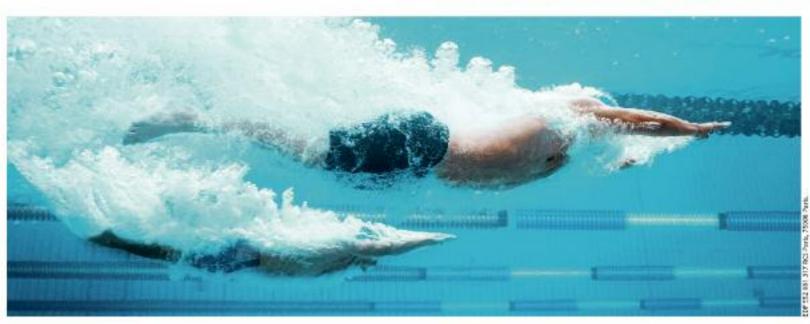


Partenaire de la Fédération Française de Natation.

# EDF éclaire la natation.



Partenaire de la Fédération Française de Natation depuis plus de 10 ans, EDF met toute son énergie au service de la natation française et accompagne les athlètes dans leur préparation jusqu'à leurs exploits les plus brillants.





# NAGEZ SEREIN EN UN CLIC'













## sommaire PRINTEMPS-ÉTÉ 2018

6 L'INVITÉ

Alain Bernard: « Créer un engouement autour du sport »

**8** QUE SONT-ILS DEVENUS? Fabien Horth, bleu au corps

**10** EN BREF

**12** HISTOIRES D'EAU

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

**13 ENQUÊTE** 

Les Jeux vont-ils illuminer Paris?

**14** À LIRE & À ÉCOUTER

**15** À TABLE

Sandwich jambon fromage crudités

**16** REPORTAGE

La piscine la plus haute du monde

**18 SCIENCES** 

Un régime à l'eau de mer

20 SANTÉ

Nager, c'est la santé!

**22** LIFESTYLE

Comment aider mon enfant à se mettre à l'eau?

**26 SHOPPING** 

**28 INNOVATION** 

Life + le miracle de la lumière

**30** SPORT/RÊVE

Olivier Peyre:

« Ma vie tenait dans quatre sacoches »



# **EN PREMIÈRE LIGNE**

#### LYGne D'eau

Ligne d'Eau n°20 (Printemps - Été 2018)

Edité par FedSports 156 chaussée Pierre Curie 59200 Tourcoing contact@fedsports.fr www.fedsports.fr

FFN, TOUR ESSOR 93 14, rue Scandicci 93508 PANTIN Tél.: 01.41.83.87.70 Fax: 01.41.83.87.69 www.ffnatation.fr

## **Directeur de la publication**Gilles Sezionale

Rédacteur en chef

Adrien Cadot (adrien.cadot@ffnatation.fr)

#### Journaliste

(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

#### Ont collaboré à ce numéro

Jean-Pierre Chafes, Christiane Guérin, Alban Loizeau, Sophie Greuil, Aline Michelet.

#### Maquette et réalisation Alain Gautier/Teebird

Communication

#### Photographies Agence KMSP

Couverture Nabaiji

#### Impression

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

#### Régie publicitaire

Horizons Natation, TOUR ESSOR 93, 14 rue Scandicci, 93508 PANTIN Tél.: 01.41.83.87.81 ou 01.41.83.87.52



l'étranger, car la Ville-Lumière, est-il encore besoin de le rappeler, fascine plus que jamais. Pour s'en convaincre, il suffit de scruter les flots ininterrompus de touristes qui foulent les trottoirs de la capitale et visitent ses monuments, les yeux écarquillés, prêts à dégainer leurs appareils photo à tout instant!

Le temps des congratulations ne doit cependant pas s'éterniser. La tâche qui nous incombe est colossale, digne des travaux d'Hercule. Si le comité d'organisation mené par l'emblématique Tony Estanguet sera bien évidemment en première ligne, ne doutez pas un seul instant que la Fédération Française de Natation assumera pleinement le rôle qui lui revient. Les six années qui nous séparent du

lest officiel depuis le mois de septembre 2017 : Paris accueil-s Jeux Olympiques en La décision a soulevé un nos activités non compétitives sur l'ensemble du territoire.

La France recense pas moins de 4 150 piscines, près de 1 300 clubs et pas moins de 15 millions de pratiquants annuels qui s'adonnent aux plaisirs aquatiques seuls ou en famille, le midi ou en soirée, pour se détendre ou veiller à leur bien-être. Rendez-vous compte : un Français sur cinq va à la piscine! La natation est le remède antistress, le meilleur moyen de se remettre au sport en douceur, une activité non traumatisante, idéale pour les personnes à mobilité réduite.

Nager soulage. Nager détend. Nager fait du bien, tout simplement. N'attendez-plus. Rejoignez-nous!

**Gilles Sezionale** www.ffnatation.fr





# SPORTIFS, UN NOUVEAU MONDE S'OUVRE À VOUS!



**FedSports**, première plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, les sportifs, les licenciés, les clubs des fédérations françaises sportives partenaires.

« CRÉER UN ENGOUEMENT **AUTOUR DU SPORT»** 

DEPUIS QU'IL A MIS UN TERME À SA CARRIÈRE. IL Y A CINQ ANS DÉJÀ. ALAIN BERNARD EST DEVENU UN AMBASSADEUR DE LUXE DE LA NATATION FRANÇAISE. RIEN D'ÉTONNANT DONC À CE QUE LE CHAMPION OLYMPIQUE AIT PLEINEMENT SAVOURÉ LA VICTOIRE DE PARIS 2024. POUR AUTANT. LE SUDISTE DE 34 ANS ESPÈRE QUE LES JEUX SERONT CEUX DE TOUS LES FRANÇAIS, À COMMENCER PAR LA JEUNESSE.

## **VICTOIRE DE PARIS 2024?**

Avec un immense plaisir, même si on se doutait que les dés étaient jetés. J'espère maintenant que cela va créer un engouement autour du sport en France. A ce titre, il me semble primordial de se pencher plus particulièrement sur la question de l'intégration par

#### **POURQUOI?**

Parce qu'il s'agit, ni plus, ni moins, d'un enjeu social de première importance, d'autant plus quand on voit le contexte actuel dans notre pays. Il y a, bien sûr, la menace terroriste, omniprésente, mais je songe surtout à cette jeunesse qui ne parvient pas à trouver sa place. A ce titre, j'aimerais vraiment être de plus en plus présent auprès des politiques parce que ce sont eux qui décident de la construction de piscines ou de gymnases qui font cruellement défaut à ces ieunes.

#### **VOUS VERRIEZ-VOUS ASSUMER DES RESPONSA-**BILITÉS AU SEIN DU COMITÉ D'ORGANISATION DES JEUX OLYMPIQUES DE PARIS 2024?

Je serais honoré de participer à la réussite de cette grande fête internationale. Toutefois, j'ai bien conscience que les prétendants sont nombreux (sourire)...

#### **VOUS NE MANQUEZ CEPENDANT PAS D'ATOUTS.**

Mon point fort, c'est que je suis un ancien nageur et qu'il y a des piscines à construire. J'ai l'impression de disposer de la légitimité, de l'expérience et du regard pour apporter ma contribution. Reste qu'au-delà des équipements qui verront le jour, la priorité, selon moi, doit être donnée à l'héritage olympique. Que deviendront les sites de compétition après les Jeux?

#### DE QUELLE MANIÈRE AVEZ-VOUS ACCUEILLI LA ON A LE SENTIMENT QUE VOUS N'HÉSITEZ comme lorsque j'étais encore un athlète de haut JAMAIS À POSER À VOIX HAUTE LES QUESTIONS **QUI SE MURMURENT TOUT BAS.**

Honnêtement, je ne sais pas si ma voix porte, ni même si mes interventions ont une influence véritable, mais lorsque auelaue chose m'interpelle, je n'hésite en

effet pas à le dire. Pour autant, je ne parle pas à tort et à travers, je veille à m'en tenir à mes domaines d'expertise.

#### N'ÊTES-VOUS CEPENDANT BEAUCOUP DE PAS EN TRAIN DE GLISSER PROGRESSIVEMENT VERS UN REGISTRE « POLITIQUE »?

Par la force des choses, c'est vrai. mais comment pourrait-il en être autrement? Aujourd'hui, l'essor de la natation passe par les politiques. De par leurs PLUS GLOBAL. » réseaux, certains élus ont les

qualité. Alors, quand on me sollicite pour partager mon expérience, je suis toujours ravi de répondre croire que je nage encore, cela fait six ans que j'ai quitté les bassins de compétition. Je n'ai pas la prétention de tout savoir, loin de là, mais je peux être un relais auprès des athlètes en activité.

