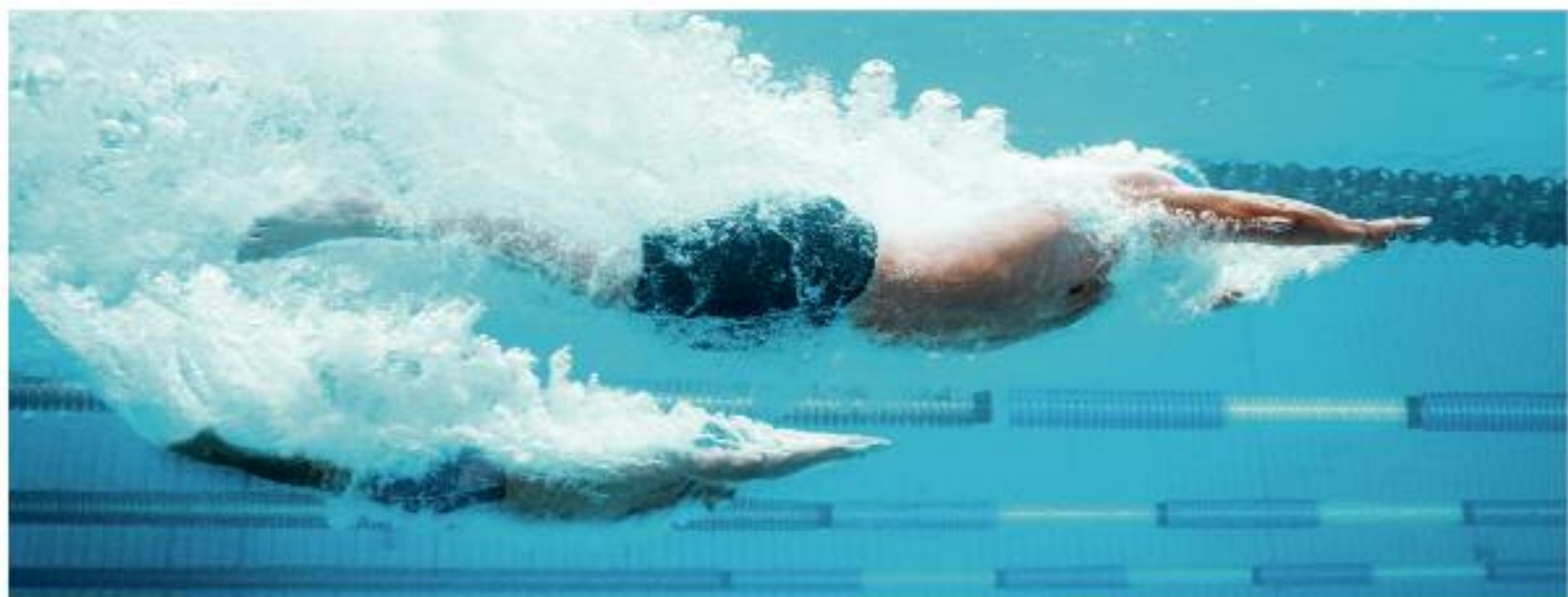




Partenaire de la Fédération Française de Natation.

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.

[@sportedf](#) [#éclaironslanatation](#)

L'énergie est notre avenir, économisons-la !

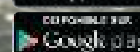
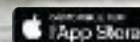


LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION
ET FEDSPORTS PRÉSENTENT

Ligne D'eau

LE **GRATUIT**
DES PISCINES

TÉLÉCHARGEZ
L'APPLI



SANTÉ
COMMENT RÉUSSIR
SA RENTRÉE ?

PUBLICATION
DUKE KAHANAMOKU
LE WATERMAN

REPORTAGE
SE PRÉPARER À
L'ACCOUCHEMENT
EN PISCINE



ENQUÊTE
LES NAGEURS
ONT-ILS LES PLUS
BEAUX CORPS ?



L'INVITÉ
JÉRÉMY STRAVIUS :
« NE JAMAIS
DIRE JAMAIS »



MAILLOT DE NATATION JADE

LIBÉREZ VOS MOUVEMENTS

nabaiji
DECATHLON

25 €
00

AQUA
RESIST
RÉSISTANCE
AU CHLORE
(JUSQU'À 200H)

LIBERTÉ
DE MOUVEMENT
(DOS EN X)

En vente exclusive chez DECATHLON et sur www.decathlon.fr

* Voir la notice conseil dans le magazine L'Espresso pour plus d'informations. DÉCLARATION D'INTERÊT : L'Espresso, 69003 LYON, 06/12/18



6



13



18



24 30



sommaire AUTOMNE - HIVER 2018

6 L'INVITÉ

Jérémy Stravius :
« Ne jamais dire jamais »

8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?

Hugues Duboscq,
un champion très discret

10 ACTU

12 HISTOIRES D'EAU

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

13 ENQUÊTE

Les nageurs ont-ils les plus beaux
corps ?

14 À LIRE & À ÉCOUTER

15 À TABLE

Tagliatelles au saumon frais

16 INTERVIEW

Partenariat entre FedSports et la FFN

18 REPORTAGE

Se préparer à l'accouchement
en piscine

20 SANTÉ

Les bons réflexes pour réussir sa rentrée

22 PUBLICATION

Waterman, la bio de Duke Kahanamoku

24 LIFESTYLE

Nagez libres comme l'eau

28 SHOPPING

30 SPORT/RÊVE

Vincent Duluc :
« Un fantôme d'adolescent »

AU SERVICE DE VOTRE PASSION



La Fédération Française de Natation, faut-il encore le rappeler, est en pleine mutation. Ce n'est un secret pour personne : notre époque connaît de profonds bouleversements. Il va donc de soi que notre institution épouse la courbe de ces changements. Dans cette perspective, nous avons conclu en début d'année un partenariat avec la société FedSports animés par l'ambition de réunir les acteurs de la vie économique locale et les sportifs.

Ce rapprochement unique en son genre ne doit rien au hasard. Grâce à ses outils digitaux modernes et efficaces, son approche innovante et son énergie positive, FedSports entend agir comme un puissant catalyseur du développement économique local, de la vie des clubs et des activités sportives de la Fédération. A ce titre, notre nouveau partenaire a inauguré, cet été, une application numérique (« Appli Fedsports ») pour les Sponsors, leur ouvrant une

communication permanente avec le monde sportif afin de promouvoir leurs activités, leurs réflexions et leurs offres.

Les sportifs grâce à leur numéro de licence ou d'un code Découverte pourront à leur tour profiter et faire profiter leur entourage de ces offres. Ils auront également accès, à tout moment, grâce à l'Appli FedSports, à l'information sur la vie de leurs clubs, des articles sportifs, de santé et de bien-être, d'interviews d'entraîneurs, d'athlètes et bien plus encore... La fédération, vous le constatez, est plus que jamais au service de ses clubs et des nageurs qui, seuls, entre amis ou en famille, s'adonnent quotidiennement aux plaisirs aquatiques. Rien ne saurait être réalisé sans votre concours. Rien de ce que nous pourrions imaginer n'a de valeur sans votre aide. Ce n'est qu'ensemble, tous ensemble, que nous parviendrons à installer durablement notre discipline dans le paysage sportif français.

Bonne lecture & bonne rentrée !

Gilles Sezionale
www.ffnatation.fr

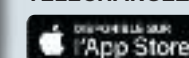


fed
SPORTS
AGIR AU LOCAL, RAYONNER AU NATIONAL

SPORTIFS, UN NOUVEAU MONDE S'OUVRE À VOUS !



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1^{ère} plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.

« NE JAMAIS DIRE JAMAIS »

TRIPLE MÉDAILLÉ OLYMPIQUE, CHAMPION DU MONDE 2011 DU 100 M DOS ET CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE, JÉRÉMY STRAVIUS, 30 ANS, ENTEND PARTICIPER AUX JEUX DE TOKYO EN 2020. QUANT À L'ÉDITION PARISIENNE DE 2024, RIEN N'EST ENCORE DÉCIDÉ...

LA SAISON DERNIÈRE, TU AVAIS RESENTI LE BESOIN DE T'ÉLOIGNER DE LA NATATION EN T'ESSAYANT AU WATER-POLO.

Après les Jeux de Rio et une saison olympique très dure physiquement et mentalement, j'ai ressenti le besoin de casser la routine. Je m'entraînais avec le même coach depuis des années (Michel Chrétien, à Amiens), je côtoyais les mêmes personnes, principalement des nageurs. Il fallait que ça change ! Pendant un an, je ne me suis plus entraîné qu'une seule fois par jour. J'ai également redécouvert le water-polo, sport que j'avais pratiqué quand j'étais plus jeune.

AS-TU PENSÉ À ARRÊTER LA NATATION À CE MOMENT-LÀ ?

Non ! Je savais que je n'allais pas arrêter comme ça. Même quand je me suis fracturé le scaphoïde quelques jours après mon retour des championnats du monde en petit bassin (à Windsor au Canada en décembre 2016, ndlr), je n'avais pas perdu mon envie de continuer.

ATEL POINT QUE TU ES DÉSORMAIS LE CAPITAINE DE L'ÉQUIPE DE FRANCE. EN QUOI CONSISTE TON RÔLE ?

Il s'agit de faire en sorte que tout le monde se sente bien au sein du collectif national. Nous travaillons suffisamment dur tous les jours à l'entraînement pour ne pas tout gâcher lorsque nous sommes en compétition. Et pour ça, nous devons être concentrés du premier au dernier jour. Quand j'étais un jeune nageur, les « anciens », Alain (Bernard), Fabien (Gilot) et Fred (Bousquet), m'ont transmis ces valeurs. Aujourd'hui, j'ai à cœur de transmettre cet héritage.

