Ledecky avec plus d'une demi seconde d'avance.



**Yui Ohashi (25 ans, Japon)** - Le moins que l'on puisse dire, c'est que Ohashi revient de loin ! Dernière des championnats nationaux du Japon en 2015 sur 200 m 4 nages, la Japonaise a réalisé par la suite une batterie d'exams lui diagnostiquant une anémie. La nageuse a donc décidé de changer son alimentation pour tenter de s'en sortir. Avec succès, puisqu'elle est ensuite devenue vice-championne du monde de l'épreuve à Budapest en 2017 et médaillée de bronze du 400 m 4 nages à Gwangju en 2019. À Tokyo, la Japonaise a réalisé le doublé 200 et 400 m 4 nages détrônant au passage la Hongroise Katinka Hosszu, seulement septième du 200 m 4 nages.

**Tatjana Schoenmaker (24 ans, Afrique du Sud)** - En remportant le 200 m brasse en 2'18''95, la Sud-Africaine a battu le seul record du monde d'une épreuve individuelle féminine aux JO de Tokyo. La précédente référence avait été établie par la Danoise Pedersen en 2013 à Barcelone (2'19''11). Également médaillée d'argent du 100 m brasse derrière l'Américaine Jacoby, Schoenmaker a remporté les deux breloques de l'Afrique du Sud, permettant au pays de se classer dans le Top 10 (8<sup>e</sup>) au classement des médailles sur ces Jeux olympiques.





# Briller dans plus d'un sport : la quête d'autres sensations

**E**st-ce par conviction d'avoir déjà tout gagné, d'avoir exploré toutes les facettes de son sport au point de ne plus ressentir cette excitation indispensable à la motivation et, du même coup, à la quête de l'exploit ? Est-ce par besoin, comme guidés par la maturité de l'âge, de goûter à des sensations inédites, que naît l'envie d'autre chose ? Est-ce par nécessité de s'investir dans de nouveaux projets, bref de profiter du privilège de pouvoir goûter à toutes les émotions de la vie, que certains éprouvent le besoin de changer d'air, de respirer le souffle de nouvelles ambitions, sans pour autant oublier le frisson de la compétition et son cocktail d'adrénaline et de sensations fortes ?



Parmi les nombreux changements de cap opérés par des sportifs tricolores de renommée internationale, l'exemple le plus représentatif de ces dernières années, en tout cas le plus sujet aux commentaires médiatiques, est sans doute celui de Florent Manaudou. Après avoir connu

la gloire des bassins et le prestige des podiums olympiques, le cadet de la plus célèbre fratrie de la natation tricolore a décidé de s'orienter temporairement vers le handball. Le temps peut-être de s'offrir une « récréation », une respiration, un bonus sportif, débarrassé de la recherche obstinée et solitaire de la performance à tout prix au contact d'une discipline, quant à elle, ô combien collective. En d'autres termes, de relâcher la pression de la concentration intérieure au bénéfice du plaisir pur et simple d'évoluer à l'unisson de ses coéquipiers. « Certaines qualités physiques, techniques, tactiques et mentales requises pour performer sont transversales, quelles que soient les disciplines sportives pratiquées », livre Virginie Nicaise, enseignante-chercheuse au laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport à l'université Lyon 1 UFRSTAPS. « La puissance générée en watts, les temps et les modalités d'efforts réalisés se ressemblent entre plusieurs disciplines dites d'endurance, comme lors de certaines épreuves de l'aviron et du cyclisme sur piste, par exemple. Il en est de même en ce qui concerne les aspects tactiques de ces disciplines sportives pour lesquelles les qualités nécessaires aux bonnes prises d'information et de décisions sont globalement peu variables. Enfin, même constat pour les ressources mentales à mobiliser pour la gestion de l'inconfort physique dans l'effort et la tenue de cet effort intense lors de la pratique de ces deux mêmes disciplines », poursuit-elle.