## **VOUS N'EN AVEZ DONC PAS FINI AVEC LA** Qu'elle était simplement heureuse de se retrouver sur

Je suis toujours aussi curieux de voir comment s'entraîne les nageurs, ce qu'ils mettent en œuvre pour progresser quotidiennement. Quelque part, ça me manque de ne plus construire un projet au long cours

niveau. Depuis que j'ai pris ma retraite sportive, je voyage beaucoup et je découvre beaucoup de choses, mais j'ai vraiment à cœur de m'investir dans un projet plus global. Pour l'heure, j'en suis encore au stade de l'observation. Certains pensent que je m'éparpille.

mais en réalité, j'accumule de l'expérience, notamment en politique, qui doit me permettre, à terme, de faire valoir mon expertise.

**VOUS L'ÉTIEZ DÉJÀ DURANT VOTRE CARRIÈRE, MAIS AU-JOURD'HUI, PEUT-ÊTRE PLUS QUE JAMAIS. ON VOUS SENT** SOUCIEUX DES AUTRES, **CURIEUX DES DÉMARCHES** ET DES PROJETS QUI ÉMER-**GENT UN PEU PARTOUT SUR** LE TERRITOIRE.

moyens de construire des équipements sportifs de II me semble, en effet, capital de s'inscrire dans le dialogue, d'être à l'écoute de ce que les autres ont à offrir. A titre personnel, j'ai toujours éprouvé le besoin présent. Aujourd'hui, même si des gens continuent de d'échanger. Je me rappelle d'ailleurs qu'aux championnats d'Europe de Budapest en 2006, j'étais allé voir Laure (Manaudou) pour lui demander comment elle parvenait à enchaîner autant de courses.

## QUE VOUS AVAIT-ELLE RÉPONDU?

« JE VOYAGE

**BEAUCOUP ET** 

JE DÉCOUVRE

CHOSES, MAIS

J'AI VRAIMENT

DANS UN PROJET

À CŒUR DE

**M'INVESTIR** 

le plot de départ et de nager. Sa réponse m'a marqué. Elle avait raison. Si je n'avais pas posé la question, j'aurais pu tergiverser pendant des années avant d'arriver probablement à la même conclusion.

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



06 LIGNE D'EAU | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 LLIGNE D'EAU 07



# **BLEU AU CORPS**

L'ANCIEN QUATRE NAGEURS DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, FABIEN HORTH, CHAMPION DE FRANCE DU 200 M 4 NAGES EN 2009 A MIS UN TERME À SA CARRIÈRE EN 2010, À L'ÂGE DE 24 ANS. AVEC UNE IDÉE BIEN PRÉCISE EN TÊTE : INTÉGRER UNE ÉCOLE DE KINÉ ET PRATIQUER CE MÉTIER AU SEIN DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION. CE QU'IL FAIT AUJOURD'HUI AVEC L'ÉQUIPE DE FRANCE D'EAU LIBRE.

e survêtement de l'équipe de France, Fabien Horth, ancien nageur tricolore, le porte encore. Désormais kiné de l'équipe de France d'eau libre, le champion de France 2009 du 200 m 4 nages ne voyait pas sa nouvelle vie loin de la natation. « J'ai arrêté ma carrière en 2010 pour intégrer une école de kiné. En tant que sportif de haut niveau, j'ai eu la chance de pouvoir le faire sans passer par le

Bernard et Duboscq. «Je suis DE L'ÉQUIPE DE tombé pendant l'âge d'or de FRANCE D'EAU la natation française et quand LIBRE, J'AI LA on est membre de l'équipe POSSIBILITÉ DE de France, mais sans en être CONNAÎTRE DE donc mettre toutes les chances **BONHEUR.** » de mon côté pour réussir ma

d'athlètes de haut niveau, les heures de muscuun avantage non-négligeable sur les autres

concours de médecine. » Une chance et une les séniors d'eau libre dont il s'occupe à chaque opportunité importante pour ce nageur de la génération « GRÂCE À MON

des Manaudou (Laure), ACTIVITÉ AUPRÈS l'une de ses têtes d'affiche, ce BELLES ÉMOTIONS n'est pas simple. Je voulais ET C'EST UN VRAI

reconversion. » En école de kiné, Fabien Horth questionner sur mon expérience et sur la n'a aucune difficulté à s'acclimater. Ses années manière d'aborder une compétition. C'est lation et les massages à répétition lui donnent de transmettre ce bel héritage. » •

étudiants. « Je connaissais mon corps, je savais l'écouter et surtout j'avais appris de nombreuses notions avec les préparateurs physiques et les kinés de l'équipe de France. » Trois ans après son entrée dans l'école, Fabien est donc diplômé. Et c'est à ce moment-là que le plus difficile a commencé. « Je me suis rendu compte que la vie de nageur était agréable. On ne pense à rien, on s'occupe de nous et de l'organisation. Mes débuts en tant que kiné n'ont pas été faciles parce qu'en étant confronté au milieu du travail, je me suis rendu compte qu'il y avait une organisation et une logistique à assurer. Il m'a fallu une bonne année pour prendre mes marques. » Durant cette première année, le médaillé de bronze du relais 4x200 m nage libre aux Euro de Madrid en 2004 enchaîne les remplacements « pour observer différentes méthodes de travail ». Il est ensuite rapidement contacté par la FFN pour des vacations auprès des différentes équipes de France. L'eau libre juniors, le water-polo et désormais

compétition. « En prenant ma retraite sportive, je savais qu'il serait difficile de revivre de tels moments d'émotion et d'adrénaline dans ma nouvelle vie. Grâce à mon activité auprès de l'équipe de France d'eau libre, j'ai la possibilité de connaître de belles émotions et c'est un vrai bonheur. D'autant que les jeunes nageurs n'hésitent pas à me

important en tant qu'ancien de les conseiller et



#### **FLORENT MANAUDOU** PENSE-T-IL AUX JEUX **DE PARIS?**

L'information filtre régulièrement dans les médias et pas une semaine ne se passe sans que la question ne soit évoquée ici ou là, sur Internet ou dans le cadre d'une discussion informelle : Florent Manaudou, champion olympique 2012 du 50 m nage libre, reviendra-t-il dans les bassins pour les Jeux de Paris ? Réponse de l'intéressé à nos confrères de La Provence : « Je sais que physiquement, si je reviens, je pourrai être là. Je pense que mon passage dans le hand va beaucoup me servir. Mon ostéo m'a confié que j'avais pris en force sur le bas du corps. Après, c'est dans la tête. Il faut avoir envie de s'entraîner. Et ça, je ne suis pas sûr d'être encore prêt (...) Mais j'ai envie de faire les Jeux de Paris. En trois mois, je peux retrouver 90% de mon potentiel. Après, il faut trois ans pour retrouver les 10 autres %. Et ce sont ces trois ans qui seront les plus durs. Je n'ai plus Camille Lacourt, Fabien Gilot et Fred Bousquet à mes côtés pour me motiver. Mais pourquoi pas ? Pour Paris 2024, j'aurai 33 ans. Donc, tout est possible.»



## **TOUS AUX ABRIS, LA** « TENTE FLOTTANTE » **EST DE SORTIE**

Non, il ne s'agit pas d'un nouveau dessert imaginé par un chef étoilé. La « tente flottante » ou « Shoal Tent », concue aux États-Unis, vous permettra, non pas de dormir au bord d'un lac, mais sur le lac... En effet, cet étonnant gadget combine tente et radeau pneumatique. Pour vos prochaines vacances, vous n'aurez donc pas besoin de louer un emplacement dans votre camping préféré. Une fois déployée, cette petite maison aquatique mesure 2,5 m sur 1.90 m, de quoi tenir debout, mais aussi allongé sans se sentir à l'étroit. Et lorsque votre nuit est terminée, il suffit de la replier et de la ranger dans votre sac à dos. Mais si vous souhaitez acquérir ce petit bijou, il vous faudra débourser la coquette somme de 1 275 €.



## **LE SPORT AU SERVICE DE LA LIBIDO**

Lutte contre le cancer, maladies cardiovasculaires, dépression, les bienfaits d'une activité physique régulière ne se démontrent plus. Mais qu'en est-il des troubles sexuels? Il semble que la réponse soit plutôt positive. même si « le sujet a été très peu étudié », note le Dr Bou Jaoudé, médecin sexologue à Lille. Toutefois, « quelques travaux nous permettent de conclure qu'une activité physique régulière a un impact positif sur la fonction sexuelle ». Dans le détail, « il a été démontré, chez l'homme d'abord, que plus le niveau d'activité hebdomadaire augmente, plus les scores de la fonction érectile s'améliorent », explique-t-il. Chez la femme, une étude a démontré qu'après trois mois de séances de pilates répétées trois à quatre fois par semaine, la satisfaction sexuelle était largement plus élevée.

