



NATATION

MAGAZINE

EN ÉTAT DE GRÂCE

L'ENTRETIEN
Mélanie Henique

HORS LIGNES
Font-Romeu,
haut lieu de
la performance



DISPONIBLE SUR LE SITE WWW.TYR.EU

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

www.ffnatation.fr

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



FOURNISSEUR OFFICIEL
D'ÉLECTRICITÉ ET DE GAZ



L'énergie est notre avenir, économisons-la!

NATATION
MAGAZINE

NATATION MAGAZINE N° 204
MARS-AVRIL 2021

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

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

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
Jean-Pierre Chafes,
Christiane Guérin,
Laurent Thuillier

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

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Adobe Stock

Maquette et réalisation
Teebird Communication

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

Régie publicitaire
Antonin Sanchez
(antonin.sanchez@ffnatation.fr)
Tél. : + 33 (0)1 70 48 45 81
Horizons Natation,
104, Rue Martre,
CS 70052 - 92583 Clichy Cedex

Vente au numéro 5 euros



FLORENT MANAUDOU
ET L'ÉLITE DE LA
NATATION TRICOLEURE SE
SONT RETROUVÉS DU 5 AU
7 FÉVRIER DANS LA PISCINE
JEAN BOUIN DE NICE À
L'OCCASION DE LA PREMIÈRE
ÉTAPE DU GOLDEN
TOUR-CAMILLE MUFFAT.

© KMSP/STEPHANE KEVINNAILED

AVEC FORCE ET PERSÉVÉRANCE

Mon équipe débute son mandat dans des circonstances exceptionnelles. Une fois ce constat dressé, il importe d'aller de l'avant pour sortir de ce long tunnel dans lequel sont plongés la Natation et le sport français. Conscient de cette situation délicate, la Fédération Française de Natation se mobilise chaque jour pour aider ses clubs à trouver des solutions. Nos services travaillent pour apporter des réponses à vos problèmes qu'ils soient juridiques, financiers, organisationnels ou sportifs. Soyez sûrs que je serai un président heureux quand j'aurai la certitude que tous nos licenciés peuvent pratiquer leurs activités sans risques. A ce titre, le Directeur technique national est en contact permanent avec le ministère des Sports et l'Agence Nationale du Sport afin de relayer toutes nos problématiques et d'appuyer nos demandes chaque fois que c'est possible. Une frange de nos athlètes s'entraîne afin de préserver nos objectifs internationaux. Même s'il est compliqué de se projeter sur un avenir à court et moyen terme, nous devons soutenir tous les sportifs qui ambitionnent de représenter la France dans les prochains mois. C'est en poursuivant cet objectif que nous avons pu accompagner nos collectifs nationaux féminin et masculin de water-polo dans leur quête olympique. Tout a été mis en œuvre pour assurer leur sécurité sanitaire. De la même façon, les différents champion-

nats se poursuivent et je remercie la commission COVID/Water-Polo qui se réunit chaque semaine pour que les matchs puissent se jouer. La natation course s'est retrouvée à deux reprises depuis le début de saison. D'abord à Saint-Raphaël, en décembre 2020, puis à Nice, début février, et bientôt à Marseille (19-21 mars) pour constituer la sélection des championnats d'Europe et délivrer les premiers billets olympiques. Nous retrouverons nos athlètes aux championnats de France de Chartres (15-20 juin) pour finaliser la sélection pour les Jeux nippons. Les plongeurs et les naïades artistiques se préparent, eux aussi, avec beaucoup de sérieux et dans un contexte difficile, mais avec l'envie de performer. Ils ont tous mon admiration et mon profond respect pour cette abnégation qui les mènera au graal, cet été. C'est pour tous ces sportifs et tous les passionnés de natation, pratiquants occasionnels ou réguliers, que je veux continuer à me battre. Nos licenciés tardent à nous rejoindre cette saison, mais je sais qu'ils attendent tous la reprise pour revenir dans les clubs. Une Fédération n'est rien sans ses licenciés et ses bénévoles. Avec vous, nous serons plus fort ! Le combat contre le virus n'est pas terminé, mais déjà nous regardons vers l'horizon pour sortir grandi de ces épreuves. Je vous remercie pour votre confiance. Soyez convaincus de mon engagement renouvelé pour cette nouvelle olympiade. ★

[GILLES SEZIONAIE]



10
Mélanie Henique : « J'étais persuadée que j'y arriverais »



23
Mathias Mercadal : « La communication est essentielle »



24
Swimming Heroes, la technologie au service du nageur



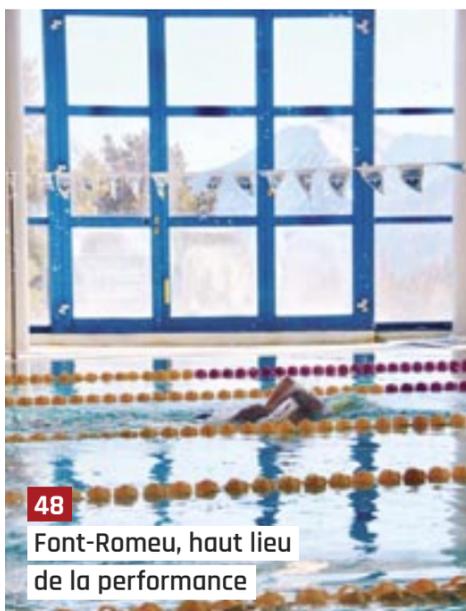
30
Ils ont vécu l'état de grâce



38
Les Bleus au travail



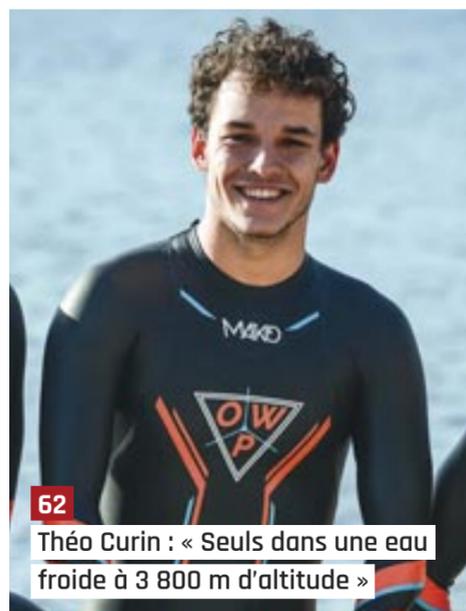
40
Stéphane Lecat : « La contrainte fait l'adaptation »



48
Font-Romeu, haut lieu de la performance



56
Quand Versailles nous est conté



62
Théo Curin : « Seuls dans une eau froide à 3 800 m d'altitude »

S O M M A I R E

6 ARRÊT SUR IMAGE
Léon Marchand :
« Faire abstraction du contexte »

8 ARRÊT SUR IMAGE
Florian Bruzzo :
« Tout mettre en œuvre pour briller »

10 L'ENTRETIEN
Mélanie Henique :
« J'étais persuadée que j'y arriverais »

20 EN BREF

21 INTERVIEW
Julien Issoulié :
« La vérité d'un moment particulier »

22 ÉQUIPEMENT
Livret des piscines :
« Une photographie exhaustive du milieu aquatique »

23 PAROLE DE COACH
Mathias Mercadal :
« La communication est essentielle »

24 INNOVATION
Swimming Heroes, la technologie au service du nageur

27 PARTENAIRE TECHNIQUE
« Rendre un bassin modulable » avec la Société Technox

28 EN COUVERTURE
En état de grâce

30 EN COUVERTURE
Ils ont vécu l'état de grâce

34 EN COUVERTURE
L'état de grâce, une quête superflue ?

36 EN COUVERTURE
Denis Auguin :
« L'état de grâce jaillit d'une préparation réussie »

37 EN COUVERTURE
Et la disgrâce ?

38 ACTU
Golden Tour Nice :
les Bleus au travail

40 ACTU
Stéphane Lecat :
« La contrainte fait l'adaptation »

42 ACTU
COVID 19 : le monde du sport à l'épreuve des doutes

46 INTERVIEW
Noémie Lienhart :
« Ces changements sont usants »

48 HORS LIGNES
Font-Romeu, haut lieu de la performance

56 MON CLUB
Quand Versailles nous est conté

58 SHOPPING

60 DANS LE RÉTRO
Le rêve américain de Sébastien Rouault

61 RADIO RÉDAC

62 RENCONTRE
Théo Curin :
« Seuls dans une eau froide à 3 800 m d'altitude »

CE QU'IL FAUT RETENIR
L'organisation de la première étape du FFN Golden Tour-Camille-Muffat à Nice du 5 au 7 février 2021 ★ Sur la Côte d'Azur, les nageurs tricolores ont pu se confronter à quelques-uns des meilleurs athlètes du monde comme les Hongrois Katinka Hosszu et Kristof Milak ★ Le Tournoi de Qualification Olympique de water-polo disputé par l'équipe de France féminine à Trieste ★ Les Bleues ont pris la cinquième place sur huit nations, insuffisant pour se qualifier pour les Jeux de Tokyo ★ L'entretien exclusif que nous a accordé Mélanie Henique ★ Déjà qualifiée pour les Jeux nippons lors des championnats de France de Saint-Raphaël mi-décembre, la sprinteuse tricolore est revenue sur les principales étapes de sa carrière ★ Les deux ans de l'application Swimming Heroes qui permet aux fans de natation de se challenger et de remporter de nombreux goodies ★ Plusieurs athlètes de la FFN ont accepté de nous révéler les dessous de cette sensation que l'on nomme : l'état de grâce ★ Si tous les nageurs ont visiblement connu cela au moins une fois dans leur carrière, nous avons cherché à comprendre sur quoi reposaient ces sensations particulièrement intimes ★ Le nageur paralympique Théo Curin s'est confié sur son défi fou de traverser le lac Titicaca ★ Il sera accompagné de Matthieu Witvoet et Malia Metella et entraîné par Stéphane Lecat ★ Le Directeur de l'eau libre à la FFN nous a d'ailleurs accordé une interview à ce sujet ★ Comment les clubs gèrent-ils la crise sanitaire ? ★ Nous avons été à la rencontre de plusieurs d'entre eux pour leur poser la question ★ Un reportage exclusif à Font-Romeu, où s'entraîne de nombreux athlètes tricolores et notamment des nageurs ★

