

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



L'énergie est notre avenir, économisons-la !

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
PRÉSENTE

Ligne D'eau

LE **GRATUIT**
DES PISCINES

ENQUÊTE
LA SOLIDARITÉ,
L'AUTRE DÉFI DU
MONDE SPORTIF

FACE À FACE
THIERRY OMEYER,
GARDIEN DE LÉGENDE

PLATEFORMES DIGITALES :
**UN OUTIL POUR
APPRENDRE À NAGER ?**

RENCONTRE
THÉO CURIN
À L'ASSAUT
DU TITICACA

SANTÉ
EN AUSTRALIE, SAUVER
DES VIES EST UN JEU
D'ENFANTS

L'INVITÉ
GARY HUNT,
PLONGEUR
DE L'EXTREME



swind EXPRESS

Retrouvez vos équipements
indispensables de natation

Bonnets de bain

Lunettes et accessoires

Maillots de bain



La qualité à prix réduits

Rejoignez nous ! #SWIND



@topsecfr



6

16

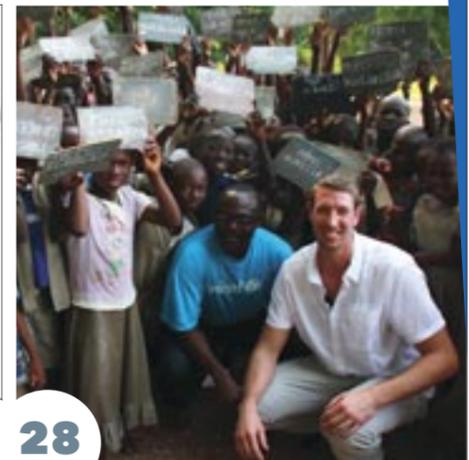


20



22

28



sommaire

AUTOMNE-HIVER 2021

6 L'INVITÉ

Gary Hunt, le plongeur qui aime faire tomber les barrières

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Yannick Agnel, nageur ès lettres

10 ACTU

12 HISTOIRES D'EAU

Une photo, un horoscope aquatique et le tour est joué !

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Œufs cocotte à la tomate

16 RENCONTRE

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

18 SCIENCES

Pourquoi la natation provoque-t-elle si peu de courbatures ?

20 SANTÉ

En Australie, sauver des vies est un jeu d'enfants

22 LIFESTYLE

Plateformes digitales : un outil pour apprendre à nager ?

26 SHOPPING

28 ENQUÊTE

La solidarité, l'autre défi du monde sportif

30 FACE À FACE

Thierry Omeyer :
« Quel mental il faut avoir pour nager »

ÉDITO

LE DÉFI PERMANENT



En dépit des obstacles, des contingences éditoriales et financières, d'une pandémie mondiale, la Fédération Française de Natation s'est employée à maintenir le cap pour vous offrir ce vingt-sixième numéro de Ligne d'Eau, le gratuit des piscines disponible dans près de cent vingt établissements aquatiques. Animés d'une passion indéfectible, nous sommes fiers d'avoir relevé ce défi et démontré par la même que rien ne saurait nous détourner de l'objectif originel de cette revue : parler de natation au plus grand nombre ! Rien d'étonnant donc que ce numéro de rentrée soit largement consacré à des défis hors du commun. Il y a, bien évidemment, celui que le plongeur de l'extrême Gary Hunt - récemment naturalisé français - relève à chacun de ses envols, mais aussi le challenge extraordinaire de Théo Curin et de ses acolytes Malia Metella (vice-championne olympique du 50 m nage libre aux Jeux d'Athènes de 2004) et Matthieu Witvoet qui s'élanceront en novembre prochain pour une traversée en totale autonomie de

122 km dans les eaux froides du lac Titicaca. Et que dire du défi solidaire que le monde sportif tente de relever depuis de longues années. Dans ce domaine, l'institution fédérale n'est pas en reste ! Du 18 septembre au 16 octobre prochain, elle inaugurerà en collaboration avec l'UNICEF une nouvelle édition de la Nuit de l'Eau portée par un challenge kilométrique afin de collecter des fonds destinés à financer des programmes d'accès à l'eau potable. Comment ne pas s'engager également dans la lutte contre les noyades ? Dans ce Ligne d'Eau, nous vous proposons une immersion exclusive dans l'univers du Life Saving australien qui a fait de la formation et de la pédagogie auprès des plus jeunes son cheval de bataille. En France, la fédération s'est engagée de longue date auprès des ministères de l'Education et des Sports pour coordonner les plans « Aisance Aquatique » et « J'apprends à nager ». Le défi n'est pas encore totalement relevé, mais le combat que nous menons pour la sécurité de tous est une priorité à laquelle nous ne dérogerons jamais !

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr



A L'IMAGE DE L'ÉTAPE ORGANISÉE LES 28 ET 29 AOÛT DANS LES GORGES DU VERDON, L'EDF AQUA CHALLENGE AURA UNE NOUVELLE FOIS PERMIS AUX AMATEURS DE NATATION EN MILIEU NATUREL DE LAISSER LIBRE COURT À LEUR PASSION DANS QUELQUES-UNS DES PLUS BEAUX SITES AQUATIQUES FRANÇAIS.

(FR/Jean-Pierre Chafes)

Ligne d'Eau

Ligne d'Eau n°26
(Automne-hiver 2021)

Edité par Fédération Française de Natation.
104, Rue Martre
CS 70052 - 92583 Clichy cedex
Tél. : +33 (0)1 70 48 45 70
Fax : +33 (0)1 70 48 45 69
www.ffnatation.fr

Directeur de la publication
Gilles Sezionale

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

Journalistes
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)
Issam Lachehab
(issam.lchb@gmail.com)

Ont collaboré à ce numéro
Jean-Pierre Chafes,
Sophie Greuil,
Antoine Grynbaum,
Christiane Guérin,
Robin Pla,
Laurent Thuillier

Maquette et réalisation
Alain Gautier/Teebird
Communication

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Adobe Stock

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

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

FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

SWIMXPERIENCE

2-3
OCT. 2021

CANAL
SAINT-
MARTIN

1^{ère} COURSE DE NATATION À OBSTACLES DANS PARIS

Le Parisien MAIF PARIS

GARY HUNT, LE PLONGEUR QUI AIME FAIRE TOMBER LES BARRIÈRES

DEPUIS DOUZE ANS, CE LONDONIEN NATURALISÉ FRANÇAIS EST LA FIGURE DE PROUE DU PLONGEON EXTRÊME. SON TRUC, À LUI, C'EST DE SE JETER DANS LE VIDE DE 27 MÈTRES POUR RÉALISER UNE FIGURE EN TROIS SECONDES À PRÈS DE 80 KM/H. A 37 ANS, LE MONTREUILLOIS D'ADOPTION « AIME FAIRE TOMBER DES BARRIÈRES ET RÉALISER CE QUE LES AUTRES NE FONT PAS ».

« Depuis que j'ai débuté le plongeon à l'âge de neuf ans, je n'ai jamais cessé de vouloir sauter de plus en plus haut. A l'adolescence, je me suis cassé la jambe à deux reprises, mais ça ne m'a jamais empêché de continuer », se souvient Gary Hunt, l'actuelle star du plongeon extrême. Classiquement, le plongeur a gravi les paliers de ses descentes rectilignes éclairées en passant du tremplin à 1 mètre à celui à de 3 mètres pour finir sur la plateforme à 10 mètres. « J'ai le vertige sauf quand j'ai de l'eau en dessous de moi », livre le natif de Londres. « Mais j'aime faire tomber les barrières et réaliser ce que les autres ne font pas ».

En 2009, dès son arrivée dans ce cercle fermé de l'extrême, sa signature est le triple arrière à quatre vrilles. « J'ai été le premier à le tenter. Même si je continue, parfois, à le réaliser, je décide de le sortir en fonction de situations idéales. Sinon, je me borne le

plus souvent au triple arrière trois vrilles. En fait, j'ai mis un an pour réussir à passer cette fameuse quatrième vrille. Je l'avais constamment à l'esprit. De nuit comme de jour. Parfois, encore, elle me hante malgré moi ».