#### **EDF AQUA CHALLENGE**

En avril dernier, la Fédération Française de Natation et son partenaire EDF ont inauguré l'EDF Agua Challenge, tournée de six étapes de natation en eau libre ouverte au grand public. Les résultats exceptionnels de l'équipe de France d'eau libre ces dernières années (six médailles aux championnats du monde en 2017 dont guatre titres) conjugués à une demande sociale de plus en plus forte autour de la pratique en milieu naturel sont à l'origine de ce circuit. La première étape se tiendra au Cap d'Agde le 9 juin. L'EDF Agua Challenge fera ensuite escale à Quiberon (21-22 juillet) Annecy (15 août), Paris (2 septembre), Nantes (9 septembre) et Nice (23 septembre).

## ON N'ARRÊTE PAS **LE PROGRÈS**

Tout le monde connaît le principe du pédalo! Sauf que dans le cas présent, le vélo aquatique mis au point par la société néo-zélandaise Manta5 après six années de recherche et de développement, n'a rien de commun avec tout ce que vous avez pu voir jusqu'alors. L'Hydrofoiler XE-1 est un vélo en fibre de carbone équipé d'une assistance électrique de 400 watts et d'un foil, une aile profilée qui se déplace dans l'eau et transmet une force de portance à son support. Pour vous donner une idée plus précise, ce vélo aquatique « New Generation » pourra atteindre une vitesse de croisière de 15 km/h pour une autonomie d'une heure. Disponible à la commande à partir de février 2018. Quant au prix, c'est encore une surprise...

#### **UN DEFI HORS DU** COMMUN

Traverser la Manche à la nage ? Parcourir le Pacifique ou l'Atlantique? Trop facile pour la star du fitness britannique Ross Edgeley. Amateur de défis physiques un peu fous, il a décidé de nager les 102 km qui séparent les îles de la Martinique et de Sainte-Lucie en tirant un tronc d'arbre de 45 kg. Au total, il aura passé 30 heures dans l'eau avant d'être contraint de s'arrêter à cinq kilomètres de l'arrivée en raison des courants. Aussi absurde qu'impressionnant, ce défi n'est pas le premier réalisé par Ross Edgeley. Pour vous donner une idée du personnage, l'homme a réalisé un marathon en tirant une voiture ou pris le départ d'un triathlon toujours avec son tronc d'arbre sur le dos. Faut croire qu'il aime le bois!



#### FRED BOUSQUET INVESTI DANS LE SPORT

Conseiller municipal à la ville de Marseille et 2017 », ie me demandais qu'elle allait être mon délégué à l'adjoint aux sports depuis 2014, Frédérick Bousquet a de nouvelles responsabilités dans la cité phocéenne depuis le début d'année. « J'ai obtenu ma propre délégation au niveau des grands équipements et des grands événements de la ville », nous a-t-il confié récemment. « Ca dépasse un peu le domaine du sport puisqu'il y a également des manifestations culturelles et tout ce qui se déroule au Palais des Sports, au Dôme et au Silo, qui sont des salles de spectacles. » L'ancien sprinteur tricolore est ravi de ses nouvelles fonctions. « C'est arrivé au bon moment parce qu'après l'aventure de la « Capitale Européenne du Sport en

rôle jusqu'à la fin du mandat. Lorsque cette opportunité s'est présentée, j'ai tout de suite accepté, d'autant que ça me permet de continuer à être proche de l'événementiel et que j'aime vraiment ça. » De quoi lui apporter une certaine expérience et une expertise dans ce domaine qui pourrait lui être grandement utile en vue des JO de Paris en 2024. « En tant qu'athlète ayant représenté la France pendant quelques années, je suis forcément à la disposition du COJO, s'ils ont besoin de moi. Nous avons un rôle à jouer et nous devons accompagner et aider dans l'organisation de cet événement maieur.»

10 LIGNE D'eau | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 | LIGNE D'EAU 11 HISTOIRES D'EAU **FNOUÊTE** 



# L'HOROSCOPE AQUATIQUE

#### m. scorpion

Du 23 octobre au 22 novembre

Amour : Vous êtes plus romantique et plus amoureux que jamais. Personne ne peut résister à votre charme. Carrière : Depuis quelques mois, vous aviez des envies d'ailleurs. Et si jusqu'à présent, rien ne changeait, votre vie professionnelle pourrait bien connaître un tournant

Natation: Vous avez mal au dos. Puis aux genoux. Puis aux épaules. Si vous n'avez pas envie de nager, dites-le clairement! Ça fera gagner du temps à tout le monde!

#### **₹** SAGITTAIRE

Du 23 novembre au 21 décembre

Amour: Vous vous aimez et ça se voit. Mais prenez garde à ne pas vous enfermer dans votre bulle et à vous éloigner de vos proches.

Carrière : Vous seriez capable d'arriver au boulot en pantoufles. Si vous n'avez plus envie, dites-le, posez vos congés payés et revenez en pleine forme après les vacances! Natation: Vous voulez vraiment que nous soyons honnêtes ? Jouez à la pétanque, tranquillement. Ce sera mieux pour tout le monde.

Du 22 décembre au 20 janvier

Amour : Êtes-vous certain d'être en couple ? Non, parce que vous menez une vie de célibataire endurci! Vous enchaînez les sorties avec vos amis et vous n'accordez plus une seule minute à votre moitié! Reprenez-vous! Carrière : Vous n'aimez pas le changement et vous ne

manquez pas de le dire. Soyez plus flexible! Natation : Franchement ? Privilégiez les sorties entre amis! Vous allez à la piscine à reculons et ça se voit.

Du 21 janvier au 18 février

Amour : Vous avez envie de nouveauté et vous jouez la

carte de l'originalité avec votre partenaire. Il semble vous suivre et vous apprenez à vous redécouvrir. Carrière: Votre carnet d'adresses est rempli de contacts

qui pourraient vous être d'une grande aide. Alors ne tergiversez pas et prenez votre téléphone. Natation : Si on vous répète sans cesse de vous échauffer

avant votre séance et de vous étirer après, c'est pour votre bien! Ne venez pas vous plaindre si vous vous blessez.

Du 19 février au 20 mars

Amour : Une relation, c'est comme une voiture : ça s'entretient! La vôtre prend la poussière! Reprenez-vous! Carrière: Vous avancez à toute allure sans prendre la peine d'écouter vos supérieurs. Cela pourrait bien vous être préjudiciable.

Natation: Si Florent Manaudou souhaitait replonger il n'hésiterait pas à vous demander des conseils. Vous êtes une véritable force de la nature.

Du 21 mars au 20 avril

Amour : La seule chose que vous souhaitez par-dessus tout, c'est de plaire. Qu'importe les sentiments amoureux tant que vous séduisez! Attention cependant, de ne pas jouer avec les sentiments des autres.

Carrière: Des idées, vous en avez. Peut-être même trop. Vous avancez plus vite que tout le monde et cela vous agace. Natation : Vous avez de l'énergie à revendre mais vous ne l'utilisez pas à bon escient. Du coup vous enchaînez les kilomètres sans réfléchir et sans prêter attention à votre technique. Votre corps pourrait en pâtir.

Du 21 avril au 21 mai

Amour : Laissez-vous aller et faites confiance à votre conjoint(e). Il vous a prévu de belles surprises. Profitez-en! Carrière : Vous êtes sur tous les fronts et vous avez de

l'énergie à revendre. Votre charme naturel est également un atout important pour parvenir à vos fins.

Natation : Vous avez déjà vu un éléphant entré dans une boutique de porcelaine ? C'est un peu l'image qui vient à l'esprit de vos camarades lorsque vous arrivez au bord du

Du 22 mai au 21 juin

Amour : Pour vous soucier du bien-être de votre conjoint vous êtes présent, mais dès qu'il s'agit de prendre soin de vous, il n'y a plus personne. Faîtes attention de ne pas vous

Carrière : Vous seriez capable de vendre un sachet de cure-dents à votre patron! Mais d'où vous vient ce sens exacerbé du business ?

Natation: Tout le monde vous a démasqué. C'est vous qui avez joué la doublure de Michael Phelps pendant outes ces années ? Vous volez littéralement sur l'eau !

Du 22 juin au 22 juillet

**Amour:** Du romantisme, de la sensualité. Que demandez de plus ? Vous flânez avec votre moitié et il n'y a pas un seul nuage dans votre ciel sentimental. Profitez-en!

