

HUGGIES
Little Swimmers

Des

plouffs

sans
oups

Évitez les petits accidents embarrassants avec les maillots de bain jetables Huggies® Little Swimmers®.

À la mer comme à la piscine, ils ne gonflent pas dans l'eau et leurs côtés détachables et repositionnables permettent un change plus pratique.

Rendez-vous sur www.littleswimmers.fr



Disponible en taille 2-3 (3-8 kg), taille 3-4 (7-15 kg), taille 5-6 (12-18 kg).



LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION PRÉSENTE
Ligne d'eau
LE GRATUIT DES PISCINES

La nouvelle
vie de Laure

Bien-être

Comment se prémunir des petites maladies de l'hiver ?

People

Alexandre Boyon, la voix de la natation

Nutrition

Arrêter le gluten : la solution miracle ?



L'AQUAMÈTRE
Les déesses des bassins



L'ENQUÊTE
La natation est-elle cool ?



LE PORTRAIT :
CAMILLE LACOURT





Camille Muffat

Championne Olympique 2012
400m nage libre et partenaire technique
exclusive Nabaiji

Camille porte
le maillot Lidia Skull

nabaiji
PEP UP YOUR SWIM!



www.nabaiji.com



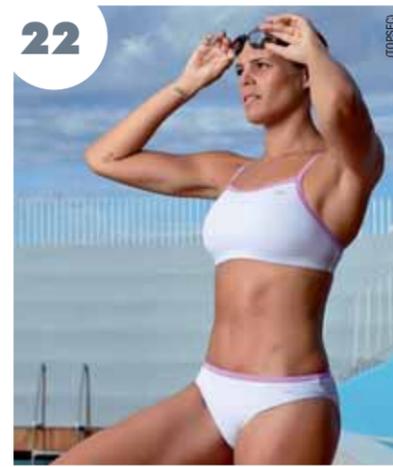
6



16



20



22



30

sommaire

Automne 2013

- 6 PORTRAIT**
Camille Lacourt, l'idole des Bleus
- 8 ENQUÊTE**
La natation est-elle cool ?
- 10 ACTU**
Toute l'actualité des bassins
- 12 ÉVÈNEMENT**
Water-polo, quèsaco ?
- 14 HISTOIRES D'EAU**
Un sondage, un horoscope aquatique et le tour est joué !
- 16 BIEN-ÊTRE**
Comment se prémunir des petites maladies de l'hiver ?
- 18 SANTÉ**
Naloc, le soin des ongles
- 19 NUTRITION**
Arrêter le gluten, la solution miracle ?
- 20 L'AQUAMÈTRE**
Les déesses des bassins
- 22 MAGAZINE**
La nouvelle vie de Laure
- 26 SHOPPING**
Les derniers produits en vogue de la natation
- 28 CULTURE**
La Play List rêvée d'une séance de natation
- 30 L'INTERVIEW**
Alexandre Boyon : la voix des bassins

édITO

Au service de votre passion !

Ligne d'eau

Ligne d'Eau n°7
(Automne 2013)

Edité par la 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
Francis Luyce

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

Journaliste
Jonathan Cohen
(jonathan.cohen@ffnatation.fr)

Ont collaboré à ce numéro
Celia Delgado Luengo,
Anna Godzinski, Raymonde
Demarle

Comité de rédaction
Louis-Frédéric Doyez,
Adrien Chandou, Nicolas
Menanteau

Photographies
Agence KMSP

Couverture
Laure Manaudou/TOPSEC

Maquette et réalisation
Teebird Communication

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. : 01.41.83.87.52.



Qu'on se le dise, Laure Manaudou est et restera l'une des plus grandes nageuses de tous les temps, en France comme à l'étranger. L'émergence de nouveaux talents tricolores, je songe notamment à Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, les trois champions olympiques des Jeux de Londres, n'y changera rien !

Laure, n'ayons pas peur des superlatifs, a laissé une empreinte indélébile dans l'histoire de notre discipline, peut-être même la plus importante... Les historiens trancheront !

Rien d'étonnant donc à la voir imaginer et concevoir sa propre ligne de maillots de bain. J'oserais même écrire que ça coule de source... Une collection qui allie élégance et dynamisme, sobriété et exubérance ; une collection qu'elle destine aux femmes, à toutes les femmes, celles qui nagent, comme les autres, toutes les autres.

Car au-delà de sa notoriété et de son aura médiatique, Laure est une femme, ne l'oublions pas, une mère aussi, ainsi qu'une nageuse hors-pair, bien qu'elle ait tiré sa révérence en 2012, bref, une authentique passionnée !

Pour les femmes...
Toutes les femmes !

C'est la voie que nous avons également décidé de suivre à la Fédération Française de Natation en lançant avec succès *Ligne d'Eau*, le gratuit des piscines, il y a maintenant deux ans. Votre revue allie élégance et dynamisme, sobriété et exubérance ; votre revue, nous l'avons, dès les premiers numéros, destinée aux amateurs de joutes aquatiques et plus particulièrement aux femmes, à toutes les femmes en quête de bien-être, celles qui nagent, mais aussi les autres accaparées par leurs activités professionnelles et leurs responsabilités familiales.

La natation n'est pas qu'une affaire de chronos et de performances ! Ce serait trop réducteur. Nager, c'est aussi s'ouvrir aux autres tout en se révélant à soi-même, grandir et s'affranchir des contraintes naturelles. Nager, c'est la démocratie par l'eau, l'ouverture au plus grand nombre dans le respect des valeurs qui nous sont chères et que nous nous employons à défendre !

Bonne lecture ! ■

Francis Luyce,
Président de la FFN
www.ffnatation.fr



(Luis Luyce - Fotolia.com)

THONON

L'ORIGINALPES

EAU MINÉRALE NATURELLE DES ALPES DE HAUTE SAVOIE



*Avec l'eau minérale Thonon,
invitez les Alpes à votre table.*

C'est dans les Alpes de Haute Savoie que l'eau minérale naturelle Thonon prend naissance. De son long parcours à travers les roches, Thonon acquiert sa parfaite composition en minéraux et oligo-éléments essentiels. Thonon vous donne tous les bienfaits que la montagne lui a transmis.

Pure, préservée et équilibrée, elle accompagne chaque jour, petits et grands sur le chemin de la vie.

Thonon, naturellement équilibrée.

www.eau-thonon.com

Camille Lacourt, l'idole des Bleus

Après une décevante année 2012, symbolisée par une quatrième place aux Jeux Olympiques de Londres, Camille Lacourt, 28 ans, a signé un retour fracassant, cet été, en s'adjugeant deux titres mondiaux avant de s'envoler en famille pour l'Australie.