« C'est pour cela que certains athlètes de haut niveau arrivent à exceller même en changeant de discipline. C'est le cas notamment de Lolo Jones, la sprinteuse américaine championne du monde sur 60 mètres avant d'être sacrée au mondial 2013 de bobsleigh avec l'équipe mixte américaine. Une reconversion classique pour de nombreux athlètes spécialistes des courtes distances. La passerelle entre les sports d'endurance est également fréquente. En 2004, à Athènes, l'Anglaise Rebecca Romero décroche une médaille d'argent en aviron quatre de couple, puis devient championne olympique de la poursuite individuelle en cyclisme sur piste quatre ans plus tard à Pékin. Luc Alphand est passé du ski alpin à la course automobile. La pratique de ces deux disciplines se retrouve autour des qualités décisionnelles et de prises de risques. Enfin, pour d'autres, il y a eu des transitions de carrières temporaires vers une autre discipline. Le basketteur le plus connu, Michael Jordan, est allé jouer au baseball pendant deux ans avant de retrouver les parquets pour décrocher trois nouveaux titres NBA. Très jeune retraité de 26 ans après les Jeux olympiques de Rio en 2016, le nageur Florent Manaudou a, quant à lui, décidé de quitter les bassins pour se mettre au handball avant de revenir à la natation pour préparer les Jeux de Tokyo.

Il existe cependant des disciplines où les changements semblent moins probables, c'est notamment le cas des sports de raquette. Dans tous les cas, abnégation et dépassement de soi sont les qualités mentales transversales indispensables pour réaliser ces transitions de carrières », conclut la chercheuse.

Actrice de ce passage de la rame au guidon évoqué par Virginie Nicaise, Marion Colard évoque ses débuts sportifs : « Je suis issue d'une famille de rameurs, fille d'un père entraîneur d'aviron en équipe de France et d'une mère plusieurs fois championne de France. Mes frères sont également tous les deux multi-médaillés. L'aviron étant un sport à maturité tardive, je me suis d'abord tournée vers d'autres disciplines comme le judo, le karaté, l'équitation, l'athlétisme et le tennis. J'ai commencé à l'Aviron Toulousain à l'âge de 12 ans. Dès ma première année, je rentre en finale des championnats de France, certainement grâce au fait que j'avais pu visualiser le mouvement technique de l'aviron avant même d'en avoir commencé la pratique. Rapidement, je commence à être médaillée. L'année de mes 18 ans, ayant intégré le Pôle France et l'INSA de Lyon, j'ai rejoint un club lyonnais. J'ai fait ma dernière année d'aviron au club de Meyzieu et c'est sous ces couleurs que j'ai décroché ma dernière médaille en tant que rameuse ».

Fort de son palmarès d'exception, Marion Colard choisit alors de virer de bord : « Lors d'un stage préparatoire aux championnats du monde d'aviron, nous faisons quelques sorties de vélo pour changer un peu du bateau. Durant ces sorties les entraîneurs ont trouvé que je roulais plutôt bien. Christine Gossé, la référente du secteur féminin, connaissait un entraîneur du cyclisme sur piste. Ils ont proposé que



(STEFFEN PROSSDORF)



L'AMÉRICAINNE LOLO JONES, CHAMPIONNE DU MONDE EN SPRINT SUR 60 MÈTRES, A ÉGALEMENT ÉTÉ SACRÉE AU MONDIAL 2013 DE BOBSLEIGH AVEC L'ÉQUIPE MIXTE AMÉRICAINE.

(O. P.)

j'aille faire des tests afin de voir quel était mon niveau. Suite à ces tests, Steven Henry m'a proposé d'insister un peu sur la piste et de faire des stages afin de progresser. Cette année, j'ai fait six mois au sein du Pôle France de Bourges pour combler mes lacunes techniques. Ma reconversion n'était pas du tout anticipée. Je suis allée faire les tests à mon retour de vacances sans aucune attente, juste excitée de découvrir un nouveau sport. C'était la première fois que je montais sur un vélo à pignon fixe et sur une piste de vélodrome ! L'an dernier, j'ai souhaité continuer un peu les deux disciplines, ne sachant pas si j'acrocherais réellement au vélo et si je pouvais être performante. Mais durant l'été 2020, l'enchaînement des stages et compétitions des deux sports n'était plus

« Certaines qualités physiques, techniques, tactiques et mentales requises pour performer sont transversales, quelles que soient les disciplines sportives pratiquées. »

possible et mon choix s'est naturellement porté vers la discipline où je m'amusais le plus : le vélo », se remémore-t-elle.