Carrière: Si votre patron cherche des solutions, il devrait vous en parler. Vous avez réponse à tout et votre créativité vous permet de régler tous les problèmes. Mais restez modeste si vous ne voulez pas vous mettre vos collègues

Natation: Une chose est sûre, vous avez le moral! Mais physiquement, vous n'y êtes pas. Un seul conseil : laissez passer l'orage et rangez votre maillot dans le placard pour

Du 23 juillet au 23 août

Amour : Vous passez vos soirées devant la télé et vos

week-ends à chercher des activités. N'êtes-vous pas en train de découvrir ce qu'est la routine ? Secouez-vous et edoublez d'inventivité pour ne pas y sombrer !

Carrière: Votre boss vous met une pression d'enfer et vous devrez enchaîner les heures sup'. Patience, cela ne devrait nas durer.

Natation : Vous avez grandement besoin de vous défouler. Plongez et nagez sans trop réfléchir, cela vous fera le plus grand bien.

Du 24 août au 22 septembre

Amour: Vous misez sur le partage et la communication et cela rassure votre conjoint(e). Ça vous permettra également de découvrir de nouveaux sujets d'inspiration our votre union.

Carrière : Vous n'aimez pas prendre de risques et vous vous sentez très bien comme cela. Pourtant, parfois, le bonheur se trouve au-delà de votre zone de confort.

Natation : La désignation de Paris en tant que ville hôte des Jeux Olympiques de 2024 vous a donné le sourire. À ce rythme-là, personne ne pourra vous briser votre rêve olympique dans six ans.

Du 23 septembre au 22 octobre

Amour : Est-ce parce que vous souhaitez raviver la flamme de votre couple ou simplement parce que vous êtes de bonne humeur que vous préparez toutes ces surprises à votre moitié ? Vous êtes l'alter-ego idéal ! Carrière : Sans faire de vagues, vous imposez vos idées et cela plaît à votre direction. Vous pourriez enfin obtenir la promotion que vous attendiez tant.

Natation: Vous prenez enfin conscience de l'importance de votre corps et de votre bien-être. Et quoi de mieux que trois séances de natation par semaine pour se sentir bien

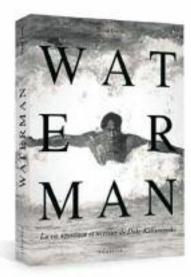


C'est officiel depuis le 13 septembre 2017 : Paris accueillera l'édition 2024 des Jeux Olympiques, cent ans après ceux de 1924 qui avaient notamment vu l'équipe de France de water-polo rafler le premier titre olympique d'un sport collectif tricolore! Certains n'y accorderont peut-être aucune importance, mais d'autres, dont nous faisons partie, ne mangueront pas d'y voir un signe. Celui d'une « réconciliation » d'abord, car avant de triompher en septembre dernier, la capitale a essuyé plusieurs échecs douloureux. Et puis, comment ne pas déceler dans cette désignation une occasion unique de soutenir le développement du sport en France et à Paris, plus particulièrement. Il ne fait aucun doute que la Ville-Lumière trouvera dans cette organisation une tribune tout autant qu'une vitrine exceptionnelle pour promouvoir sa culture, son histoire et bien évidemment le talent de ses athlètes. En 2024, toutes les conditions seront à coup sûr réunies pour offrir un formidable spectacle au monde et il y a fort à parier que les nageurs tricolores ne seront pas en reste dans le grand équipement aquatique qui verra le jour aux abords du Stade de France.

# NON

Celles et ceux qui n'ont jamais eu la chance d'assister à des Jeux risquent d'être pour le moins décus ou étonnés... Les Jeux Olympiques sont l'événement sportif le plus médiatisé de la planète, devant la coupe du monde de football et le Tour de France. Autant dire que le monde entier a d'ores et déjà prévu de se donner rendez-vous dans la Ville-Lumière. Déjà qu'il n'est pas simple d'y circuler et de s'y loger en temps normal, alors imaginez un peu l'étendu du « désastre » que cela représentera à l'été 2024. Sans compter qu'avant cela, la capitale va connaître un lifting aussi nécessaire qu'incontournable. Aucune ville hôte n'y a réchappé pour l'heure et les habitants, témoignages à l'appui, n'avaient pas que des raisons de s'en réjouir. Reste, et il faut le souligner pour être tout à fait complet et objectif, bien que cette rubrique, vous l'aurez compris, ne s'inscrive pas dans une stricte démarche journalistique, que les Jeux de Paris ont davantage l'ambition de réhabiliter que de construire. Un argument qui devrait apaiser les doutes des plus sceptiques et démontrer par la même que les plus grands chantiers peuvent aussi s'inscrire dans la durée.

12 LIGNE D'EAU | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 LUGNE D'EAU 13 À LIRE À TABLE



#### **WATERMAN**

David Davis

336 pages, 24 €

Bien avant que Michael Phelps n'effectue ses premières brasses, Duke Kahanamoku émergea des eaux lointaines de Waikiki pour devenir la première superstar de la natation. Sa rivalité avec Johnny Weissmuller transforma les épreuves de natation en un événement de premier ordre. Kahanamoku utilisa ensuite sa renommée pour populariser le surf, une activité jusqu'alors cantonnée au seul archipel hawaiien



#### **LE PRIX DE LA VICTOIRE**

Armel Le Cléac'h Editions Robert Laffont 270 pages, 19 €

Le 19 janvier 2017, Armel Le Cléac'h a bouclé son troisième Vendée Globe en 74 jours, 3 heures, 35 minutes et 46 secondes. A 39 ans, il a battu de presque quatre jours le précédent record. Un véritable exploit qui ne lui a pas fait oublier pour autant les vagues démentielles, le bateau qui chavire et les conditions de survie dantesques. Des épreuves qu'il retrace dans cet ouvrage.



#### L'APPEL DU NÉANT

Maxime Chattam Editions Albin Michel 516 pages, 22,90 €

Ludivine Vancker et ses collègues de la section de recherches de Paris enquêtent sur un tueur insaisis-sable dont les traces ne permettent pas son identification. Lorsque les services secrets français décident de participer à la résolution de l'affaire, les mots tueur en série et terrorisme sont associés.

#### À ÉCOUTER



#### ORELSAN LA FETE EST FINIE

Six ans qu'il n'avait pas sorti d'album solo. Dans ce nouvel opus, le rappeur caennais partage le micro avec des invités aussi prestigieux que Stromae et Maître Gim's tout en signant des textes toujours aussi incisifs.



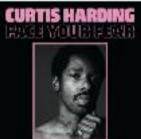
#### MC SOLAAR GEOPOETIQUE

Après dix ans d'absence, le doyen du rap « Made in France » MC Solaar est de retour avec un album incroyablement riche et taillé pour transformer « un monde monotone et morne » comme il le dit dans son single « Sonotone ».



## ETIENNE DAHO BLITZ

À la fois fresque psychédélique de haut vol et recueil de ballades planantes qui ajoutent quelques chapitres à cette déclinaison de l'élégance française dont Etienne Daho est l'incontesté souverain.



## CURTIS HARDING FACE YOUR FEAR

Alliée aux producteurs Sam Cohen & Danger Mouse, la démarche musicale de Curtis Harding se fait audacieuse et toujours aussi alléchante. Une superproduction soul, fourmillante d'idées. En un mot : brillant!



**Quantité :** 1 personne **Difficulté :** très facile

**Temps de préparation :** 2 minutes **Temps de cuisson :** tout dépend des goûts (certains l'aiment tiède, d'autres froid)

#### Ingrédients

- 1Une belle baquette de pain
- 1 tranche de jambon
- 1 tranche d'emmental
- Une tomate
- Quelques feuilles de salade
- 1 ou 2 cornichons

#### RECETTE

On ne va pas vous mentir ou se faire passer pour ce que nous ne sommes pas, à savoir des virtuoses de la gastronomie. La préparation d'un sandwich ne demande pas de talent particulier, personne ne prétendra l'inverse. Malgré tout, il importe de respecter des étapes charnières sous peine d'altérer la dégustation finale. Commencez tout d'abord par choisir une belle baquette de pain, craquante à souhait si possible. Après l'avoir délicatement ouverte à l'aide d'un couteau, étalé une fine couche de beurre (demi-sel de préférence, pour relever le goût des ingrédients), puis disposez autant de tranches d'emmental que peut en contenir votre baquette. Glissez-y ensuite, au gré de vos envies ou de votre état d'esprit du moment, la tranche de jambon, de fines lamelles de tomate, quelques feuilles de salade avant de finir par les cornichons. Voilà, c'est prêt! Deux minutes, montre en main, pour un résultat qui ne manquera pas de satisfaire votre estomac

### HALTE AUX IDÉES RECUES

De nombreuses femmes surveillent leur ligne, certaines ont toujours été sportives et d'autres sont venues au sport par souci d'esthétique et de santé. Chaque raison est la bonne, le principal étant de pratiquer régulièrement et de se faire plaisir. L'activité sportive est un formidable outil de bien-être et l'alimentation l'accompagne à merveille. Ayez de jolies assiettes, et surtout, des plats savoureux. N'ayez pas l'image du haricot vert fluorescent et de l'escalope rabougrie en pensant à vos hanches. Faîtes-vous plaisir aussi en mangeant ce que vous aimez et en bougeant!