A 27 mètres, hauteur désormais stabilisée pour le plongeon extrême de l'unique circuit international Red Bull Cliff Diving constitué de six étapes à travers le monde, Gary Hunt s'applique « à faire le vide avant de s'avancer sur la plateforme de départ. Moins tu contrôles ton mental, plus tu risques de te blesser. Cet état d'esprit se travaille à l'entraînement en répétant inlassablement tes figures, mais aussi grâce à la méditation qui permet d'apprendre à lâcher prise. D'une certaine manière, c'est comme si je mettais mon

cerveau en mode automatique. La hantise de tous les plongeurs de haut vol, comme pour les gymnastes ou les sauteurs acrobatiques, c'est de se perdre dans les airs et ne plus savoir où tu te situes ». Après, tout s'enchaîne en quelques secondes à une vitesse vertigineuse avoisinant les 80km/h. « Mon plongeon dure trois secondes », abonde Gary Hunt. « Ouvert à toutes mes sensations, mon cerveau corrige tout seul ma vitesse en me faisant plus ou moins serrer les fesses. Impérativement, nous entrons dans



(Alex Voyer/Red Bull)



(Alex Voyer/Red Bull)

« MOINS TU
CONTRÔLES TON
MENTAL, PLUS TU
RISQUES DE TE
BLESSER. »

l'eau par les pieds. Impérativement, il faut entrer dans l'eau le plus droit possible. A un degré près, ça peut coûter très cher. S'il maîtrise mal son entrée dans l'eau, le plongeur peut voir l'eau lui remonter dans l'anus comme un lavement. Multiplier les épaisseurs de deux ou trois maillots l'atténue. Maintenant, avec mon expérience, je n'ai plus ce problème : un seul me suffit ».

Pour pouvoir bien s'envoler dans ses cieus renversants, Gary Hunt opte pour les parcs d'attraction aux plongeurs haut perchés et aux spectacles pouvant rémunérer ses étés : « Chaque prise de risque est

sereinement calculée, inlassablement répétée. A 10 mètres, où le plongeon dure deux secondes, je peux faire vingt plongeon par jour pour me régler. A 27 mètres, seulement trois ou quatre. Chacun doit donc être optimisé ».

En 2018, le Londonien prend la nationalité française : « Mon arrière-arrière-arrière-grand-père avait du sang

français », glisse-t-il sûr de l'effet de cette petite touche tricolore. Sous le drapeau bleu blanc rouge, le champion du monde de haut vol de 2005 se fend d'un rêve ultime : « participer aux Jeux olympiques de Paris en 2024 ». Malgré trente-neuf victoires, ses soixante-six podiums en soixante-dix-neuf compétitions sur le circuit Red Bull Cliff Diving, le plongeur s'ancre comme une star anonyme : « Heureusement parce que j'aurai horreur de ne pas avoir de vie privée ». Dans le milieu du plongeon, en revanche, tout le monde connaît ses exploits, son palmarès et sa virtuosité aérienne •

SOPHIE GREUIL

NAGEUR ÈS LETTRES

DE YANNICK AGNEL, 28 ANS, ON CONNAÎT LE TALENT QUI LUI A PERMIS DE DÉCROCHER UN DOUBLE TITRE OLYMPIQUE, L'HUMOUR, LA CURIOSITÉ ET CETTE SOIF DE DÉCOUVERTE QUI L'A CONDUIT À COIFFER LA CASQUETTE DE DIRECTEUR SPORTIF D'UNE ÉQUIPE DE E-SPORT. CE QU'ON NE MESURAIT SANS DOUTE PAS ENCORE, C'EST LE GOÛT PRONONCÉ QU'IL NOURRIT POUR LA CHOSE LITTÉRAIRE.

Yannick Agnel est un champion. L'un des plus grands de la natation française. Sacré à deux reprises aux Jeux de Londres (200 et 4x100 m nage libre) et couronné sur les mêmes distances aux Mondiaux de Barcelone l'année suivante, le Niçois a marqué de son empreinte l'histoire de la discipline. De ces années consacrées à aligner les longueurs, il en tire de la fierté, une discipline de fer, mais aussi un regret : l'obtention d'un diplôme académique. *« Quand je me suis inscrit à l'université de Dauphine, il y a deux ans, c'était dans ce but. J'ai fait la bonne chose, mais pour de mauvaises raisons. J'avais alors le sentiment d'avoir besoin d'une légitimité qui me permettrait d'être considéré autrement que comme un sportif de haut niveau. Aujourd'hui, la donne a changé. Je sais un peu mieux qui je suis et ce que je veux. Les études j'y reviendrai, mais plus tard. »* Pour autant, le Niçois a toujours eu une réputation d'intello, même quand il nageait. Il faut dire qu'à l'époque Yannick était déjà féru de littérature. *« Je lis de tout parce que tout m'intéresse. A ce sujet, il y a un truc qui m'a frappé cette année. On connaît tous les classiques de la littérature française et nous sommes nombreux à avoir lu Flaubert, Balzac, Hugo ou Zola, mais les classiques de la littérature anglaise sont, eux, nettement moins cités. Du coup, je les ai tous achetés*

**« QUAND
JE M'Y METS,
JE LE FAIS À
FOND. »**

en français un de mes livres préférés : The lady and the monk de Pico Iyer (littérature de voyage, 1991). Je me suis rendu compte qu'il n'avait jamais été traduit alors

et je vais commencer à les lire en anglais pour être certain de ne rien manquer. » Après le-sport, la publication d'un ouvrage jeunesse (Yann, avec Pascal Ruter, 2019), voilà maintenant qu'il s'apprête à plonger dans quelques-uns des plus grands chefs-d'œuvre de la langue anglaise. *« Pour tout vous dire, j'ai même fait pire que ça ». Pire ? « Pendant le premier confinement (14 mars-11 mai 2020), je me suis amusé à traduire*

j'ai décidé de m'y mettre. » Une traduction qui lui aura pris deux mois entiers à raison de huit heures par jour. *« Quand je m'y mets, je le fais à fond. D'ailleurs, ça a fait remonter un vieux souvenir. Quand j'étais gamin, mes parents étaient convaincus que j'allais devenir écrivain. Sportif de haut niveau, ils ne l'avaient pas vu venir. J'ai toujours énormément lu et écrit, mais jusqu'à présent, je n'avais jamais trouvé le temps de m'y mettre. »* Et maintenant, se verrait-il écrire ? *« C'est une vie qui m'intéresse, même si je ne pourrais pas faire que ça. Malgré tout, je me dis que ça pourrait tout à fait être le fil rouge de mon existence future. »* •

ADRIEN CADOT



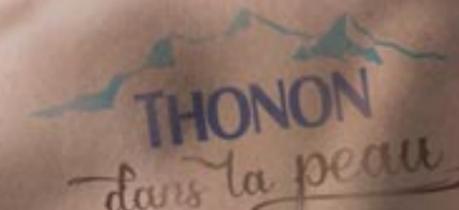
(D. R.)

THONON

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES

En natation, comme pour les autres sports, l'hydratation est essentielle. C'est pour cela que Thonon est l'eau officielle de la Fédération Française de natation depuis 2008 !

Thonon est une eau minérale naturelle des Alpes de Haute-Savoie, elle est pure, préservée et faiblement minéralisée. Une composition unique en minéraux et oligo-éléments essentiels, Thonon vous donne ainsi tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.



Thonon, mon hydratation au quotidien.
www.eau-thonon.com

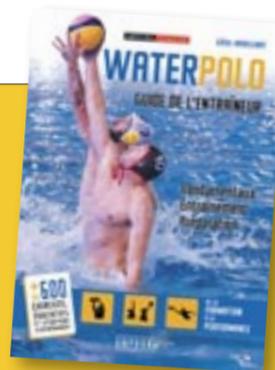


AURÉLIE MULLER EN COMPAGNIE D'AXEL REYMOND À DOHA.