COMMENT VOIS-TU CETTE « NOUVELLE » ÉQUIPE DE FRANCE DANS LES ANNÉES À VENIR ?

Le mélange d'anciens et de nouveaux fonctionne bien. Il y a du talent et de l'envie. C'est un collectif qui dans son ensemble ne demande qu'à performer.

QUANT À TOI, QUELS SONT TES OBJECTIFS SPORTIFS ?

Si je me suis remis, à 30 ans, à deux entraînements par jour, c'est que je suis à nouveau motivé. Pas pour un an. Non, j'ai les Jeux de Tokyo en ligne de mire.

PEUT-ON IMAGINER TE VOIR NAGER À PARIS EN 2024 ?

Franchement, les Jeux à Paris en 2020, ça aurait été le top et j'aurais répondu par l'affirmative sans l'ombre d'une hésitation. Pour 2024, c'est plus compliqué. J'aurais 36 ans, mais il ne faut jamais dire « jamais » (rires)...

AVEC TOI OU SANS TOI, LES JEUX À PARIS RESTENT UN ÉVÉNEMENT EXTRAORDINAIRE.

De toute façon, j'y serai ! Comme acteur ou comme spectateur, je ne sais pas encore, mais je serai à Paris en 2024. C'est une opportunité magnifique pour le sport français en général et la natation en particulier. J'imagine Paris en 2024, ça va être un truc de fou ! Les Jeux vont aussi permettre à la France de disposer d'une piscine digne de ce nom qui permettra d'accueillir d'autres compétitions internationales, donnant ainsi à la natation la visibilité qu'elle mérite.

ON A VU QUE LES JEUX DE LONDRES EN 2012 AVAIENT PERMIS AUX SPORTIFS BRITANNIQUES



JÉRÉMY STRAVIUS EN COMPAGNIE DES RELAYEURS DU 4X100 M NAGE LIBRE MIXTE TITRÉ AUX EURO DE GLASGOW : CHARLOTTE BONNET, MEHDY METELLA ET MARIE WATTEL.

« A CŒUR DE TRANSMETTRE UN HÉRITAGE. »

versitaires et une carrière de haut niveau. En dehors de quelques écoles d'ingénieurs, il n'y a quasiment jamais d'aménagements horaires prévus. Résultat :

trop d'athlètes sont contraints d'abandonner le sport au moment où ils sont sensés arriver à maturité.

QU'EN EST-IL DE TA RECONVERSION ? AS-TU DÉJÀ COMMENCÉ À PENSER À L'APRÈS-NATATION ?

J'ai fait plus qu'y penser puisque depuis les Jeux de Rio, j'ai amorcé mon projet professionnel. Au départ,

j'avais dans l'idée d'ouvrir une salle de sports à Amiens, mais il y en a déjà beaucoup. Finalement, je vais ouvrir une piste de karting indoor avec un associé. Ce sera, en fait, une sorte de complexe de loisirs, où il y aura aussi une brasserie. On attend actuellement le feu vert des banques, mais j'espère que l'on pourra l'inaugurer fin 2018 •

RECUEILLI PAR J.-P. C. (AVEC A. C.)



HUGUES DUBOSCQ EN COMPAGNIE DE CORALIE BALMY LORS DE SA DERNIÈRE APPARITION AU SEIN DE L'ÉQUIPE DE FRANCE LORS DES JEUX OLYMPIQUES DE LONDRES EN 2012.

(KUSP/Stephane Kempinaire)

UN CHAMPION TRÈS DISCRET

TRIPLE MÉDAILLÉ OLYMPIQUE, HUGUES DUBOSCQ, 36 ANS, EST L'UN DES NAGEURS TRICOLORES LES PLUS TITRÉS DE TOUS LES TEMPS. RESTE QUE DEPUIS LA FIN DE SA CARRIÈRE (2012), LE NORMAND S'EST FAIT TRÈS DISCRET. NOUS L'AVONS RETROUVÉ.

D' Hugues Duboscq, on gardera le souvenir d'un champion extraordinaire, mais aussi – et surtout – l'image d'un homme souriant, disponible, heureux de vivre sa passion à fond et de contribuer aux grandes heures de sa discipline. « J'ai eu la chance de vivre la période faste de la natation française », consent-il. « J'ai assisté à l'émergence d'une génération dorée, celle des Laure (Manaudou), Alain (Bernard), Camille (Muffat)... Ça a été fabuleux, mais je ne suis pas nostalgique. Il faut avancer. » Le moins que l'on puisse dire, c'est que le natif de Saint-Lô n'a pas perdu de temps. « En octobre 2012 (deux mois seulement après l'arrêt de sa carrière à l'issue des Jeux de

Londres, ndr), je suis rentré à l'école de sous-officier de la gendarmerie de Diné Ault, en Bretagne. J'en suis sorti en octobre 2013 pour être affecté dans la foulée au Peloton de Sureté Maritime et Portuaire du Havre en tant que plongeur. Depuis, mes missions sont très variées. La principale est de contrôler les bateaux de commerce. En particulier pour prévenir d'éventuels actes terroristes. On joue aussi notre rôle au sein de l'opération « Sentinelle », mais sur l'eau en patrouillant à bord des ferries qui font la liaison entre le France et l'Angleterre. Il m'arrive aussi de plonger, pour inspecter des coques, intervenir sur des problèmes mécaniques concernant les bateaux de la gendarmerie ou, dans un cadre cette fois plus judiciaire, pour « nettoyer » les bassins du port où on retrouve des tas de choses qui avaient « disparu » ! » Mais même s'il en a fini avec la natation de haut niveau, Hugues Duboscq reste fidèle à l'équipe de France. « Je ne suis pas un adepte des réseaux sociaux,

mais je suis toujours en contact avec Alain (Bernard), Mylène (Lazare) et Coralie (Balmy). Je revois aussi Charlotte (Bonnet) et Mélanie (Henique) à l'occasion des championnats militaires (...) Mais le plus souvent, j'apprends à la radio qu'il y a les championnats de France (sourire). Je regarde les deux premiers jours à la télévision, puis j'arrête ! Lors des Jeux de Rio, je me suis levé la première nuit pour voir le relais 4x100 m et les demi-finales du 100 m brasse et puis après j'ai écouté les résultats à la radio. » Pour autant, l'ancien brasseur vedette des Bleus n'est pas inquiet pour l'avenir de sa discipline : « Il n'y a pas de raisons que ça ne marche pas à Tokyo (2020) ou à Paris (2024). Les entraîneurs sont globalement les mêmes, leurs méthodes ont fait leurs preuves... L'arrivée de gars comme Richard Martinez, Olivier Nicolas ou Denis Auguin comme responsables des équipes de France est plutôt une bonne chose pour moi. Ils savent de quoi ils parlent ». A n'en pas douter, lui aussi ! •

A. C. (AVEC J.-P. C.)

« LA CHANCE DE VIVRE LA PÉRIODE FASTE DE LA NATATION FRANÇAISE. »

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.

unicef 
unissons-nous
pour les enfants

www.unicef.fr
contact : andiaye@unicef.fr

MANAUDOU, LACOURT ET MALLET S'OFFRENT LES ALPES

Début juillet, la première édition de la Trans'Alpes AMV Légende a été inaugurée. Au total, pas moins de 150 motards venus de France, d'Italie et de Belgique se sont élancés de Nice avec leurs vieilles bécanes pour parcourir 1 300 km au cœur des Alpes. En sept jours, ces fous du guidon ont franchi 45 cols parmi les plus beaux d'Europe. Parmi eux, les anciens champions de natation Florent Manaudou, Camille Lacourt et Grégory Mallet, bien connus pour leur passion pour les deux roues.



CHARLÈNE DE MONACO S'ENGAGE CONTRE LES NOYADES

Le 10 décembre 2014, Charlène de Monaco donnait naissance à des jumeaux, Jacques et Gabriella. Très attachée à sa passion pour la natation, la princesse – ancienne nageuse au sein de l'équipe d'Afrique du sud – a lancé une fondation de prévention des risques liés à la noyade après que sa fille ait connu une mésaventure à proximité d'un bassin. « C'était lors de vacances dans une résidence avec des piscines non sécurisées », a-t-elle confié. « Je tremble encore à l'idée de ce qui aurait pu se passer si je ne l'avais pas vue à temps. Et le fait que pareil drame puisse se produire si près de moi ne fait que renforcer encore ma détermination à poursuivre ma mission. »



LE GRAND BAIN DE GILLES LELLOUCHE

Un casting éclectique : Mathieu Amalric, Guillaume Canet, Benoît Poelvoorde, Philippe Katherine, Jean- Hugues Anglade et Félix Moati réunis dans un même film. Et côté femmes : Marina Foïs, Leila Bekhti, Virginie Efira ou encore Noé Abita, la révélation d'Ava... Tout ce petit monde est rassemblé sous la direction de Gilles Lellouche, qui réalise son premier film en solo. L'histoire remonte à cinq ans quand l'acteur tombe par hasard sur un documentaire

consacré à une équipe de natation artistique masculine. L'idée fait ensuite son chemin, puis il imagine une bande de quadragénaires en pleine crise existentielle retrouvant le goût de vivre à la piscine. Au fil des longueurs, ils décident de se lancer dans un pari fou : participer au championnat du monde de natation artistique. Une histoire de potes donc, devant comme derrière la caméra, que l'on pourra découvrir dans les salles cet automne.



MBAPPÉ BIENTÔT DANS LES BASSINS ?