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

14 Ligne D'eau | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 | Ligne D'eau 15

**AUTHENTIQUE AVENTURE AQUATIQUE** 

AU CINQUANTE-SEPTIÈME ÉTAGE DE LA TERRASSE À CIEL OUVERT D'UN HÔTEL CINQ ÉTOILES EN FORME D'ARCHE MARQUANT L'ENTRÉE DE SINGAPOUR, S'ÉTIRE LA PISCINE LA PLUS HAUTE DU MONDE. APRÈS DES SEMAINES D'INTENSE NÉGOCIATION, NOUS AVONS OBTENU L'AUTORISATION DE DÉAMBULER DANS LES LIEUX QUELQUES MINUTES. PAS DAVANTAGE.

I faut moins de vingt secondes à l'ascenseur hightech de l'hôtel pour nous déposer sur le toit de étoiles devenu l'emblème de Singapour. C'est le seul endroit de la planète où l'on peut se baigner à deux cents mètres d'altitude, mais dans seulement 1, 20 mètre d'une eau filtrée sans relâche. La piscine la plus haute du monde s'étire sur une terrasse en deck épousant la ligne d'une coque de bateau posée en que son bord intérieur caresse les pieds des transats, son extérieur affleure au-dessus d'un vide vertigineux, gratte-ciels flirtant avec les nuages. Dans son dos, un autre panorama se dévoile, toujours aussi impressionnant et toujours à 360°: la baje de Singapour. pochée de dizaines de tankers plus longs les uns que les autres. Là, comme scotchés sur l'eau, ils attendent leur tour pour entrer dans le second plus grand port se baigner dans la plus haute piscine du globe, il faut de conteneurs du monde.

Au pied de cette piscine dans les nuages, cing à six maîtres-nageurs veillent au quotidien sur les clients et leurs familles. Les sourires s'affichent sans retenue jeter un petit coup d'œil nerveux par-dessus leur épaule. C'est qu'ici, on ne rigole pas avec les règles. Les maîtres-nageurs ne sont, par exemple, autorisés qu'à donner leur prénom. Rien d'autre. Certes, ils surpeuplé, ils freinent les ardeurs trop bruyantes ou d'hôtel, une authentique aventure aquatique • trop zélés des grisés, des excités ou des survoltés, mais surtout, ils surveillent les lieux en cherchant, notamment,

les paquets suspects ou le moindre propriétaire d'un sac à l'abandon. En Asie aussi l'époque est à la surveillance. I'Asie du sud-est. D'un coup, on se retrouve au Et dans le bassin, qu'en est-il exactement ? Il va sans cinquante-septième et dernier étage d'un palace cinq dire que les nageurs autorisés à s'immerger dans le ciel sont uniquement des clients de l'hôtel Marina Bay Sands. Pour entrer à la piscine, seule leur carte-clé ouvre son tourniquet d'entrée. D'ailleurs, les neuf milles employés des lieux sont logés à la même enseigne : pas de chambre, pas d'accès à la piscine ! Quant aux rares privilégiés, ils passent autant de temps équilibre sur trois tours abritant 2 561 chambres. Alors à barboter qu'à se prendre en photo en maillot de bain devant le grandiose panorama. Qu'ils viennent d'Inde (dans une large majorité), de Chine, du Japon ou offrant une vue à 360 degrés sur une forêt de d'Australie, ils se sèchent en fixant l'horizon : « Une fois dans l'eau, nous n'avons pas l'impression de nager mais de voler », confie l'un d'eux sans parvenir à détourner le regard. Il faut bien admettre que la vue est à couper le souffle. A l'instar des tarifs d'ailleurs. Les longueurs les plus exotiques de la planète sont onéreuses. Pour compter 290 € la nuit pour deux via des sites de réservation hôteliers. Mais de l'avis général, ca les vaut largement! « Nager de nuit en dominant les lumières de la ville est aussi étrange que fascinant », et certains, n'hésitent pas à nous glisser qu'ils ont lancent les baigneurs en cherchant leurs mots pour « toujours l'impression d'être en vacances » avant de décrire le trip. Là, ils peuvent vraiment nager, barboter, roucouler, se prélasser, patauger, immortaliser un énième selfie à tomber ou s'accouder sur son bord à couper le souffle. Ouvert de 6 à 23 heures, le bassin singapourien ne désemplit pas. A lui seul, il est veillent à réguler l'affluence afin d'éviter un bassin trop l'attraction des lieux, l'inattendue perle d'une nuit

A SINGAPOUR, SOPHIE GREUIL



16 LIGNE D'EAU | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 LUGNE D'EAU 1

# UN RÉGIME À L'EAU DE MER

IL EST DE NOTORIÉTÉ PUBLIC QUE L'EAU DE MER EST NATURELLEMENT ANTISTRESS. SES VERTUS AMINCISSANTES SONT, EN REVANCHE. MOINS CONNUES. ET POURTANT, UNE ÉTUDE SUD-CORÉENNE VIENT DE RÉVÉLER QU'ELLE PERMETTRAIT DE PERDRE DU POIDS.

■ ous avez passé des mois à chercher le régime miracle, celui qui vous permettrait d'afficher fièrement votre jolie silhouette pendant l'été sur la plage dans votre tout nouveau maillot de bain : arrêter le chocolat le soir, ne plus grignoter dans la journée, nager une à deux fois par semaine pendant votre pausedéjeuner... Mais avez-vous essayé de boire de l'eau de mer? Volontairement, bien entendu, pas simplement parce qu'une vague vous a submergé par surprise et fait boire la tasse. Si cela peut vous paraître étrange, voire saugrenue, il semblerait que la réalité soit tout autre. C'est en tout cas ce que révèle une étude réalisée par des chercheurs de l'Université de Daequ en Corée du Sud. D'après ces scientifiques, consommer de l'eau de mer micro filtrée chaque jour permettrait de perdre les kilos superflus et même à lutter contre le surpoids. Comment est-ce possible me direz-vous? Sans se lancer dans une interminable démonstration scientifique, il existerait un lien entre la consommation d'eau de mer et la réduction du taux de glucose dans le sang. L'étude a, par ailleurs, montré qu'après 84 jours à boire cette eau salée en complément d'une alimentation équilibrée, le poids corporel total pouvait être réduit de 7% et le taux de glucose de 35%. Il n'est donc pas anodin de voir de plus en plus de nutritionnistes préconiser de boire de l'eau de mer à leurs patients souhaitant perdre du poids ou même équilibrer leur taux de glycémie. Mais attention à ne pas boire non plus n'importe quelle eau. Pour conserver l'ensemble de ses propriétés, l'eau de mer doit impérativement être micro filtrée à froid. Or, pour la stériliser, de nombreux fabricants ont tendance à chauffer l'eau, lui faisant ainsi perdre une partie de ses bénéfices. Mais, n'ayez crainte, il existe sur le marché de nombreux types d'ampoule d'eau de mer, micro filtrée à froid, comme la marque française Quinton. Nous vous conseillons donc d'en discuter avec un spécialiste avant de vous lancer dans ce nouveau régime qui pourrait rapidement devenir à la mode •

JONATHAN COHEN





# Natation

**POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION** 



# Natation

- > 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...

CLÉMENCE BÈGUE: 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr



## **BULLETIN D'ABONNEMENT**

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

- Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an soit 4,00 € le numéro!
- Je règle : par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom						
Prénom					Age	
Adresse						
Ville						
СР			Email			
Date						
Signature						

# NAGER, C'EST LA SANTE!



POUR DOMINIQUE CUPILLARD. MÉDECIN SPÉCIALISÉE DANS LE SPORT ET PRÉSIDENTE DE LA COMMISSION « NATATION SANTÉ » DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION: CRAWL, DOS, BRASSE OU PAPILLON, QUELLE QUE SOIT LA NAGE QUE VOUS PRATIQUEZ, VOTRE CORPS EN RESSENTIRA LES EFFETS POSITIFS.