AURÉLIE MULLER DE RETOUR À L'EAU LIBRE

Après sa désillusion des championnats du monde de Gwangju (2019), où elle n'avait pas réussi à décrocher sa qualification olympique pour les Jeux de Tokyo (11^e du 10 km sud-coréen alors qu'elle devait finir dans le top 10, ndr), Aurélie Muller, 30 ans, double championne du monde du 10 km en 2015 et 2017, a profité de l'étape de coupe du monde de Doha (mars 2021) pour renouer avec sa discipline de cœur. « Il s'agissait de ma première course internationale depuis les Mondiaux 2019 », nous

a-t-elle confié. « Mes deux dernières saisons en bassin ont été compliquées. J'ai du mal à trouver mes marques avec Fabrice (Pellerin). Malgré tout, je ne regrette rien. J'ai appris beaucoup de choses. De pouvoir disputer une étape de coupe du monde, c'était un très bon test pour voir où je me situais en eau libre (...). J'ai fait certains choix car je ne m'étais pas qualifiée pour les Jeux de Tokyo, avec l'idée de découvrir un nouvel environnement, mais j'ai désormais hâte de me remettre à l'eau libre. »

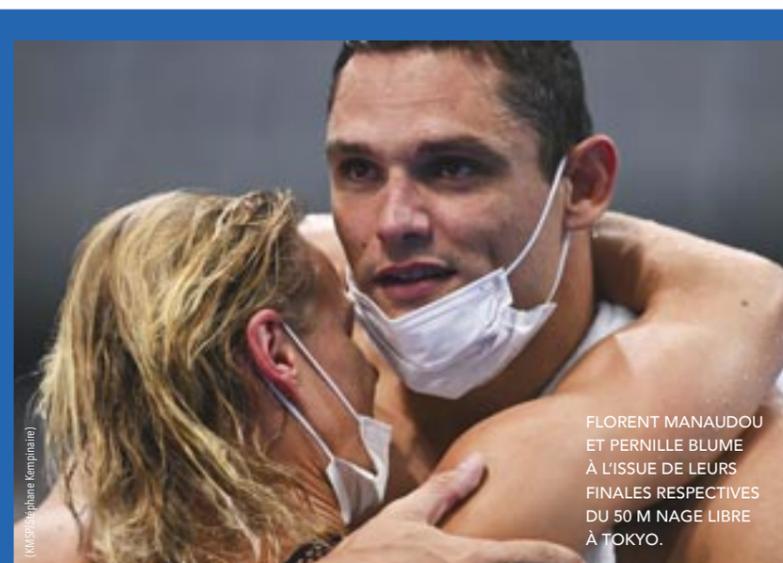


WATER-POLO : GUIDE DE L'ENTRAÎNEUR

Dans son ouvrage *Guide de l'entraîneur* de 416 pages, Gilles Madelénat (ex Conseiller Technique National au sein de la FFN), livre l'aboutissement de ses dix-sept années d'expérience de formateur/entraîneur au service du water-polo français. Il y aborde les aspects de la formation individuelle et de l'entraînement aux différentes étapes de la carrière du joueur/joueuse, mais aussi et surtout la préparation d'un groupe pour des échéances nationales ou internationales. Il s'adresse à tous ceux qui souhaitent bonifier leur action au quotidien afin d'améliorer et optimiser la valeur du collectif, mais aussi à ceux qui sont moins expérimentés et qui pourront trouver des situations adaptées pour les débutants. Edité depuis quelques jours en version anglaise, la version française est disponible chez Amphora, FNAC, Turbo France ou directement avec l'auteur (madelenat.gilles@sfr.fr).

PARIS 2024 : UNE CÉRÉMONIE D'OUVERTURE SUR LA SEINE

Au lendemain de la cérémonie d'ouverture des Jeux de Tokyo (vendredi 23 juillet), le président de la République Emmanuel Macron, en visite dans la capitale japonaise pour soutenir les athlètes tricolores, a annoncé que la cérémonie d'ouverture des JO de Paris en 2024 se tiendrait sur la Seine. « Cela fait maintenant quelques mois qu'il y a une volonté d'avoir une cérémonie d'ouverture vraiment unique et révolutionnaire. La première fois que Tony (Estanguet, président du comité d'organisation de Paris 2024) m'a présenté l'idée, il y a un an, j'ai trouvé qu'elle était folle et j'ai dit banco. Donc je peux vous confirmer que cette cérémonie aura lieu sur la Seine », a confié le chef de l'État au journal L'Equipe. « Nous sommes en train de travailler sur toutes les conditions de réalisation avec l'ensemble des services, le CIO, la ville de Paris et l'État », a déclaré de son côté Tony Estanguet. « Il y a encore beaucoup de travail, mais c'est un projet magnifique, une ambition qui est portée jusqu'au plus haut niveau de l'État. »



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, ndr) ne s'en est pas caché à l'heure de commenter sa finale tokyoïte (dimanche 1^{er} 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 Florent Manaudou. « 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. »



PHILIPPE LUCAS REJOINT MARTIGUES

L'emblématique entraîneur tricolore Philippe Lucas, 58 ans, a quitté le Montpellier Méditerranée Métropole Université à l'issue des Jeux de Tokyo. Arrivé dans l'Hérault en 2017, le coach à la crinière argentée opérera désormais à Martigues (Bouches-du-Rhône). La team Lucas a glané cinquante titres de champion de France pour la structure montpelliéraine, auxquels il faut ajouter cinq couronnes continentales et une médaille d'or olympique (la Néerlandaise Sharon van Rouwendaal a été sacrée sur le 10 km des JO de Rio en 2016, ndr). Les trois nageurs qui ont représenté la France sur le 10 km des Jeux nippons étaient d'ailleurs issus de son écurie (Marc-Antoine Olivier, David Aubry et Lara Grangeon).

LA PHOTO



VUE AÉRIENNE DES CHUTES DE KAWASAN (PHILIPPINES). LE SITE HAUTEMENT APPRÉCIÉ DES TOURISTES SE COMPOSE D'UN ENSEMBLE DE TROIS BASSINS D'UNE EAU TRANSLUCIDE QUI DONNE INÉVITABLEMENT ENVIE DE PIQUER UNE TÊTE.

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Votre partenaire a beaucoup trop de choses en tête pour s'occuper de vous. Vous vous sentez délaissé et c'est normal parce que c'est le cas. Prenez votre mal en patience, ça va rentrer dans l'ordre.
Carrière : Vous avez du temps devant vous et cela vous permet d'avancer sereinement. Vous atteignez vos objectifs assez facilement.
Natation : Vous êtes dans une forme olympique. En résumé, vous êtes bien dans votre tête et encore mieux dans vos baskets.

♐ SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Des cris, des portes qui claquent, des nuits sur le canapé. Visiblement certaines choses ne tournent pas rond. Et ne me faites pas croire que c'est uniquement parce qu'elle voulait manger un filet de saumon alors que vous vouliez un pavé de rumsteack !
Carrière : Connaissez-vous la définition de « vie privée » ? Cela signifie que vos histoires n'intéressent pas vos collègues de travail. Ce qui se passe à la maison, reste à la maison !
Natation : Vous ne venez pas à la piscine pour vous faire des amis. Vos lunettes sur le nez, vous plongez, 3000 m et on s'en va. Propre, net et efficace.

♑ CAPRICORNE

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Vous êtes la star des sites de rencontre. D'ailleurs, vous détenez aisément le record du nombre de « matches ». Votre agenda est déjà bien rempli et dès la réouverture des bars et restaurants vous enchaînez les rendez-vous comme un chômeur enchaîne les entretiens d'embauches.
Carrière : Vous débordez d'idées et la plupart du temps, il faut le reconnaître, elles sont géniales. Touché par la grâce !
Natation : Ce confinement est tombé au bon moment, de toute façon, vous n'aviez plus d'énergie pour pratiquer une activité physique. Un peu de repos forcé pour repartir du bon pied l'année prochaine.

♊ VERSEAU

Du 21 janvier au 18 février
Amour : Il y a de la friture sur la ligne. On a même la sensation que vous ne parlez pas la même langue que votre moitié.
Carrière : Vous êtes sous l'eau et vos collègues pensent qu'il n'y a que vous dans l'entreprise puisque vous êtes le seul à être sollicité. Apprenez à dire non si vous ne voulez pas vous y perdre.
Natation : La nata-quoi ? Natation ? Jamais entendu parler.

♋ POISSONS

Du 19 février au 20 mars
Amour : La communication est la base d'une relation solide. Et après des mois difficiles vous semblez enfin l'avoir compris. Vous vous ouvrez à votre moitié à la manière d'un papillon qui prend son envol.
Carrière : Pour vous, fin d'année rime avec procrastiner. Du coup vous ne remettez pas vos tâches au lendemain mais à l'année prochaine !
Natation : Si vous venez à la piscine uniquement pour frimer et montrer vos muscles saillants ce n'est pas la peine. Prenez-vous en photo, postez ça sur Instagram et ce sera très bien.