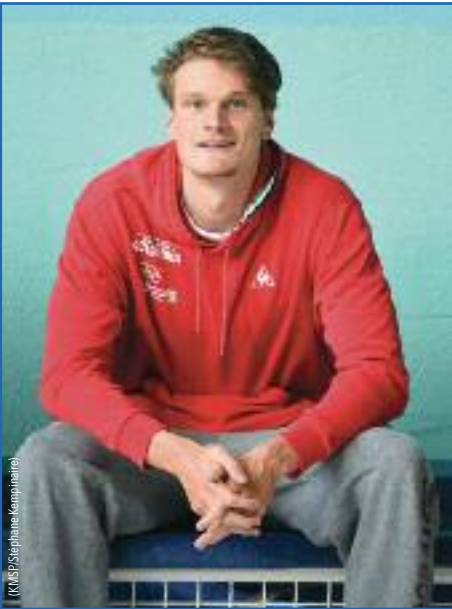
C'est une phrase qui n'aura certainement été relevée que par les nageurs ou les fans de natation. Dans le documentaire Les Bleus 2018 : l'épopée Russe, diffusé le 17 juillet dernier sur TF1 et qui revenait sur la folle aventure des champions du monde de football, Kylian Mbappé était particulièrement heureux de découvrir la piscine de l'hôtel. Un magnifique bassin qui lui a donné envie de plonger. « Je vais faire des 300 m nage libre », a-t-il spontanément réagit. Mis à part le fait que cette distance n'existe pas en compétition, si le jeune attaquant de 19 ans est aussi rapide dans l'eau que sur le terrain, les nageurs tricolores ont bien du souci à se faire ! Pour rappel, le prodige tricolore, auteur de quatre buts en Russie, a été flashé à 37 km/h lors d'un sprint contre l'Argentine en huitième de finale.

IDÉE VACANCES : NAGER AVEC LES JAGUARS

Si vous n'êtes pas encore parti en vacances et que vous attendiez la rentrée pour vous échapper au calme pendant que tout le monde reprend le travail, il est peut-être temps de vous envoler vers le Honduras. En effet, sur la petite île paradisiaque de Roatán, dans la

mer des Caraïbes, se trouve Little French Key. Ce centre de réhabilitation des animaux exotiques a pour objectif de soigner les animaux et leur permettre de se reproduire dans des conditions naturelles. Et la majorité des pensionnaires de cette clinique à

ciel ouvert sont des jaguars. Plusieurs fois par semaine, les soigneurs accueillent des visiteurs qui, pour une quarantaine d'euros, peuvent se baigner et prendre quelques photos insolites avec ces magnifiques félins.



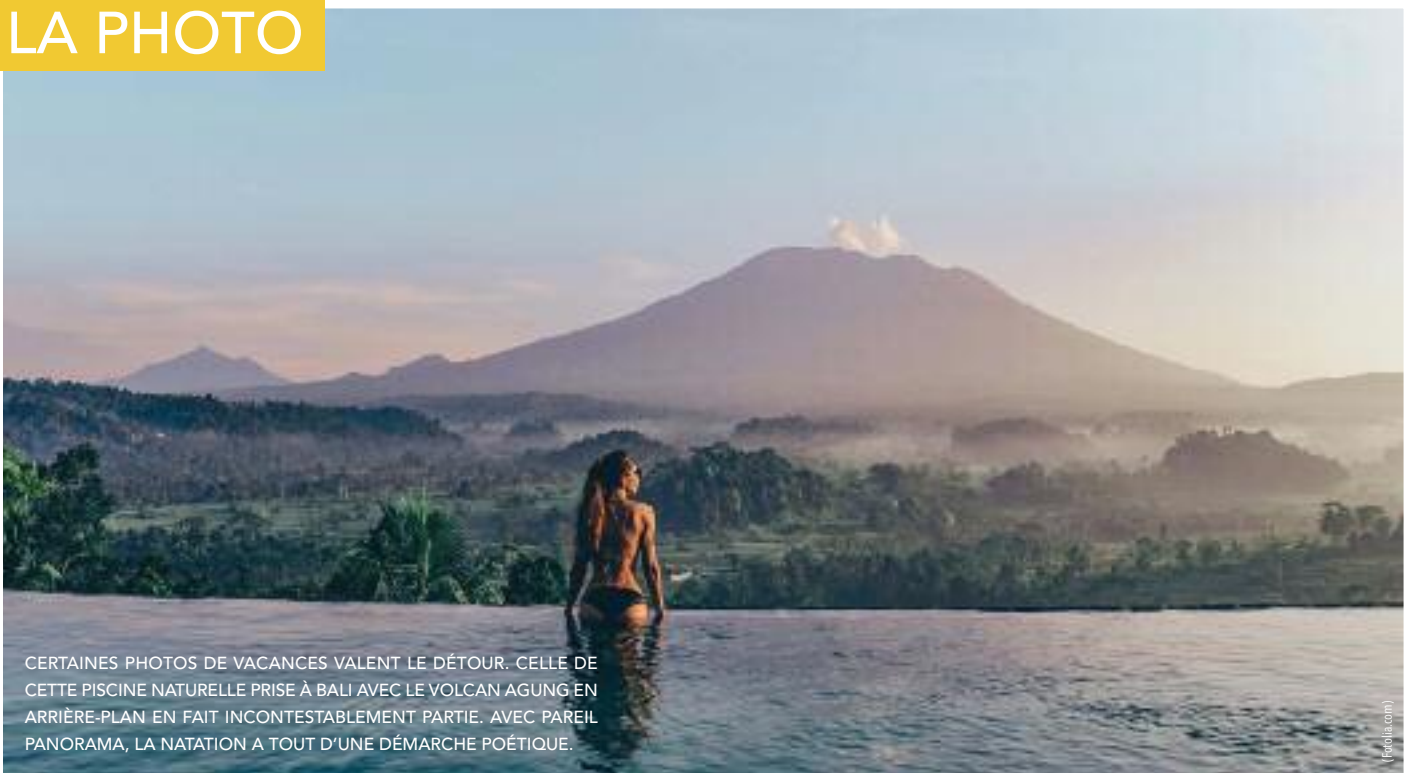
YANNICK AGNEL (RE)PREND LA PAROLE

Invité de France 24 le 4 juillet dernier, Yannick Agnel, champion olympique du 200 m nage libre aux JO de Londres en 2012, a reconnu pour la première fois avoir fait un burn-out peu de temps avant de prendre sa retraite en 2016, à l'issue des Jeux de Rio. « Il fallait que je prenne soin de moi à un moment donné », a confié l'ancienne figure de proue de l'équipe de France, évoquant d'autres événements « beaucoup plus personnels ». Le champion avait choisi de ne pas parler, à l'époque, de ce surmenage. Il s'est confié pour la première fois sur un plateau de télévision : « Je ne l'ai pas dit, certains s'en sont doutés, (...) mais c'est quelque chose d'encore assez tabou. » Espérons que la prise de parole du nageur va peut-être aider d'autres athlètes à prendre la parole.

UN ÉCOMUSÉE SOUS-MARIN À CANNES

L'artiste britannique Jason DeCaires Taylor, engagé de longue date dans la défense de l'environnement, fige actuellement le visage d'une cinquantaine de Cannois volontaires dans le cadre de la création de son écomusée en Méditerranée. Le plasticien utilise des matériaux naturels à base d'algues pour le moulage des visages et les sculptures sont réalisées avec du béton au pH neutre. Les statuts forment ainsi des récifs artificiels pour la vie aquatique. Ce projet, commandé par la ville de Cannes et dont le budget est estimé à 300 000 € sera le premier du genre en France et en méditerranée.

LA PHOTO



CERTAINES PHOTOS DE VACANCES VALENT LE DÉTOUR. CELLE DE CETTE PISCINE NATURELLE PRISE À BALI AVEC LE VOLCAN AGUNG EN ARRIÈRE-PLAN EN FAIT INCONTESTABLEMENT PARTIE. AVEC PAREIL PANORAMA, LA NATATION A TOUT D’UNE DÉMARCHE POÉTIQUE.

L’HOROSCOPE AQUATIQUE

SCORPION

Amour : Vous êtes d’une maladresse ! Reprenez-vous sinon vous risquez bien de passer l’hiver tout seul.
Carrière : Vos collègues sont là pour vous épauler. Ne voyez pas le mal partout et faites leur confiance. À vouloir tout gérer tout seul vous allez vous isoler et vous épuiser.
Natation : À part pour faire trempette, vos séjours à la piscine ne sont pas très productifs.

SAGITTAIRE

Amour : N’oubliez jamais que le meilleur moyen d’être heureux en amour est de communiquer et d’éviter les malentendus ! Forcez votre nature et échangez avec votre alter-égo.
Carrière : Vous êtes toujours le premier arrivé et le dernier parti. Votre abnégation et votre enthousiasme seront forcément récompensés.
Natation : Vous avez certainement dû être champion olympique de natation dans une autre vie ! Vous enchaînez les longueurs avec une facilité déconcertante.

CAPRICORNE

Amour : Un simple regard et tout le monde tombe sous votre charme ! Vous avez une classe naturelle qui vous permet de séduire sans difficultés. Attention de ne pas en abuser.
Carrière : De l’efficacité, de la rapidité, des idées de génie. Vous brillez et vous entraînez tous vos collègues dans votre sillage.
Natation : Si Florent Manaudou décide de reprendre la natation, il aura sans doute besoin de vos conseils ! Vous marchez littéralement sur l’eau.

VERSEAU

Amour : Vous avez besoin de vous retrouver un peu tout seul pour faire le point. Malheureusement votre moitié ne le comprend pas toujours et vous harcèle de questions. Cela risque bien d’envenimer la situation.
Carrière : Vous êtes un formidable chef d’équipe. Prise d’initiatives et leadership sont les maîtres mots de cette rentrée.
Natation : À quel âge avez-vous commencé la natation ? Votre glisse est assez impressionnante à voir.