Au chapitre de ce qui rapproche et, au contraire, différencie la pratique du « deux rames » et du « deux roues », la néo cycliste poursuit : « L'aviron est un sport très technique qui demande une synchronisation parfaite avec ses coéquipiers. C'est une discipline très complète, mais qui utilise essentiellement le dos et les jambes. C'est ce qui m'a permis de faire la transition. J'avais déjà développé les muscles des jambes avec l'aviron. Dans les deux sports, il faut avoir une bonne endurance et un gros cœur. Les deux demandent beaucoup de temps, d'entraînement et de la rigueur. Cependant les courses d'aviron durent ►►



SERENIS CONSULTING

environ sept à huit minutes et il n'y a pas d'aspect tactique. Sur le vélo de route, les courses durent plutôt trois heures et ce n'est pas forcément le « meilleur sportif » qui l'emporte. Il y est beaucoup question de placement et de stratégie. Sur la piste, les courses durent environ quatre minutes pour la poursuite par équipe, cependant l'effort se fait par intervalles. De plus, à l'aviron, il n'y a pas de risque. En effet, j'ai découvert les « joies » du cyclisme et des chutes qui vont avec, surtout lors des courses en peloton ».

Victime d'une grosse chute lors du dernier Grand Prix Féminin de Chambéry, la toute récente licenciée du Saint-Michel Auber 93 insiste : « Mentalement, c'est surtout vis-à-vis de l'appréhension du peloton

et des chutes qu'il faut travailler, accepter que c'est un risque, mais comprendre que si on ne fait qu'y penser ça ne sert à rien d'aller faire la course. Physiquement, il faut travailler l'explosivité et la capacité à rythmer ses efforts. Avec l'aviron, j'avais développé une endurance de force assez grande, mais nous ne travaillions que dans un rythme long et régulier. L'aviron m'a apporté beaucoup au niveau endurance, c'est un sport très dur qui demande un gros volume d'entraînement. De plus, au niveau mental, il faut aussi s'accrocher pour suivre le programme et rester concentré à chaque coup de rame durant les deux heures de chaque entraînement. Je n'ai donc pas eu à bosser particulièrement ce volume de préparation

APRÈS UNE BRILLANTE CARRIÈRE DE PERCHISTE PONCTUÉE PAR UN TITRE OLYMPIQUE, JEAN GALFIONE A BIFURQUÉ SUR LA VOILE DE HAUT NIVEAU.

et la capacité à encaisser les séances ». Elle ajoute : « Pour moi cette reconversion est une chance. J'en étais à un point de ma carrière de rameuse où je ne trouvais plus vraiment de plaisir à aller m'entraîner et cela se ressentait dans mes performances. Arriver dans un nouveau sport, c'est un défi très stimulant ! De plus, toute ma famille fait partie du milieu de l'aviron. Même s'ils ne me mettaient pas la pression, je me mettais un peu en compétition avec eux vis-à-vis des résultats. Dans le vélo, je découvre ce que je suis capable de faire sans me comparer et forcément j'y prend plus de plaisir. Ils m'accompagnent tous dans ma reconversion et c'est agréable de pouvoir partager une nouvelle passion sans arrière-pensées de résultats ».

L'ancien perchiste Jean Galfione est, lui aussi, de ces athlètes de haut niveau dont la reconversion sportive, bien que moins médiatique, a été couronnée de succès. « C'est un concours de circonstances, un ensemble de choses qui m'ont amené à la voile », affirme-t-il en évoquant cette transition presque naturelle. « J'avais trente-trois ans, quelques petites blessures dont je ne parvenais pas à me débarrasser. J'arrivais à la fin de ma carrière. Dans le même temps, mon ami Franck Jouany naviguait beaucoup et me parlait de sa passion et du plaisir qu'il en retirait. Un jour, pour me changer les idées, il m'a proposé de venir avec lui partager quelques régates. Il y avait aussi une envie profonde en moi de naviguer. Je l'avais déjà fait un peu en plaisance. J'ai des attaches bretonnes et c'était quelque chose qui m'intéressait beaucoup, un univers qui m'attirait énormément. J'étais d'ailleurs abonné à des revues spécialisées et je lisais beaucoup de romans d'histoires marines ». Le médaillé d'or à la perche aux Jeux d'Atlanta de 1996 n'allait pas tarder à voir ses rêves se réaliser : « Rapidement, j'ai été détecté par des équipes qui préparaient la Coupe de l'America (compétition nautique internationale à la voile, ndlr) et qui cherchaient des partenaires avec un gros bagage physique. Embauché dans une équipe française, j'ai passé deux ans en Espagne pour la Coupe de l'America, puis je suis parti en course au large avant de monter mes projets personnels avec mes propres bateaux ».