♌ BÉLIER

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Il n'y a rien à dire, vous êtes séduisant ! Mais malheureusement, avec le confinement, seul votre miroir peut profiter de votre beauté. Vous ne pouvez donc rien faire que de prendre votre mal en patience et d'aiguiser vos techniques d'approches.
Carrière : Qui a dit que le télétravail était propice au « Netflix & Chill » ? Certainement pas vous ! Si vous trouvez le temps de prendre votre douche et de vous avaler un sandwich, c'est un miracle tellement vos journées sont remplies !
Natation : Vous vous en sortez bien mieux dans votre petite baignoire que dans un bassin de 25 ou de 50 mètres. S'il y avait des compétitions en très petit bassin, vous auriez toutes vos chances !

♉ TAUREAU

Du 21 avril au 21 mai
Amour : Égoïsme, égoïsme, narcissisme, c'est bien simple, il n'y a que vous et votre petite personne qui vous intéresse. Attention tout de même à ne pas trop regarder votre nombril sous peine de vous prendre un mur en pleine face.
Carrière : Vous êtes très (trop) exigeant ! Le problème c'est que vous demandez aux autres des choses que vous n'êtes pas capable de réaliser.
Natation : Prise de poids, baisse de motivation, l'hiver n'est pas propice à l'activité aquatique pour vous. Vous vous réveillerez au printemps pour préparer votre body Summer.

♊ GÉMEAUX

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Vous remettez tout en question du jour au lendemain. Réfléchissez quand même avant de prendre des décisions que vous pourriez regretter.
Carrière : La fin d'année apporte son lot de bonnes nouvelles. Les choses évoluent dans le bon sens pour vous et la promotion tant attendue n'est peut-être plus très loin.
Natation : Ne vous fatiguez pas trop. Les Jeux olympiques de Tokyo, vous les regarderez devant votre télé, un paquet de chips à la main.

♋ CANCER

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Vous qui aviez l'impression de ne plus profiter de votre âme sœur, vous avez mis à profit ce nouveau confinement pour vous retrouver. Un amour qui renaît, une jeunesse retrouvée, une passion qui ne vous a finalement jamais quitté, c'est si beau à voir.
Carrière : Pas facile de trouver la motivation dans ces conditions. Vous soufflez le chaud et le froid en essayant tant bien que mal de sauver ce qui peut encore l'être.
Natation : On vous a déjà proposé de participer à des compétitions de « Air Natation » ? Le geste précis, le regard déterminé, vous êtes le Florent Manaudou de la natation à la maison.

♌ LION

Du 23 juillet au 23 août
Amour : « Je dis merci à la vie, je lui dis merci, je chante la vie, je danse la vie... Je ne suis qu'amour ! » Ce célèbre monologue du cinéma français vous va à ravir et correspond parfaitement à votre état d'esprit actuel.
Carrière : À part donner des coups d'épées dans l'eau, est-ce possible de savoir ce que vous faites ?
Natation : Si vous pouviez nager, vous seriez sans doute en lice pour le titre olympique l'été prochain à Tokyo. Quel dommage !

♍ VIERGE

Du 24 août au 22 septembre
Amour : « Aime la vie et la vie t'aimera. Aime les gens et les gens t'aimeront. » Ce proverbe d'Arthur Rubinstein vous va comme un gant.
Carrière : Les dossiers s'empilent mais vous ne paniquez jamais. Un à un vous les traitez et vous finirez l'année avec le sentiment du devoir accompli.
Natation : La dernière fois que vous vous êtes approché d'une piscine, le coronavirus n'existait pas encore. Même la seconde guerre mondiale n'avait pas eu lieu. Il n'y a rien à faire, vous êtes un pur terrien.

♎ BALANCE

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Clairement, votre couple est votre priorité. Peu importe ce que vous avez à faire à côté, rien ne prend le dessus sur votre vie à deux. Votre conjoint(e) saura l'apprécier.
Carrière : Est-ce le confinement qui vous permet d'abattre tout ce travail ? Vous êtes une véritable machine de guerre et vous surmontez tous les obstacles qui se dressent face à vous.
Natation : Vous avez des fourmis dans les jambes et hâte de pouvoir enchaîner de nouveaux les longueurs. En attendant, vous suivez une préparation physique spécifique pour être prêt le jour de votre retour dans les bassins.

Vous donner envie de nager

Challenges · Récompenses · Conseils · Astuces

Lepape
 6 paires de lunettes Cobra Ultra Swipe (5 pour hommes et 3 pour femmes).

OBJECTIF 3 500m	DÉPART 1 jour(s)
--------------------	---------------------

CHALLENGE COEUR DE FORET
 #HEROESFOTHEPLANET

Nagez pour protéger la forêt
 Chaque effort compte, rejoignez le mouvement

OBJECTIF 10 000 km	TEMPS RESTANT 14j - 10h - 25m - 55s
-----------------------	--



LES ARTICLES LES PLUS LUS

Vidéo : les bases techniques du crawl, le résumé





SEXY

Joyce Carol Oates
Gallimard
240 pages, 7,50 €

Joyce Carol Oates explore dans ce roman la quête identitaire d'un jeune de seize ans dans un monde où il n'a plus de repères. On retrouve la modernité et l'efficacité de style de cette grande autrice américaine, maître du suspense psychologique.



LA DERNIERE MARÉE

Aylin Manço
Talents hauts
212 pages, 15 €

Cette année, à Citéplage, la mera disparu. Il n'y a que du sable et des rochers. Élo tente de faire comme si rien n'avait changé, mais sa relation naissante avec Hugo, le repli de sa mère et l'attitude ambiguë de son père la chamboulent profondément.



PLEIN GRIS

Marion Brunet
PKJ
208 pages, 16,80 €

Lorsque Élise et Victor découvrent le corps de Clarence, noyé près de la coque de leur voilier, Emma comprend que leur croisière a viré au cauchemar. Avec la disparition de son leader, ce sont les secrets de la bande qui remontent à la surface.



LES FUREURS INVISIBLES DU CŒUR

John Boyne
JC Lattès
854 pages, 23 €

Dans ce récit fleuve, John Boyne fait revivre l'histoire de l'Irlande des années 1940 à nos jours à travers les yeux de son héros. *Les Fureurs invisibles du cœur* est un roman qui fait rire et pleurer, et rappelle le pouvoir de rédemption de l'âme humaine.

À ÉCOUTER



**REQUIN CHAGRIN
BYE BYE BABY**

Le nouvel album de Requin Chagrin a gardé sa fraîcheur et son punch originel. Un album dense et entraînant qui, plus encore que le précédent, est placé sous le signe du « chagrin ». Une atmosphère scintillante, mais définitivement noire.



**ROGER FAKHR
FINE ANYWAY**

Sur cette petite anthologie composée de 18 chansons pop folk enregistrées dans les années 1970, le guitariste libanais Rogér Fakhr (qui a fui son pays en 1976 pour s'installer à Paris) mêle sa culture aux influences californiennes de l'époque.



**JOSEPH SCHIANO
DI LOMBO
MUSIQUE DE NICHE**

La musique de niche, c'est celle qui sort des sentiers battus de la pop. Ça tombe bien puisque celle de Joseph Schiano di Lombo en fait partie. *Musique de niche* est un opus instrumental qui a autant à voir avec le jazz que l'ambient.



**GOJIRA
FORTITUDE**

Enregistré et produit au Silver Cord Studio, le QG de Gojira situé dans le Queens et mixé par Andy Wallace (Nirvana, Rage Against The Machine), *Fortitude* exhorte l'humanité à imaginer un monde nouveau et à le concrétiser.



ŒUFS COCOTTE À LA TOMATE

crème à la tomate dans les ramequins. Posez-les dans le bain marie et enfournez pendant 14 à 17 minutes selon votre four. Les jaunes doivent rester moelleux.