LÉON MARCHAND : « FAIRE ABSTRACTION DU CONTEXTE »

DEUXIÈME DU 200 M BRASSE (2'12"61)
ET TROISIÈME DU 200 M 4 NAGES
(2'00"99) DE L'ÉTAPE NIÇOISE DU
GOLDEN TOUR-CAMILLE MUFFAT (5-7
FÉVRIER), LÉON MARCHAND, 18 ANS,
A CONFIRMÉ SON RETOUR AUX
AVANT-POSTES TOUT EN CHASSANT
LES FANTÔMES DE 2020.

Il y a un an, à la même période, tu avais connu un début d'année particulièrement difficile. Il semblerait que le souvenir de ce meeting cauchemardesque soit définitivement derrière toi.

A Nice, l'année dernière, ça avait effectivement été la catastrophe ! J'avais même fait forfait à la fin. Je n'en pouvais plus. Je n'y arrivais pas. Derrière, j'avais mis un peu de temps à m'en remettre. C'est comme si j'étais à côté de ma nage. Cette année, je me sens bien et je prends du plaisir dans l'eau, alors tout va beaucoup mieux (*sourire*)...

Comment expliques-tu ce revirement ?

L'année dernière, j'ai eu quelques problèmes aux poumons et puis, mentalement, je ne m'amusais pas autant. Tout était compliqué. Depuis le début de saison, c'est différent. Je suis bien physiquement et surtout, je prends du plaisir dans ma nage. Forcément, ça change tout !

Le contexte sanitaire ne t'a donc aucunement déstabilisé ?

Non, pas vraiment ! Je m'entraîne dans mon bassin, à Toulouse, je vis chez moi avec mes parents (Xavier Marchand et Céline Bonnet, ndlr). En fait, tout est quasiment comme à l'ordinaire. Le seul truc qui me pèse vraiment, c'est le manque de compétition. Je sens bien que je n'ai pas les mêmes repères que d'habitude. Malgré tout, j'ai le sentiment de bien m'en sortir.

Qu'en est-il de la préparation olympique ? Cela ne doit pas être simple de se projeter sur les Jeux de Tokyo dans l'incertitude actuelle ?

C'est vrai que c'est assez compliqué. Ça fait même un peu peur parce qu'on ne sait pas comment la situation va évoluer. C'est pour cette raison que j'essaie de rester concentré sur mes entraînements tout en faisant abstraction du contexte et des incertitudes qui pèsent sur les Jeux de Tokyo. Ce qu'il y a de sûr, c'est qu'il faudra s'adapter.

[RECUEILLI À NICE PAR ADRIEN CADOT]



FLORIAN BRUZZO : « TOUT METTRE EN ŒUVRE POUR BRILLER »

L'ÉQUIPE DE FRANCE FÉMININE DE WATER-POLO NE DISPUTERA PAS LES JEUX DE TOKYO. CINQUIÈMES DU TQO ORGANISÉ À TRIESTE (ITALIE) DU 19 AU 24 JANVIER, LES JOEUSES DE FLORIAN BRUZZO SE SONT INCLINÉES EN QUART DE FINALE FACE À LA HONGRIE (7-20).

Que retenez-vous de ce TQO ?

Nous avons disputé cette compétition avec un groupe rajeuni. En arrivant en Italie, nous ne connaissions pas l'état de forme de nos adversaires. Nous savions seulement que nous allions souffrir face à aux grosses équipes.

Qu'en attendiez-vous alors ?

J'espérais que l'enchaînement des rencontres et la pression n'altèreraient pas notre jeu. Finalement, les filles ont réussi à conserver un bon état d'esprit. A mon sens, c'est le point positif de ce TQO. Pour autant, ne pas se qualifier aux Jeux est un échec. L'équipe nationale ne peut pas viser autre chose qu'une participation aux plus grandes compétitions mondiales, dont les JO, évidemment.

Le fait que l'équipe de France féminine de water-polo soit d'ores et déjà qualifiée pour « ses » Jeux de Paris ne constitue-t-il pas un piège ?

L'enjeu, à Paris, ce sera d'être performant. Je dirais même que c'est un devoir. Cela passera par des résultats, mais aussi par des émotions. Il faudra faire vibrer le public, lui donner envie de nous suivre tout au long de cette aventure exceptionnelle.

Vous adhérez donc pleinement à la notion d'héritage défendue par le Comité d'organisation des Jeux de Paris 2024.

Absolument ! L'idée, ce sera de susciter des vocations, de faire naître un désir, une vague de soutien dont toute la discipline pourra ensuite profiter. C'est une chance que nous devons saisir.

Quel serait votre rêve le plus fou pour Paris 2024 ?

Je suis entraîneur de l'équipe de France féminine de water-polo : qu'est-ce que je peux viser d'autre qu'une médaille aux Jeux de Paris ? Nous avons le devoir de tout mettre en œuvre pour briller.

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]



(C) EEP/BLUENEDIA

EMA VERNOUX.

« J'ÉTAIS PERSUADÉE QUE J'Y ARRIVERAIS »



« Never give up, just try it one more time » (*). Une phrase qui colle à la peau de Mélanie Henique, 28 ans, et qui résume sa carrière à la perfection. Depuis ses débuts en équipe de France (2009), la jeune femme est passée par toutes les émotions. Une troisième place sur 50 m papillon aux championnats d'Europe de Budapest en 2010 et une autre aux Mondiaux de Shanghai en 2011, puis plus rien ou presque pendant des années, à l'exception de médailles collectives glanées en petit bassin. Sa nage est alors à reconstruire. Pourtant, elle n'abandonne pas. Ses efforts sont récompensés lorsqu'elle devient championne d'Europe aux Euro de Glasgow de 2019, mais en petit bassin et sur 50 m papillon, une épreuve ne figurant pas au programme olympique. Et puis, cet hiver, comme par miracle, les étoiles s'alignent. En claquant 24''34 en série du 50 m nage libre des championnats de France « covidien » de Saint-Raphaël, Mélanie s'est non seulement adjugée le record de France, mais elle a également donné un peu plus de poids à son rêve. Guidée par le plaisir et l'envie d'aller plus loin, l'élève de Julien Jacquier entend profiter de cette renaissance pour décrocher de nouvelles récompenses. Peut-être dès cet été, à Tokyo.

(*). *N'abandonne jamais, essaie une fois de plus.*

À 28 ans et en dépit d'une carrière déjà richement fournie, on te sent plus épanouie que jamais.

En ce moment, tout est réuni pour que je nage vite. Pour autant, je ne veux pas me contenter de ce que j'ai accompli aux championnats de France de Saint-Raphaël (10-13 décembre 2020). Voilà pourquoi, avec Julien (Jacquier, son entraîneur au CN Marseille), on s'est déjà remis au boulot.

Savais-tu en arrivant aux championnats de France de St-Raphaël que tu évoluerais à un tel niveau ?

Les sensations ont tout de suite été au rendez-vous. Je me suis même sentie plus forte qu'aux championnats d'Europe de Glasgow en petit bassin de 2019. Dès ma première course (sur 50 m papillon), je n'ai plus pensé à rien. J'ai laissé les choses se faire, comme si je nageais, mais qu'en même temps, j'étais spectatrice de ma performance. Pour être franche, je ne me souviens même pas de mon 50 m nage libre (*sourire*)...

Qu'est-ce que tu peux encore améliorer sur cette distance ?

Il me reste des petits détails à travailler pour tutoyer les meilleures. Avec Julien, nous n'avons pas eu énormément de temps cet automne et au début de l'hiver parce que je suis partie à l'ISL début octobre. Je ne suis rentrée que fin novembre. Deux semaines plus tard, il était déjà temps de s'aligner à Saint-Raphaël.

Le fait d'améliorer le record de France du 50 m papillon (25''24) la veille du 50 m nage libre a-t-il joué en ta faveur ?

C'est vrai que j'ai beaucoup travaillé le 50 m nage libre et que je n'avais pas tellement préparé ce 50 m papillon. Mais je le nage depuis quelques années maintenant et le fait qu'il soit avant le 50 m nage libre m'a permis d'avoir une idée de mon état de forme. Ça m'a rassurée, même s'il peut se passer beaucoup de choses sur un 50 m. D'autant qu'à Rome, en août 2020 (Meeting des Sept Collines, ndlr), je n'avais pas un niveau extraordinaire. Malgré tout, je suis régulière et appliquée à l'entraînement. J'attendais le bon moment pour m'exprimer.