SUJET RÉALISÉ PAR ADRIEN CADOT

Depuis son éclosion aux championnats d'Europe 2010 de Budapest (Hongrie), Camille Lacourt truste le devant de la scène. Sportive, évidemment, mais aussi médiatique. **En l'espace de trois saisons, le Narbonnais aux yeux bleu azur a ainsi raflé trois titres mondiaux** (le premier à Shanghai en 2011 - ex-aequo avec Jérémy Stravius - et les deux derniers, cet été, à Barcelone). Autant de succès retentissants qui lui ont permis d'effacer la désillusion olympique des Jeux britanniques, où le beau gosse de l'équipe de France avait échoué au pied du podium, la pire place. *« Je ne vis pas dans le monde des Bisounours, je sais que les désillusions font partie de la vie »,* remarque le Sudiste. *« Dans une carrière sportive, il y a des hauts et des bas, parfois douloureux. J'ai digéré ma déception, elle va me faire grandir et mûrir dans ma vie d'homme comme dans ma carrière de nageur. »*

C'est que le Marseillais d'adoption a non seulement de la ressource, mais aussi un sens aigu des priorités. *« Je suis nageur et je n'oublierai jamais ce que la natation a fait pour moi, mais j'ai aussi une vie personnelle*

à mener ». C'est d'ailleurs pour cette raison qu'il s'est octroyé quatre mois de break après les Jeux de Londres. **Couper pour se ressourcer, mais surtout pour accueillir Jazz le 20 octobre 2012, née de son union avec l'ancienne Miss France 2008, Valérie Bègue.** *« L'une des émotions les plus fortes de ma vie »,* se contentera-t-il de commenter quelques semaines après l'accouchement. Et c'est à peu près tout ce que l'on aura à se mettre sous la dent.

Il faut dire que le dossiste au double mètre a appris à se méfier. Encensé pour ses performances aquatiques, Camille l'a également été pour sa belle gueule. Au point de déclencher une « Lacourt mania » en août 2010.

« Je ne recherche pas la médiatisation. Le people, ça m'est tombé dessus. Ce n'est pas un problème tant que cela n'interfère pas avec ma vie privée et mes entraînements. » Nous voilà averti.

Mais plutôt que de fuir son image de sex-symbol, parce que c'est bien de cela dont il s'agit, Camille a opté pour la stratégie du « Cheval de Troie ». C'est ainsi qu'on l'a découvert animateur sur la chaîne « E! », où il a présenté l'émission de télé-réalité *Le monde selon Ryan Lochte*. *« Ce n'est pas tant le contenu qui m'a séduit que l'opportunité de découvrir une nouvelle expérience et un nouveau métier »,* a confié l'idole sans s'attarder. Parce qu'au cas où certains l'auraient oublié, Camille Lacourt est un nageur, un grand nageur, par la taille et le talent. Voilà aussi pourquoi il a décidé de passer un an à Melbourne avec femme et enfant. Manière de profiter de sa famille tout en s'imprégnant des méthodes australiennes ou comment joindre l'utile à l'agréable ! ■



(Thomas Volz)

CAMILLE EN DATES

22 avril 1985
Naissance à Narbonne

Septembre 1990
Débute la natation

Septembre 2001
Intègre le pôle espoir de Font-Romeu

Décembre 2005
Double champion de France en petit bassin (50 et 100 m dos)

Juin 2007
Premiers titres nationaux en grand bassin (50 et 100 m dos)

Juillet 2009
Première finale mondiale à Rome sur 50 m dos

Août 2010
Triple champion d'Europe à Budapest (50, 100 m dos et 4x100 m 4 nages)

Décembre 2010
Désigné « Nageur de l'année » par la Ligue Européenne de Natation

26 juillet 2011
Champion du monde du 100 m dos (ex-aequo avec Jérémy Stravius)

Août 2012
Quatrième du 100 m dos des Jeux Olympiques de Londres

20 octobre 2012
Naissance de sa fille, Jazz

4 août 2013
Double champion du monde (50 m dos et 4x100 m 4 nages)

8 août 2013
Mariage avec Valérie Bègue, Miss France 2008

30 septembre 2013
Part s'entraîner à Melbourne (Australie)

La natation est-elle cool ?

SUJET RÉALISÉ PAR CELIA DELGADO LUENGO

OUI

Bien sûr que c'est cool de nager, c'est même hyper tendance, limite *hype* voire quasiment *flesh*. Pour s'en convaincre, il n'y a qu'à mesurer l'impact des exploits aquatiques de l'équipe de France. A chacune de leur apparition, les Bleus déclenchent l'hystérie. Parce qu'en plus d'être extrêmement doués et largement récompensés sur la scène mondiale, Camille Lacourt, Florent Manaudou, Frédéric Bousquet, Jérémy Stravius et Fabien Gilot sont des mecs hyper séduisants. Dans les rangs féminins, les atouts charmes ne manquent pas non plus avec Coralie Balmy, Camille Muffat et l'indétrônable Laure Manaudou dont l'ombre continue de planer sur la discipline presque un an après sa deuxième retraite sportive. C'est dire que la natation est bien ancrée dans le paysage médiatique, c'est dire aussi que la discipline est *cool*, *hype*, *flesh* ou tout ce que vous voulez d'autre. Et puis à l'heure des corps sveltes et musculeux, la natation concurrence sérieusement les salles de gym. Avez-vous déjà remarqué que les nageurs disposaient de muscles que le commun des mortels ne développera jamais ? Et ça, franchement, c'est quand même sacrément *cool*. Pas étonnant dès lors que les cadors des bassins trustent désormais la petite lucarne. Ainsi, après Laure Manaudou comme jurée de *Splash*, le grand plongeon, Camille Lacourt s'est essayé à l'animation sur la chaîne du câble « E ! » en présentant *Le monde selon Ryan Lochte*, le nageur le plus cool de la planète cela dit en passant.

NON

Est-ce que vous pensez sincèrement que compter les carreaux au fond d'une piscine est une activité cool ? Pas sûr. Est-ce qu'enfiler un slip de bain étriqué n'est pas le truc le plus ringard de la planète ? Et franchement, les plaques rouges d'après baignade, genre allergie puissance dix, c'est *cool* ou carrément *anti flesh* ? Alors non, définitivement non, la natation n'a rien de *hype*. Passe encore pour les bienfaits sur la santé, les praticiens le confirment à l'unanimité. Impossible non plus d'occulter les performances historiques des champions de l'équipe de France, c'est vrai qu'ils nous font vibrer chaque été, empilant les médailles comme d'autres les briques, mais non, nager est l'exact opposé du sport bling-bling. Sauf à considérer qu'il ne faut pas se fier aux apparences ou que le paraître est une rengaine de midinette, peu d'aficionados des bassins ressemblent, de près ou de loin, aux Lacourt, Manaudou, Bousquet et autres Agnel. En général, c'est plutôt bidon, chair flasque et toison apparente, alors forcément, l'impression visuelle n'est pas la même. Et puis en toute objectivité, dans le genre sport aquatique *fun* la natation aura toujours du mal à concurrencer les apollons blonds qui chevauchent les tubes de la planète sur leurs planches de surf. A bon entendeur, salut !

NOUVEAU !

Le maillot de bain...

Laure
Manaudou
for *swind*

Disponible dans plus de 1000 piscines municipales grâce aux distributeurs automatiques **TOPSEC Equipement !**

Trouvez votre piscine équipée la plus proche sur : <http://swind.fr/lauremanaudouforswind/>



Les effets de la natation sur l'asthme

Parue au mois d'avril 2013, la revue scientifique *Cochrane* s'est intéressée à la pratique de la natation chez les enfants asthmatiques. **Grâce à huit études regroupant 262 patients, les auteurs ont pu identifier les bienfaits de la natation sur cette pathologie.** Les enfants nageant entre trente minutes et une heure et demie au rythme de trois à quatre fois par semaine ont vu leur consommation maximum d'oxygène augmentée. **Les auteurs suggèrent que la natation est une pratique bien tolérée par les enfants asthmatiques qui permet d'augmenter la fonction respiratoire ainsi que la fonction cardio-vasculaire.**

Le cap des 300 000 licenciés franchi

Depuis le 20 août dernier, la Fédération Française de Natation recense 303 591 licenciés. « Cet objectif majeur est un cap symbolique dans la politique de développement fédéral », a commenté le président Francis Luyce. Cette avancée coïncide avec les bonnes performances des nageurs français dans les compétitions internationales. En 2013, les nageurs tricolores se sont illustrés aux championnats du monde de Barcelone avec neuf médailles et une troisième place au tableau des nations.