POISSONS

Amour : C’est l’amour avec un grand A. Vos proches seront même jaloux de votre relation.
Carrière : Être dévoué c’est bien mais attention tout de même à ne pas devenir corvéable à merci.
Natation : À la vitesse à laquelle vous allez, tout le monde voudra prendre votre vague !

BÉLIER

Amour : Vous recevez autant d’amour que vous en donnez. Votre moitié prend soin de vous et n’hésite pas à vous surprendre avec de jolies attentions. Une relation au beau fixe !
Carrière : Vous vous lancez enfin dans ce projet qui vous tenait à cœur. Maintenant que toutes les planètes semblent alignées, vous ne devriez plus rencontrer un seul obstacle sur votre route.
Natation : Ménagez votre monture il reste encore 2 ans avec les Jeux Olympiques de Tokyo ! Avec un tel rythme d’entraînement vous pourriez vite être épuisé !

TAUREAU

Amour : Aucun nuage dans votre ciel amoureux. Profitez-en, ces moments ne sont pas si fréquents.

Carrière : Vous obtenez enfin la promotion que vous attendiez depuis des mois. Comme quoi parfois, il est bon d’être patient.
Natation : Depuis combien de temps n’avez-vous pas mis un pied dans un bassin ? Au bout de 50 m vous n’arrivez plus à respirer et que dire de votre technique de nage ? Même un gorille serait plus à l’aise que vous dans l’eau.

GÉMEAUX

Amour : Une rentrée placée sous le signe des projets, ce qui vous permettra de ne jamais vous ennuyer et de partager d’excellents moments avec votre moitié.
Carrière : Vous avez tendance à vous disperser, ce qui nuit à votre efficacité. Concentrez-vous !
Natation : Vous avez déjà pensé à abandonner la natation pour aller tenter votre chance sur un green de golf ? Un conseil, songez-y, vous y serez plus à l’aise.

CANCER

Amour : Votre vie amoureuse est digne d’une bonne comédie romantique américaine. Un coup de foudre à Notting Hill ou ailleurs, une chose est sûre cette rencontre changera votre vie à jamais.
Carrière : Vous êtes rentré de vacances avec le moral dans les chaussettes mais de beaux projets vont vous permettre de vous surpasser et de remettre le nez dans vos dossiers.
Natation : Vous vous croyez encore sur la plage ! Pour vous la piscine, c’est surtout l’occasion de s’allonger sur un transat et lire un bon bouquin.

LION

Amour : Qui peut bien résister à votre charme ? Vous êtes plus romantique que jamais et ce n’est pas votre conjoint(e) qui va s’en plaindre !

Carrière : Vous êtes revenus de vos vacances avec de bien mauvaises intentions. Si vous voulez quitter votre poste, continuez comme ça, votre patron ne vous supportera plus très longtemps.
Natation : Dès que l’on vous voit arriver, on vous laisse toute la place. Personne n’ose vous faire de l’ombre. Vous êtes la star de votre piscine.

VIERGE

Amour : Vous avez passé un été de rêve mais le retour de vacances marque la fin de cette période idyllique. Vous n’arrivez plus à communiquer avec votre conjoint(e). Laissez passer l’orage.
Carrière : Vous vous contentez du minimum syndical ! Vous arriverez à faire illusion quelque temps mais il va vite falloir vous reprendre en main.
Natation : Vous serez certainement aux Jeux Olympiques de Paris en 2024 mais en simple spectateur. Vous ne mettez pas un bras devant l’autre.

BALANCE

Amour : L’automne arrive et avec lui, les soucis, la routine et une monotonie qui vous mine le moral. Il n’y a plus qu’une chose à faire : attendre l’arrivée du printemps pour retrouver votre fougue d’antan.
Carrière : Si vous vouliez décrocher le titre de plus mauvais employé du mois, vous ne vous y prendriez pas autrement ! Faites un petit effort tout de même !
Natation : Vous n’avez même pas attendu le 1^{er} janvier pour prendre de bonnes résolutions. Cette rentrée est placée sous le signe du sport ! Vous enchaînez les longueurs avec une assiduité déconcertante. Pour combien de temps ?



LES NAGEURS ONT-ILS LES PLUS BEAUX CORPS ?

OUI

Ça ne se fait certainement pas en un jour, mais nul doute que l’enchaînement des longueurs a le don de sculpter les corps masculins avec une rare élégance. On est loin, en effet, de la musculature imposante des bodybuilders dont les corps striés de zébrures veineuses semblent tout droit sortis d’un gala de catch. Non, la natation tient davantage de la symphonie corporelle. Tout se joue dans la finesse du détail. Difficile de détourner le regard lorsque Jérémy Stravius, Damien Joly, Clément Mignon ou Jordan Pothain (tous nageurs de l’équipe de France) s’extraient des bassins. Difficile de ne pas remarquer leurs abdominaux taillés au scalpel, la ligne envoûtante de leurs pectoraux ou leurs larges épaules. Ces athlètes sont incontestablement ce qui se rapproche le plus des statues grecques symbolisant tout autant la virilité que la puissance physique. Il y a, à n’en pas douter, un soupçon de perfection dans le corps des nageurs, une incarnation du beau que nos contemporains s’obstinent à atteindre. Pas étonnant, dès lors, qu’ils soient des millions chaque année à s’imposer une à deux séances de piscine par semaine. Il faut souffrir pour être beau !

NON

Sûr que les nageurs ont de beaux pectoraux, des trapèzes de compétition et des biceps à faire pâlir de jalousie la grande majorité de la gente masculine. Reste que leurs jambes ressemblent le plus souvent à des « allumettes » (à l’exception peut-être des brasseurs) qui ne manqueraient pas de déclencher un fou rire dans un vestiaire de foot ou de rugby. Rien d’étonnant à cela, la natation est un sport de traction et non de propulsion ! Logique, dans ces conditions, que les adeptes des longueurs soient particulièrement développés en haut du corps, mais plus longiligne en bas. De fait, difficile de répondre par l’affirmative à cette question. Les nageurs ont de beaux corps, personne ne prétendra l’inverse, mais peuvent-ils sérieusement se mesurer aux handballeurs, aux rugbymen, aux basketteurs ou à leurs cousins poloïstes ? Ces derniers, il convient de le noter, disposent souvent d’une armure de muscles tout ce qu’il y a de plus impressionnants. Pour s’en convaincre, jetez un œil curieux et distancié sur les plaquettes de chocolat de Rémi Saudadier et Mehdi Marzouki, deux joueurs emblématiques de l’équipe de France de water-polo.



POURVU QUE ÇA BRÛLE

Caryl Férey
Editions Albin Michel
300 pages, 20 €

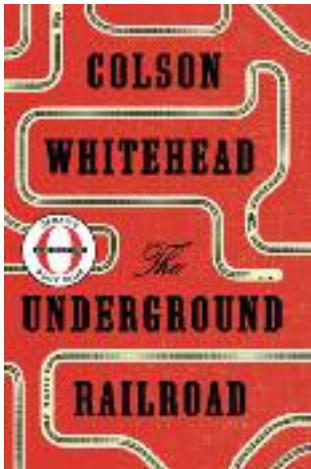
Caryl Férey, on le connaît pour ses best-sellers (Haka, Utu, Zulu, Mapuche ou encore Condor). À 49 ans, l'auteur de thrillers impeccables et imparables fait une pause et rédige un texte autobiographique. Ça donne un carnet de route furieusement rock'n'roll avec étapes en Nouvelle-Zélande, en Australie, en Indonésie, au Chili ou encore aux États-Unis. Un carnet où il raconte ses voyages et expériences qui, depuis presque trente ans, donnent de la matière à ses livres. Un carnet follement électrique dans lequel Caryl Férey rappelle « *qu'au-dessus du gouffre, la vie ne tient qu'à un fil* ».



ARRÊTE AVEC TES MENSONGES

Philippe Besson
Editions Julliard
198 pages, 18 €

Quand j'étais enfant, ma mère ne cessait de me répéter : « Arrête avec tes mensonges ». J'inventais si bien les histoires, paraît-il, qu'elle ne savait plus démêler le vrai du faux. J'ai fini par en faire un métier, je suis devenu romancier. Aujourd'hui, voilà que j'obéis enfin à ma mère : je dis la vérité.



UNDERGROUND RAILROAD

Colson Whitehead
Editions Albin Michel
320 pages, 15,90 €

Cora, 16 ans, est une jeune esclave née sur une plantation de coton en Géorgie. Grâce à César, elle réussit à s'échapper. Leur première étape est la Caroline du Sud, dans une ville qui semble être le refuge idéal mais qui cache une terrible vérité, la pire qui soit !

À ÉCOUTER



BIGFLO & OLI LA VRAIE VIE

Le deuxième album est souvent celui de la confirmation. Celui de Big Flo et Oli, La Vraie Vie, va bien au-delà ! Il prouve que les frangins n'ont pas ralenti la cadence depuis leur entrée dans La Cour des grands. Ce n'est plus une confirmation, c'est une consécration !



RUN THE JEWELS RUN THE JEWELS 3

Deux ans et demi après leur deuxième album, Killer Mike et El-P nous offrent le bien nommé Run The Jewels 3. Ils y invitent notamment Danny Brown, Kamasi Washington et Tunde Adebimpe (TV on the Radio) pour la suite de leurs aventures, à compter parmi les plus excitantes du rap US.



PONI HOAX TROPICAL SUITE

Pour leur quatrième album studio, les précurseurs de l'électro-rock hexagonal sont allés enregistrer aux cinq coins du monde : Le Cap (Afrique du Sud), Sao Paulo (Brésil) et Bangkok (Thaïlande). Le résultat est un rock qui voyage, quittant ses habitudes pour partir à la rencontre d'invités locaux.