Cet automne, tu as également disputé l'ISL à Budapest. Qu'est-ce que cette compétition t'a apporté dans la perspective des championnats de France ?

Avec Julien, nous avons soigneusement préparé les championnats de France même s'il y a eu l'ISL avant et qu'on ne savait pas de quelle manière mon corps encaisserait cet enchaînement. Pendant cinq semaines, Julien m'a envoyé ses séances d'entraînement. Ça m'a beaucoup aidée parce que cela représentait un gros travail en autonomie. Évoluer pendant cinq semaines sans disposer de repères, ça n'a rien de facile

pour un athlète de haut niveau habitué à être toujours encadré. C'est aussi pour cette raison qu'à Budapest, j'étais vraiment focalisée sur le 50 m papillon. Je ne voulais pas mettre de mots sur le 50 m nage libre. J'espérais juste retrouver mon niveau très rapidement en rentrant en France.

On dirait que ça a été le cas.

Les automatismes sont revenus instantanément. C'est comme si tout ce que j'avais appris ces dernières années sur 50 m nage libre s'était subitement emboîté. En me mettant à l'eau, je savais ce que j'avais à faire.



On imagine qu'il est plus agréable d'aborder la suite de la saison avec cette préqualification olympique en poche.

Mon chrono des championnats de France m'a fait beaucoup de bien (24''34 en série, puis 24''39 en finale, ndlr). J'ai la conviction d'être sur la bonne voie. Je réalise de bonnes choses à l'entraînement depuis quelque temps. Je sentais que les résultats allaient suivre. J'avais vraiment à cœur de réussir le temps de préqualification le plus tôt possible et de m'imposer sur le 50 m nage libre. A 27 ans (elle a eu 28 ans le 22 décembre 2020), c'est mon premier titre sur la distance (*sourire*)...

« En arrivant au Cercle des Nageurs de Marseille, je nageais plus vite en papillon qu'en crawl. »

D'autant que tu nous as déjà confié qu'en arrivant à Marseille, tu ne savais pas nager le crawl.

Je suis arrivée au Cercle en décembre 2014 en me disant que ce serait bien d'essayer le 50 m nage libre parce que c'était ma seule chance de disputer les JO. À l'époque, mon record personnel était de 26''3. Il faut se rendre compte que je nageais plus vite en papillon qu'en crawl (*sourire*)... Pour moi, c'était l'inconnu complet. Je ne savais pas mettre un bras devant l'autre. J'avais tout le temps été habituée à nager du papillon et je ne comprenais pas comment on pouvait briller sur les deux disciplines en même temps. »



FLORENT MANAUDOU À MARSEILLE POUR PRÉPARER LES JEUX

Alors qu'il partageait jusqu'alors son temps entre le CN Marseille et Antalya (Turquie), Florent Manaudou a décidé de rester en France pour préparer les Jeux olympiques de Tokyo. S'il hésitait encore lors des championnats de France de Saint-Raphaël (décembre 2020), le sprinter tricolore a pris sa décision début janvier, dans un contexte sanitaire toujours perturbé par la pandémie de coronavirus et un environnement diplomatique délicat entre la France et la Turquie. « *Je vais bosser avec Julien (Jacquier) comme en 2014* », a-t-il livré au micro de RTL. « *J'ai eu le temps de réfléchir. Avoir ma famille, mes amis, le meilleur groupe d'entraînement en France et des coaches avec qui je m'entends super bien a pesé dans la balance. Je serai plus heureux et je n'aurai pas à me demander comment rentrer, quel vol prendre ou risquer d'être bloqué.* »

DES SÉLECTIONS AMÉRICAINES EN DEUX ÉTAPES

La fédération américaine a annoncé, fin janvier, que ses sélections pour les Jeux olympiques de Tokyo (23 juillet-8 août) se dérouleront en deux étapes à Omaha (Nebraska) en juin prochain. « *Compte tenu de l'environnement actuel et de la nécessité de répondre aux préoccupations liées à une surpopulation dans les zones réservées aux nageurs, tels la piscine d'échauffement et les sièges qui leur sont réservés, la décision a été prise de scinder l'événement en deux étapes* », a expliqué l'instance dans un communiqué. Depuis novembre 2018 pas moins de 1 305 nageurs se sont qualifiés pour ces sélections qui se dérouleront du 4 au 7 juin puis du 13 au 20 juin, cette étape étant la seule qualificative pour les JO. Dans le cadre de ce nouveau format, les minimas qualificatifs ont été révisés sur la base des temps réalisés lors des cinq dernières sélections olympiques entre 2000 et 2016.



VERS DES CÉRÉMONIES DANS LES RUES DE PARIS EN 2024 ?

À l'occasion d'une interview donnée au journal Le Monde, Tony Estanguet, président du comité d'organisation de Paris 2024, a fait part de sa volonté d'organiser tout ou partie des cérémonies d'ouverture et de clôture « *au coeur de la ville* ». « *Je souhaite des alternatives au modèle classique* », a livré le triple champion olympique de canoë-kayak. « *Nous réfléchissons à la place que pourrait avoir la Seine. Les quais peuvent accueillir beaucoup de monde, cela permettrait d'utiliser et de valoriser un patrimoine existant plutôt que de créer artistiquement des tableaux dans un stade. Nous serions, par ailleurs, en lien avec la Seine-Saint-Denis grâce aux canaux. Mon objectif est de pouvoir peut-être faire deux cérémonies au Stade de France et deux à Paris. Essayer d'innover pour être la première édition des Jeux où des cérémonies se tiendront en dehors du stade.* »



« LA VÉRITÉ D'UN MOMENT PARTICULIER »

A cinq mois des Jeux olympiques de Tokyo, le Directeur technique national Julien Issoulié a accepté de nous présenter le protocole sanitaire qui régit désormais le fonctionnement des équipes de France en insistant toutefois sur les incertitudes qui l'accompagne.

Les athlètes de l'équipe de France qualifiés pour les Jeux de Tokyo seront-ils vaccinés avant de s'envoler pour le Japon ?

Pour l'heure, le contexte sanitaire tricolore et mondial ne nous permet pas de savoir si les sportifs de haut niveau auront accès au vaccin. Si le gouvernement français, le CIO ou les autorités japonaises n'imposent rien, nous ne serons probablement pas prioritaires car les sportifs ne sont pas considérés comme une population à risques dans ce contexte pandémique.

Avez-vous recensé des cas de Covid au sein des équipes de France ?

Toutes les disciplines de la Fédération Française de Natation ont enregistré des cas, mais nous avons eu de la chance qu'il n'y ait pas de grosses complications. Jusqu'à présent nous ne comptons aucun cas grave directement lié au COVID. Certains ont présenté des signes de fatigue, mais heureusement rien de trop préoccupant.

A quelle fréquence les athlètes des collectifs nationaux sont-ils testés ?

C'est très variable. Tout dépend des déplacements de nos athlètes. Certains bougent beaucoup plus que

d'autres. Ces derniers sont donc testés régulièrement. Pour les autres, en revanche, cela varie en fonction de leur structure d'entraînement, du relatif isolement de leur groupe d'entraînement, de la présence temporaire de sportifs extérieurs, d'intervenants ou autres. Cela varie aussi selon les disciplines. Les poloïstes des divisions « Elite » et des équipes de France pour-suivent le championnat, les coupes d'Europe et la Ligue mondiale. De ce fait, ils sont testés régulièrement.

Quelles seront les ambitions de la natation tricolore aux Jeux olympiques ?

Il s'agira de saisir toutes les opportunités de podium qui se présenteront en espérant que notre préparation soit la plus efficiente possible et que nos athlètes n'aient pas trop souffert de la crise sanitaire qui bouscule le calendrier et les cycles d'entraînement depuis mars 2020. Il faut malgré tout avoir conscience que dans le contexte actuel, il est particulièrement difficile de se projeter sur un niveau de performance. La seule chose que je suis en mesure d'affirmer, c'est que nos champions ont une envie folle de retrouver les grands événements et qu'ils y donneront le meilleur d'eux-mêmes.

Ne craignez-vous pas que les résultats des Jeux nippons soient d'ores et déjà faussés compte-tenu de la variabilité des politiques sanitaires décrétées d'un pays à l'autre ?

Les résultats refléteront la vérité d'un moment particulier. Il est évident que tous les athlètes n'auront pas bénéficié des mêmes conditions de préparation, mais c'est aussi ça le sport de haut niveau. Il faut savoir s'adapter pour franchir les obstacles et trouver le moyen d'exprimer son potentiel. ★

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]

« UNE PHOTOGRAPHIE EXHAUSTIVE DU MILIEU AQUATIQUE »

Fin 2020, le service Territoire et Equipements de la FFN a publié la neuvième édition de l'ouvrage « Les Piscines : Aide à la conception pour les maîtres d'ouvrage ». Basile Gazeaud, responsable du service, évoque cette sortie.

À quoi peut-on s'attendre en feuilletant cette neuvième édition ? Il s'agit d'une réactualisation. Nous publions cet ouvrage tous les deux ans et il est important de procéder à des mises à jours réglementaires ou d'évoquer des points qui ne l'étaient pas dans les éditions précédentes.

Par exemple ?