RECETTE

Préparez un grand plat creux avec un peu d'eau au fond pour servir de bain marie de cuisson. Préchauffez le four à 200°C. Pelez et épépinez la tomate, puis coupez-la en petits dés. Mélangez la crème fraîche, le concentré de tomate, salez et poivrez. Versez une cuillère à soupe de crème à la tomate dans chaque ramequin, puis répartir les morceaux de tomates fraîches. Cassez les œufs l'un après l'autre et disposez deux œufs par ramequins. Répartissez le reste de la

QUE MANGER APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT EN SOIRÉE ?

Si votre entraînement a lieu après 20 heures, il sera certainement plus confortable sur le plan digestif d'envisager une collation avant l'effort et un repas très léger après l'effort. Un repas pris après 22 heures peut gêner votre endormissement. On veillera alors à proposer des plats restreints quantitativement, mais denses d'un point de vue nutritionnel.

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 12 minutes

Ingrédients

- Prévoir quatre grands ramequins ovales
- 8 œufs
- 1 briquette de crème fraîche allégée à 4% de matière grasse
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- 1 belle tomate fraîche ou deux petites
- 1 cuillère à soupe de persil ciselé
- Sel fin
- Poivre du moulin

Source : Menus & Recettes pour le sportif, de Marie-Pierre Oliéri et Stéphane Cascua (Editions Amphora).

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



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

EN NOVEMBRE 2021, THÉO CURIN, JEUNE ATHLÈTE HANDISPORT DE 21 ANS, 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 QU'IL RELÈVERA AVEC LA VICE-CHAMPIONNE OLYMPIQUE 2004 DU 50 M NAGE LIBRE MALIA METELLA ET L'ÉCO-AVENTURIER MATTHIEU WITVOET.

COMMENT UN PROJET AUSSI FOU A-T-IL BIEN PU GERMER DANS VOTRE ESPRIT ?

En fait, ça fait deux ans que cette idée me trotte dans la tête. Au début, je prévoyais de m'accorder une pause après les Jeux paralympiques de Tokyo, puis les Jeux ont été reportés d'un an et je me suis retrouvé chez moi pendant le premier confinement. J'ai fini par me dire que serait peut-être le bon moment pour me lancer un défi sportif de grande envergure.

QU'EST-CE QUI VOUS A POUSSÉ À VOUS ENTOURER DE MALIA METELLA ET MATTHIEU WITVOET ?

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. Je voulais partager des émotions avec d'autres aventuriers. C'est pourquoi, j'ai demandé à Malia et Matthieu de m'accompagner dans cette traversée. Nous sommes également entourés par une équipe d'une dizaine de personnes. Anne (Bayard) et Sophie (Vellard) s'occupent de l'organisation du projet, des médias ainsi que des partenaires. Il y a aussi deux médecins, un préparateur physique (Bilal Bourazza), deux entraîneurs (dont Stéphane Lecat, Directeur de l'eau libre à la Fédération Française de Natation, ndlr) et une diététicienne.

EN QUOI CE DÉFI TITICACA EST-IL DIFFÉRENT DES PERFORMANCES AQUATIQUES QUE VOUS RÉALISEZ DEPUIS LE DÉBUT DE VOTRE CARRIÈRE EN BASSIN ?

Lorsque je nage en compétition, j'évolue dans ma ligne d'eau. Je suis seul face à moi-même. Là, c'est différent ! C'est la première fois que je m'associe à d'autres athlètes pour atteindre un objectif sportif. Et puis dans un bassin de natation, on évolue dans un environnement confortable où tout est sous contrôle. Sur le lac Titicaca, nous serons seuls dans une eau froide (autour de 10° C, ndlr) à 3 800 mètres d'altitude. Il y aura donc des contraintes d'oxygène. Et puis il faudra s'adapter au milieu naturel.

VOUS NAGEREZ TOUS LES TROIS EN TOTALE AUTONOMIE. QU'EST-CE QUE CELA VA IMPLIQUER EXACTEMENT ?

Il faudra qu'on se débrouille par nos propres moyens pendant la totalité de la traversée. Nous pensons mettre entre huit et dix jours pour traverser le lac Titicaca dans sa longueur, soit environ 122 kilomètres. Le tout en tractant un radeau de près de 500 kg. Il a été conçu par des ingénieurs d'EDF qui sont en train de se creuser la tête pour l'alléger au maximum tout en nous offrant suffisamment de place pour dormir, stocker de la nourriture et manger.

LE DÉFI TITICACA COMPORTE ÉGALEMENT UN VOLET ENVIRONNEMENTAL. QUEL MESSAGE VOULEZ-VOUS FAIRE PASSER AVEC CETTE TRAVERSÉE ?

Il y en a plusieurs en réalité ! Le premier porte sur la différence. Moi, je suis en situation de handicap, Malia est une ancienne nageuse qui se remet à l'eau après onze ans d'interruption et Matthieu est un éco-aventurier très engagé pour la préservation de la planète. Bien que nous soyons très différents, notre passion pour le sport et notre vision du monde nous rapprochent. Nous allons créer une boule de force qui va nous permettre de traverser le lac Titicaca. Reste que, comme vous le soulignez, il y a également un message environnemental dans cette aventure. Je tenais vraiment à associer cette dimension à notre défi. N'ayant que peu de compétences dans ce domaine, j'ai demandé à Matthieu de rejoindre l'équipe pour nous faire profiter de son expérience. Matthieu est un éco-aventurier aguerri. Il a fait le tour du monde à vélo (2017) et traversé le Détroit de Gibraltar à la nage (2018). Avec l'aide de notre staff, d'experts et nos partenaires qui nous accompagnent depuis le début, nous allons tout mettre en œuvre pour réduire au maximum les nuisances environnementales tout au long de la traversée •

« RÉDUIRE AU MAXIMUM LES NUISANCES ENVIRONNEMENTALES TOUT AU LONG DE LA TRAVERSÉE. »

RECUEILLI PAR LAURENT THUILIER (AVEC A. C.)



POURQUOI LA NATATION PROVOQUE-T-ELLE SI PEU DE COURBATURES ?

C'EST LE REVERS DE LA MÉDAILLE. UNE VRAIE APPRÉHENSION POUR TOUS LES SPORTIFS. EN SE RÉVEILLANT LE LENDEMAIN D'UN ENTRAÎNEMENT, LES JAMBES SONT PARFOIS LOURDES ET LES MUSCLES CONTRACTÉS PAR LES EFFORTS DE LA VEILLE. POURTANT, EN NATATION, LES COURBATURES SONT RARES. TENTONS DE SAVOIR POURQUOI.

Vous a-t-on déjà dit que la natation est un sport peu traumatisant ? Savez-vous que nager est recommandé dans le traitement de nombreuses pathologies comme le diabète, les maux de dos ou d'autres maladies chroniques ? Mais savez-vous

pourquoi la natation provoque si peu de courbatures ? Car il faut l'écrire, si la natation est une discipline techniquement exigeante, elle épargne ses pratiquants des tensions musculaires qui donnent à certain une allure de canard boiteux. Bien souvent, les courbatures apparaissent lorsqu'une inflammation répond aux lésions provoquées au niveau des muscles. Des lésions qui se forment en particulier quand les muscles qui freinent un mouvement se contractent. « *Lorsqu'on court, le quadriceps fémoral se contracte, le muscle se raccourcit pour créer une extension du genou* », explique Simon Nunge, kinésithérapeute du sport, à nos confrères de *Science & Vie*. « *En réponse, les ischio-jambiers jouent le rôle de muscles antagonistes : ils limitent cette extension en s'étirant en fin de mouvement. C'est cette contraction excentrique qui favorise les lésions*

« UNE ALLURE DE CANARD BOITEUX. »

musculaires. » Elle engendre, en effet, une tension contradictoire. Les fibres musculaires se contractent alors que le membre est en pleine extension. Aux points d'insertion des muscles, les protéines de liaison peuvent alors céder, d'où les microlésions. Or, l'activité des muscles antagonistes est très réduite lorsqu'on nage car les mouvements sont ralentis par l'eau et la gravité est annulée par la poussée d'Archimède. « *La contraction excentrique est inutile, les courbatures sont donc moindres* », assure Simon Nunge. Plus le nageur sera confirmé, mieux il saura exploiter l'inertie de l'élément liquide. Si après cette démonstration scientifique vous n'êtes toujours pas convaincu de vous rendre dans la piscine la plus proche de chez vous, on ne peut plus rien pour vos muscles •

JONATHAN COHEN

NATATION

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION



NOUVEAU VOTRE ABONNEMENT NUMÉRIQUE À 5 €

- > L'ACTU DE TOUTES LES DISCIPLINES DE LA FFN
- > DES RENCONTRES, DES INTERVIEWS
- > DES DOSSIERS, DES REPORTAGES
- > DES PHOTOS, DES ANALYSES
- > DES RENDEZ-VOUS, DES RÉSULTATS
- > DES RUBRIQUES, DE L'HUMOUR...