Evoquant ensuite les compétences requises, le tout récent quinquagénaire poursuit : « Tout dépend de quel bateau il s'agit et de la tâche à accomplir. La Coupe de l'America nécessite un gros physique plus en rapport avec ma préparation d'athlète. Pour la course au large, il convient d'être en forme, robuste, dur au mal, bien gainé et en bonne condition physique générale ». Un peu à l'image de l'athlétisme fait de disciplines requérant des qualités bien différentes selon le sport pratiqué, la navigation implique une capacité d'adaptation tant physique que mentale à la gestion de l'ensemble des conditions de course. Jean Galfione apprécie cette faculté que doit avoir le navigateur de s'adapter à des situations souvent très différentes. Un exemple de la « transversalité » décrite par la chercheuse Virginie Nicaise. « La nature humaine est ainsi faite que l'on s'adapte à tout. Les efforts actuels, je les aurais sans doute mal acceptés durant ma carrière d'athlète. Je n'ai aujourd'hui aucun regret. Ma carrière s'est arrêtée à 34 ans, c'est-à-dire à un âge moyen et normal alors que j'étais encore parmi les dix ou quinze meilleurs mondiaux. Ma grande chance, c'est d'avoir trouvé un autre univers de compétition avec des émotions très fortes », insiste le marin dont les projets sont désormais de prendre part à la prochaine transat Jacques Vabre, puis à la Route du Rhum 2022 à la barre du Serenis Consulting, son bateau nouvelle génération basé à Concarneau. ★

[LAURENT THUILIER]

« C'est agréable de pouvoir partager une nouvelle passion sans arrière-pensées de résultats ».

# L'art de faire beaucoup avec peu

Obligé de composer avec un complexe nautique en Délégation de Service Public (DSP), Montauban Natation n'en demeure pas moins un des principaux acteurs de la vie associative locale. En dépit de la crise sanitaire, la structure du Tarn-et-Garonne a déployé toujours plus d'énergie et d'ingéniosité pour maintenir son dynamisme.

**A**ussi beau soit l'outil de travail, encore faut-il pouvoir en exploiter toutes les ressources. Telle est, en résumé, la problématique à laquelle est confrontée le club de Montauban Natation depuis l'ouverture d'Ingréo<sup>(\*)</sup>, magnifique complexe bâti sur le site de feu la piscine Chambord en 2013. « Construite en 1967, Chambord avait fait son temps et la municipalité a décidé de la remplacer par un nouvel équipement comprenant, outre des espaces ludiques (en particulier un pentaglisse), deux bassins de natation (un 25 m x 6 lignes couvert et un 50x20m nordique) et une fosse à plongeon (avec des plates-formes à 3, 5, 7,5 et 10 m) utilisable également pour la plongée. Ce dont nous ne pouvons que nous féliciter », explique Valentin Barrau, l'actuel président du club local. Sauf que pour mener à bien ce projet de 27 millions d'Euros, la ville a opté pour un Partenariat Public-Privé (Vinci) qui prévoit que le complexe ne sera propriété municipale qu'en 2039 après vingt-cinq annuités de 2 millions d'Euros chacune. En attendant, la gestion d'Ingréo a été confiée à Vert Marine.

Si ce type de montage n'a rien d'exceptionnel, il est rarement sans incidence sur les associations qui fréquentent habituellement les lieux. Les clubs de natation en premier lieu. Montauban Natation n'a pas échappé à la règle. Fort de 1 500 adhérents en 2007 après la fusion entre les Dauphins Montalbanais et le Cercle des Nageurs Montalbanais, les deux clubs historiques de la préfecture du Tarn-et-Garonne, le MN 82 a vu ses effectifs diminuer de façon drastique. Plus de la moitié ! « Si on a conservé le volume global de créneaux pour nos groupes compétition et