Lacourt et le star-system
 « Je n'ai pas besoin qu'on parle de moi, ce n'est pas un objectif, sauf dans l'eau, quand je signe des résultats », a confié Camille Lacourt, double champion du monde. « La médiatisation ? Ça me fait sourire, c'est tout. Je suis rentré dans le star-system par la natation et ça, je ne l'oublierai jamais. »



Alain Bernard cultive la discrétion

Retraité des bassins depuis les Jeux Olympiques de Londres, Alain Bernard s'épanouit pleinement dans sa nouvelle vie sans en faire des tonnes. Rien d'anormal car l'Antibois a toujours « préféré la discrétion à l'exhibition ». Pas question cependant de désertir la scène publique. « Aujourd'hui, j'ai envie que l'on reconnaisse l'être humain que je suis, pas seulement le sportif. C'est pourquoi - avec mon agent et mon avocat - j'accorde un soin particulier à mon image. »

Nager après l'accouchement
 Une enquête britannique réalisée cet été sur un panel de 1 000 femmes révèle que la natation contribuerait à récupérer d'un accouchement. « La natation est l'un des sports faciles à pratiquer après l'accouchement », confirme Mark Wagner, responsable de l'étude. « S'il y a bien une partie du corps à prendre en charge après avoir accouché, c'est le ventre. Mais attention à attendre le feu vert de son médecin. »

La natation fait de l'audience

Pour celles et ceux qui en doutaient encore, force est de constater que la natation séduit au fil des ans un public de plus en plus important. **Ainsi, ce ne sont pas moins de 8,2 millions de téléspectateurs qui ont suivi au moins une heure les championnats du monde de Barcelone sur France 2 et France 3, soit près de 14% des Français.** La tendance est à la hausse, puisque 2 millions de téléspectateurs se sont retrouvés cette année sur France 2 (16,3 de PdA) alors qu'ils n'étaient qu'1,4M en 2009 (11,9 de PdA) et 1,5M en 2011 (14,6 de PdA). **La meilleure audience a été réalisée lors de la dernière journée dimanche avec plus de 2,6 millions de téléspectateurs pour 22,7% de PdA.**

Le « Hallway Swimming » éclabousse la toile

Vous aviez apprécié le Gangnam Style ? Vous avez adoré le Harlem Shake ? Vous succomberez forcément au Hallway Swimming ! **Dernier né sur la Toile, ce phénomène qui nous vient tout droit des Etats-Unis est promis à un bel avenir.** Pour les moins anglophones, Hallway Swimming signifie nage de couloir... Il n'en fallait pas davantage pour que les étudiants américains prennent d'assaut les allées de leur établissement. **Le principe est simple : couché sur le sol, vous devez vous propulser d'un côté à l'autre du couloir en vous aidant de vos jambes, dans un mouvement qui rappelle les coulées des nageurs. On n'arrête pas le progrès !**



Les regrets de Laure

Invitée de l'émission *Le Grand 8* sur D8, jeudi 19 septembre, Laure Manaudou est revenue sur sa carrière de nageuse, à laquelle elle a officiellement mis un terme en janvier 2013. **L'occasion pour l'ex-star des bassins, âgée de 26 ans, d'évoquer ses bons et ses mauvais souvenirs. Son principal regret ? Avoir quitté Philippe Lucas en mai 2007, un an avant les Jeux de Pékin, pour aller s'entraîner en Italie et se rapprocher de son petit ami de l'époque, Luca Marin.** « J'aurais été plusieurs fois championne olympique si j'étais restée. » **Même si ses relations avec son ex-mentor n'ont pas toujours été idylliques, l'ancienne médaillée d'or aux Jeux d'Athènes n'aurait voulu avoir aucun autre entraîneur.**

Amphora : des manuels pour tous les nageurs !

Les Fondamentaux de la Natation Technique et entraînement 304 pages 16,5 x 21 cm 24,95 € NOUVEAUTÉ 2013	NATATION Méthode d'entraînement pour tous 160 pages 19,5 x 26 cm 22,95 € NOUVEAUTÉ 2013	Mon guide pratique pour mieux nager Santé Performance 114 pages 16,5 x 21 cm 18,00 €	Tous les rêves sont possibles... 192 pages 14,5 x 19 cm 14,95 € NOUVEAUTÉ 2013
---	---	---	---

www.ed-amphora.fr

En vente dans toutes les librairies, sur les sites de vente en ligne et en magasins de sport

Water-polo, quèsaco?

DU 7 AU 10 NOVEMBRE, L'ÉQUIPE DE FRANCE DE WATER-POLO TENTERA DE DÉCROCHER À MONTPELLIER SON BILLET POUR LES CHAMPIONNATS D'EUROPE. L'OCCASION DE DÉCOUVRIR UNE DISCIPLINE EN PLEIN RENOUVEAU EN COMPAGNIE DE FLORIAN BRUZZO, SÉLECTIONNEUR NATIONAL.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN

Les Euro dans le viseur
Du 7 au 10 novembre prochain, les poloïstes tricolores disputeront le tournoi de qualification pour les championnats d'Europe qui se tiendront à Budapest (Hongrie), en juillet 2014. A Montpellier, les Bleus rencontreront le Danemark, l'Ukraine, la Pologne et la République Tchèque.