AVANT TOUTE CHOSE, IL EST PEUT-ÊTRE BON DE RAPPELER POURQUOI LA NATATION EST UN SPORT QUE L'ON PEUT, VOIRE MÊME QUE L'ON DOIT, PRATIQUER, QUELLE QUE SOIT L'AFFECTION DONT ON SOUFFRE...

En premier lieu, parce qu'on évolue dans le milieu aquatique régi par la poussée d'Archimède et où, par conséguent, le corps se retrouve en quasi apesanteur, soumis en tout cas à beaucoup moins de résistance que lorsqu'on marche, par exemple. Si on ajoute à cela le fait que la natation se pratique en position allongée, moins traumatique que la position debout, on comprend très facilement pourquoi ce sport peut être pratiqué, par exemple, par les personnes ayant des en pensant à rentrer le ventre et à serrer les fesses. Les de sportifs blessés. C'est une bonne façon de reprendre

douleurs articulaires. Je dirais également que, contrairement à ce qu'on pense souvent, le fait d'évoluer dans une atmosphère chaude et humide fait du bien aux personnes ayant des problèmes respiratoires. Dans le sens où ils apprennent en particulier à mieux respirer LES VERTUS DU DOS CRAWLÉ AU PLAN MÉDICAL en contrôlant leur respiration.

#### VENONS-EN À CHAQUE NAGE INDIVIDUELLEMENT. QUELS SONT LES BIENFAITS DU CRAWL?

Si on veut réellement avancer en crawl, en particulier en évitant que les fesses ne se baladent dans tous les sens, il faut être gainé. Du coup, on travaille les muscles profonds du dos, comme quand on monte des escaliers

battements, avec ou sans palmes, vont également favoriser le retour veineux et avoir un effet drainant qui permettront de modeler agréablement la silhouette.

#### **SONT SOUVENT VANTÉES, MAIS POUVEZ-VOUS NOUS DIRE POURQUOI CETTE NAGE EST PARTI-CULIÈREMENT RECOMMANDÉE DANS LE TRAITE-**MENT D'UN CERTAIN NOMBRE D'AFFECTIONS?

De facon générale et pas seulement dans l'eau, la position allongée sur le dos est considérée comme une position de repos. C'est pourquoi la nage sur le dos est souvent conseillée dans le cadre de la rééducation

une activité physique sans « trop forcer ». Comme pour le crawl et dans la mesure où le corps est bien gainé, le dos est aussi particulièrement indiqué pour prévenir ou pour guérir les problèmes de lombalgie, de cervicales... En fait, toutes les affections en lien avec la colonne vertébrale.

#### PLUS TECHNIQUES, LA BRASSE ET LE PAPILLON ONT-ELLES AUTANT D'INCIDENCES POSITIVES **SUR LA SANTÉ?**

Si le papillon apparaît comme la nage la plus compliquée à maîtriser pour le grand public, elle n'en a pas moins des effets bénéfiques elle-aussi. L'ondulation, en particulier, permet d'améliorer la souplesse du dos. LE DOS, LA BRASSE, LE PAPILLON... NAGEZ CE QUE **VOUS VOULEZ. MAIS** NAGEZ. ÇA FAIT DU BIEN À LA SANTÉ!»

« NAGEZ LE CRAWL,

Quant à la brasse, beaucoup plus pratiquée, elle va permettre, si elle est bien faite (en particulier si le ciseau est symétrique), de faire travailler des muscles différents de ceux utilisés en crawl ou en dos. Elle est également préconisée pour les personnes qui souhaitent continuer à nager tout en ayant des problèmes d'épaule, dans la mesure où elle ne comporte pas de retours aériens, pas de passages des bras au-dessus de l'eau

#### **EN CONCLUSION, QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À DES PATIENTS QUI VOUDRAIENT FAIRE DE LA NATATION?**

Allez-y! Nagez! Nagez le crawl, le dos, la brasse, le papillon. Nagez ce que vous voulez, mais nagez. Ça fait du bien à la santé! La preuve en est : depuis le mois de mars dernier, le décret « Sport sur ordonnance » permet au médecin de prescrire des séances de sport - et en particulier de natation - à des personnes souffrant d'affections de longue durée. Coudekerque-Branche, la ville où je pratique, a d'ailleurs été l'une des villes pilotes pour cette opération dès 2015 et les retours sont tous positifs. •

RECUEILLI PAR JEAN-PIERRE CHAFES

20 LIGNE D'eau | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 I LIGNE D'EAU 21



LES BEAUX JOURS SONT LÀ ET **VOUS AIMERIEZ PROFITER DES** PLAISIRS AQUATIQUES AVEC VOTRE ENFANT À LA PISCINE, MAIS AUSSI À LA MER, EN RIVIÈRE OU EN LAC. OUI, MAIS CELUI-CI N'EST PAS ENCORE TRÈS À L'AISE DANS L'EAU ET VOUS N'ÊTES PAS UN EXPERT DE L'APPRENTISSAGE AQUATIQUE... DANS CES CONDITIONS, COMMENT LUI DONNER ENVIE D'EN PROFITER AVEC VOUS ? COMMENT LE RASSURER ET VERS QUI SE TOURNER **ENSUITE POUR ALLER PLUS LOIN? AUTANT DE QUESTIONS AUXQUELLES NOUS ALLONS** TENTER DE RÉPONDRE.

SUJET RÉALISÉ PAR NABAIJI

#### **AVANT TOUTE CHOSE**

L'apprentissage de l'eau peut se faire dès le plus jeune âge. Cependant, il sera inutile de presser un enfant pour lui apprendre à nager. Il faut respecter son développement, ses appréhensions et ses réticences. Une bonne coordination n'apparaît qu'aux alentours des 6 ans alors rien ne sert de le presser ou de se montrer impatient. Avant d'apprendre à nager, l'enfant va expérimenter et découvrir l'élément aquatique. Dans son apprentissage il va rechercher un modèle chez ceux qu'il connaît (c'est le rôle des neurones miroirs). Comme vous lui êtes familier, vous serez très souvent pris comme exemple. Par votre attitude, vos sourires et votre calme, montrez-lui que l'eau est un plaisir et ce sera le début de la réussite. Pour vous aider à accompagner votre enfant l'été, à la piscine, mais aussi à la mer ou en rivière, Nabaiji vous propose de suivre un développement en trois étapes : la découverte de l'eau, la découverte de la nage et la découverte de l'immersion.

#### **DÉCOUVRIR L'EAU**

Votre enfant ne connaît pas l'élément aquatique, mais avec vous, il va petit à petit commencer à se rassurer. Pour les plus petits (entre 6 mois et 3 ans), une bouée siège bébé ou une plateforme d'éveil peuvent faciliter le premier contact avec l'eau et sécuriser votre enfant, d'autant plus s'il évolue en milieu naturel (mer, rivière, lac). Dans cette phase de découverte, restez très proche de votre enfant et accompagnez-le en lui parlant. Le son de votre voix le rassurera. Dans certains cas, les brassards peuvent également offrir une alternative. Ils l'eau, mais il ne sait toujours pas nager... Pas permettent d'entrer entièrement dans l'eau en gardant d'inquiétude, il est sur la bonne voie! Si vous en une position verticale et la tête hors de l'eau. C'est à ce éprouvez le besoin, des clubs de la Fédération

moment que l'enfant peut également commencer à faire des bulles et à mettre la tête sous l'eau.

#### **DÉCOUVRIR LA NAGE**

Ça y est, votre enfant est un peu plus à l'aise dans l'eau! Il sait souffler et, dans l'idéal, mettre le visage dans

Française de Natation peuvent prendre le relais. Mais l'été est là et l'onde n'en finit plus de titiller la curiosité de votre enfant. C'est peut-être le moment de lui enfiler un gilet de natation? Contrairement aux brassards, le ou sur le dos, n'oubliez pas de lui dire de se grandir gilet va inviter l'enfant à se mettre en position horizontale, meilleure position pour flotter et avancer. Avec les bras libres, l'enfant pourra débuter ses premiers mouvements de nage, aidé par la flottabilité de son gilet. Pour les enfants qui souhaitent commencer

l'apprentissage de la nage en autonomie, une ceinture et une planche seront parfaites pour améliorer sa position allongée dans l'eau. Que ce soit sur le ventre pour mieux flotter!

#### **DÉCOUVRIR L'IMMERSION**

Pour beaucoup d'enfants mettre la tête sous l'eau et s'immerger entièrement représente un immense défi.