loisir et gagné un bassin extérieur ouvert toute l'année, nous avons perdu l'apprentissage de la natation et les cours d'aquaforme », regrette Valentin Barrau. Mais plutôt que s'apitoyer sur son sort et en particulier sur « la non continuité pédagogique entre les cours dispensés aux débutants par le gestionnaire d'Ingréo et notre école de natation ou l'arrivée tardive des jeunes nageurs au sein du club », l'équipe dirigeante a choisi de sortir des sentiers battus pour montrer que « le MN 82 n'est pas seulement un club de natation. C'est aussi une association qui rayonne – au-delà du complexe aquatique – sur l'ensemble du territoire. Pour cela, nous avons développé des activités annexes qui ne s'adressent pas uniquement à un public de nageurs ou à nos adhérents traditionnels ». CAEPMNS, PSE1, BNSSA et même BPEJEPS, Montauban Natation propose « un panel de formations qui permettent à des nageurs formés au club de finir leur carrière d'athlète avec un travail à la clé (comme c'est le cas de Lindsay Degrelle, ancienne internationale de natation artistique aujourd'hui entraîneur de la section, ndlr). Des formations qui sont également ouvertes à tous ceux qui souhaitent faire de la natation, du sauvetage ou du secourisme leur métier ».

Dans la même logique de diversification, Valentin Barrau et ses acolytes ont également décidé de jouer la carte du Sport Santé. Ils accueillent depuis quelques mois des personnes souffrant de douleurs

articulaires dans des cours spécifiques. « Outre le Sport santé, deux autres actions ont bénéficié cette saison d'une subvention au titres des PSF (Projets Sportifs Fédéraux) pour une enveloppe totale de 2 500 €. La première concernait la découverte des différentes pratiques de la FFN avec une démonstration de plongeon, un match exhibition de water-polo, l'organisation de compétitions régionales de natation artistique et de natation course. La deuxième était une après-midi portes ouvertes consacrée à l'évaluation des jeunes de notre Ecole de Natation avec la possibilité – pour ceux qui avaient le niveau – de passer le Sauv'nage. En raison de la pandémie, elle n'a pas pu être menée à bien sous sa forme initiale. Du coup, nous avons proposé la même chose (évaluation et Sauv'nage) durant tout le mois de juillet (tous les matins de 11 à 12 heures) via inscription sur les réseaux sociaux ».

Aussi judicieuse soit-elle, cette solution n'a cependant pas complètement permis d'empêcher les effets négatifs de la crise sanitaire comme le constate amèrement Valentin Barrau. « Le fait de disposer d'un bassin découvert nous a permis de renager très vite. Nous sommes même parvenus après le deuxième confinement, et grâce à une réorganisation complète de nos horaires de cours en fonction du couvre-feu, à ne pas avoir d'interruption d'activité pour les mineurs. Ce qui ne nous a pas empêché de passer de 620 licenciés pour la saison 2019-2020 à seulement 572

cette saison qui se répartissent entre la section maîtres (une quarantaine de personnes), la natation artistique (sensiblement autant), l'ENF et les groupes loisirs et compétition (environ 170 chacun) ».

Si l'on peut facilement imaginer que les effectifs repartent à la hausse une fois la situation revenue à la normale dans un bassin de population de 150 000 habitants très peu fourni en équipements aquatiques (pas de piscine à 40 km à la ronde, ndlr), cela n'en résoudra pas pour autant un autre problème auquel est confronté le MN 82 : la difficulté de garder ses bons nageurs. « Montauban n'est pas une ville universitaire. Nous avons beau avoir des classes à horaires aménagés au collège Olympe de Gouges et au lycée Bourdelle, quand on arrive à avoir un nageur ou une nageuse de haut niveau, il est souvent temps pour lui ou pour elle de quitter la ville pour poursuivre ses études », expose Valentin Barrau. Une situation à laquelle Montauban Natation avait tenté de pallier en attirant il y a quelques années des nageurs de renom comme Margaux Fabre, Coralie Dobral ou Thomas Vilacea, mais qui ont fini par repartir. Nul doute cependant que le club montalbanais surfera bientôt sur le haut de la vague. ★

[A MONTAUBAN, JEAN-PIERRE CHAFES]

<sup>(\*)</sup> En hommage au peintre et musicien Jean-Auguste-Dominique Ingres né à Montauban en 1780.