Nous parlons d'eau libre pour la première fois. Nous avons également associé la Fédération Française d'Études et Sports Sous-Marins pour les sujets liés à la plongée et la Fédération Française Handisport concernant l'accessibilité, sans oublier la FNMNS. C'est important pour nous de proposer une photographie exhaustive du milieu aquatique.

Comment peut-on se procurer ce document ?

Nous sommes passés de 3 000 à 1 500 exemplaires et nous avons déjà commencé l'envoi de l'ouvrage à nos partenaires techniques. Nous conservons une diffusion en papier même si certains passages ont été numérisés et sont consultables sur notre site internet. Il est également possible de recevoir des extraits sur demande. Les collectivités, les architectes, les clubs peuvent nous solliciter pour obtenir cet ouvrage en envoyant un mail à equipement@ffnatation.fr.

Cet ouvrage n'est-il pas finalement une carte de visite pour l'institution afin d'entrer en contact avec des collectivités et reprendre la main sur la construction des bassins sur le territoire ?

C'est exactement ça ! Grâce à cet ouvrage, nous avons entre 50 et 60 touches par an avec des collectivités. Cela nous permet d'être informé des projets et de leur avancement. De leur côté, les partenaires utilisent leur partie pour relancer les collectivités et proposer leurs solutions. Il ne faut pas oublier que ce sont eux qui financent cet ouvrage et participent à son évolution technique en nous permettant d'évoquer des thématiques que nous ne maîtrisons pas au sein du service.

L'ouvrage est donc réalisé en concertation avec les partenaires techniques de la fédération ?

Notre rôle est de veiller à ce qu'ils ne fassent pas une brochure commerciale. Nous souhaitons proposer des articles techniques avec des informations pertinentes pour les collectivités. Nous vérifions donc que l'entreprise dispose de solides références. Dans ce livre, il y a une partie réservée aux solutions techniques et une autre sur l'accompagnement d'un projet par la fédération. ★

[RECUEILLI PAR J. C.]



MATHIAS MERCADAL (QUATRIÈME EN HAUT EN PARTANT DE LA DROITE) AVEC MICHEL CHRÉTIEN ET LES NAGEURS DE L'INSEP EN OCTOBRE 2018.

« LA COMMUNICATION EST ESSENTIELLE »

Mathias Mercadal a toujours côtoyé le milieu aquatique. A 35 ans, l'entraîneur de l'INSEP continue de cultiver le plaisir de l'eau. Aux côtés de Michel Chrétien, il travaille en symbiose avec l'ambition d'emmener ses jeunes nageurs là où leur talent les prédestine.

Pourquoi avez-vous choisi de devenir entraîneur ?

J'ai toujours aimé le sport et notamment la natation. J'ai d'abord tenté d'intégrer une école d'architecte pour bateaux, mais je n'ai pas été retenu, alors j'ai basculé en STAPS. J'ai eu le sentiment que la faculté me convenait davantage car je me sentais plus autonome. De là, j'ai été reçu major de promo et je me suis focalisé sur la natation.

A quoi tient cet attrait pour la natation ?

C'est lié à mon histoire personnelle. Je suis espagnol d'origine et j'ai très souvent passé mes vacances à la mer quand j'étais petit. J'ai toujours eu une certaine aisance dans l'eau. J'aime cette notion de pouvoir exister dans le milieu aquatique qui est un environnement qui me fascine.

Pouvez-vous revenir sur votre parcours d'entraîneur ?

J'ai nagé très jeune au CNS Pantin, puis vers 14 ans, je suis allé à Rosny. C'est là-bas que j'ai commencé à entraîner car on m'avait proposé de donner des

cours. J'y suis resté cinq ans, dont les deux dernières en tant que maître-nageur. Ensuite, j'ai fait une pause d'un an pour me former au Creps de Bourges afin de passer le BE1/BE2. Par la suite, je suis retourné au club, en charge de la compétition au niveau national pendant trois ans avant d'atterrir en Nouvelle-Calédonie.

En Nouvelle-Calédonie ?

J'y suis allé de 2013 à 2016 pour travailler avec la Ligue calédonienne de natation qui avait pour projet d'ouvrir un pôle espoir au sein duquel j'ai exercé le rôle d'entraîneur. C'était une belle opportunité de coacher de jeunes espoirs.

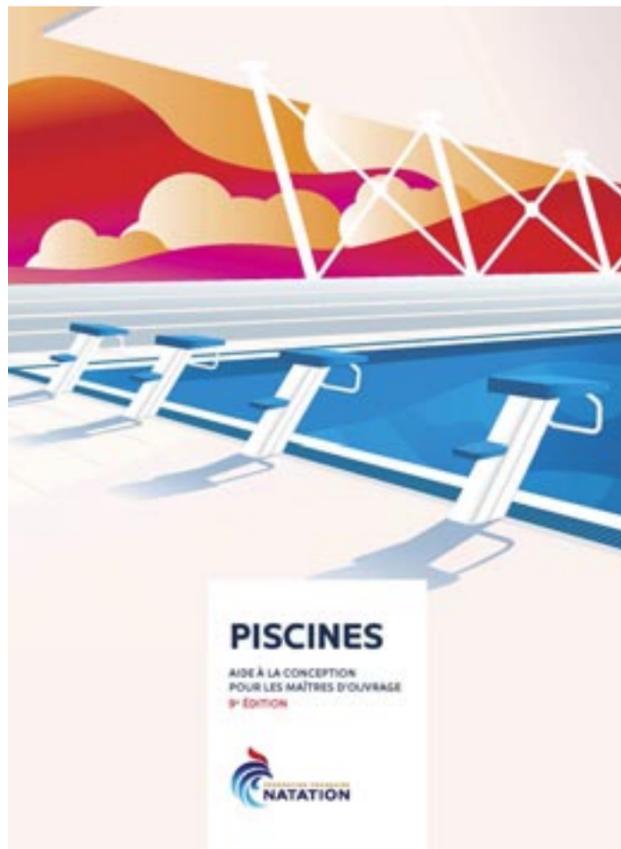
Vous avez donc entraîné des jeunes et des nageurs élités. Quelles différences avez-vous observé ?

Pour moi, il n'y a pas de différences ! Je suis toujours resté sur la même posture, c'est-à-dire coacher avec rigueur sans occulter le plaisir. Ce qui peut nourrir la différence, c'est le degré d'autodétermination. Il y a des athlètes qui ont une motivation à toute épreuve. A mon sens, c'est la relation tissée avec le nageur qui peut se révéler aussi différente que déterminante. Dans cette perspective, la communication est essentielle. J'estime qu'il ne faut pas traîner les pieds à l'entraînement. Il faut parfois user de talents de chauffeurs de salle car les séances sont rarement un terrain de pur plaisir. Cependant, je pars du principe qu'un entraîneur n'est pas là pour qu'on lui dise quoi faire. ★

[PROPOS RECUEILLIS PAR ISSAM LACHEHAB]

« Des articles techniques avec des informations pertinentes pour les collectivités. »

« Un entraîneur n'est pas là pour qu'on lui dise quoi faire. »



EN ÉTAT DE GRÂCE

Lors des derniers championnats de France de natation organisés à Saint-Raphaël en décembre 2020, Mélanie Henique s'est adjugée avec une maîtrise déconcertante la finale du 50 m nage libre en 24''39, quelques heures seulement après avoir claqué un retentissant 24''34 en série (record de France). Des chronos stratosphériques qu'elle nous a décrit en ces termes : « *Les sensations ont tout de suite été au rendez-vous (...) J'ai laissé les choses se faire, comme si je nageais, mais qu'en même temps, j'étais spectatrice de ma performance. Pour être franche, je ne me souviens même pas de mon 50 m nage libre* » (cf. son entretien dans ce numéro pages 10 à 19). A l'issue de cette confiance livrée en zone mixte, puis

confirmée au cours de l'interview qu'elle nous a accordé le dernier jour de la compétition varoise, une première question s'est spontanément imposée : la nageuse de Julien Jacquier, papillonneuse de formation, était-elle en état de grâce ce jour-là ? Rapidement, d'autres interrogations ont jailli : tous les athlètes de haut niveau éprouvent-ils pareilles sensations au cours de leur carrière ? Et qu'est-ce que c'est l'état de grâce en fin de compte ? Un alignement des planètes ? Une préparation optimale ? Un relâchement absolu ? A deux mois des championnats d'Europe de Budapest (9-23 mai) et à cinq des Jeux olympiques de Tokyo (23 juillet-8 août), nous avons tenté de lever le voile sur un sentiment aussi diffus qu'éphémère.

[ADRIEN CADOT]

ILS ONT VÉCU L'ÉTAT DE GRÂCE

S'il est parfois difficile de raconter l'irrationnel, les athlètes de la Fédération Française de Natation ont tous connu un moment de grâce au cours de leur carrière. Une saison idéale ponctuée d'une performance remarquable et remarquée, une place d'outsider qui leur a permis d'évoluer sans pression ou simplement un alignement favorable des planètes. Cinq athlètes ont tenté de nous raconter leur état de grâce.

[SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN]



(KWS/STÉPHANE KEMPAÏRE)

Goeffroy Mathieu, 23 ans, nageur, Stade Clermont Natation : « Lors des championnats de France de Strasbourg en 2017, j'ai ressenti ce qu'on peut qualifier d'un état de grâce. J'étais arrivé à cette compétition avec le meilleur temps des engagés sur le 200 m dos. En séries, j'améliore encore mon meilleur temps alors que je n'ai pas l'impression de m'employer. J'étais en totale confiance au moment d'aborder la finale. Mon entraîneur (Bruno Verweirde) me propose une stratégie de course pour la finale, mais je me sentais capable de partir encore plus vite que ce qu'il voulait. Il m'a senti très en confiance et il a bien essayé de canaliser mon énergie en me donnant des temps moins bons lors de l'entraînement avant la finale. Il me l'a avoué après et ça m'a fait sourire. En arrivant derrière le plot de départ pour la finale, je n'avais pas de titre à défendre et personne ne s'attendait à ce que je me qualifie pour les championnats du monde de Budapest. Cette position est celle que je préfère. Je

pense que c'est primordial de ne pas ressentir trop de pression pour connaître cet état de grâce. Et puis je m'étais bien préparé pour cette compétition. Cette année-là, les championnats de France se tenaient fin mai et nous avons cinq à six semaines de plus pour travailler. Je savais que ça me serait bénéfique même si je ne m'attendais pas à progresser autant. C'est vrai que suite à cette compétition, j'ai essayé de chercher de nouveau cet état là, mais il est tellement dépendant du contexte, de ton état physique et mental, du niveau de pression. L'année d'après, les championnats étaient aussi fin mai, mais je me savais davantage attendu parce que j'étais champion de France en titre. Psychologiquement, j'ai vécu les pires championnats de ma vie. Et c'est à cet instant que j'ai compris qu'il fallait être pleinement libéré pour être en état de grâce. Je me suis donc entouré d'un préparateur mental et nous avons travaillé là-dessus, mais aussi sur la course de Strasbourg. Ça m'a beaucoup aidé. »



(FFN/PHILIPPE PONGENTY)

Benjamin Auffret, 25 ans, plongeur, spécialiste du 10 m : « Les championnats du monde de Kazan en 2015 sont, pour moi, la meilleure illustration de cet état de grâce. Pourtant, il s'agissait de mes premiers Mondiaux et c'était assez éprouvant. Lors des éliminatoires, je suis passé en premier et ça a duré cinq heures, mais j'ai pu faire la sieste parce que je savais que j'étais qualifié. En demi-finale, je réussis encore une bonne prestation et avec ma place en finale, je décroche ma qualification olympique. Logiquement, j'aurais dû être épuisé avec l'adrénaline générée par une telle journée. Mais le lendemain, pour la finale, je me lève et je me sens en feu. J'ai même dû réaliser quelques exercices pour me canaliser. Je volais vraiment et avec mon entraîneur (Alexandre Rochas), on se demandait comment on allait gérer ça parce que notre discipline nécessite un certain contrôle. En arrivant à la piscine

avant la finale, j'étais vraiment dans de bonnes dispositions. Avec le recul dont je dispose à présent, j'ai le sentiment que cet état est très dépendant de la confiance que tu as en toi à ce moment précis. Si tu es instable depuis deux semaines à l'entraînement, ça m'étonnerait que tu sois en état de grâce à la compétition. Il faut différents ingrédients qui doivent être réunis au même instant. Quand cela arrive, c'est très agréable. Tu abordes la compétition sans le moindre doute. La pression et le stress deviennent une énergie positive et tu es plongé dans une bulle dans laquelle tout te paraît merveilleux. Sur la plateforme, je marchais et je me sentais solide. Je savais que je pouvais envoyer ce que je voulais et que ça passerait. Ça m'est déjà arrivé de m'approcher du bout de la plateforme et de savoir que j'allais prendre un 10. Quand la note tombe tu as simplement la sensation d'avoir fait ton travail. »

« LA CONTRAINTE FAIT L'ADAPTATION »

En novembre 2021, Théo Curin, Matthieu Witvoet et Malia Metella, 39 ans, s'élanceront pour une traversée du lac Titicaca (à cheval entre le Pérou et la Bolivie). Un défi de 122 km en autonomie à 3 800 mètres d'altitude qui leur imposera de tracter un radeau de près de 200 km pendant dix jours. Un challenge hors du commun dans lequel Stéphane Lecat, Directeur de l'eau libre, a accepté de les accompagner.

Après avoir été contacté par l'agent de Théo Curin, l'été dernier, Malia Metella s'est empressée de vous appeler pour prendre conseil et s'assurer qu'elle était en capacité de relever pareil challenge. Sans entrer dans le détail de votre

discussion, que lui avez-vous dit ?

Je lui ai dit que si elle éprouvait l'envie de relever un challenge sportif, celui-ci serait probablement magnifique ! L'Amérique du Sud, je connais un peu, c'est vraiment un coin du globe qu'il faut découvrir. Le lac Titicaca, la Bolivie et le Pérou, je n'y ai jamais été, mais les nombreux retours que j'en ai eu me laissent à penser que c'est une région extraordinaire. Après, j'ai essayé de la rassurer en lui disant qu'il allait falloir travailler dur, mais qu'elle avait toutes les qualités pour relever ce défi.

Il n'empêche, c'est un sacré challenge pour une ancienne sprinteuse.

C'est justement ce qu'il ne faut pas qu'elle se dise...

Comment ça ?

Malia doit penser endurance et oublier ce qu'elle était pendant sa carrière. Mentalement, elle est tout à fait capable d'opérer cette mue.

Cela fait tout de même onze ans que Malia a mis un terme à sa carrière.

Ce n'est pas un problème parce qu'on ne parle pas de performance, mais de défi. Ce sont deux choses radicalement différentes. L'eau libre ne se résume pas à une histoire de chrono. Il y a aussi les conditions naturelles, la météo, les courants ou l'alimentation. C'est une approche beaucoup plus globale.

Malia devra malgré tout couvrir 12 km par jour pendant dix jours pour réaliser la traversée du

lac Titicaca (122 km). Qui plus est à 3 800 mètres d'altitude et dans une eau avoisinant les 12°C.

Sur le papier, le challenge semble colossal !

Le kilométrage, ce n'est pas un problème. La difficulté, c'est l'altitude et le froid. C'est à ça que Malia, Théo et Matthieu doivent se préparer. Bien sûr, il y a le travail pour encaisser le volume du défi, mais il faut surtout anticiper les conditions extrêmes qu'ils affronteront quotidiennement.

On vous sent déjà très impliqué. Quel sera votre rôle dans ce défi ?

Théo Curin travaille avec son staff. Pour ma part, je supervise les séances de Malia et Matthieu. J'interviens aussi sur les questions d'altitude et d'eau froide.

Comme une sorte de « consultant eau libre » ?

Oui, c'est ça ! Dans cette perspective, je leur propose des séances spécifiques en lac près de chez moi, à Compiègne. Il a tout de même fallu que je m'organise car nous sommes en année olympique et que ce défi demande du temps.

Est-ce aussi pour cette raison que Malia Metella est venue passer une partie du confinement automnal chez vous, à Compiègne ?

Lorsque le confinement a été décrété (le jeudi 29 octobre 2020, ndlr), Malia s'est retrouvée coincée dans son appartement parisien. Je lui ai donc proposé de venir à Compiègne pour continuer de s'entraîner. Et puis, ce qu'il faut dire aussi, c'est que l'Oise coule en contrebas de chez moi (*sourire*)...

C'est donc dans l'Oise qu'elle s'est initiée à l'eau libre ?

Voilà (*sourire*)... Mais elle a également pu profiter de facilités pour accéder à la piscine de Compiègne. De la sorte, elle a pu alterner bassin et milieu naturel.

Comment se sont passées ses premières « immersions » en milieu naturel ?

Au début, ça n'a pas été simple : l'eau était froide, sombre et il y avait des branches et des feuilles mortes à la surface. Mais la contrainte fait l'adaptation. Nous avons commencé par des séances de vingt minutes, puis quarante et enfin une heure. Aujourd'hui, elle est en train de passer en mode eau libre.



THÉO CURIN, MALIA METELLA, STÉPHANE LECAT ET MATTHIEU WITVOET.

(FRANCK FIFE)

C'est-à-dire ?

Elle se transforme, elle repousse ses appréhensions mentales. Étrangement, je retrouve la nageuse joviale, sérieuse et appliquée qu'elle était quand je l'entraînais à l'INSEP (avec Jean-Lionel Rey, ndlr). N'oublions pas également qu'elle n'est pas toute seule. Ils sont trois à préparer cette aventure. Ce lien lui donne de la force. Elle a de toute façon toujours su puiser de la motivation dans le collectif. C'est une de ses grandes forces.

Ils devront, en effet, compter les uns sur les autres une fois dans les eaux du lac Titicaca. Notamment pour lutter contre le froid et l'altitude. Au sujet de ce dernier obstacle, de quelle manière se préparent-ils ?

Nous pouvons nous appuyer sur les compétences des médecins de l'équipe de France d'eau libre. Avec leur soutien, nous avons mis en place un protocole qui devrait leur permettre de s'habituer progressivement à produire un effort en altitude. Ils devront malgré tout en passer également par des stages à Font-Romeu dans des chambres hypoxiques. Ils devraient normalement y dormir et y réaliser des séances de préparation physique pour voir comment leur corps réagit.

« Le kilométrage, ce n'est pas un problème. La difficulté, c'est l'altitude et le froid. »

Sachant également qu'ils devront, en plus de l'eau froide et de l'altitude, tracter un radeau de près de 200 kg en autonomie. Mis bout à bout, ça commence à faire beaucoup, non ?