FISHBACH A TA MERCI

La nouvelle chouchoute de la pop française a publié son premier album en 2017. Elle y impose un style étrange, pour le moins décalé, à la fois grandiloquent et introverti, pensé en clair-obscur, à mi-chemin entre les 80's et le futur. Une révélation !



TAGLIATELLES AU SAUMON FRAIS

Quantité : 4 personnes
Difficulté : facile
Temps de préparation : 10 minutes
Temps de cuisson : 20 minutes

Ingrédients

- 1 filet entier de saumon frais ou 4 tranches de filet de saumon de 140 g
- 4 tranches de saumon fumé
- Tagliatelles (50 à 90 g par personne)
- 2 citrons jaunes
- 6 cuillères à soupe de crème fraîche allégée à 15% de matière grasse
- Sel fin, poivre
- Noix de muscade râpée

RECETTE

Disposer des filets de saumon frais dans un plat à gratin, les citronner généreusement et enfourner à 160°C pendant 12 minutes. Tailler le saumon fumé en lamelles fines. Pendant ce temps, cuire les pâtes al dente. Préparer la sauce en mélangeant quelques cuillères de crème fraîche, deux ou trois pincées de sel, deux pincées de noix de muscade râpée. Si les citrons sont non traités, prélever quelques zestes et les mélanger à la crème. Retirer les filets du four et les émietter à la fourchette. Ajouter le saumon fumé en lamelles et verser la crème aux zestes.

LES FIBRES CONTENUES DANS LES FÉCULENTS

Si elles n'ont pas, a priori, d'intérêt particulier pour la pratique sportive, les fibres sont primordiales pour la gestion de l'entraînement et de la compétition. Les fibres sont des facteurs de prévention des maladies cardiovasculaires, des cancers, de l'hypertension artérielle. Elles sont de fait indispensables au quotidien. Elles interviennent sur la régulation du transit et à ce titre peuvent intéresser le sportif. En effet, il n'est pas rare de voir le sportif compétiteur sujet aux troubles digestifs le jour J. Les produits céréaliers complets, les légumes secs sont des sources très intéressantes de fibres. À l'inverse, les céréales raffinées telles que le riz blanc ou la baguette n'ont qu'un intérêt relatif dans l'apport en fibres quotidien.

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



OUTRE LE LIGNE D'EAU, LE PARTENARIAT ENTRE FEDSPORTS ET LA FFN S'APPUIERA SUR UNE APPLICATION DÉDIÉE À L'ÉCONOMIE LOCALE ET AUX SPORTIFS.

LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION S'EST ASSOCIÉE À FEDSPORTS, PREMIÈRE PLATEFORME DÉDIÉE À L'ÉCONOMIE LOCALE, AUX SPORTIFS, AUX LICENCIÉS ET AUX CLUBS POUR DÉVELOPPER UN PARTENARIAT INNOVANT, DONNANT UN SOUFFLE NOUVEAU AU DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE DE LA NATATION EN FRANCE. NOUS AVONS RENCONTRÉ MARC LEFEBVRE, PRÉSIDENT DE FEDSPORTS, ET PATRICK PEREZ, ÉLU EN CHARGE DU MARKETING À LA FFN.

QUELLE EST LA GENÈSE DE FEDSPORTS ?

Marc Lefebvre : J'ai toujours voulu rassembler le sport, les acteurs de l'économie locale et l'entrepreneuriat. Il me semble qu'en réunissant ces trois communautés les perspectives sont considérables.

LE CONCEPT EST POUR LE MOINS NOVATEUR...

M. L. : La mondialisation est partout ! Je trouve ça regrettable car il y a plein de talents au coin de la rue ou en bas de chez nous. Partant de ce postulat, j'ai imaginé un moyen de les faire se rencontrer.

COMMENT S'EST OPÉRÉ LE RAPPROCHEMENT ENTRE FEDSPORTS ET LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION ?

M. L. : L'eau est le fil « bleu » de notre existence. Voilà pourquoi j'ai eu à cœur de me rapprocher de la fédération qui dispose d'un large panel d'activités et qui défend des valeurs humaines auxquelles je suis très attaché.

Patrick Perez : De notre côté, nous avons été sensibles au projet de FedSports parce que les retombées potentielles sont intéressantes. La démarche est moderne, innovante et enthousiasmante ! C'était aussi une bonne

occasion de diversifier nos partenariats et d'élargir notre audience sur l'ensemble du territoire.

DE QUELLE MANIÈRE COMPTEZ-VOUS FÉDÉRER LES COMMUNAUTÉS SPORTIVES ET ÉCONOMIQUES ?

M. L. : Nous allons nous appuyer sur deux médias. D'un côté, une application mobile et de l'autre côté le 1^{er} magazine sportif national gratuit. L'appli, c'est la modernité, une incomparable vitrine numérique sur laquelle les acteurs de l'économie locale postent leurs Offres, Avantages et Privilèges pour les sportifs. Nous leur offrons ainsi de la visibilité numérique, fortement appréciée, qui les aidera à développer leur activité dans une société digitalisée. Ligne d'Eau, c'est une pose rédactionnelle de qualité, un moyen unique de fédérer le plus grand nombre.

LA DÉSIGNATION DE PARIS COMME VILLE HÔTE DES JEUX OLYMPIQUES DE 2024 A-T-ELLE

« LE CLUB, C'EST LA VIE, C'EST L'ÂME D'UNE DISCIPLINE, LE CŒUR DE NOTRE PROJET. »

COMPTÉ AU MOMENT DE CONCLURE CE PARTENARIAT ?

M. L. : Les Jeux, c'est le plus grand catalyseur qui soit, une occasion exceptionnelle de mettre en avant les talents sportifs et entrepreneuriaux de notre pays. Cela représente forcément un tremplin extraordinaire et une occasion à ne pas manquer.

P. P. : Les Jeux Olympiques de Paris représentent le rendez-vous suprême. Il va de soi que la natation française devra se montrer performante. A l'instar du partenariat conclu avec FedSports, tout ce qui peut nous aider à atteindre cet objectif sera étudié.

LES CLUBS SONT AU CŒUR DU PROJET DE FEDSPORTS, À L'INSTAR DE CE QUE DÉFEND LA NOUVELLE ÉQUIPE DIRIGEANTE DE LA FFN. LE CONSENSUS A-T-IL ÉTÉ IMMÉDIAT ?

P. P. : Quand le président Gilles Sézionale a été élu en avril 2017, nous avons tout de suite eu à cœur d'affirmer notre volonté de remettre

les clubs au centre du projet fédéral. Voilà aussi pourquoi nous avons été particulièrement attentifs aux arguments avancés par FedSports.

M. L. : Un club de natation ou de sport en général, c'est la vie, c'est l'âme d'une discipline, le cœur de notre projet ! Dès les premières discussions avec la Fédération, nous étions tous d'accord sur la nécessité de soutenir leur développement tout en encourageant la prise de licence •

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT



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



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1^{ère} plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.

SE PRÉPARER À L'ACCOUCHEMENT EN PISCINE

TOUTE FEMME ENCEINTE PEUT BÉNÉFICIER DE SÉANCES DE PRÉPARATION À LA NAISSANCE. ELLES PERMETTENT D'INFORMER SUR LE DÉROULEMENT DE LA GROSSESSE ET DE L'ACCOUCHEMENT. CERTAINES FONT LE CHOIX DE LE FAIRE EN PISCINE, CONVAINCUES PAR LES VERTUS RELAXANTES ET APAISANTES DE L'ÉLÉMENT AQUATIQUE.

En entrant à la piscine Ker Aqua de Rennes on est d'abord saisi par la chaleur. A l'intérieur, la température frôle les 32°. « *C'est volontaire et bénéfique pour que les femmes n'attrapent pas froid* », explique Laurence Gigan, sage-femme. Ce midi-là, l'objectif ne sera pas de nager. Dans l'eau, deux femmes enceintes se préparent à l'accouchement. « *S'il fait trop froid, il est impossible de se détendre. A l'inverse l'eau chaude dilate les vaisseaux sanguins et pourrait créer des problèmes de vascularisation* », détaille la soignante. Une future maman pointe aux abonnés absents ce midi.