(JEAN-PIERRE CHAFES)



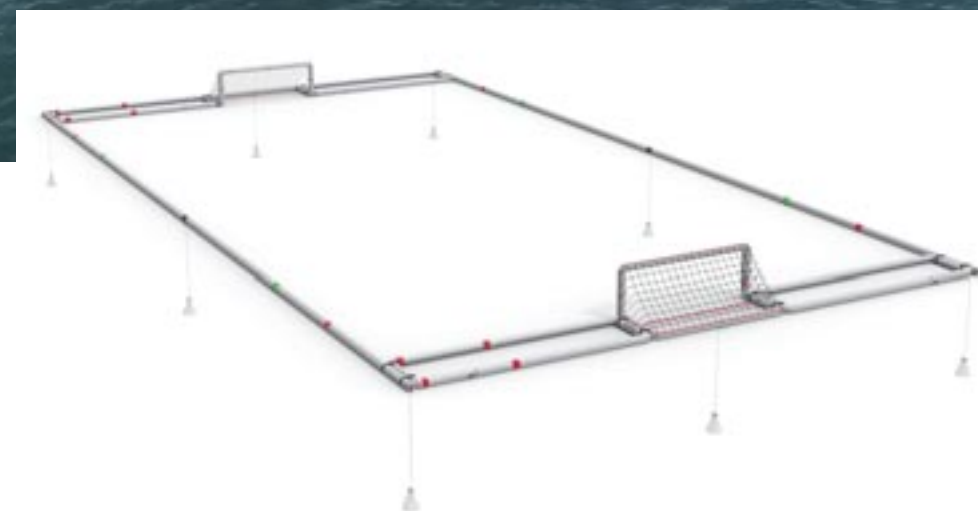
**BROWNIE DE L'EFFORT : LE PETIT DÉJEUNER DE COMPÉTITION !**

Idéal avant une épreuve sportive, le Brownie STC Nutrition® est spécialement élaboré pour apporter une énergie longue durée grâce aux glucides qu'il contient. Source de protéines, Potassium et Magnésium il soutient la fonction musculaire. Riche en vitamine B1 et en Fer, il apporte de l'énergie. Enrichi en Aminolise (complexe d'Enzymes et Fibres breveté), ce produit offre une digestion et une assimilation optimale. A consommer jusqu'à 1 heure avant le départ. **Prix public : 9,00€**



**L'IRON FORCE BAR : ENERGIE ET PUISSANCE MUSCULAIRE AVANT ET APRÈS L'EFFORT**

Cette barre énergétique spéciale puissance est enrichie en Créatine, Taurine et en protéines (dont BCAA). Les protéines sont des éléments bâtisseurs du muscle et les BCAA des acides aminés assimilés au cœur du muscle pour la construction ou la réparation des fibres musculaires. La Créatine aide à améliorer les performances lors d'activités intenses, répétitives et de courte durée en augmentant la masse musculaire, associé à la Taurine elles optimisent la puissance musculaire. Son délicieux gout praliné aux grains de riz soufflés en font l'encas idéal avant ou après un entraînement. **Prix public : 11,00€** la boîte de 5 barres



**TERRAIN GONFLABLE**

Conçu pour le joueur confirmé ou l'équipe de water-polo cherchant un terrain pour jouer sur n'importe quel plan d'eau. Notre terrain tient dans une valise ! Terrain officiel du Water-Polo Summer Tour de la Fédération Française de Natation. Il conviendra aussi à toute association ou collectivité souhaitant délimiter une zone pour nager.

**Prix : 1 400,00€**

[Plus d'informations sur decathlon.fr](http://Plus d'informations sur decathlon.fr)



**GEL ENERGY INSTANTANÉ : POUR UN COUP DE FOUET IMMÉDIAT !**

Spécialement élaboré à base de glucides rapidement assimilables, de propolis, de minéraux, de vitamines et d'extraits de plantes, ce gel procure un regain d'énergie. Les extraits de Ginseng et de Gingembre qu'il contient ont un effet dynamisant : ils soutiennent l'énergie, la vitalité et la résistance physiologique de l'organisme dans les conditions extrêmes. Ce gel est également source de Vitamines C-B2-B5-B6 qui aident à réduire la fatigue. Consommer 1 à 2 gel(s) par heure. **Prix public : 17,00€** la boîte de 10 gels



**BOISSON VO2 MAX : HYDRATATION, ENDURANCE, PERFORMANCE ET RÉCUPÉRATION PENDANT L'EFFORT !**

VO2 MAX® STC Nutrition est une préparation en poudre pour boisson énergétique isotonique qui permet d'apporter au corps tous les nutriments dont il a besoin pour le soutenir pendant l'effort : glucides, électrolytes, protéines, vitamines et sélénium. A consommer pendant l'effort, puis immédiatement à la fin de l'épreuve. **Prix public : 19,00€** le sachet de 525g (correspondant à 15 bidons)