C'est toute la beauté de ce défi (*sourire*)... Normalement, ils devraient le tracter tous ensemble, mais si l'un d'entre eux est fatigué ou blessé, ce qui peut arriver, ils doivent être en mesure de le tirer seul. Ça demande, là aussi, une préparation particulière. Ce n'est pas le jour du départ qu'il faudra se préoccuper de ces aspects techniques. De mon point de vue, si on s'engage dans pareil projet, il faut se donner toutes les chances de réussir.

Avez-vous prévu de les accompagner ?

En novembre 2021 (date du départ programmé du défi Titicaca), les Jeux de Tokyo seront passés. Je serai donc en vacances. Alors oui, j'ai prévu de les accompagner tout au long de leur challenge. Ça fait un moment que j'ai envie de prendre un peu de temps pour me ressourcer. L'occasion était trop belle pour passer à côté (*sourire*)... ★

[RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT]

COVID 19 : LE MONDE DU SPORT À L'ÉPREUVE DES DOUTES

Inédite, la crise sanitaire que nous traversons n'en finit plus de plonger la France dans la perplexité. Plus rien ne semble sûr, à l'image des confinements et déconfinements qui se succèdent depuis le printemps 2020. Les scientifiques eux-mêmes affichent leurs désaccords et leurs doutes. Alors que dire du reste de la population ? Privés de public et parfois de compétitions, les acteurs du sport n'échappent pas à la règle. Tant bien que mal ils s'adaptent, tentent d'esquiver les conséquences psychologiques de la situation en attendant des jours meilleurs.

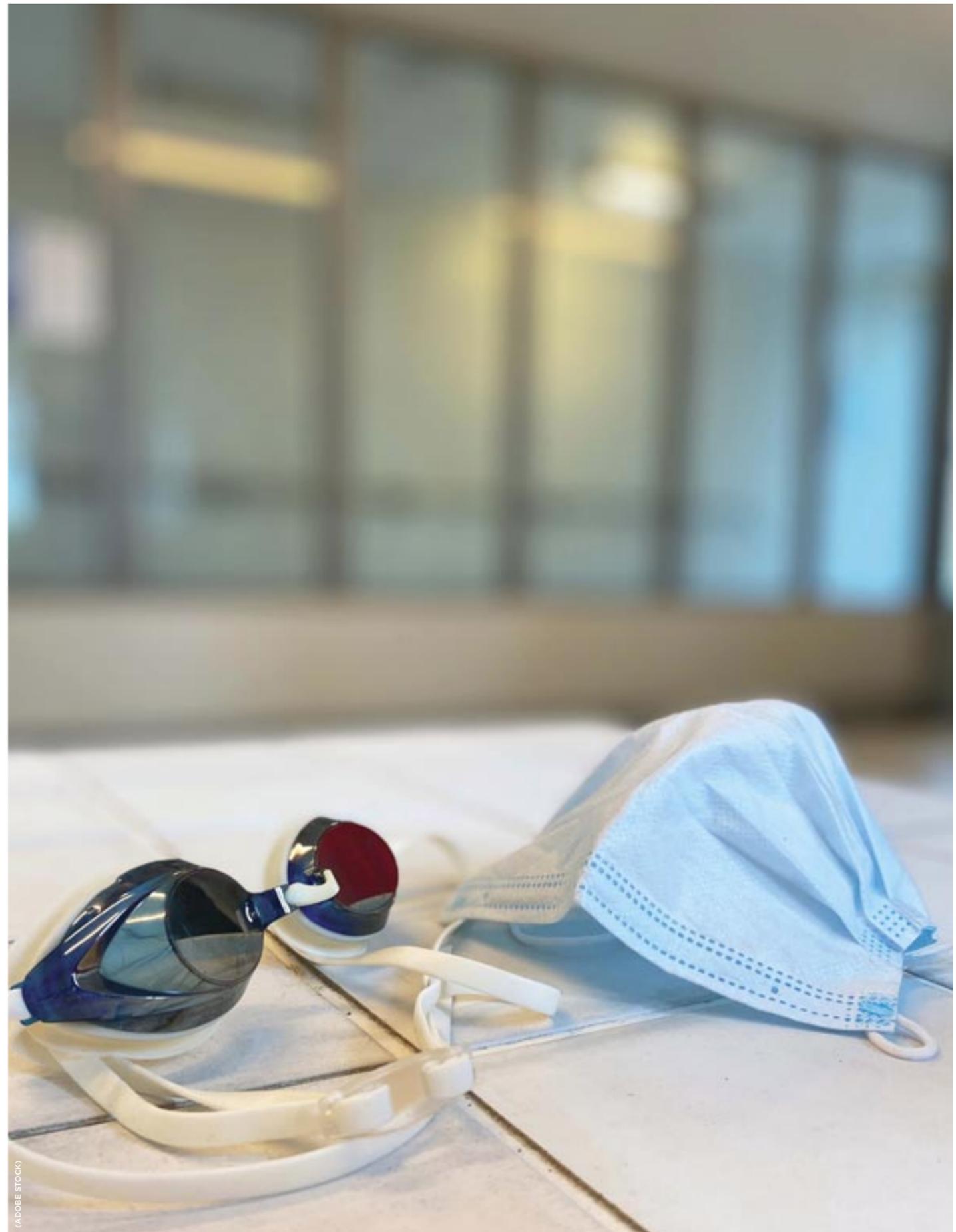
Rarement, un événement aura autant bouleversé notre quotidien. Les anciens, identifiés comme les plus vulnérables, se sont presque vu « prescrire » un isolement forcé. Quant aux jeunes, comparés par certains, non sans un soupçon d'emphase, aux représentants d'une « génération sacrifiée », ils se remémoreront cette épreuve inédite quand l'heure sera venue d'évoquer leurs souvenirs. Chacun à sa manière aura traversé l'épreuve des souffrances, évidemment, mais aussi celle des doutes, des questionnements, des angoisses et des traumatismes. Des jeunes aux moins jeunes, des malades aux soignants, des employés aux chefs d'entreprise, en passant par les enseignants, les artistes ou les sportifs, chacun aura dû oublier ses certitudes pour se réinventer. Pour ces derniers notamment, comment vivre, sans trop le subir, le sentiment de détresse lié aux confinements successifs sans perdre sa forme physique et ses repères de performance ? Et que dire de la manière très particulière dont les jeunes doivent entrevoir leur découverte de la pratique sportive ? Sans parler de la démotivation et de la « crise des vocations » qui, faute d'exploits souvent « recruteurs » de la part des champions, pourraient en découler.

Certains athlètes de haut niveau semblent néanmoins traverser cette épreuve avec philosophie. Pour eux, les compétitions annulées ne sont pas toujours synonymes d'année perdue. C'est l'occasion de « travailler des points forts et de progresser ». Simple optimisme de façade ? Méthode Coué ? Comment

gérer autrement l'absence d'échéance bercé par le lancinant bégaiement des déconfinements et menaces de reconfinement successifs ? Autant d'épreuves différentes de la simple gestion d'une réforme passagère, voire même d'une contre-performance. Qu'en est-il aussi des millions d'adeptes du sport loisir dont la course à l'exploit n'est pas l'objectif ? Pour celles et ceux dont la pratique sportive aurait justement été le moyen de se sentir mieux au cœur de la tourmente actuelle ? Pour ces clubs innombrables qui, dans nos quartiers et villages, enseignent aux plus jeunes les règles de la vie en groupe, de l'effort et de la solidarité ? Pour leurs adhérents, bien sûr, mais aussi leurs dirigeants, leurs cadres et leurs éducateurs qui défendent les vertus tant physiques que mentales de l'activité sportive ?

« Cette situation sanitaire nous invite à développer notre résilience, c'est-à-dire notre capacité à faire face à un événement stressant », livre Virginie Nicaise, enseignante-chercheuse au laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport à l'université Lyon1. « Nous devons prendre le temps d'accepter et de gérer nos émotions négatives liées à cette situation qui peut être perçue comme stressante, comme la colère de ne plus pouvoir pratiquer son sport favori, et d'identifier une autre pratique sportive alternative, le temps de cette situation. De nombreuses personnes se sont mises au vélo, à la marche ou à la course à pied. C'est une opportunité pour changer nos habitudes. De toute façon, nous ne contrôlons pas la situation actuelle. Donc adaptons nous. Le soutien social, la famille, les amis nous font défaut dans ce contexte où les interactions sociales sont limitées. Pour autant, profitons de ce moment pour appeler, rester en contact, prendre des nouvelles de nos proches, sans ruminer ensemble sur la situation présente, sur les Unes des médias, mais surtout pour parler de projets concrets à court terme comme faire 12 kilomètres de marche avec un ou une amie. En effet, il est temps de se fixer de nouveaux objectifs. Le yoga, la méditation sont des techniques qui influent sur la respiration et l'acceptation de nos émotions. Le risque serait de ne plus bouger ni de s'aérer. Il convient de le faire au moins trois fois par semaine, de trente minutes à une heure ».