**MES PARENTS ET** 

**Daniel Zylberberg** & Jean-Jacques Chorrin Edition du Cherche-midi 72 pages/14 €

Fluide et lumineuse, enveloppante et caressante parfois feutrée, parfois

de natation ou un jeune enfant, dont l'imaginaire fertile nourrit les premières explorations aquatiques. Les plus belles aventures ne se vivent pas nécessairement à l'autre bout de la Terre, et la simple découverte d'un nouvel élément perme de s'éveiller au monde un peu plus chaque jour Explorer, c'est grandir, s'affirmer et gagner en autonomie! Dans cet ouvrage pédagogique riche en illustrations exceptionnelles, la Fédération Française de Natation a mis en œuvre tout son savoir-faire pour répondre aux interrogations légitimes des parents et les aider à découvrir les différentes étapes d'un éveil aquatique réussi.

chantante, l'eau fascine autant qu'elle intrique. Nul

n'échappe à sa magie, que ce soit un champion

22 LIGNE D'EAU | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 LLIGNE D'EAU 23

#### LIFESTYLE



Ne le pressez pas et continuez de lui parler pour le rassurer. L'immersion doit être maitrisée et rien de mieux que le ieu pour dévier l'attention d'un enfant qui appréhende. S'il est trop nerveux, apprenez-lui d'abord à faire des bulles avec le nez et la bouche. Pour faciliter l'apprentissage de l'immersion à un enfant, restez à faible profondeur pour qu'il garde des appuis au sol. Vous pouvez également utiliser des objets qui lui permettront de matérialiser ses objectifs.

#### L'ENSEIGNEMENT EST UN METIER. **ALORS RELATIVISEZ!**

De nombreux clubs de la Fédération Française de Natation proposent des séances d'éveil aquatique, idéales pour partager un moment privilégié en famille. Un professionnel de natation formé et expérimenté vous quidera tout au long de cette aventure. Pour les plus grands, certains clubs proposent parfois des jardins aquatiques jusqu'à 6 ans. Les autres pourront apprendre à nager au sein de l'Ecole de Natation Française. L'ENF s'adresse à toutes et à tous, c'est le lieu privilégié pour découvrir la « Natation », apprendre à nager et se perfectionner; chacun à son rythme et en toute sécurité. L'enseignement est dispensé par un éducateur diplômé et titulaire de la qualification ENF correspondante. L'ENF, c'est un concept d'apprentissage organisé autour de trois étapes de formation chronologiques et incontournables : le Sauv'nage (première étape qui permet d'acquérir des compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau.), le Pass'sports de l'eau (une seconde étape qui certifie l'acquisition d'habiletés motrices transversales à travers la pluridisciplinarité) et le Pass'compétition (troisième étape qui certifie l'acquisition de savoir-faire techniques et l'appropriation de l'environnement de la compétition afin de se confronter aux autres) •

(\*) L'Eveil Aquatique s'adresse aux enfants âgés de 4 mois à 6 ans et à leurs parents. Cette activité permet de : développer l'autonomie aquatique du bébé et au très jeune enfant au travers la découverte du milieu aquatique dans le respect de leurs capacités physiques et psychiques, développer la confiance en soi et créer une relation unique entre l'enfant et ses parents. Plus d'informations sur www.ffnatation.fr rubrique Eveil éducation.

CE QU'IL NE FAUT PAS FAIRE VS CE QU'IL FAUT FAIRE					
X	<b>/</b>				
Obliger	Écouter				
votre enfant	votre enfant				
Punir	Féliciter				
votre enfant	votre enfant				
Comparer	Encourager				
votre enfant	votre enfant				
Être énervé	Être souriant				
ou stressé	et patient				
Rester hors de l'eau	Être dans l'eau				
pour guider	pour accompagner				
votre enfant	votre enfant				
Travailler	Jouer				





#### **COLLECTION VIB** NABAIJI

Nabaiji propose aux nageurs un nouvel imprimé décliné sur des maillots labélisés AQUARESIST (ultra résistants au chlore), pour les nageurs. Proposé sur les jammers B-FIRST Homme et Garcon, en trunck B-SPORTY Homme, sur les maillots 1 pièce LIDIA Femme et fille, ainsi qu'en 2 pièces JADE, il permet à chacun de choisir son maillot VIB comme à un club d'équiper tous ses nageurs.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr

#### Pour les filles

Maillot 1 pièce LIDIA VIB FILLE Nabaiji (du 8 au 16 ans): **15 €** 

Maillot 2 pièces JADE VIB Nabaiji (du 8 au 16 ans): 8 € le top, 5 € la culotte















Jammer B-FIRST HOMME Nabaiii (du 38 au 50) : 24 € Slip B-SPORTY HOMME Nabaiji (du 38 au 50) : **15 €** Bonnet Silicone VIB: 5€









## **Pour les femmes**

Maillot 1 pièce LIDIA VIB FEMME Nabaiji (du 36 au 46) : **25 €** Maillot 2 pièces JADE VIB Nabaiji (du 38 au 46) : **9 €** le top. **6** € la culotte



#### **DÉGRADÉS DE COULEURS SUR LES LUNETTES XBASE NABAIJI**

STABILITE lors de la nage. Les lunettes parfaites pour vos

Réglage: Pont de nez interchangeables (3 tailles),

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur

élastique dédoublé, réglage latéral.

Lunettes B-FIT Nabaiji : **15 €** 

www.decathlon.fr

Verres anti-UV avec traitement antibuée.

entraînements!

Lunettes de natation confortables qui s'adaptent parfaitement au visage, grâce à leurs possibilités de réglage (réglage de la sangle de serrage mais surtout du pont de nez en « X » sur l'une des 3 positions). Excellente étanchéité. Verres anti-UV avec traitement antibuée.

Lunettes XBASE NABAIJI (taille S ou taille L): **5 €** 

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



#### LE TOUCAN ARRIVE DANS **NOS LIGNES D'EAU**

Et si vous adoptiez un toucan pour vos prochains entrainements de natation? Un motif original et plein de couleurs pour vous évadez avant l'été, décliné sur les maillots ultra-résistant au chlore Nabaiii en fille, femme et homme.

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr







Pour les filles

Maillot 1 pièce LIDIA TOUCAN Fille Nabaiji (du 8 au 16 ans) : **15 €** Maillot 2 pièces JADE VIB Nabaiji (du 8 au 16 ans): 8 € le top, **5** € la culotte



Pour les femmes Maillot 1 pièce LIDIA TOUCAN Femme Nabaiji (du 36 au 46) : **15 €** 





#### POIGNÉES VENTOUSES TICRAWL

la dernière innovation de NABAIJI : les poignées ventouses TICRAWL! Elles s'agrippent et se détachent en toute facilitée pour se déplacer au fond de l'eau, en démarrant l'apprentissage le long du mur, et toujours sous la surveillance d'un adulte!

Poignées ventouses TICRAWL : 8 €

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr





Jammer B-FIRST GARÇON Nabaiji

Pour les garçons

(du 8 au 14 ans): **15 €** 

# LIFE + LE MIRAÇLE DE LA LUMIÈRE

APRÈS LE BRACELET CONNECTÉ. LE MP3 AQUATIQUE ET LES BILLES D'EAU ÉCOLO, NOUS NOUS SOMMES, CETTE FOIS, JETÉS À L'EAU POUR VOUS PRÉSENTER LE « LIFE+ SPORTDEVICE », UN BOITIER LUMINEUX CENSÉ PRÉPARER LES MUSCLES À L'EFFORT ET ACCÉLÉRER LE PROCESSUS DE RÉCUPÉRATION. PROMESSE TENUE?

ageur régulier, mais peu endurant (trente minutes une fois par semaine), on m'a proposé en fin d'année dernière de tester le « Life+ SportDevice ». Il faut dire que pour une fois, le communiqué de presse donnait envie d'en apprendre davantage: «Life+ SportDevice accompagne les nageurs dans leur préparation et leur récupération. Quatre programmes, de 2 à 6 minutes chacun, qui permettent d'accélérer le processus de régénération cellulaire grâce à la photobiomodulation ». Des termes scientifiques un brin compliqués, mais une promesse alléchante : nager sans souffrir. Honnêtement, qui n'a jamais rêvé d'aligner les longueurs sans grimacer de douleurs ou souffler comme une locomotive en pleine ascension? Je reçois donc le boîtier après quelques jours. Sur le carton, un slogan s'impose sous la marque : « Light is Miracle ». Il faudra au moins ça pour me permettre de ne plus passer quatre jours à me remettre de ma demi-heure hebdomadaire de natation. À l'intérieur du coffret, je trouve une notice, le fameux boîtier et la prise secteur qui contient trois boutons (ON/OFF, TIME et PROG), une trousse de rangement et un scratch supplémentaire pour attacher le boîtier. La notice contient des conseils

pratiques avec des photos indiquant où positionner le «Life+ SportDevice» en fonction de l'activité pratiquée. Course à pied, football, tennis, mais aussi natation, ski ou judo, le panel est très complet. Quatorze zones corporelles sont également recensées. Pour la natation, il est conseillé de solliciter les épaules, les pectoraux, les triceps et les dorsaux. C'est parti. Je fais tomber le t-shirt et je commence par les épaules. Après cinq bonnes minutes à tenter de scratcher le boitier autour de mon bras gauche, j'y parviens enfin. Un appui sur le bouton ON/OFF, la sélection du bon programme (en l'occurrence le premier

« QUATRE PROGRAMMES

CELLULAIRE GRÂCE À LA

PHOTOBIOMODULATION».