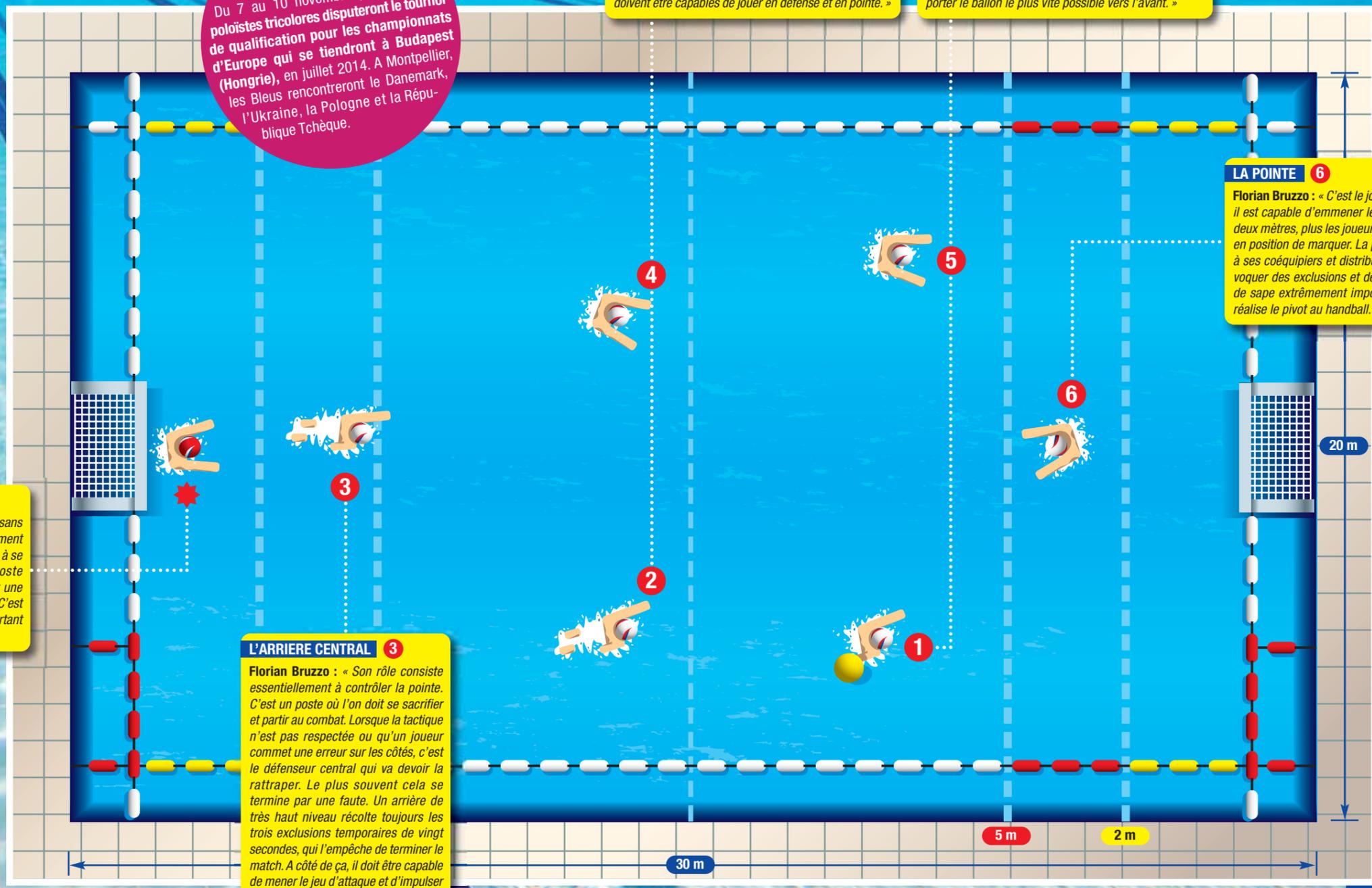
LA LIGNE EXTERIEURE 2 4
Florian Bruzzo : « Les deux joueurs qui composent la ligne extérieure doivent impérativement se coordonner avec le défenseur central et défendre avec lui. L'arrière gauche (n°4) termine souvent meilleur marqueur du match, alors que l'arrière droit (n°2) à davantage tendance à délivrer les passes décisives. Mais aujourd'hui, le jeu va vers plus de polyvalence et tous les joueurs doivent être capables de jouer en défense et en pointe. »

LES AILIERES 1 5
Florian Bruzzo : « Comme au handball, ils alternent constamment entre attaque et défense et assurent ainsi l'équilibre de l'équipe. Ce sont eux, avec l'arrière gauche, qui marquent généralement le plus de buts. Leur poste est déterminant aussi bien en phase défensive pour récupérer des ballons et harceler les ailiers adverses que durant les phases offensives, où ils doivent porter le ballon le plus vite possible vers l'avant. »

LA POINTE 6
Florian Bruzzo : « C'est le joueur qui gère l'espace. Plus il est capable d'emmener le défenseur sur la ligne des deux mètres, plus les joueurs de la ligne extérieure sont en position de marquer. La pointe joue dos au but, face à ses coéquipiers et distribue le jeu en tentant de provoquer des exclusions et des penaltys. C'est un travail de sape extrêmement important, à l'image de ce que réalise le pivot au handball. »

LE GARDIEN
Florian Bruzzo : « Il peut sortir partout, sans dépasser le milieu de terrain. C'est également le seul joueur de l'équipe qui est autorisé à se saisir du ballon à deux mains. Ce poste demande beaucoup de concentration et une grosse endurance au niveau des jambes. C'est incontestablement le joueur le plus important de l'équipe, le meneur du collectif. »

L'ARRIERE CENTRAL 3
Florian Bruzzo : « Son rôle consiste essentiellement à contrôler la pointe. C'est un poste où l'on doit se sacrifier et partir au combat. Lorsque la tactique n'est pas respectée ou qu'un joueur commet une erreur sur les côtés, c'est le défenseur central qui va devoir la rattraper. Le plus souvent cela se termine par une faute. Un arrière de très haut niveau récolte toujours les trois exclusions temporaires de vingt secondes, qui l'empêche de terminer le match. A côté de ça, il doit être capable de mener le jeu d'attaque et d'impulser les contres. »



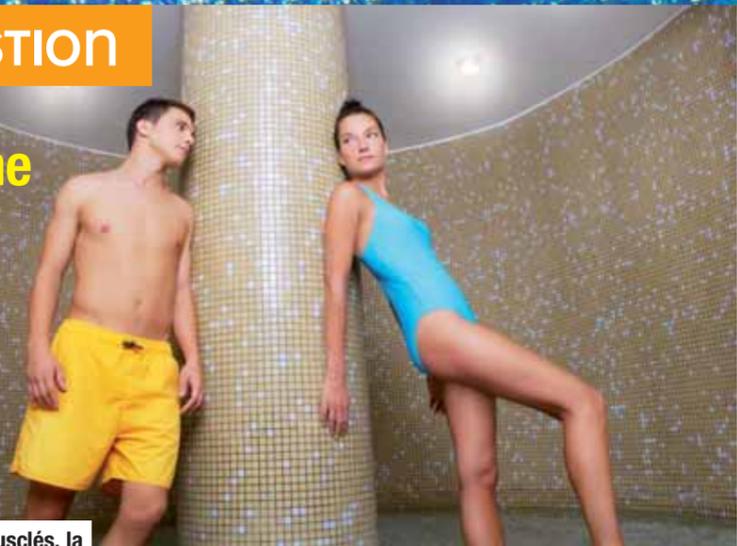
LE WATER-POLO EN CHIFFRES

- 2** comme le nombre de temps-morts disponible par quart-temps.
- 3** comme le nombre de fautes avant une exclusion définitive.
- 5** comme la distance en mètres à laquelle est située la ligne des penaltys. Lorsqu'une faute est réalisée en dehors des cinq mètres, le joueur tire un coup franc direct et le défenseur est simplement exclu, s'il y a lieu. Si la faute est commise à l'intérieur des cinq mètres, c'est un penalty, plus une exclusion.
- 8** comme le nombre de minutes dans un quart-temps.
- 20** comme le temps, en secondes, d'une exclusion temporaire.
- 30** comme le temps, en secondes, de la durée d'une attaque.

LE PALMARÈS DES BLEUS
Champions olympiques aux Jeux Olympiques de 1924 (Paris)
Médaillés de bronze aux Jeux Olympiques de 1900 (Paris) et de 1928 (Amsterdam)
Champions d'Europe B en 2007 (Istanbul)
Vice-champions d'Europe en 1927 (Bologne)
Vice-champions d'Europe B en 2000 (La Valette), 2007 (Manchester) et 2009 (Lugano)
Médaillés d'argent aux Jeux Méditerranéens de 1955 (Barcelone)
Médaillés de bronze aux Jeux Méditerranéens de 1963 (Naples) et 2001 (Tunis)

La question

La piscine est-elle propice à la drague ?