« *A-t-elle accouché ?* », s'enquiert Emilienne, déjà dans l'eau. « *Pas encore* », confie une maman. Avec la chaleur et la buée sur les vitres, la piscine prend vite une allure de cocon. Laurence Gigan rassure : « *Il arrive que le bébé bouge moins, surtout en fin de grossesse. Il a moins de place dans le placenta. On est là aussi pour parler des « petits bobos » et répondre aux inquiétudes* ». C'est par un concours de bulles que la séance du jour démarre. « *Placez la petite balle devant vous et prenez une grande inspiration. La bouche à demi dans l'eau, expirez doucement et longtemps pour faire avancer la balle* ». Relaxante, apaisante, le corps médical vante les bénéfices de l'eau. On s'y sent aussi plus léger. La grande majorité des femmes qui participent à ces séances sont enceintes de 6-7 mois parfois plus. Hors

de l'eau, il leur est parfois impossible de réaliser les mouvements de bassin qui préparent à l'accouchement. A Ker Aqua, les allers retours s'enchaînent au rythme de respirations rythmées et régulières. Des exercices à répéter le jour J lorsqu'il s'agira de garantir un niveau maximal d'oxygène pour la maman et le bébé et d'éviter surtout les respirations superficielles et rapides. Emilie Le Marec, enceinte de 8 mois, assiste à sa première séance. « *Pour mes jumeaux, j'ai suivi les cours de préparation classique. Au début de ma grossesse, j'appréciais d'aller nager. Maintenant je n'ai plus l'occasion de faire du sport. Ici c'est l'occasion, tout en se relaxant* ». « *Je fais le cobaye* », annonce Laurence Gigan. « *On va s'étirer dans l'eau. Poussez sur vos jambes et rejoignez l'autre rive en étendant bien votre colonne vertébrale* ». Idéal pour se tonifier en douceur, les mouvements effectués dans l'élément aquatique provoquent

en plus un effet massant. « *Cela fait trente ans que j'exerce ce métier. J'ai moi-même bénéficié de tels cours, il y a vingt-et-un ans pour mon troisième enfant. Au niveau physique, j'avais adoré. Je me suis formée ensuite* ». Aux petits soins, la sage-femme conseille, prévient en douceur. Debout, pieds placés un peu au-dessous des mains, le dos bien droit, Emilienne multiplie les flexions genou droit, bras droit et inversement. A la barre d'exercice, les deux jeunes femmes mobilisent le bassin pour assouplir le périnée. Un



LAURENCE GIGAN, SAGE-FEMME, ENCADRE UNE SÉANCE D'AIDE À L'ACCOUCHEMENT À LA PISCINE RENNAISE DE KER AQUA.

exercice qui prévient les épisiotomies, cette incision d'une partie du périnée. « *Comme j'attends mon troisième enfant, j'avais moins de questions techniques* », note Emilienne, 36 ans. « Et surtout, j'avais envie de me faire plaisir. Je continue à travailler, les séances deviennent un temps pour soi ». Jambes, bassin, colonne vertébrale, en une heure les femmes auront mobilisé leur corps, souvent sans même s'en rendre compte. En piscine ou non, toute femme enceinte peut bénéficier – si elle le souhaite – d'un entretien prénatal suivi de sept séances de préparation à l'accouchement prises en charge à 100 % par la Sécurité sociale. En piscine, ces séances doivent être proposées par des sages-femmes et/ou des maîtres-nageurs formés. Sauf indication contraire du gynécologue obstétricien ou du médecin, elles sont accessibles à toutes les femmes même à celles ne sachant pas nager •

A RENNES, CÉLINE DIAIS

« EN PISCINE, IL N'Y A PAS LA BARRIÈRE DE LA BLOUSE BLANCHE »

L'Association nationale natation maternité (ANNM) propose depuis 40 ans des séances prénatales en piscine. Cette activité peut s'étaler du début à la fin de la grossesse et n'est pas pris en charge par la Sécurité sociale. L'association est aussi organisme de formation. Elle prépare les sages-femmes, les maîtres-nageurs et plus rarement les médecins à cette activité. Entretien avec Monique Champion, sage-femme et présidente de l'association.

COMMENT EST NÉE L'ANNM ?

Nous sommes les pionniers des séances de préparation à l'accouchement en milieu aquatique. A l'époque, une sage-femme bénéficiait des séances à la piscine pour soigner une lombalgie et en parallèle ses « patientes » enceintes l'interrogeaient sur les possibilités de continuer à aller à la piscine pour faire du sport. Elle a fait le lien avec l'aide de sa hiérarchie. L'association a vu le jour en 1977. Le but était de regrouper des personnes qui s'intéressaient à la préparation des femmes enceintes d'un point de vue physique et psycholo-

gique en piscine. Tout a été créé de A à Z en lien avec des maîtres-nageurs de Versailles, où existait déjà un baby-club. Depuis 1983, l'association est agréée pour la formation professionnelle continue. A leur tour, ces professionnels proposent cette activité dans le cadre de sept séances de préparation à l'accouchement pris charge par la Sécurité sociale et/ou sur un temps plus long à la charge de la bénéficiaire.

QUEL EST L'INTÉRÊT DE CETTE ACTIVITÉ ?

Aujourd'hui, avec tous les examens et le suivi médical, beaucoup de femmes ont l'impression de « faire soigner » leur grossesse. Le fait de se préparer hors du milieu médicalisé impressionne moins. Dans la piscine, on est toutes en maillot de bain, il n'y a pas la barrière de la blouse blanche. La piscine devient aussi un lieu de parole, elles peuvent s'exprimer et poser des questions. Elles ont trait à la vie de tous les jours, à un médicament, à la sexualité... Les séances se déroulent en présence d'une sage-femme et d'un maître-nageur. Ces derniers suivent auparavant une formation

spécifique sur les modifications de la grossesse. C'est rassurant pour les femmes. Une fois dans l'eau, elles se détendent vraiment et regardent avec apaisement leur grossesse. C'est un moment merveilleux.

COMMENT SE DÉROULENT LES SÉANCES ?

La sage-femme anime la séance et accompagne les femmes. Elle est là pour le médical. La grossesse implique des modifications corporelles qu'il faut connaître. Elle les fait travailler de façon spécifique pour les préparer à l'accouchement. Les femmes alternent les jeux et les exercices de musculation, d'étirement, de respiration et de relaxation. Tout se passe dans la joie et la bonne humeur. C'est une méthode douce. Elles travaillent leur corps sans s'en rendre compte. Les séances sont ouvertes à toutes sur certificat médical. Elles ont lieu dans des piscines où l'on a pied. Parfois, des femmes qui ne savent pas nager ou ont peur de l'eau y participent. Elles vont acquérir des compétences et pourront faire le parallèle avec l'accouchement.

LES BONS REFLEXES POUR REUSSIR SA RENTREE

FINIES LES VACANCES ! QUI DIT
RENTRÉE, DIT REPRISE DU TRAVAIL,
DE L'ÉCOLE POUR VOS ENFANTS ET
D'UNE CERTAINE ROUTINE. IL EST
MALGRÉ TOUT PRIMORDIAL DE
S'ACCORDER DU TEMPS EN
PRATIQUANT, PAR EXEMPLE, UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE. MAIS
COMMENT REPRENDRE APRÈS
DEUX MOIS D'ARRÊT ? VOICI LES
BONS RÉFLEXES POUR UNE
RENTRÉE RÉUSSIE.

1 PRATIQUER AVEC PLAISIR POUR DURER

Se mettre au sport à la rentrée n'est pas toujours aisé. Entre la reprise du travail, la rentrée scolaire des enfants et les réinscriptions à leurs activités extrascolaires, difficile de se libérer un peu de temps. Choisissez donc une activité qui vous fait du bien et que vous pourrez pratiquer tout au long de l'année sans ressentir de lassitude. La natation, par exemple...



2 REPRENDRE EN DOUCEUR

Bien souvent, lorsqu'on décide de reprendre le sport, on est tout feu tout flamme. Plein de bonne volonté vous irez à la piscine un jour sur deux pour enchaîner un kilomètre. Mais combien de temps allez-vous tenir ce rythme ? Mieux vaut commencer doucement en pratiquant une activité sportive une fois par semaine, puis augmenter le nombre de séances au fil de l'année que de vous épuiser dès le premier mois.

3 RENOUER AVEC UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Vous avez profité de l'été pour veiller tard et sortir avec vos amis et vous avez bien eu raison. Mais qui dit rentrée, dit sommeil de qualité. Il vous sera impossible de tout mener de front sans récupérer. Reprenez progressivement le rythme, quelques jours avant la reprise du travail. En moyenne, il vous faudra huit heures de sommeil pour tenir le rythme effréné de vos journées. Une récupération optimale vous permettra également d'enchaîner vos séances de natation sans difficultés et en évitant les blessures.

4 RÉINSTAURER UNE STRUCTURE ALIMENTAIRE

L'été, c'est bien connu, on peut prendre son petit déjeuner à 11 heures, avant de déjeuner à 15 heures et de dîner sur les coups de 22 heures après un apéro entre amis. A la rentrée, on renoue avec des repas équilibrés à horaires réguliers. Pour le petit-déjeuner : une boisson, du pain ou des céréales, un laitage et un fruit. Pour le déjeuner et le dîner, des protéines, des légumes, des féculents, un laitage et/ou un fruit.

5 SE FIXER UN OBJECTIF

C'est bien connu, pour avancer et être motivé tout au long de l'année, il est important de se fixer un objectif précis. Nul besoin de viser un titre de champion du monde, simplement de vous préparer pour une compétition précise ou alors de vous rendre dans les bassins à fréquence régulière. Si vous décidez de nager une fois par semaine, c'est un très bon objectif. Ne reste plus qu'à vous y tenir assidûment tout au long de l'année •

JONATHAN COHEN

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
dans la peau

Thonon, mon hydratation au quotidien.

www.eau-thonon.com

« UNE FIGURE DU SPORT MONDIAL »

WATERMAN EST LA PREMIÈRE BIOGRAPHIE CONSACRÉE À DUKE KAHANAMOKU (1890-1968), NAGEUR MÉDAILLÉ AUX JEUX DE 1912, 1920 ET 1924, SURFEUR ET VÉRITABLE ICÔNE HAWAIIENNE. HERVÉ MANIFICAT, PASSIONNÉ DE SURF, EST LE TRADUCTEUR DE L'OUVRAGE DE DAVID DAVIS. NOUS L'AVONS RENCONTRÉ.

COMMENT EST NÉ CE PROJET ?

En 2015, j'ai écrit deux articles sur Duke Kahanamoku dans le *Surfer's Journal*. Par la suite, j'ai eu l'envie de publier une biographie. Ça impliquait beaucoup de recherches. Au même moment est paru aux États-Unis le livre *Waterman* de David Davis, la première véritable biographie consacrée à Duke Kahanamoku. J'ai donc contacté l'éditeur pour me proposer de le traduire.

CETTE BIOGRAPHIE EST-ELLE FIDÈLE À L'HISTOIRE DE DUKE KAHANAMOKU ?