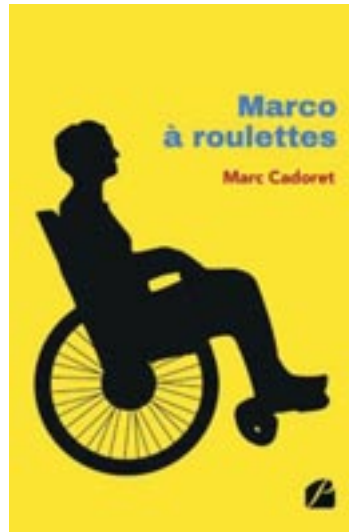
**CAGE DE WATER-POLO GONFLABLE**

Conçu pour le joueur confirmé ou l'équipe cherchant un but léger et compact pour pratiquer le water-polo. Cage de water-polo gonflable, légère et rigide, facilement stockable et transportable pour une pratique en piscine, lac ou mer. Dimensions officielles pour les joueurs de moins de 13 ans.

**Prix : 139,00€**

[Plus d'informations sur decathlon.fr](http://Plus d'informations sur decathlon.fr)

**PRODUITS CONFORMES À LA NORME AFNOR NF V 94-001 ANTIDOPAGE**



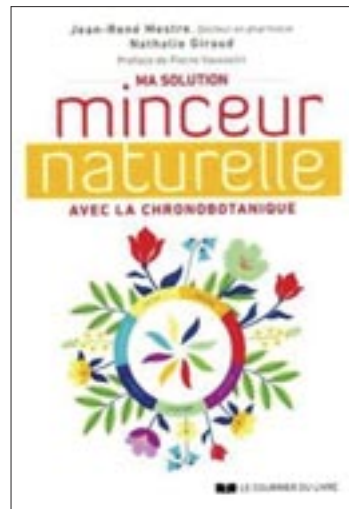
**MARCO À ROULETTES**  
 Marc Cadoret  
 Editions du Panthéon  
 72 pages, 10,90 €

Se battre pour exister dans une société qui délaisse les personnes handicapées, c'est le sens même de ce témoignage dans lequel Marc Cadoret raconte son parcours. Né avec une infirmité motrice cérébrale, il connaît le sens de chacun des efforts qui lui ont permis d'aller au collège et de voyager.



**MON CAHIER DE CONFITURES DES 4 SAISONS**  
 Nat Sinob  
 Editions Mosaïque-Santé  
 64 pages, 9,00 €

Dans ce livre, vous trouverez cent recettes de confitures à base de fruits et de légumes classiques ou exotiques, mais aussi de fleurs et de baies sauvages pour les inconditionnels de la cueillette. Une large part est également faite aux versions plus saines aux sucres naturels ou de substitution.



**MA SOLUTION MINCEUR NATURELLE AVEC LA CHRONOBOTANIQUE**  
 Jean-René Mestre et Nathalie Giraud  
 Courrier du livre  
 256 pages, 19,90 €

Un guide pratique tout en couleur pour tout comprendre d'une alimentation saine et végétale à l'instant juste pour un corps heureux. Retrouvez santé et minceur avec de très nombreuses recettes et propositions de menus végétariens et vegan.



**DANS LA COMBI DE THOMAS PESQUET**  
 Marion Montaigne  
 Dargaud Edition  
 208 pages, 22,50 €

Dans cette bande dessinée, Marion Montaigne raconte avec humour le parcours de l'astronaute français Thomas Pesquet depuis sa sélection parmi 8 413 candidats et sa formation jusqu'à sa première mission dans l'ISS et son retour sur Terre. Fascinant !

RADIO RÉDAC



**MICHEL SARDOU LE CONCERT DE SA VIE**  
 Les plus grands moments de scène de Michel Sardou réunis dans un coffret de trois CD live. Vous y retrouverez les classiques du chanteur, mais aussi des pépites moins connues et certains titres créés pour la scène et interprétés une seule et unique fois.



**KEEN'V RÊVER**  
 Keen'V est de retour avec Rêver. Rien de nouveau sous le soleil : un nouvel album positif et festif qui comporte dix-sept titres aussi entraînants que rythmés. Le neuvième opus du chanteur est sans aucun doute celui qui vous fera danser tout l'été.



**THE OFFSPRING LET THE BAD TIMES ROLL**  
 A plus de 50 ans, les rockeurs de The Offspring n'ont rien perdu de leur ardeur. Alors qu'ils s'étaient fait discrets depuis 2012, ils sont enfin de retour. Un dixième album produit par Bob Rock, connu pour ses collaborations passées avec Metallica, Aerosmith et Mötley Crüe.