Les corps dénudés, musclés, la moiteur des lieux et les regards en biais... A première vue, tout semble indiquer que la piscine est un terrain favorable aux rapprochements. Mythe ou réalité ?

Carine M. : « Si tu ne fais que nager, ce n'est pas l'idéal, mais si tu prends le temps de parler, de rencontrer des gens, c'est en effet un endroit propice à la drague. »

Julien L. : « J'ai rencontré ma copine à la piscine. On s'est croisés plusieurs fois et un jour, j'ai pris mon courage à deux mains et je l'ai invité à boire un café. Elle m'a laissé mariner pendant toute sa séance, mais à la fin, elle a dit oui... »

Nassima F. : « A la piscine, les corps ne mentent pas sur ce que l'on est vraiment. Alors forcément, ce n'est pas le terrain de chasse préféré des baratineurs, ils sont

trop exposés, mais il m'est malgré tout arrivé de rencontrer des mecs sympas. »

David R. : « En général, j'y vais pour nager et rien d'autre, mais il m'est arrivé d'engager la conversation avec des nageuses et de la poursuivre d'une séance à l'autre. Je ne sais pas si on peut appeler ça de la drague, mais je dois admettre que cela constitue une vraie source de motivation. »

On aime

Les résultats du sondage commandé au lendemain des championnats du monde de Barcelone par la rédaction du site internet Sport.fr. **Sans grande surprise, 87,8% des Français interrogés ont une opinion favorable de l'équipe de France de natation.** Parmi eux, un quart juge le bilan excellent et la moitié le considère très bon. **Et lorsque l'on entre dans les détails en les questionnant sur leur meilleur souvenir, 38,9% évoque la victoire de Yannick Agnel sur le 200 m nage libre.** Une course qui est au coude à coude avec le relais 4x100 m nage libre (38,3%) et le titre de Camille Lacourt sur 50 m dos (37%).

La Décla



L'horoscope aquatique

♈ Bélier

Du 21 mars au 20 avril
Amour : Vous surfez sur la vague du bonheur ! Attention néanmoins aux excès de confiance, rien n'est moins séduisant que l'arrogance.

Carrière : Obéir, c'est bien, mais encore faut-il s'inscrire dans une démarche de proposition. Cessez de vous percevoir comme une victime.

Natation : Les nageurs des lignes d'eau voisines n'ont qu'à bien se tenir, vous explosez les chronos. Attention au mur !

♋ Cancer

Du 22 juin au 22 juillet
Amour : Lutte contre votre timidité et programmez-vous quelques soirées confidences. Cela vous sera bénéfique.

Carrière : Si après ça votre patron doute encore de vos talents organisationnels, c'est à n'y rien comprendre.

Natation : Vous êtes en pleine forme ! Même le double champion du monde Camille Lacourt ne pourrait pas suivre votre rythme. Foncez !

♎ Balance

Du 23 septembre au 22 octobre
Amour : Un vide intergalactique ! Cessez de remuer ciel et terre pour trouver l'amour, il surgira lorsque vous vous y attendrez le moins !

Carrière : Pensez collectif et impliquez vos collaborateurs. Ils vous le rendront au centuple.

Natation : Nager en solitaire ce n'est décidément pas votre truc. Programmez-vous

des séances collectives, vous y gagnerez en détermination.

♏ Capricorne

Du 22 décembre au 20 janvier
Amour : Souriez, vous êtes heureux ! Mais souriez que diable, la vie n'est pas toujours rose, alors profitez des rayons de soleil qui se présentent.

Carrière : Vous avez le vent en poupe, tous vos projets aboutissent. Profitez-en pour imposer vos idées et valoriser vos ambitions.

Natation : Vous disposez de temps alors aiguiser votre technique. C'est le moment de répéter vos gammes et d'améliorer vos coulees !

♉ Taureau

Du 21 avril au 21 mai
Amour : L'être aimé s'interroge. Faites preuve de votre engagement et offrez-lui des gages de stabilité.

Carrière : Évitez la routine, cela ne vous réussit pas. Envisagez de nouvelles aventures et ouvrez les yeux, le monde est vaste.

Natation : Le mieux, pour vous, c'est encore la synchro. Remisez la natation, vous prenez l'eau de toute part !

♌ Lion

Du 23 juillet au 23 août
Amour : Aimer, c'est aussi jouer le compromis. Cessez donc de tout ramener à votre personne et ouvrez les yeux, vous n'êtes pas seul !

Carrière : Des propositions à venir, mais

prenez le temps de les examiner, vous y gagnerez !

Natation : La fatigue frappe à votre porte, il est temps de lever le pied. L'exploit de la décennie attendra !

♍ Scorpion

Du 23 octobre au 22 novembre
Amour : Vous aimez et vous prouvez votre solidarité de cœur à ceux et celles qui vous sont chers. Pensez aussi à vous faire plaisir.

Carrière : Vos collègues soutiennent vos propositions. N'attendez plus : imposez votre point de vue et exigez davantage. Vous avez l'étoffe d'un chef !

Natation : Les kilomètres s'enfilent comme des perles. Plus affûté que vous, ça n'existe pas.

♊ Verseau

Du 21 janvier au 18 février
Amour : De belles rencontres à venir, à condition de saisir les opportunités qui se présentent. Ouvrez les yeux bon sang !

Carrière : Apprenez à rester en retrait et évitez les conflits avec vos collègues. Vous gagnerez en légitimité !

Natation : Peut-être serait-il préférable de rester à distance des bassins. L'enclume et l'eau n'ont jamais fait bon ménage.

♋ Gémeaux

Du 22 mai au 21 juin
Amour : Votre situation affective est neutre. Vous manquez d'entrain et de spontanéité.

Réagissez et offrez-vous un week-end de détente en solo.

Carrière : Le monde peut tourner sans vous, le service aussi ! Rappelez-vous : personne n'est irremplaçable, alors programmez-vous des vacances.

Natation : Vous enchaînez sans faiblir. Les costauds n'ont qu'à bien se tenir, vous êtes en mode olympique. Continuez !

♋ Vierge

Du 24 août au 22 septembre
Amour : Votre relation arrive à son terme. N'en faites pas un drame et profitez-en pour faire de nouvelles rencontres. La nouveauté, il n'y a que ça de vrai !

Carrière : Bof, bof, bof... Les jours s'enchaînent, mais rien ne se profile à l'horizon. Et si vous alliez voir ailleurs ?

Natation : Une longueur après l'autre. Apprenez à prendre votre temps et arrêtez de vous précipiter, vous risquez la dérive.

♋ Sagittaire

Du 23 novembre au 21 décembre
Amour : Sourires complices, regards charmeurs, vous envolez à tour de bras. Du grand art, mais n'en faites pas trop car plus dur est la chute.

Carrière : Le boulot, c'est votre credo ! Rien ne vous résiste, toutes les portes s'ouvrent. Mais méfiez-vous des excès de zèle et pensez à vous aérer !

Natation : Vous êtes doué, mais sans travail

« Je m'amuse beaucoup derrière un micro. Ces derniers temps, je me sens plus à l'aise dans ce rôle. Je n'ai pas une nature extravertie, mais je commence tout de même à me lâcher. Les médias font partie de mes nombreux projets, mais je prendrai le temps d'examiner chaque proposition pour que mes apparitions soient les plus réfléchies possible », a confié Laure Manaudou à l'issue des championnats du monde de Barcelone, cet été, où elle était consultante pour la radio RTL.

point de résultats. Deux séances par semaine, ce n'est tout de même pas le bout du monde. Au boulot !