En France, les gens aiment beaucoup les biographies romancées ou légèrement arrangées. Dans ce cas précis, c'est beaucoup plus un travail d'enquête. Je n'avais pas beaucoup de plus-value à apporter à cet ouvrage. Si ce n'est que nous avons ajouté une annexe que j'ai rédigée sur ses séjours en France et notamment à Paris. Je me suis également rendu compte que s'il

était très connu dans le monde du surf, Duke était également célèbre pour sa pratique de la natation. C'était une figure du sport mondial.

DISPOSAIT-IL DE QUALITÉS PHYSIQUES PARTICULIÈRES ?

Waterman est un concept un peu Hawaïen qui met en avant des hommes qui sont capables de pratiquer l'ensemble des sports d'eau. Pour être un bon surfeur, il faut être un nageur aguerri. Il ne suffit pas de connaître la surface de l'eau, mais aussi le fond, les courants... Duke Kahanamoku est le prototype de l'homme aquatique complet. Il a également joué dans un club de water-polo à Los Angeles. Il a même inventé le polo surf, mais le sport n'a pas survécu. Il faisait également de la pirogue, de la plongée...

ET AU-DELÀ DE LA DIMENSION SPORTIVE, QUEL GENRE D'HOMME ÉTAIT-IL ?

Il a affronté beaucoup de difficultés dans sa vie et dans sa carrière. D'abord à cause de sa couleur de peau. Il a été refusé dans des restaurants en Amérique. Imaginez cet enfant d'Hawaï qui n'avait jamais quitté son île et qui se retrouve à Stockholm !

NOUS AVONS BEAUCOUP ENTENDU PARLER DE JOHNNY WEISSMULLER, MAIS MOINS DE DUKE KAHANAMOKU. ÉTAIENT-ILS RIVAUX ?

Il y avait une certaine rivalité entre eux, mais ils s'entendaient très bien. Johnny Weissmuller a



A PARTIR DES ANNÉES 60, DUKE KAHANAMOKU EST DEVENU LA FIGURE TUTÉLAIRE DU SURF À TRAVERS LE MONDE.

régulièrement rendu hommage à Duke Kahanamoku. Ils ont d'ailleurs de nombreux points communs et David Davis en parle dans *Waterman*. Ils ont été tous les deux en échec scolaire. Weissmuller était immigrant, Kahanamoku venait d'Hawaï et puis leurs parcours sportifs ne sont pas si opposés. La différence est que Weissmuller a réussi sa carrière à Hollywood en devenant Tarzan tandis que Kahanamoku a également tenté sa chance, mais a joué beaucoup de second rôle.

POURQUOI A-T-IL ÉTÉ PLUS EN RETRAIT QUE WEISSMULLER ?

Il ne se mettait pas en avant. C'est l'esprit Aloha. On reste digne. On ne parle pas si on n'a rien à dire. Ce n'était

pas un personnage très médiatique. Et pourtant en regardant les photos on se rend bien compte que c'était quelqu'un qui avait un véritable charisme.

A-T-IL PU VIVRE DE SON IMAGE À L'ISSUE DE SA CARRIÈRE SPORTIVE ?

Il n'avait pas le sens des affaires, mais à ma connaissance, c'est un des premiers sportifs à avoir une ligne de vêtements à son nom. Dans les années 20, il disposait de contrats pour une marque de chemises hawaïennes. Il a tenté de vivre de son image, mais ça ne lui a pas rapporté grand-chose jusqu'aux années 60. Il est alors devenu le patriarche et la figure tutélaire du surf. Il y a eu des skateboards, des planches de surf à son

nom... Mais entre la fin de sa carrière sportive et les années 60, il a parfois frôlé la misère.

FINALEMENT LA DIFFICULTÉ DE LA RECONVERSION POUR LES ATHLÈTES DE HAUT NIVEAU ÉTAIT DÉJÀ D'ACTUALITÉ.

Le vrai problème, c'est la barrière qu'il y avait entre l'amateurisme et le professionnalisme. Le nageur qui participait aux Jeux Olympiques ne pouvait pas vivre de son sport. Si l'envie le prenait de participer à de tels événements, il risquait de perdre l'ensemble de ses médailles olympiques •

RECUEILLI PAR J. C. (AVEC A. C.)

WATERMAN

David Davis (traduction Hervé Manificat)
Editions Atlantica
398 pages, 22 €



Bien avant que Mark Spitz et Michael Phelps ne découvrent les prémices de la nage, Duke Kahanamoku émergea des eaux lointaines de Waikiki pour devenir la première superstar américaine de la natation olympique. Le premier « homme poisson » établit plusieurs douzaines de

records mondiaux et resta au sommet de cette discipline pendant bien plus de dix ans. Sa rivalité avec Johnny Weissmuller transforma la compétition de natation d'un spectacle anodin et marginal en un événement majeur. Duke Kahanamoku utilisa sa renommée olympique pour faire connaître au monde le surf, une activité jusqu'alors quasiment inconnue au-delà de l'archipel hawaïen. Fièremment campé sur son longboard traditionnel en bois, il propagea le surf de l'Australie à Hollywood et de la Californie au New Jersey. Nul autre athlète américain n'a eu plus d'influence que lui sur ces deux sports et pourtant, il demeure une figure énigmatique et méconnue : un Polynésien à la peau bronzée qui fit face à l'ignorance et au racisme bien avant Joe Louis, Jessie Owens et Jack Robinson. Le lien étroit de Kahanamoku avec sa terre natale était essentiel. Né dans un royaume d'Hawaï encore indépendant, il fut shérif d'Honolulu pendant la Seconde Guerre mondiale et devint ensuite l'ambassadeur mondial de l'esprit aloha jusqu'à sa mort en 1968, neuf ans après l'accession d'Hawaï au statut de cinquantième état des États-Unis.

NAGEZ LIBRES COMME L'EAU

LA NAGE EN EAU LIBRE, COMME SON NOM L'INDIQUE, EST UN SPORT D'EXTÉRIEUR. LAC DE MONTAGNE, MER OU RIVIÈRE, L'EAU LIBRE OFFRE UNE DIVERSITÉ QU'IL EST IMPOSSIBLE DE RETROUVER EN PISCINE. CETTE DISCIPLINE A DONC TOUT POUR DEVENIR LA PRATIQUE IDÉALE POUR QUICONQUE VEUT ROMPRE AVEC LA MONOTONIE DES ENTRAÎNEMENTS EN BASSIN. TOUR D'HORIZON DES AVANTAGES, BÉNÉFICES ET BIENFAITS.



1 UN SPORT À SENSATIONS

L'eau libre est une discipline qui se pratique en milieu naturel et qui consiste à parcourir de longues distances pouvant aller d'un à plusieurs dizaines de kilomètres. Elle est devenue une discipline olympique depuis les Jeux de Pékin en 2008, mais la seule épreuve à avoir intégré le programme olympique est le 10 km. Vous l'aurez compris, l'eau libre nécessite des qualités d'endurance ainsi qu'un authentique sens tactique. En effet,

il est important de savoir gérer son effort pour ne pas craquer dès les premiers kilomètres. Il faut également savoir que la prise d'appuis dans l'eau n'est pas la même qu'en piscine et l'absence de virage rend l'exercice plus difficile puisqu'aucun répit n'est envisageable en milieu naturel. Outre la gestion de course, le vent, le froid, les vagues et les courants sont des facteurs à prendre en compte. La météo joue donc un rôle déterminant dans la manière d'aborder sa séance.

2 DE MULTIPLES BIENFAITS

La natation est un sport complet, source de bienfaits pour l'organisme, le moral et pour la santé en général. Ceci est encore plus vrai en eau libre. En effet, l'eau froide contribue à l'activation de la circulation sanguine et renforce le système immunitaire. De par sa température elle peut également avoir un effet anesthésiant permettant de soulager la douleur. Lorsque la baignade se fait en mer, les avantages sont encore plus

importants. L'eau de mer est, à plus d'un titre, reconnue pour ses vertus antidépresseurs, anxiolytiques et euphorisantes. D'autre part, l'eau salée permet de décongestionner les voies respiratoires. D'ailleurs, selon de nombreuses études, les baigneurs maritimes seraient de meilleure humeur que les autres personnes interrogées. C'est dire ! Enfin, la nage en eau libre permet au corps de travailler plus de groupes musculaires qu'en piscine à cause des courants, de la recherche

d'appuis et de la nécessité à relever la tête pour respirer (cou, psoas, lombaires).

3 PRIORITÉ À LA SÉCURITÉ

Malgré tous les bienfaits que peut apporter la nage « outdoor », il est important de prendre quelques précautions avant de piquer votre première tête. Même si vous souhaitez pratiquer dans la tranquillité, préférez les points d'eau surveillés et n'allez nager que

lorsque l'eau est calme. Attention au mauvais temps ! L'eau froide est une forte agression pour l'organisme. Vous pouvez courir des risques cardio-vasculaires et entrer en hypothermie si vous entrez trop vite dans l'eau et sans réfléchir. N'hésitez pas à définir une distance entre deux points qui vous serviront de limite et nagez le long de la berge, jamais vers le large. Évitez également les heures où le soleil tape fort et n'oubliez pas de vous badigeonner de crème solaire. Faites →



LÉGENDE : EN 2016 ET 2017, À L'INITIATIVE DE LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION, LE BASSIN DE LA VILLETTE (PARIS) A DÉJÀ ACCUEILLI DEUX ÉPREUVES DE NATATION EN EAU LIBRE POUR LE PLUS GRAND PLAISIR DES PARISIENS.

(FFN/Philippe Bougent)

également attention à la déshydratation et aux crampes, l'ennemi du nageur en milieu naturel.