**BIRDY YOUNG HEART**  
 Alors que le grand public a découvert Birdy avec sa mythique reprise de « Skinny Love » de Bon Iver, la jeune chanteuse a pris le temps de digérer son succès pour revenir avec un quatrième album. L'occasion de savourer la plume de l'auteure-compositrice-interprète britannique et son univers artistique.

PERSONNALISEZ VOS MAILLOTS D'ÉQUIPE !



DÉCOUVREZ PLUS DE GRAPHISMES SUR NOTRE SITE : <https://sublimation.decathlonpro.fr>





# Jacky Pellerin, un Normand au pays des Vikings



Tombé très jeune dans l'entraînement comme d'autres dans la potion magique, Jacky Pellerin, 58 ans, est toujours fidèle au poste. Mais c'est en Islande qu'officialie depuis 2007 celui qui a notamment été le mentor de Franck Esposito à ses débuts sur la scène mondiale. Rencontre avec un coach aussi passionné qu'aventureux.

France, mais en dos ! Ce n'est que lorsque je deviens coach principal en 1988 que « Titou » – c'est comme ça qu'on le surnommait à l'époque et que je l'appelle d'ailleurs encore aujourd'hui – va se mettre au papillon. J'ai vu très vite qu'il avait les qualités aquatiques et physiques nécessaires pour cette nage. Il était très souple au niveau des épaules, ce qui facilitait son passage de bras. Il avait aussi une synchronisation épaules-bassin exceptionnelle. D'ailleurs, dès les vacances de Pâques 1988, il profite d'une compétition à Bastia, où nous étions en stage, pour battre la meilleure performance française 17 ans sur 100 m papillon (58''47).

**V**ous n'avez pas 30 ans lorsque Franck Esposito décroche le bronze du 200 m papillon aux Jeux de Barcelone. Ce n'est alors pas courant de voir un entraîneur aussi jeune connaître une telle réussite.

Il faut dire que malgré mon jeune âge, j'avais déjà une certaine expérience. J'étais encore nageur à Flers (Orne) quand mon entraîneur (Jacky Calzi) m'a transmis la passion de l'entraînement. A 18 ans, j'ai quitté ma Normandie natale pour suivre une formation dirigée par Jacques Trouquet à Port-Camargue (Gard) qui m'a permis d'obtenir mon diplôme de maître-nageur et le Brevet d'Etat 1<sup>er</sup> degré. L'année suivante, j'entraînais à Narbonne. Après mon service militaire en 1982, je suis arrivé dans la région de Toulon, où mon ex-femme venait d'être nommée. J'avais 20 ans. Je n'étais pas encore sûr de vouloir faire de la natation mon métier, mais j'avais besoin de travailler. Je suis entré en contact avec le club des Cachalots Six-Fours qui cherchait un jeune entraîneur pour assister Robert Januzzi et ils m'ont choisi.

« Comme tout jeune entraîneur, je regardais ce qui se faisait à droite et à gauche, mais rien ne correspondait à la mentalité de Franck (Esposito). »

**C'est comme ça que vous avez rencontré Franck Esposito.**

Franck était dans le groupe de Robert Januzzi qui l'avait d'ailleurs amené aux championnats de

**Vous comprenez donc très vite que vous tenez une perle rare, mais est-ce que vous savez tout de suite comment vous y prendre ?**

Une chose est certaine, quand Franck me dit en 1988 qu'il veut aller aux Jeux de Barcelone parce qu'il l'a promis à sa grand-mère, je lui réponds : « Banco ! ». En revanche, je dois admettre que je ne savais pas trop comment m'y prendre. Comme tout jeune entraîneur, je regardais ce qui se faisait à droite et à gauche, mais rien ne correspondait à la mentalité de Franck. En fait, nous sommes partis dans le défi mutuel. Franck aimait s'amuser et relever des challenges !

**Les Jeux de Barcelone, ça représente quoi pour vous ? Un accomplissement ?**

Oui, mais on avait vu un peu arriver sa performance. L'été d'avant, il y avait eu les championnats d'Europe à Athènes, où Franck avait remporté son premier titre européen, puis la coupe du monde de Paris où il bat son premier record du monde (1'54''67). Une sorte de montée en puissance qui nous avait mis l'eau à la bouche. Mais oui, évidemment, à Barcelone, ►►