NATATION BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 104 rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

- Natation Magazine : 30 € les 6 numéros/an soit 4,00 € le numéro !
- Je règle : par chèque à l'ordre de Horizons Natation

VOUS POUVEZ MAINTENANT VOUS ABONNER EN LIGNE SUR FFNBOUTIQUE.COM

CHOISISSEZ L'ABONNEMENT DE VOTRE CHOIX (PAPIER OU NUMÉRIQUE)

Nom

Prénom Age

Adresse

Ville

CP Email

Date

Signature



EN AUSTRALIE, SAUVER DES VIES EST UN JEU D'ENFANTS

DÈS L'ÂGE DE 5 ANS, LES AUSTRALIENS PEUVENT S'INSCRIRE DANS UN CLUB DE LIFE SAVING POUR APPRENDRE LES TECHNIQUES DE SAUVETAGE EN MER. SUR CETTE ÎLE-CONTINENT PRESQUE AUSSI GRANDE QUE L'EUROPE LA MAJORITÉ DES PLAGES DISPOSE DE SON CLUB. DE GÉNÉRATION EN GÉNÉRATION, LA TRADITION SURFE SUR LE HAUT DE LA VAGUE. LES LIFE SAVERS Y SONT DES HÉROS, VOIRE DES ICÔNES DE LA NATION.

Le dimanche, en Australie, la « vraie » messe se tient sur la plage. D'octobre à avril, dès 7h30 du matin, elles sont noires de monde et notamment d'enfants âgés de 5 à 13 ans. Appelés « Nippers », ces apprentis sauveteurs sont répartis en classes d'âge et affublés d'un bonnet de couleur distinctive. Ils sont tous accompagnés par un parent dont la présence est obligatoire durant la session de deux heures. « Au

début, j'étais très enthousiaste à l'idée d'inscrire mes enfants parce que le Life Saving est une religion en Australie », se souvient Carole, une maman basque fraîchement débarquée à Sydney. « Mais quand on m'a annoncé devoir être au club un dimanche à 7h30, j'ai eu un vrai mouvement de recul. Au final, on passe une grande partie de la matinée à la plage et c'est génial. » Les plus petits apprennent à courir vite dans le sable et à bien lever les genoux pour ne pas s'y enfoncer, mais aussi pour sauter au-dessus des premières vaguelettes qui peuvent être impressionnantes pour eux. D'année en année, les « Nippers » se familiarisent, avec ou sans planche, à se servir du courant, à nager dans des eaux calmes ou chaudes, à manier une planche avec ou sans pagaie et à donner les premiers secours. L'enseignement du bouche-à-bouche est effectué progressivement en fonction des âges.

Une chose est sûre, tous rêvent d'être encore plus grands pour, un jour, sauter dans le hors-bord de secours, chevaucher le quad en patrouille ou faire cabrer le jet ski vers un nageur en détresse ou un requin menaçant. De manière ludique, l'instructeur les aide à oublier leurs peurs et à les surpasser : « Au début, tout

est impressionnant », glisse Oreste, 13 ans, « mais comme tout le monde fonce on y va aussi. Le plus dur ? Réussir à porter la planche parce qu'elle est lourde et qu'elle n'arrête pas d'être chahutée par le courant ». Cet Australo-suisse, qui rêve « un jour de sauver une vie », fut le premier de sa fratrie à s'y essayer. Derrière lui, ses grands frères Arsène (15 ans) et Léon (16 ans) ont suivi, impatients « d'apprendre des tonnes de choses à chaque session parce que le Life Saving est un sport utile et instructif pour toute la vie ».

« BETWEEN THE FLAGS. »

Léon aime « ressentir la solidarité et la responsabilité qui unissent tous les participants à chaque exercice ». Institutrice à l'école primaire Condorcet de Sydney, Lucile Testard (47 ans) est devenue instructrice bénévole au sein de l'un des deux clubs de Maroubra. Dans son sillage, la Franco-Australienne a entraîné son mari, aujourd'hui capitaine de patrouille bénévole une fois par mois : « D'entrée, j'ai été happée par l'aspect « Tous ensemble » véhiculé par le club. Depuis onze ans, je suis investie. Au début, c'était une façon de mieux connaître l'Australie, de bien m'intégrer. Aujourd'hui, je lui rends tout ce qu'elle m'a apportée. Je suis contente aussi d'avoir pu motiver mes deux enfants, au premier abord, pas forcément

sportifs ». D'année en année, son aînée Lilou (17 ans) s'affirme en Life Saver aguerrie, réussissant des degrés rarement décrochés par des filles. Plus tard, certains resteront bénévoles au club. Les meilleurs, par catégorie d'âge, comme dans tout club de sport, participent à des compétitions nationales ou internationales retransmises, parfois, en direct à la télévision sur des plages qui affichent complet. Chaque club a ses têtes d'affiche, souvent très médiatisées. Enfin, seuls quelques-uns choisiront d'en faire leur métier. Alors, rémunérés par les municipalités, ils sont nommés « Life Guards », habillés en bleu. C'est une évidence, tous les petits Australiens passeront un jour ou l'autre dans un club de Life Saving. Peu importe la durée, ils y apprendront l'essentiel : ne jamais piquer une tête dans l'océan sans regarder avant la forme des vagues, le sens des courants et surtout ne jamais la piquer seul ! Tout en gardant en tête la devise australienne « Between the flags » (*) •

A SYDNEY, SOPHIE GREUIL

(*) Le matin, en fonction de la marée et des conditions météorologiques, les Life Savers déterminent la zone quotidienne conseillée pour nageurs et surfeurs, zone matérialisée par des drapeaux jaunes et rouges.

PLATEFORMES DIGITALES : UN OUTIL POUR APPRENDRE À NAGER ?



YOUTUBE EST AUJOURD'HUI UN OUTIL DE DIVERTISSEMENT INCONTOURNABLE. PRÈS DE 50 MILLIONS DE FRANÇAIS VISITENT MENSUELLEMENT LA PLATEFORME POUR VISIONNER DES CONTENUS ARTISTIQUES, POLITIQUES, SPORTIFS OU CULINAIRES. C'EST DANS CE CONTEXTE QUE DES CHÂÎNES DESTINÉES À L'APPRENTISSAGE DE LA NATATION ONT ÉMERGÉES CES DERNIÈRES ANNÉES. A QUI S'ADRESSENT-ELLES ET QUELS AVANTAGES OFFRENT-ELLES ?

(Adobe Stock)

« UNE AIDE COMPLÉMENTAIRE. »

« Mon coach de natation », « Apprentissage Natation » ou encore « National Swimming Coach ». Ces noms ne vous disent peut-être rien, mais ils pourraient bien finir par vous intéresser. Aux vues des médailles récoltées ces dernières années par les nageurs tricolores, la natation hexagonale a bénéficié d'une exposition médiatique importante, contribuant à augmenter le nombre de ses licenciés. Un environnement propice au développement de la discipline, mais aussi à l'arrivée de nouveaux supports d'apprentissage dont Internet a désormais le secret. « Lorsque j'ai vu que le e-coaching commençait à prendre de l'ampleur, je me suis dit que, moi aussi, je pouvais partager mon expérience et proposer mes compétences

au plus grand nombre », livre Xavier Idoux, entraîneur de nombreux nageurs de l'équipe de France (notamment Lara Grangeon, Esther Baron ou Marc-Antoine Olivier), passé par l'INSEP et à l'origine du programme d'entraînement National Swimming Coach. « L'objectif, c'est d'offrir au grand public des conseils de perfectionnement et une expertise de haut niveau. Il y a beaucoup d'éducatifs et de vidéos sous-marine à découvrir pour appréhender et comprendre les mouvements à réaliser ». Une idée lancée en octobre 2020 avec le soutien de la Fédération Française de Natation qui s'inscrit dans la lignée de chaînes telles que Mon coach de natation avec laquelle il a collaboré par le passé et qui comptabilise plus de 130 000 abonnés. Des vidéos gratuites, des programmes payants, c'est une chose, mais pour quels types de nageurs ? Pour ►►



Xavier Idoux, l'e-coaching ne révolutionne pas les méthodes d'entraînement, mais apparaît bien comme « une aide complémentaire ».