4 L'ÉQUIPEMENT DU NAGEUR EN EAU LIBRE

Tout comme pour la natation « indoor », l'eau libre est ouverte à tous les publics. Le matériel reste donc étroitement le même qu'en piscine. Par conséquent, le maillot de bain, les lunettes de natation et le bonnet de bain seront de mise. Il peut également être utile de s'enduire de graisse à traire afin de prévenir les possibles irritations dues au soleil et pour se protéger du froid. La combinaison en néoprène peut être envisageable pour faire barrière thermique au froid, mais elle ne sera admise qu'aux entraînements et en aucun cas en compétition (sauf si la température de l'eau est inférieure à 18° comme le stipule le règlement de la

Fédération internationale de natation, ndlr). Cela vaut également - bien évidemment - pour les palmes et plaquettes qui font partie du matériel d'entraînement.

5 RELEVEZ LE DÉFI

Le 13 avril dernier, la Fédération Française de Natation et son partenaire EDF ont inauguré l'EDF Aqua 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 quatre 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 de l'EDF Aqua Challenge s'est tenue au Cap d'Agde le 9 juin avant de faire escale à Quiberon (21-22 juillet), Annecy (15 août) et Paris (2

septembre). Les deux dernières étapes se tiendront à Nantes (9 septembre) et Nice (23 septembre). L'occasion pour tous les passionnés de natation en milieu naturel, les amateurs de sensations fortes ou les challengers dans l'âme de relever un défi sportif unique en son genre ! Et si vous avez manqué l'édition 2018, sachez qu'à l'horizon 2020 la FFN et EDF ont pour objectif de fédérer dix étapes réunissant plus de 1 000 participants chacune. Un rêve ? Peut-être pas à en croire Stéphane Lecat, ancien champion de la discipline aujourd'hui aux commandes de l'équipe de France : « Nous avons tout ce qu'il faut pour réussir ce pari. Il y a des épreuves en Afrique du Sud où plus de 30 000 personnes participent. Il y a une effervescence autour de l'eau libre actuellement et nous devons en profiter. » •



Natation

MAGAZINE

POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION

ABONNEZ-VOUS !



Natation

MAGAZINE

C'EST :

- > 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...

Abonnement,
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

www.ffnatation.fr

Natation

MAGAZINE

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

CP Email

Date

Signature

PANOPLIE COMPÉTITIONS ADO



Lunettes de natation B-FAST Miroir NABAIJI

Développées avec Fabien GILOT, partenaire technique de NABAIJI, les B-FAST sont des lunettes de natation « sur-mesure », facilement réglables au micromètre grâce à un ingénieux système breveté de pas de vis, en serrant ou desserrant vous ajusterez l'écartement des 2 verres ! Grâce à son design hydrodynamique la stabilité est parfaite, tout en ayant un large champ de vision. Elles sont homologuées FINA pour toutes les compétitions internationales.

Lunettes de natation B-FAST Miroir NABAIJI : **24 €** (22 € en version verres clairs), fournies avec tournevis de réglage et étui de rangement.

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

Combinaison 990 FAST FINA junior NABAIJI

Combinaison de compétition développée pour la nageuse qui recherche la performance en s'appuyant sur l'hydrodynamisme et le maintien musculaire. Grâce à un composant avec un très fort retour élastique les muscles sont parfaitement maintenus. Le tissu déperlant n'absorbe quasiment pas d'eau et garantit une parfaite glisse. La combinaison est homologuée par la FINA (Fédération internationale de natation).

Combinaison 990 FAST FINA junior NABAIJI : **50 €**
Du 12 au 16 ans.

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



Jammer 990 FAST FINA junior NABAIJI

Jammer de compétition de natation homologué par la FINA (Fédération internationale de natation) qui apporte compression, glisse et hydrodynamisme. Excellent maintien musculaire au niveau des quadriceps et des fessiers. Le tissu déperlant n'absorbe quasiment pas d'eau et garantit une parfaite glisse. Des bandes antiglisse placées aux extrémités (ceinture et cuisses) permettent au jammer de rester en place.

Jammer 990 FAST FINA junior NABAIJI : **35 €**
Du 10 au 14ans.

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



ÉQUIPEMENT D'ENTRAINEMENT

Palmes SILIFINS NABAIJI

Des palmes de natation courtes pour réaliser un travail musculaire et cardiovasculaire. Composées à 100% de silicone elles offrent un excellent confort aux pieds et une grande souplesse. La voilure courte garantira une bonne fréquence de battement et sollicitera d'avantage le rythme cardiaque qu'une voilure longue. Elles offrent un mouvement très proche du mouvement « naturel ».

Palmes courtes SILIFINS NABAIJI : **15 €**. Du 33/34 au 45/46 ans.
Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr



Maillot de bain BOXER 550 FIT NABAIJI

Un maillot idéal pour la pratique régulière de la natation grâce à son excellente résistance au chlore (labellisé AQUARESIST pour plus de 200h de pratique). Ce boxer reste bien en place car son maintien sur les cuisses est renforcé par l'ajout de bandes anti-glisse.

BOXER 550 FIT NABAIJI : **15 €**
Du 38 au 56 (existe en junior, du 6 au 14 ans, au prix de 12€).

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



Lunettes SPIRIT NABAIJI

Devenues une référence pour les nageurs confirmés, les lunettes de natation SPIRIT proposent un large champ de vision et sont très confortables grâce à leurs jupes souples qui s'adaptent parfaitement au visage, en garantissant une excellente étanchéité. Traitement antibuée. Réglables.

Lunettes SPIRIT NABAIJI : **15 €**
En taille S ou taille L en fonction de votre visage. Fournies avec boîte de rangement.

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



Nouveau sac à dos 900 40L NABAIJI

Conçu pour les nageurs experts souhaitant transporter tout leur matériel d'entraînement. Sac de natation d'une capacité de 40 litres pour transporter toute le matériel, et compartimenté pour un bon rangement. 9 compartiments différents pour stocker chaque type d'équipement (compartiment gourde, compartiment à chaussure, espace planche,...).

Sac à dos 40L NABAIJI : **30 €**
Disponible dans les magasins DECATHLON et sur www.decathlon.fr

« UN FANTASME D'ADOLESCENT »

AVEC SON LIVRE « KORNELIA », LE JOURNALISTE SPORTIF VINCENT DULUC PLONGE LE LECTEUR DANS LE DESTIN HORS DU COMMUN DE KORNELIA ENDER, LA NAGEUSE EST-ALLEMANDE QUADRUPLE CHAMPIONNE OLYMPIQUE. TOUCHANT ET SURPRENANT.



(Julien Félmgagne)

RACONTEZ-NOUS LE POINT DE DÉPART DE CE LIVRE. TOUT COMMENCE AVEC UNE PHOTO DE KORNELIA ENDER RETROUVÉE DANS LE GRENIER CHEZ VOS PARENTS...

Exactement. C'était il y a trois ou quatre ans, je cherchais des posters des footballeurs de Saint-Etienne. Ma mère me dit que tout est rangé dans un carton au grenier. Je fouille, je fouille, puis je tombe sur cette photo. Je dois vous dire que ça m'a fait quelque chose. Son visage, son regard, son corps... Tout m'est revenu d'un coup. Si l'ado que j'étais avait décidé de garder ce cliché à l'époque, c'est que ça avait forcément de l'importance.

QUELS ÉTAIENT VOS SOUVENIRS DE KORNELIA ENDER ?

J'avais dans un coin de ma tête l'image d'une fille qui avait dominé la natation. C'était une époque où, l'été, on voyait le Tour de France, la natation et l'athlétisme à la télé. Je me souvenais d'elle jeune aux Jeux de Montréal où elle a remporté quatre médailles d'or sur 100 et 200 m nage libre, sur 100 m papillon et sur le relais 4x100 m quatre nages.

« LAURE MANAUDOU EST UN PERSONNAGE ROMANESQUE. »

IL Y AVAIT DE L'ADMIRATION POUR ELLE ?

Plus que ça ! Kornelia Ender, c'était un fantasme d'adolescent.

QU'AVEZ-VOUS APPRIS EN ÉCRIVANT CE LIVRE ?

Les années 70, c'est une époque de bouleversements invraisemblables dans la natation. Il y a l'apparition des lunettes qui permettent de nager plus longtemps, de nouveaux matériaux pour les maillots de bain, et notamment le fameux modèle Belgrade 1973.

VOUS ÉCRIVEZ SURTOUT SUR LE FOOT. LA NATATION, ÇA CHANGE ?

Ça change, mais c'est tout aussi passionnant. La natation est un sport que je suis naturellement. Plus jeune, j'ai même fait du water-polo à Bourg-en-Bresse. Pour moi, ça reste à mes yeux le deuxième sport olympique derrière l'athlétisme.

CE PREMIER LIVRE SUR LA NATATION VOUS A DONNÉ D'AUTRES IDÉES ?

Pas pour le moment, mais un bouquin sur la dépression de Michael Phelps serait passionnant. En France, aussi, des histoires mériteraient d'être racontées sur la longueur. Je pense à Laure Manaudou. C'est un personnage tellement romanesque, la manière dont elle liait sa vie de nageuse et sa vie affective, c'est fascinant •

RECUEILLI PAR ALBAN LOIZEAU



EN MER, EN LAC OU EN RIVIÈRE,

Lancez-vous un défi
PARTICIPEZ
à une course
d'eau libre !

DE 500 MÈTRES À 10 KM
LE CAP D'AGDE (09/06)
QUIBERON (21-22/07)
ANNECY (15/08)
PARIS (02/09)
NANTES (09/09)
NICE (23/09)

EDF
AQUA
CHALLENGE



Inscriptions en ligne sur :
www.ffneaulibre.fr