« Nous ne
contrôlons pas
la situation
actuelle.
Donc adaptons
nous. »



FONT-ROMEU, HAUT LIEU DE LA PERFORMANCE



Perché à 1 850 mètres d'altitude au cœur des Pyrénées catalanes, le Centre National d'Entraînement en Altitude de Font-Romeu accueille depuis 1967 le gotha du sport mondial. Qu'ils y soient pensionnaires pendant plusieurs années ou stagiaires plus ou moins réguliers, les meilleurs sportifs de la planète trouvent dans cet établissement public, propriété du ministère des Sports, un environnement propice à la performance de haut niveau.

Malgré la neige et le ciel bleu qui fleurissent bon les vacances, celui qui découvre pour la première fois le Centre National d'Entraînement en Altitude de Font-Romeu a bien du mal à s'imaginer qu'il s'agit d'un des sites les plus courus des sportifs du monde entier. La faute à une architecture surannée clairement estampillée années 60. Si l'on a du mal à imaginer que se cache derrière ces murs un haut lieu de la performance, le sigle CREPS (Centre de Ressources, d'Expertise et de Performance Sportive) récemment accolé à celui de CNEA finit de lever les derniers doutes.

Richard Martinez, responsable du Pôle France de natation pendant vingt-sept ans, ne dit pas autre chose : « Font-Romeu, c'est une concentration d'équipements et de sportifs qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. Et tout ça dans un environnement montagnard permettant d'effectuer des activités multiples. En clair, on a tout ici pour réussir ». Avec deux bassins (un de 50 mètres 6 lignes, un de 25 mètres 4 lignes), une patinoire, un gymnase, une salle d'armes et de tir, une salle de lutte, un mur d'escalade, un terrain de foot, une piste d'athlétisme, une piste de roller, une salle de musculation et une autre d'haltérophilie, un grand nombre de sportifs ont naturellement élu domicile au CNEA, de façon permanente ou pour des stages.

« On accueille, cette année, 105 sportifs répartis en deux pôles France (short track et natation), un pôle France relève en pentathlon, trois pôles espoirs (lutte, natation et vol libre) et le centre interrégional d'entraînement de ski réunissant spécialistes de ski de fond, de ski alpin, de snowboard et de freestyle », énumère Anne Rîf, en charge du suivi des pôles et des sportifs isolés. L'ancienne entraîneur du pôle espoirs de natation de citer une longue liste athlètes issus du cru : « Martin Fourcade, bien sûr. Pour rester

dans le domaine des sports de montagne, la double championne du monde et championne olympique de ski de bosses, Perrine Laffont. Mais aussi Steve Guenet champion olympique de lutte en 2008 à Pékin, Elodie Clouvel, passée du pôle espoirs de natation à celui de pentathlon avant de devenir vice-championne olympique de la discipline à Rio en 2016. Sans oublier évidemment des nageurs de talent comme Ophélie-Cyrielle Etienne ou Camille Lacourt, pour ne citer qu'eux ».

Une réussite due évidemment à la qualité des installations, mais pas que... Comme cela avait été le cas par le passé pour ces champions, les actuels pensionnaires du CNEA-CREPS bénéficient d'horaires aménagés qui leur permettent d'allier pratique sportive de haut niveau et études. Au Collège-Lycée climatique et sportif Pierre de Coubertin, mais aussi au niveau universitaire. Si une antenne délocalisée ►►

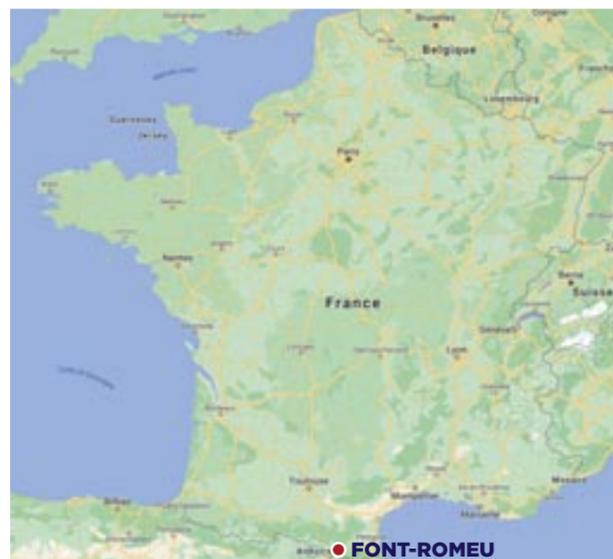
UN PEU D'HISTOIRE

1966. Le souvenir douloureux des Jeux de Tokyo, où la délégation française n'a récolté qu'un seul titre, et la perspective de ceux de Mexico, disputés à 2 250 mètres d'altitude, poussent le Général De Gaulle à prendre des mesures draconiennes pour redorer le blason du sport tricolore. Il confie à Maurice Herzog la création d'un centre d'entraînement en altitude, où les athlètes vont trouver des conditions similaires à celles de la capitale mexicaine. Le site retenu par le Ministre des Sports est celui de Font-Romeu.

1967. Inauguré en février, le CNEA réunit sur un même site de nombreuses installations sportives (piste d'athlétisme, stade, salle de combat, salle d'armes et de tir, gymnase), mais offre également d'importantes possibilités de restauration et d'hébergement. Sans oublier des infrastructures médicales, qui permettent au CNA d'être un véritable « tout en un » très vite plébiscité par les meilleurs athlètes tricolores. A Mexico, ce sont 15 médailles dont 7 en or qui tombent dans l'escarcelle française.

2018. Le CNEA fête ses 50 ans en grandes pompes. Martin Fourcade est le parrain de la manifestation. Un symbole fort puisque le quintuple champion olympique est passé par le collège, puis le lycée climatique Pierre-de-Coubertin. Dès la rentrée 1967, un établissement scolaire ouvre, en effet, ses portes au CNEA et accueille les premiers sports-études. Au fil des années, de nombreux pôles espoirs et pôles France (dix à ce jour) s'installent à leur tour au Centre National d'Entraînement en Altitude auquel est désormais accolé le terme de CREPS, Centre de Ressources, d'Expertises et de Performances Sportives.

« Une concentration d'équipements et de sportifs qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. »





LE RÊVE AMÉRICAIN DE SÉBASTIEN ROUAULT

Champion d'Europe 2010 des 800 et 1 500 m nage libre, Sébastien Rouault a vécu à Budapest l'un des moments les plus forts de sa carrière. Mais avant de briller en Hongrie, le nageur tricolore s'est exilé très jeune aux États-Unis. Un choix qui lui a permis de se qualifier pour les Jeux de Pékin en 2008 avant de s'installer sur le toit de l'Europe en 2010.

Lorsque nous avons demandé à Sébastien Rouault de choisir un moment marquant de sa carrière, nous pensions que le demi-fondeur tricolore évoquerait ses deux titres continentaux glanés à Budapest en 2010. Mais si cette compétition occupe une place spéciale dans son cœur, un autre événement l'a profondément marqué. À seulement 18 ans, après avoir tout connu à Saint-Germain-en-Laye, il décide de rejoindre les États-Unis. « Quand je me suis installé dans l'avion et que je me suis rendu compte que je partais seul aux États-Unis, c'était forcément particulier, même si j'y étais préparé », se souvient-il. « Malgré tout, j'ai vécu un véritable choc des cultures. À Saint-Germain, j'avais mes repères, je connaissais tout le monde. En arrivant aux États-Unis, je n'étais qu'un nageur parmi d'autres. C'est un moment de profonde remise en question. »

Pour autant, Rouault savait parfaitement où il mettait les pieds. « Mon grand frère a rejoint les États-Unis six ans plus tôt, mais dans une université en athlétisme. Je connaissais donc l'ambiance des campus puisque je

lui avais rendu visite deux été consécutifs. Je connaissais aussi David Holderbach, qui s'est entraîné à Arizona State et qui a fait les Jeux en 1988 et 1992, puisqu'il avait partagé avec nous son expérience américaine lorsque j'étais encore à Saint-Germain. » Nous sommes donc en décembre 2004 et Rouault rêve, comme tous les sportifs de haut niveau, de représenter son pays aux Jeux de Pékin. « Lorsque je me suis mis à la recherche d'une université, on a très vite abordé le sujet des Jeux. Évidemment il y avait le championnat NCAA, mais les coaches américains savaient que ma réussite dans ce championnat ne me satisferait que si je réussissais au niveau international. »

À Dunkerque, au printemps 2008, où se jouent les sélections olympiques, Sébastien est accompagné de tous ses proches. « Tous mes entraîneurs depuis le début de ma carrière étaient présents. Ceux qui m'ont appris à nager et à évoluer sur la scène nationale, mais aussi mon entraîneur américain et toute ma famille. » Lorsqu'il décroche sa qualification sur les 400 et 1 500 m nage libre, la joie est intense. « C'était incroyable ! Dans le sport de haut niveau, on n'y arrive jamais seul. J'ai toujours avancé avec le même noyau et à chaque étape de mon projet de nouvelles personnes se sont intégrées. » Un projet qui l'a ensuite conduit à rentrer en France à l'issue de son parcours universitaire avant de monter sur la plus haute marche du podium aux championnats d'Europe de Budapest. ★

[JONATHAN COHEN]



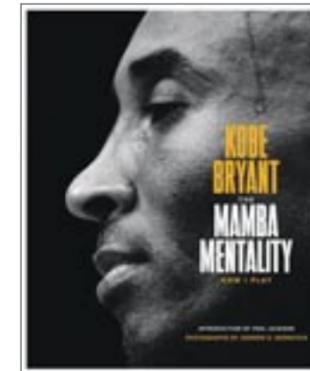
CHÈRE MAMIE AU PAYS DU CONFINEMENT
Virginie Grimaldi
Editions Fayard
240 pages, 5,50 €

Chère mamie, j'espère que tu vas bien et que papy aussi. Pendant 55 jours, pour se protéger de la Covid-19, nous avons dû rester confinés chez nous. J'avais besoin de conjurer l'angoisse, alors chaque jour, je t'ai écrit. Aujourd'hui, je vais partager ces lettres avec tout le monde. Il faut que je te prévienne : tous les bénéfices seront reversés à la Fondation Hôpitaux de Paris-Hôpitaux de France, qui soutient ceux qui ont porté le pays à bout de bras pendant deux mois. C'est un moyen de se sentir un peu utile, après s'être trouvé impuissant.