La natation s'apprend généralement dès le plus jeune âge. Elle est l'une des pratiques sportives les moins traumatisantes n'ont de cesse de répéter les médecins depuis plusieurs années. Est-il pour autant possible d'apprendre à se déplacer dans un milieu aquatique via l'écran d'un smartphone ou d'une tablette ? N'est-ce pas quelque peu fantoche ou « déconnecté » en fin de compte ? Ce n'est pas l'ambition affichée par ces nouveaux acteurs d'un marché en pleine explosion, ni même l'avis partagé par une grande partie des entraîneurs que nous avons eu l'opportunité de croiser aux bords des bassins. « La

plupart des cours particuliers s'adressent à des enfants », explique Yamine Setnaci, préparateur physique de l'équipe de water-polo de Tourcoing et ancien maître-nageur. « Ce sont souvent les parents qui prennent la décision. Les cours ont lieu toute l'année, mais on observe un pic vers les mois d'avril-mai car les parents souhaitent que leurs enfants apprennent à nager avant les grandes vacances d'été. Un séjour chez les grands-parents qui ne vont pas dans l'eau ou encore une colonie de vacances provoquent ce genre de décision sécuritaire ». Dans ce contexte, apprendre à nager nécessite obligatoirement une présence physique. « Au début de l'apprentissage, il est primordial de pouvoir corriger un mauvais geste à l'instant T », précise Yamine Setnaci. « Certains adultes prennent également des cours. Ils ont souvent la trentaine passée et n'ont jamais vraiment appris à nager. Eux aussi ont besoin d'un apprentissage en présentiel. Selon moi, seul des nageurs confirmés ou ceux qui ont déjà une certaine base peuvent être intéressés par le e-coaching. Ils ont parfois un défi en tête, comme un triathlon ou une traversée à la nage et ils éprouvent le besoin de se perfectionner. Eux n'ont pas forcément envie de prendre des cours. Ils s'entraînent seuls ou avec des collègues entre midi et deux ».

Pas de panique donc, l'entraînement « traditionnel » n'est pas en voie de disparition. Loin de là. Les maîtres-nageurs ont encore de beaux jours devant eux. En réalité, le e-coaching apparaît surtout comme un complément à l'apprentissage de la natation dont la difficulté varie selon le niveau du nageur. « J'ai appris à nager quand j'étais enfant », nous rapporte Vincent Plassard, 50 ans, photographe et père de famille installé récemment à Nantes après plus de trente années en région parisienne. « En retrouvant l'océan Atlantique plus régulièrement, je me suis rendu

compte que je n'avais plus le niveau. Je me débrouille quand la mer est calme, mais dès qu'il y a des vagues ou du vent, c'est un peu la panique. Finalement, j'ai décidé de reprendre quelques cours pour retrouver confiance et me sentir à peu près en sécurité. J'ai regardé quelques vidéos sur Internet, mais c'est bien à la piscine que j'ai mis en pratique le peu que j'avais réussi à mémoriser. Les vidéos sur YouTube m'ont surtout permis de franchir le pas, de me rendre compte que j'étais un mauvais nageur. »

L'essor de la discipline sur les plateformes digitales n'en est, pour l'heure, qu'à ses balbutiements. D'autres sites devraient prochainement voir le jour. Il importe aux usagers en quête d'information de prendre le temps de se renseigner, de solliciter de

l'aide ou de commencer par prendre des cours avant de chercher à se perfectionner sur internet. Ce qu'il y a certain, en revanche, c'est que la natation, à l'instar de quasiment toutes les disciplines, est un sport de répétition qui impose de s'entraîner régulièrement in situ. Pour résumer : l'écran, c'est bien, mais le bassin, c'est mieux ! •

ISSAM LACHEHAB (AVEC A. C.)

L'ÉCRAN, C'EST BIEN, MAIS LE BASSIN, C'EST MIEUX !



DES TUTOS POUR MAITRISER LES BONS GESTES

Début 2019, la Fédération Française de Natation en partenariat avec la société Sport Heroes a lancé l'application Swimming Heroes. Parmi l'ensemble des fonctionnalités, il est possible d'y trouver différents tutos. Réalisés par la société Insolyt, ces pastilles vidéos doivent permettre au grand public de progresser. « Certains puristes auraient certainement des choses à redire concernant ces tutos parce que nous nous adressons au plus grand nombre et que la vulgarisation a été importante », expose Vincent Hamelin, responsable du service développement des pratiques à la FFN. « Nous souhaitons avant tout donner des conseils faciles à mettre en œuvre dans le cadre d'une pratique régulière. »

Retrouvez dans les distributeurs automatiques **SWIND EXPRESS** vos articles indispensables de natation

MAILLOT DE BAIN AQUAGYM FEMME

Du 36 au 46, maillot de bain noir avec bretelles framboise. Effet liftant avec sa couture sous la poitrine pour assurer un bon maintien. Sobre, discret et confortable avec une doublure devant.

80% Polyester / 20% Elasthanne
Prix TTC : **15 €**



BOXER HOMME

Du M au XL, ce boxer noir est résistant au chlore et doublé devant. Avec un pipping orange et gris, il est sobre et élégant pour la piscine.

80% Polyester / 20% Elasthanne
Prix TTC : **13 €**



LUNETTES ENTRAINEMENT ADULTE

Ces lunettes grises sont en monobloc, avec le contour des yeux et les élastiques en silicone. Les verres ont un traitement Anti-UV et Antibuée pour le confort des nageurs.

Prix TTC : **9 €**



LUNETTES COMPÉTITIONS ADULTE

Ces lunettes noires sont dotées de verres Miroir avec un traitement Anti UV et Antibuée. Le contour des yeux et les élastiques sont en silicone. Avec son pont de nez réglable S,M et L, elles s'adaptent à toutes les morphologies, pour le confort des nageurs de compétitions.

Prix TTC : **10 €**

SHAMPOOING DOUCHE APRÈS-PISCINE



EFFICACE

Capte les odeurs de chlore tenaces et les élimine au rinçage.



NATUREL

Composé à 97,5% d'ingrédients d'origine naturelle et certifié ECOCERT Greenlife selon le référentiel COSMOS Organic.



SENSORIEL

Sa texture délicate ainsi que ses notes subtiles de litchi et verveine prolongent la sensation de bien-être après l'effort.

-10% *avec le code

FFN10

Rendez-vous sur www.wafecare.com



W A F E CARE

*Offre valable sur le total de votre commande, hors frais de livraison du 06 au 30 septembre 2021

LA SOLIDARITÉ, L'AUTRE DÉFI DU MONDE SPORTIF

GRÂCE À L'IMAGE POSITIVE QU'IL VÉHICULE, LE CHAMPION SEMBLE ÊTRE L'ALLIÉ NATUREL DE NOMBREUSES CAUSES CARITATIVES DÉFENDUES À GRAND RENFORT MÉDIATIQUE. MAIS EST-CE PAR CONVICTION PERSONNELLE OU POUR NE PAS DEMEURER EN RETRAIT D'UNE TENDANCE EN VOGUE QU'IL CHOISIT DE FAIRE DON DE SON IMAGE, VOIRE DE SON IMPLICATION ACTIVE ?