♋ Poissons

Du 19 février au 20 mars
Amour : Vous avez des torts et il vous faudra bien les admettre au risque de tout perdre. C'est ce que l'on nomme couramment GRANDIR...

Carrière : Remontez-vous les manches et attellez-vous à la tâche cela trop longtemps que vous baillez aux corneilles.

Natation : Le sport, ce n'est pas seulement à la télévision. Il y a forcément une piscine près de chez vous. « Cherchez et vous trouverez », affirmait Picasso.

ONGLES ABÎMÉS PAR LES MYCOSES



LA MYCOSE DES ONGLES COURANTE ET CONTAGIEUSE

- 30% des nageurs sont porteurs d'un germe responsable de la mycose des ongles⁽¹⁾
- Par rapport à la population générale, un nageur a 3 fois plus de risques de développer une mycose de l'ongle⁽²⁾



1^{ERS} résultats visibles dès 2 SEMAINES⁽¹⁾

Becur nalocTM

- Cliniquement prouvé.
- 1^{ERS} résultats visibles dès 2 semaines⁽¹⁾.
- 1 seule application/jour, sans préparation préalable de l'ongle.
- Pratique et économique : jusqu'à 9 mois de traitement pour 1 ongle avec 1 tube.

APPLIQUEZ, RESTAUREZ, CONTEMPLER



Lire attentivement la notice. Ce dispositif médical est un produit de santé réglementé qui porte, au titre de cette réglementation, le marquage CE. Fabriqué par Moberg Pharma AB. Distribué par Meda Pharma.

(1) Faergemann J et al. Early and visible improvements after application of K101 in the appearance of nails discoloured and deformed by onychomycosis. J Cosmet, Dermatol Sci Applic, 2011 ; 1 : 59-63. (2) Brian B. Adams, Sports Dermatology, 2006, Springer.

Comment se prémunir des petites maladies de l'hiver ?

LES TEMPÉRATURES DÉCLINENT, LES NEZ COMMENCENT À COULER ET LES GORGES À S'IRRITER. CETTE FOIS, C'EST SÛR, NOUS SOMMES AUX PORTES DE L'HIVER. ALORS PLUTÔT QUE DE SUBIR SES DÉSAGRÈMENTS, QUELQUES GESTES SIMPLES VOUS PERMETTRONT DE FRANCHIR L'OBSTACLE SANS ENCOMBRE.

SUJET RÉALISÉ PAR JONATHAN COHEN



(Africa Studio/Fotolia.com)

1. BIEN S'ALIMENTER

Cela peut sembler banal, un tantinet cliché, mais manger équilibré est essentiel au bon fonctionnement de votre système immunitaire. **Assailli par le froid, votre organisme aura besoin d'apports en fruits, légumes et autres produits frais antioxydants.** Les pâtes et féculents sont également efficaces. Évitez enfin de boire de l'alcool pour vous réchauffer et optez pour une boisson chaude.

L'astuce : Dès que les températures commencent à baisser faites-vous prescrire des ampoules de vitamine D ou, à défaut, consommez de l'huile de foie de morue qui renforcera vos défenses. Pensez aussi à agrémenter vos plats de thym (fortifiant) ou d'ail (antiseptique), un remède de grand-mère qui a déjà fait ses preuves.



(Kathrin307/Fotolia.com)

2. SOIGNER VOTRE HYGIÈNE

Une hygiène hasardeuse est la première cause de propagation des virus. **Pour éviter la contamination, n'oubliez pas de vous laver les mains à l'eau et au savon le plus régulièrement possible.** Surtout après avoir éternué avec la main devant votre bouche ou vous être mouché dans un mouchoir.

L'astuce : Peu de gens le savent, mais pour qu'un lavage de main soit efficace il faut le faire à l'eau chaude avec du savon liquide pendant environ trente secondes. Et temps que vous y êtes, n'oubliez pas de vous nettoyer les ongles, le bout des doigts, la paume, l'extérieur des mains et les poignets.



(Durluy/Fotolia.com)

3. COUVREZ-VOUS, MAIS PAS TROP

Inutile de reculer l'échéance, l'heure des bonnets, gants, doudounes et autres accessoires hivernaux a sonné. Il est essentiel de vous couvrir la tête, les oreilles et la nuque pour éviter les pertes caloriques engendrées par le froid. **Évitez cependant d'empiler les couches de vêtements, au risque de suer et de tomber malade. Privilégiez les tenues isolées qui vous préserveront des courants d'air intempestifs.** Les plus frileux d'entre vous peuvent même glisser des mini-bouillottes dans leurs poches ou des semelles chauffantes dans leurs chaussures.

L'astuce : Privilégiez les matières techniques « spécial grand froid » que vous pouvez procurer dans tous les magasins de sport et qui s'avèrent plus efficace que la laine pure. Enfin, ne portez pas des chaussettes trop serrées pour éviter les engelures (cf. page 18).



(Thomasci/Fotolia.com)

4. PENSEZ A AÉRER

Cela peut paraître paradoxal, mais aérer son habitation en hiver est incontournable. **Chauffer sa maison sans aération affaiblit les capacités d'adaptation de l'organisme et augmente les chocs thermiques.** Une bonne aération vous permettra d'évacuer les polluants intérieurs du chauffage, des vapeurs de cuisine ou des produits d'entretien. De plus, un air trop sec favorise l'irritation des muqueuses.

L'astuce : Pour éviter de greloter, ouvrez vos fenêtres simplement dix à trente minutes par jour selon l'intensité du froid. Ainsi, l'air sera renouvelé sans affecter les réserves de chaleur de votre nid douillet. Idéalement, la température doit être de 18 à 20 degrés dans la salle à manger, la cuisine et la salle de bain et de 16 à 18 dans votre chambre afin de ne pas affecter votre sommeil.



(Africa Studio/Fotolia.com)

5. ENQUILLEZ LES HEURES DE SOMMEIL

Imposez-vous des heures fixes de coucher et de lever afin d'habituer votre organisme à un rythme précis. **Pour cela, évitez les activités intellectuelles et/ou physiques durant la soirée et organisez un environnement favorable à un sommeil propice (obscurité, bonne literie).**

L'astuce : Les tisanes à base de plantes naturelles sont recommandées pour la préparation au sommeil. A défaut, l'Euphytose en granules est un bon moyen de détendre votre corps et votre tête afin d'entamer une bonne nuit réparatrice.

Naloc, le soin des ongles

LANCÉ IL Y A UN PEU PLUS D'UN AN PAR LE LABORATOIRE MEDA PHARMA, LE SOIN RÉPARATEUR NALOC FAVORISE LA GUÉRISON DES ONGLES DÉCOLORÉS OU DÉFORMÉS PAR UNE MYCOSE. RENCONTRE AVEC FRANCK LAMBERT, DIRECTEUR MARKETING.

QU'EST-CE QU'UNE MYCOSE ?

La mycose est une maladie contagieuse qui touche 10% de la population française et 30% des nageurs. Son origine provient d'un champignon qui se développe plus facilement dans les milieux humides (piscine, douches collectives, vestiaires).

QUELLES SONT LES PROPRIÉTÉS DE NALOC ?