D'ACCÉLÉRER LE PROCESSUS

**QUI PERMETTENT** 

DE RÉGÉNÉRATION

pour la préparation) et la lumière fut. Une lumière rouge de plus en plus vive agrémentée d'une chaleur progressive. Très vite, mes attentionnés collèques m'interrogent : « Que fais-tu?», « C'est quoi

Expliquant l'utilité du boîtier, chacun espère me voir revenir en pleine forme de ma séance de natation. Quatre minutes plus tard, l'appareil sonne, Épaule gauche : check ! Je réalise la même opération sur l'épaule droite, les triceps, les dorsaux et les pectoraux. Pour ces deux dernières zones, il m'a fallu tirer très fort pour pouvoir faire le tour de mon corps et scratcher le boîtier sans avoir à le tenir. Et pourtant, je n'ai pas la cage thoracique de Florent Manaudou, loin de là ! Je me demande donc si un nageur plus musclé que moi pourrait attacher le « Life + SportDevice » sans soucis. Et après presque 40 minutes à attendre torse nu devant mon écran d'ordinateur que « la lumière soit

mètres de récupération en dos crawlé, je sors de l'eau.

ce boitier? », «Tu as chaud pour te mettre torse nu ?». un miracle », je prends mon sac direction la piscine. Cette fois, en plus de mon maillot, mes lunettes et mon bonnet, je me sens fort. Les vingt-cing premiers mètres sont faciles. J'atteins les 50 mètres en pleine possession de mes moyens, puis je dépasse les 75 mètres sans me sentir essoufflé... Et puis viennent les 100 mètres, et là, ca commence à piquer. Malgré tout, je m'obstine. C'est sans doute parce que mon allure est différente. Il faut que je me fasse une raison, si cet appareil prépare les muscles, il ne me transformera pas en Michael Phelps du jour au lendemain. La suite de l'entraînement est plus agréable. Après 800 mètres de crawl en pull-buoy, 200 mètres de brasse et 100

Aucune douleur à signaler. De retour au bureau, j'entame les opérations de récupération, fixant le « Life + SportDevice » sur chacun des muscles sollicités. Cette fois, ce sont des sessions de six minutes par muscle. Beaucoup trop long et fastidieux. Et même si je ne ressens aucune courbature le lendemain matin, et que cela est sans doute dû à la qualité du «Life+ SportDevice». il me paraît délicat, pour ne pas dire compliqué, de consacrer 40 minutes à se préparer avant sa séance et quasiment une heure après pour récupérer... Alors s'il y a révolution technologique, elle se fera sans moi, pour l'instant. J'attends la suite avec impatience car il est clair que ce produit a malgré tout de l'avenir devant lui!



#### **LIFE+ SPORTDEVICE**

Le coffret Life + contient :

- 1 dispositif « Life+™ SportDevice » incluant quatre programmes: préparation 4 minutes, récupération 6 minutes, entretien 2 minutes et coups & chocs 6 minutes
- 1 Adaptateur Secteur Life+™
- 1 Adaptateur USB
- 2 bandes de maintien anti-glissement
- 1 trousse de rangement
- 1 notice d'utilisation
- 1 Guide pratique

Life+™ SportDevice\* est fabriqué en France, certifié CE et garanti deux ans. La durée de vie des LED est de plus de 30 000 heures!

28 LIGNE D'eau | PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 PRINTEMPS - ÉTÉ 2018 LLIGNE D'EAU 29

**OLIVIER PEYRE:** « MAVIE **TENAIT DANS QUATRE SACOCHES** »

2 727 JOURS AUTOUR DU GLOBE. 105 000 KM PARCOURUS ET ZÉRO ÉMISSION DE CARBONE. C'EST LE DÉFI RÉALISÉ PAR OLIVIER PEYRE, GRENOBLOIS DE 37 ANS, QUI A TRAVERSÉ LA PLANÈTE À VÉLO, EN VOILIER ET EN PARAPENTE PENDANT PLUS DE SEPT ANS.

#### QU'EST-CE QUI VOUS A PRIS DE PARTIR AUSSI LONGTEMPS?

A l'époque, j'étais ingénieur en CDI dans l'aéronautique à Figeac (Lot). Je touchais un bon salaire, tout roulait pour moi, ma carrière était à peu près tracée, mais étais-je pour autant épanoui? Pas certain. J'avais besoin d'autre chose. Pour être honnête ça faisait quinze ans que je rêvais de faire le tour du monde.

#### **AVEC QUEL MATÉRIEL ÊTES-VOUS PARTI?**

Je suis parti avec un vélo sur lequel j'ai installé quatre sacoches remplies de matériel de première nécessité.

#### QUAND ALLEZ-VOUS COMPRENDRE QUE VOTRE PÉRIPLE DURERA FINALEMENT PLUS LONGTEMPS QUE PRÉVU?

Au bout de deux ans et demi. Ma compagne Nadège Perrot s'est installée avec moi en Nouvelle-Calédonie. Nous avons décidé de passer une année là-bas, au lieu des trois mois prévus initialement. Ca me laissait le temps de travailler, histoire de gagner un peu d'argent pour poursuivre mon aventure. Par la suite, nous avons également prolongé des étapes en Nouvelle-Zélande et en Australie.



#### **COMMENT TRAVERSIEZ-VOUS LES OCÉANS?**

Ce n'était pas le plus compliqué. Je me renseignais dans les marinas et j'allais démarcher directement les bateaux. Le plus souvent, je proposais mes services d'équipier, cela me permettait de voyager gratuitement.

**QUE JE RÊVAIS** 

DE FAIRE LE TOUR

#### **AVEZ-VOUS EU PEUR PARFOIS?**

Oui, notamment le jour où des F16 turcs tiraient des missiles « QUINZE\_ANS tout autour de moi alors que je grimpais le mont Ararat. J'ai cru à un exercice militaire, au début, avant de m'apercevoir DU MONDE. » que c'était sérieux. Après coup,

j'ai appris qu'ils cherchaient des rebelles du PKK. La montagne avait été fermée, mais ie ne le savais pas.

#### C'EST HEUREUSEMENT SAIN ET SAUF QUE **VOUS ÊTES RENTRÉ EN FRANCE LE 29** DÉCEMBRE 2015. APRÈS SEPT ANS DE VOYAGE COMMENT AVEZ-VOUS RETROUVÉ LA FRANCE?

Honnêtement, je trouve que nous sommes à la pointe des actions environnementales (il s'interrompt)... Vous savez, j'ai traversé des pays où

l'écologie n'était pas une préoccupation. En France, je me suis rappelé que le quidam moyen n'allait pas jeter ses déchets en plastique par terre.

#### **VOTRE RETOUR A-T-IL ÉTÉ COMPLIQUÉ ?**

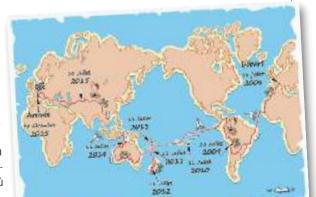
OLIVIER PEYRE AVEC SA COMPAGNE NADÈGE

PERROT LORS D'UN PASSAGE DE FRONT

Disons que je savais que j'allais rentrer, donc j'ai pu anticiper. N'empêche, ça a été assez douloureux, je ne

vous le cache pas. J'avais appris à me contenter de peu. Pendant plus de sept ans, ma vie tenait dans quatre sacoches

RECUEILLI PAR ALBAN LOIZEAL



## Chaque enfant a le Droit de Jouer

Tous les enfants ont des droits qui leur garantissent ce dont ils ont besoin pour survivre. grandir et s'épanouir. L'Unicef utilise le pouvoir du sport et du jeu afin de transformer la vie des enfants et renforcer les liens entre les communautés.

L'Unicef collabore avec les plus grandes instances sportives et les plus grands athlètes internationaux afin de mettre en avant les difficultés auxquelles sont confrontés les enfants. mobiliser les ressources pour faire face à ces challenges de la vie et protéger les droits de l'enfant à travers le monde. L'Unicef s'appuie uniquement sur des contributions volontaires des gouvernements, des donateurs et des partenaires privés.