365 JOURS AU TOP !
Laury Thilleman
Editions First
388 pages, 19,95 €

Toute l'énergie et l'engagement de Laury Thilleman en 365 propositions pour être bien dans son corps, serein dans sa tête et dans son environnement. Au programme : bougez pour garder la forme ; régaliez-vous de recettes faciles et de bons aliments ; cultivez l'optimisme avec des mantras et des exercices pour désencombrer votre esprit et adopter un mode de vie plus conscient et respectueux de votre rythme naturel.



MAMBA MENTALITY
Kobe Bryant
Editions Hugo Sport
208 pages, 24,95 €

Mamba Mentality, c'est un voyage au cœur de l'état d'esprit légendaire qui a fait de Kobe Bryant l'un des plus grands basketteurs de l'histoire. Avec ses propres mots, l'icône des Los Angeles Lakers nous livre ses secrets et partage sa science du jeu. De qui a-t-il appris ? Comment a-t-il joué malgré la douleur ? Pourquoi a-t-il toujours eu horreur de la défaite ? A travers ces pages, on découvre sa soif de toujours apprendre, de devenir meilleur jour après jour, individuellement et collectivement.



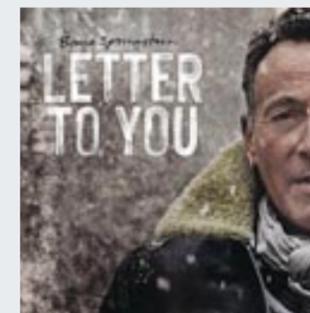
LE SANCTUAIRE
Laurine Roux
Editions du Sonneur
150 pages, 16,00 €

Le Sanctuaire, c'est une zone montagneuse et isolée dans laquelle une famille s'est réfugiée pour échapper à un virus transmis par les oiseaux et qui a balayé la quasi-totalité des humains. Le père y fait régner sa loi, chaque jour plus brutal et imprévisible. Munie de son arc qui fait d'elle une chasseuse hors pair, Gemma, la plus jeune des deux filles, va peu à peu transgresser les limites du lieu. Mais ce sera pour tomber entre d'autres griffes : celles d'un vieil homme sauvage et menaçant, qui vit entouré de rapaces.

RADIO RÉDAC



ARIANA GRANDE POSITIONS
Après le succès de son dernier album « Thank U, Next » écoulé à 75 000 exemplaires en France, Ariana Grande est de retour avec un sixième album. S'il n'est pas aussi percutant que ses deux précédents opus, il se classe aisément parmi la crème des albums pop.



BRUCE SPRINGSTEEN LETTER TO YOU
Retrouvez le son rock du Boss et la puissance du E Street Band, son groupe de toujours. Enregistré dans son home studio du New Jersey, ce vingtième album studio comprend neuf chansons récemment écrites ainsi que de nouveaux enregistrements inédits de titres légendaires.



IBRAHIM MAALOUF 40 MÉLODIES
Un douzième album à l'occasion de son quarantième anniversaire, voilà le cadeau que se fait Ibrahim Maalouf. Un opus qui se démarque des précédents projets du trompettiste virtuose puisqu'il propose un duo intimiste avec son ami le guitariste belge François Delporte.



GRAND CORPS MALADE MESDAMES
« Parce que l'avenir appartient à celles qu'on aime trop, voilà l'album Mesdames ». Dix titres originaux dont neuf chansons en duo avec Véronique Sanson, Louane, Laura Smet, Camille Lellouche, Julie & Camille Berthollet, Alicia ou Manon composent ce nouveau disque de Grand Corps Malade.

« SEULS DANS UNE EAU FROIDE À 3 800 M D'ALTITUDE »



Théo Curin, 20 ans, a surpris son monde en annonçant l'année dernière qu'il ne s'alignerait pas aux Jeux paralympiques de Tokyo (24 août-5 septembre) pour s'octroyer une bouffée d'oxygène et de liberté à l'autre bout du monde. En novembre 2021, le jeune athlète lorrain, double médaillé d'argent sur 100 et 200 m nage libre aux championnats du monde handisport de Mexico en 2017, s'élancera dans les eaux glaciales du lac Titicaca, coincé entre le Pérou et la Bolivie à 3 800 mètres d'altitude, pour une traversée de 122 km en totale autonomie. Un défi complètement dingue qu'il a choisi de relever avec la vice-championne olympique 2004 du 50 m nage libre, Malia Metella, et l'éco-aventurier Matthieu Witvoet, auteur d'un tour du monde à vélo en 2017 et d'une traversée du Déroit de Gibraltar à la nage en 2018.



(NICOLAS GÖTZ-VELOBS)

BILAL BOURAZZA (PRÉPARATEUR PHYSIQUE), THÉO CURIN, MATTHIEU WITVOET, MALIA METELLA ET STÉPHANE LECAT (ENTRAÎNEUR).

T Comment un projet aussi fou a-t-il bien pu germer dans votre esprit ?

En fait, ça fait quasiment deux ans que cette idée me trotte dans la tête. Au début, je me disais qu'après les Jeux paralympiques de Tokyo, ce serait sûrement le bon moment pour me lancer un défi sportif et vivre une aventure qui me sortirait du schéma classique du haut niveau. Et puis les Jeux ont été reportés d'un an. Je me suis retrouvé chez moi pendant le premier confinement et j'ai commencé à me poser des questions.

Quel genre ?

Ça faisait deux ans que je me retrouvais confronté à des inégalités dans ma discipline. Je nageais face à des concurrents qui avaient leurs deux mains et qui étaient donc favorisés par rapport à moi (Théo a été amputé des quatre membres suite à une méningite foudroyante contractée à l'âge de six ans, ndlr). J'ai

fini par me dire que ce serait peut-être le bon moment pour faire une petite pause dans ma carrière et me lancer un défi sportif de grande envergure. Avec Anne (Bayard), mon agent, nous avons profité du confinement pour écrire une histoire, celle d'un défi dans les eaux du lac Titicaca. C'est comme ça que tout a commencé.

N'a-t-il pas été trop difficile de renoncer aux Jeux paralympiques, compétition ô combien prestigieuse qui permet aux athlètes handisports de bénéficier d'un éclairage médiatique exceptionnel ?

Je suis un compétiteur. Je ne m'entraîne pas pour finir à la quatrième place. Donc non, ça n'a pas été difficile. Je me suis dit que ça n'en valait tout simplement pas la peine et qu'il était préférable d'attendre que les problèmes de classification soient résolus pour revenir à la compétition dans un meilleur état d'esprit.

La natation est un sport individuel. Il est rare de voir des nageurs s'élancer dans des traversées collectives. Qu'est-ce qui vous a poussé à vous entourer de Malia Metella et Matthieu Witvoet ?

Quand on part d'une feuille blanche, on se pose des questions toutes bêtes : pourquoi ? quand ? avec qui ? J'avais à cœur de relever un défi sportif qui n'avait encore jamais été réalisé, mais il était hors de question de partir seul sur cette expédition. Je voulais vivre un truc en groupe, partager des émotions avec d'autres aventuriers. C'est pourquoi, j'ai demandé à Malia et Matthieu de m'accompagner dans cette traversée. Et puis, même si c'est nous qui allons nager dans les eaux du lac Titicaca, nous sommes entourés par une équipe d'une dizaine de personnes. Anne (Bayard) et sa collaboratrice Sophie (Vellard) s'occupent de toute l'organisation du projet, des médias ainsi que de trouver des partenaires. Il y a aussi deux médecins, un préparateur

« Je voulais vivre un truc en groupe, partager des émotions avec d'autres aventuriers. »

physique (Bilal Bourazza), deux entraîneurs (dont Stéphane Lecat, Directeur de l'eau libre à la Fédération Française de Natation et ancien nageur longue distance de renommée mondiale, ndlr) et une diététicienne. Comme vous pouvez le constater, je ne suis pas seul (*sourire*)... Il y a énormément de monde impliqué dans ce projet. C'est ça qui est juste incroyable !

En quoi ce Défi Titicaca est-il différent des performances aquatiques que vous réalisez depuis le début de votre carrière en bassin ?

Jusqu'à présent, les challenges que je relevais étaient purement individuels. Lorsque je nage en compétition, j'évolue dans ma ligne d'eau. Je suis seul face à moi-même, seul dans ma tête. Même si pendant la préparation j'échange avec mon coach et mes camarades d'entraînement, mon ambition demeure personnelle et le résultat ne repose que sur mes épaules. Là, c'est différent ! C'est la première ►►