Sa formule novatrice mise au point dans les laboratoires suédois Meda Pharma contient trois principes actifs : le propylène glycol, l'urée et l'acide lactique. Jusqu'à présent, ces trois principes n'avaient jamais été associés, ils éliminent les couches abîmées de l'ongle et préviennent la prolifération du champignon responsable de la mycose.

QUELS SONT LES AVANTAGES DU PRODUIT ?

Une étude clinique démontre des résultats visibles dès deux semaines, sur l'épaisseur et la couleur de l'ongle. La plupart des produits ne sont pas très précis sur la période d'efficacité et stipulent simplement que les premiers résultats

apparaissent à la repousse de l'ongle. Le traitement d'une mycose étant généralement long, enregistrer une amélioration aussi rapidement engage le patient à poursuivre les soins.

ET COMMENT S'UTILISE NALOC ?

Avec une application par jour, de préférence le soir, et une solution qui sèche en une à deux minutes grâce à l'embout en silicone breveté, le traitement n'a rien de contraignant. D'autant que vous n'avez pas besoin de limer l'ongle grâce à l'effet kératolytique produit par l'association des trois principes actifs ■

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN

Infos pratiques

Vendu à 21 euros en pharmacie, Naloc se présente sous la forme d'un tube de 10 ml permettant de traiter un ongle pendant neuf mois. Avec un seul tube vous pourrez réaliser l'intégralité de votre traitement.



Pensez à vos pieds

Prisonniers de chaussures fermées et montantes, agressés par le froid ou le chauffage excessif, les pieds sont rarement gâtés l'hiver. Deux menaces essentielles doivent être conjurées : les pieds secs et les engelures. **Peu de gens le savent, mais les pieds sont très pauvres en glandes sébacées, qui, comme leur nom l'indique, sécrètent du sébum, chargé de lubrifier la peau.** Il n'y en a même pas du tout sous la voûte plantaire. Alors l'hiver, il faut combattre les pertes hydriques qui se traduisent par une diminution de l'élasticité cutanée, des sensations de tiraillement, une certaine rugosité de l'épiderme, voire la formation de douloureuses fissures. **Le meilleur moyen consiste à appliquer quotidiennement une**

crème hydratante. Autre menace hivernale : les engelures. Ces lésions, qui touchent plus souvent les femmes que les hommes, se présentent sous la forme de taches rouges ou violacées et donnent de vives douleurs de type brûlure ou des démangeaisons très importantes. Elles sont provoquées par l'association du froid et de l'humidité. **Elles disparaissent généralement en quelques semaines, mais une personne qui a souffert une fois d'engelures y sera ensuite confrontée chaque hiver.** D'où l'intérêt de tenter de les prévenir, avec des frictions énergiques des pieds chaque matin, des pommades antifroid ainsi que le port de chaussures chaudes, confortables et imperméables.



Arrêter le gluten, la solution miracle ?

DE PLUS EN PLUS DE FRANÇAIS ADOPTENT LE RÉGIME SANS-GLUTEN. EXIT LES PÂTES, LE PAIN, LES PIZZAS, LES GÂTEAUX ET TOUT CE QUI CONTIENT DU BLÉ, DU SEIGLE, DE L'ORGE OU ENCORE DE L'AVOINE. LEURRE OU EFFET DE MODE ?

« Trouver la meilleure alimentation pour mon corps m'a fait perdre du poids, rendu plus fort, plus concentré et c'est ce qui a fait toute la différence dans ma carrière et dans ma vie. » Cette phrase choc, digne des séances très tendances de développement personnel, est du tennisman Novak Djokovic. Et depuis qu'il a adopté le régime sans-gluten, le Serbe a tout gagné ou presque. Alors quoi, Djoko aurait-il déniché le miracle nutritionnel de ce début de siècle ?

Le gluten, que l'on retrouve à peu près partout, dans les pâtes, le pain ou encore les gâteaux, est une céréale difficile à digérer qui peut maltraiter nos villosités intestinales, essentielles au bon fonctionnement de notre organisme. Nouvelle

question : est-il nécessaire d'adopter le régime sans-gluten ? « Manger sans gluten est contraignant dans la vie de tous les jours », répond la nutritionniste Catherine Police. « Et puis l'efficacité de ce régime n'est pas totalement avérée. Enfin, n'oublions pas que certains apports du gluten sont nécessaires pour notre corps. »

Depuis le début de l'année, c'est le même refrain. Un coup le sans-gluten est bénéfique et le coup d'après, il ne constituerait qu'un énième effet placebo. « L'effet placebo existe », confirme le docteur Jean-Jacques Menuet, médecin de l'équipe cycliste Sojasun, qui s'est également occupé du pôle espoirs d'Amiens Natation où il a côtoyé Jérémy Stravius. « Et nous devons nous

en servir. Ainsi, il est sûr que si un individu débute un régime sans-gluten parce qu'il est certain de son efficacité, le résultat sera bénéfique. Reste que l'on peut aussi s'y astreindre sans intolérance particulière. On parlera alors d'une alimentation pauvre en gluten. »

Qu'il soit présent en faible quantité ou absent, le gluten n'en finit pas de bousculer notre hygiène de vie. « Nous sommes quotidiennement soumis à du stress ou à des cadences soutenues qui sont parfois difficiles pour l'organisme », explique le docteur Menuet. « Dans ce cadre, manger sans-gluten prend tout son sens et permet d'être moins ballonné et d'éviter les soucis digestifs à condition que ce régime soit encadré par un professionnel de la santé. » ■

J. C. (AVEC A. C.)

La grande restauration adopte le sans-gluten

La mode du sans-gluten semble avoir gagné la capitale française. Pour preuve, Le Fouquet's, l'une des plus célèbres tables parisiennes a étoffé sa carte avec un menu sans-gluten. Disponible depuis le 12 septembre, ce menu spécial affiché au prix de 88 euros permet aux personnes allergiques au gluten de déguster un repas gastronomique sans craindre pour leur santé. Le Fouquet's a eu l'idée de créer un menu adapté à cette partie de sa clientèle, après avoir observé les résultats d'études médicales révélant que près de 500 000 Français, dont deux tiers sont des femmes, souffraient d'allergie au gluten. Ce menu unique en son genre sera concocté par le chef des cuisines, Jean-Yves Leuranguer, également MOF (Meilleur ouvrier de France).

Les déesses des bassins

AVEC LEURS JAMBES INTERMINABLES ET LEUR SILHOUETTE DE RÊVE, LES NAGEUSES N'EN FINISSENT PLUS DE TRUSTER LES COUVERTURES DES MAGAZINES. APRÈS LES BEAUX GOSSES DES BASSINS, DÉCOUVREZ LES SIX DÉESSES DE LA PLANÈTE NATATION.

SUJET RÉALISÉ PAR CELIA DELGADO LUENGO

Nom : Balmi
Prénom : Coralie 
Âge : 26 ans
Taille : 1 m 80

Le plus : Ses origines martiniquaises et son teint halé font de Coralie l'une des plus séduisantes nageuses du plateau mondial. Rien d'étonnant donc à retrouver la petite amie du champion olympique Alain Bernard derrière l'objectif de Mamedy Doucara, à l'occasion d'une campagne publicitaire pour la marque de maroquinerie *Stéphanie Césaire*. « C'était une expérience extraordinaire. Je suis curieuse de nature et si l'occasion se présente à nouveau, je serai ravie de recommencer », commente l'Antillaise dans un sourire à tomber.