« Le sport a-t-il la capacité de fédérer ? Ses prétendues valeurs rejoignent-elles celles du monde caritatif comme la solidarité, l'humanité, l'engagement ou la non-discrimination ? Est-ce la médiatisation du sport et de ses acteurs qui les incite à s'engager dans de bonnes actions ? », questionne Virginie Nicaise, enseignante-chercheuse au laboratoire sur les vulnérabilités et l'innovation dans le sport à l'université Lyon 1 UFRSTAPS. « Depuis 2008, la Nuit de l'Eau est organisée par la Fédération Française de Natation et l'UNICEF », reprend la chercheuse. « Cet événement sportif et caritatif a pour objectif de sensibiliser à l'importance de l'eau et de collecter des fonds afin de financer des programmes d'accès à l'eau potable. Le sport a cette capacité de réunir deux types d'acteurs : les associations et les entreprises. » « Donner les moyens aux enfants des cités de réaliser des projets qui leur tiennent à cœur et utiliser ces merveilleux outils que sont le sport et le tennis pour lutter contre toute forme d'exclusion », telle est, par exemple, la vocation de l'association « Fête Le Mur ». Le projet remonte à l'automne 1996. La France est alors en proie à d'importantes contestations sociales. Fort de son palmarès, Yannick Noah décide de créer l'association en « double » avec Séverine Thieffry pour s'impliquer aux côtés de la jeunesse désenchantée. Celle-ci

« LES ACTEURS DU MONDE SPORTIF OUVRENT DE NOUVELLES PORTES. »

inaugurera rapidement sa première structure à Aix-en-Provence. Soutenue par ses ambassadeurs – tous actuels ou anciens joueurs de tennis professionnels – elle est aujourd'hui présente dans 116 quartiers prioritaires de la Politique de la Ville en France. « C'est très intéressant de développer des partenariats avec des acteurs du monde sportif car ils ouvrent de nouvelles portes. Ils nous permettent de nous adresser à une nouvelle cible et les valeurs qui y sont associées ont beaucoup de sens vis-à-vis de nos actions. En termes d'inclusion, de dépassement de soi, de courage, de tolérance, d'acceptation, ces notions font partie intégrante de ce qui est porté par Handicap International sur le terrain », explique Mélanie Grospeaud, chef de projet mobilisation solidaire chez Handicap International. « Des partenariats sont mis en place avec des acteurs du monde sportif au sens large, et pas uniquement avec des sportifs célèbres. Nous n'avons pas de cahier des charges à ce jour et nous traitons ces partenariats au gré des échanges avec les personnes qui viennent vers nous et en fonction de leurs attentes. Ce que nous leur demandons de manière générale, c'est de relayer nos actions auprès de leur réseau ou de lancer une collecte à notre profit, par exemple. » Il est une autre institution dont la cause défendue est très proche. Directrice Collecte et Mobilisation Téléthon à l'AFM



(FRN/Adrien Hottel)

Téléthon, Nolwen Le Floch décrit, quant à elle, ce partenariat avec les acteurs du monde sportif de la manière suivante : « Nous avons des partenariats avec des institutions sportives comme les fédérations qui incitent leurs clubs à se mobiliser. Avec les personnalités sportives, c'est différent ! Leur participation se décide en fonction des événements de l'année, mais aussi et

surtout de ce qu'elles souhaitent accomplir. Cela peut aller de la participation à un événement sportif à un parrainage d'une épreuve sportive Téléthon, mais aussi parfois au relais sur leurs réseaux sociaux, une rencontre avec un malade ou le don d'un objet pour la tombola ». « Les contacts sont surtout à notre initiative, même si on peut avoir parfois des liens spontanés »,

poursuit-elle. « La particularité du Téléthon repose sur l'importance de la mobilisation sportive dans l'événement. Nombre de sportifs ont connu le Téléthon dans leur enfance. Souvent ils en parlent avec des étoiles dans les yeux car c'était pour eux l'occasion de pratiquer leur sport avec une dimension festive. Le sport a toujours eu une place prépondérante dans le Téléthon,

CAMILLE LACOURT ET LAURY THILLEMAN SONT LE PARRAIN ET LA MARRAINE DE LA NUIT DE L'EAU DEPUIS 2014. CETTE ANNÉE ENCORE, ILS SERONT DE LA PARTIE EN QUALITÉ DE CHEFS D'ÉQUIPE POUR UN CHALLENGE KILOMÉTRIQUE DU 18 SEPTEMBRE AU 16 OCTOBRE 2021.

à l'image de la célèbre formule de Gérard Holtz : « Le muscle sain au profit du muscle malade ». Le combat de l'association et le monde sportif ont beaucoup de points communs, l'action collective, le défi et le sens de l'engagement » •

LAURENT THUILIER (AVEC ADRIEN CADOT)

« QUEL MENTAL IL FAUT AVOIR POUR NAGER »



(D.R.)

THIERRY OMEYER, 44 ANS, DÉSORMAIS MANAGER GÉNÉRAL DU PSG HANDBALL, COMPILE CINQUANTE-NEUF TITRES TOUTES COMPÉTITIONS CONFONDUES. L'ANCIEN GARDIEN DE L'ÉQUIPE DE FRANCE DE HANDBALL EST LE SPORTIF TRICOLORE À AVOIR REMPORTÉ LE PLUS DE TROPHÉES TOUS SPORTS COLLECTIFS CONFONDUS EN SÉLECTION NATIONALE.

2008, C'EST L'ANNÉE DU TITRE DE CHAMPION OLYMPIQUE D'UN GRAND NAGEUR FRANÇAIS. LEQUEL À VOTRE AVIS ?

Alain Bernard !

VOUS VOUS SOUVENEZ DE SA VICTOIRE OU PAS ? C'ÉTAIT AVANT OU APRÈS VOTRE FINALE FACE À L'ISLANDE (28-23) ?

C'était avant ! La finale de hand se jouait le dernier jour. On n'avait d'ailleurs pas pu aller à la cérémonie de clôture. On avait décroché la dernière médaille d'or

française. En 2008, la France avait glané pas mal de breloques, mais peu en or (sept). Le titre d'Alain sur 100 m nage libre, je m'en souviens très bien. Il était ensuite venu nous voir lors de la finale face à l'Islande. On avait un peu échangé.

ÇA RAPPROCHE D'ÊTRE CHAMPION OLYMPIQUE ?

J'ai un respect énorme pour Alain, pour le premier champion olympique français sur 100 m nage libre. On avait vu sa finale dans nos chambres à la télé, pour ne pas perdre d'influx sur notre tournoi. Après, pendant les Jeux olympiques, on s'encourageait entre Français au village. On encourageait des athlètes de la délégation qui partaient disputer leurs compétitions, à coup de petits messages, avec tous en tête, le même objectif : ramener des médailles pour notre pays.

ET SI VOUS AVIEZ QUELQUE CHOSE À PRENDRE À LA NATATION ET AUX NAGEURS ?

Ma fille a fait de la natation entre 6 et 11 ans. Parfois, j'allais la voir à l'entraînement. Quel mental il faut avoir

pour nager, se faire tous ces kilomètres à l'entraînement, se dépasser physiquement pour parfois gagner un centième ou un dixième, enchaîner toutes ces longueurs. Ma fille adorait nager. Personnellement, j'ai besoin de quelque chose de ludique, mais il faut être très fort dans sa tête pour supporter ces moments où l'on a moins envie de nager, où tu en as assez de toutes ces longueurs. Après, tu sais que c'est tout ce travail qui va faire la différence pour toucher le mur d'arrivée plus tôt.

« LE TITRE D'ALAIN SUR 100 M NAGE LIBRE, JE M'EN SOUVIENS TRÈS BIEN. »

QUEL EST VOTRE RAPPORT À LA NATATION ? AVEZ-VOUS FRÉQUENTÉ LES PISCINES POUR DE LA RÉÉDUCATION ?

À l'issue de ma carrière, j'avais des douleurs à l'épaule. Dans le cadre de la rééducation, j'allais nager trois fois par semaine. Je faisais des longueurs. J'ai aimé parce que je me remusclais. L'eau et la natation sont très importantes dans le développement physique •

RECUEILLI PAR ANTOINE GRYNBAUM

UNICEF,

pour chaque enfant

Imaginez un monde...

... où chaque enfant a un endroit décent où dormir, suffisamment à manger, une salle de classe, et une santé lui permettant d'apprendre, de se développer et de s'épanouir. Imaginez un monde où tous les enfants ont la possibilité de réaliser leur potentiel, et où les droits de chacun sont respectés.

Ce monde est possible.

Ensemble, continuons le combat pour que les droits de chaque enfant soient respectés, partout, tout le temps.

Avec UNICEF, donnons un avenir aux enfants

www.unicef.fr

© UNICEF/ARND BRONKHORST/AGF/PHOTOFEST

unicef 
pour chaque enfant

 **CIDE30 ANS**
CONVENTION INTERNATIONALE DES DROITS DE L'ENFANT