(D. R.)



(D. R.)

Nom : Jakabos
Prénom : Zsuzsanna 
Âge : 24 ans
Taille : 1 m 84

Le plus : La belle hongroise n'en finit plus d'afficher sa plastique de rêve en couverture des magazines. Avec ses yeux vert, ses jambes à rallonge et ses hanches dessinées au scalpel, Zsuzsanna ne passe pas inaperçue. Mais comme elle aime à le répéter, les shootings comme les défilés ne constituent qu'un simple hobby, un divertissement qui ne doit en aucun cas occulter son palmarès aquatique qu'elle rêverait de garnir d'un titre olympique avant de raccrocher le maillot.

Nom : Pellegrini
Prénom : Federica 
Âge : 25 ans
Taille : 1 m 78

Le plus : A l'instar de ses ex, les nageurs Luca Marin et Filippo Magnini, la diva italienne n'hésite pas à dévoiler ses sublimes courbes devant un objectif, notamment pour celui du magazine *Vanity Fair* dont elle a déjà fait la Une à plusieurs reprises. Régulièrement citée dans les classements des plus belles sportives du monde, l'élève de Philippe Lucas est une icône glamour de l'autre côté des Alpes, au point de concurrencer les stars du ballon rond.



(D. R.)



(MSP/Stéphanie Kempfner)

Nom : Muffat
Prénom : Camille 
Âge : 23 ans
Taille : 1 m 83

Le plus : Depuis son titre olympique glané à Londres en 2012, la Niçoise poursuit son opération séduction. Après ses performances exceptionnelles, le public français a pu découvrir son sourire, ses yeux noisette et sa plastique de sportive, qu'elle a exposé en couverture de l'hebdomadaire sportif *L'Equipe Magazine* au printemps dernier. En dépit de sa timidité, Camille est l'un des atouts charmes de la natation française.



(D. R.)

Nom : Cagnotto
Prénom : Tania 
Âge : 28 ans
Taille : 1 m 72

Le plus : Plongeuse médaillée à onze reprises sur la scène européenne, la belle transalpine est une voltigeuse aux mensurations idylliques. Egérie de la marque *Jaked*, Tania est régulièrement sollicitée par des photographes et des agences de mannequinat. Un avenir sur les podiums qu'elle refuse pour l'heure d'envisager, concentrée qu'elle est sur les Jeux de Rio, l'ultime challenge de sa carrière.



(D. R.)

Nom : Rice
Prénom : Stephanie 
Âge : 25 ans
Taille : 1 m 77

Le plus : Du haut de ses 25 ans et après une carrière internationale déjà richement aboutie (trois titres olympiques à Pékin en 2008, excusez du peu), cette pétillante brune affiche un physique ravageur et un regard de braise qui ont conquis le célèbre magazine de charme *FHM*. Mais à force de poser dans des tenues plus sexy les unes que les autres, l'Australienne s'est retrouvée au centre de nombreuses polémiques. La consécration ?

La nouvelle vie de Laure

RETRAITÉE DES BASSINS DEPUIS LES CHAMPIONNATS D'EUROPE DE CHARTRES (NOVEMBRE 2012), LAURE MANAUDOU N'EN DEMEURE PAS MOINS ACTIVE, À L'IMAGE DE LA LIGNE DE MAILLOTS DE BAIN QU'ELLE S'APPRÊTE À LANCER AVEC TOPSEC ÉQUIPEMENT.

Depuis 2012, Laure n'a pas chômé ! Il y a d'abord sa fille, Manon, pour laquelle elle s'investit quotidiennement, ses apparitions en bord de bassin comme consultante, mais aussi sa reconversion, cette fameuse seconde vie des sportifs que beaucoup redoutent mais qu'elle a su apprivoiser avec curiosité et détermination. « C'est sûr que ce n'est pas simple de changer de vie », confirme Laure Manaudou, jointe par téléphone le 22 octobre. « Pendant des années, l'existence d'un athlète est encadrée et tout d'un coup, vous

êtes livrés à vous-même. Je comprends que certains sportifs souhaitent poursuivre leurs études tout en continuant à s'entraîner. C'est une garantie pour l'avenir ! »

La sienne, de garantie, repose sur son exceptionnelle popularité ! Depuis son titre olympique du 400 m nage libre décroché à

Athènes, en 2004, la grande brune demeure l'une des sportives préférées des Français. Il faut dire que son palmarès parle pour elle : un

“

J'aime me tenir au courant des tendances en vogue, m'imprégner des nouveautés, mais sans occulter mes goûts et mes envies. ”

”

titre olympique, trois médailles de championne du monde, dix-huit couronnes continentales et pas moins de 58 titres nationaux...

Un palmarès qu'elle a choisi de faire fructifier en se rapprochant notamment de TOPSEC Équipement, créateur du distributeur automatique d'articles de sports et de loisirs. « La première rencontre s'est déroulée en 2012, à Marseille, et nous nous sommes ensuite rapidement mis d'accord sur un partenariat incluant la conception d'une ligne de maillots de bain. »

Rien de surprenant, la crawlleuse est une passionnée de mode. « Le stylisme m'a toujours intéressée », abonde-t-elle. « J'aime me tenir au courant des tendances en vogue, m'imprégner des nouveautés, mais sans occulter mes goûts et mes envies. » Un témoignage en forme de devise pour la championne qui a choisi de puiser dans son expérience pour concevoir une ligne de maillots de bain destinée aux femmes, à toutes les femmes... « Au début, en travaillant avec les stylistes de TOPSEC Équipement, je pouvais beaucoup dans mon parcours personnel et mes habitudes de nageuse et puis, au fur et à mesure, je me suis rendue compte que j'avais envie de changement. Au final, ma ligne de maillots de bain a été imaginée pour toutes les femmes, les sportives comme les autres, celles qui n'ont pas le temps d'aller à la piscine régulièrement. En termes

« ma ligne de maillots de bain a été imaginée pour toutes les femmes, les sportives comme les autres, celles qui n'ont pas le temps d'aller à la piscine régulièrement. »

de couleurs, il en va de même, j'ai eu envie de pièces sobres et élégantes et d'autres plus colorées », souligne la Marseillaise d'adoption dont vous pouvez retrouver un aperçu de sa gamme dans la rubrique shopping (pages 26-27). Reconversion ne rime toutefois pas avec décontraction. « Je n'avais pas de pression particulière, mais j'avais tout de même envie de m'investir et de proposer une ligne séduisante », témoigne Laure, fidèle au souci d'exigence qui l'a mené au sommet de la natation mondiale. « C'était un stress très différent de celui que j'ai pu appréhender durant ma carrière. J'avais surtout à cœur de proposer des produits que les femmes auraient envie de porter. » Son leitmotiv !



Laure soutient Florent

Consultante pour la radio RTL lors des derniers championnats du monde de Barcelone (28 juillet-4 août 2013), Laure Manaudou a apprécié la prestation des tricolores (neuf médailles dont quatre d'or) ainsi que celle de son cadet, Florent, avec qui elle a disputé les Jeux Olympiques de Londres l'an dernier. « Flo a réalisé de beaux championnats du monde et son début de saison et dans la lignée de ses performances catalanes. Il vise la médaille d'or du 50 m nage libre aux Jeux Olympiques de Rio (en 2016) et je suis convaincue qu'il dispose de tous les atouts pour atteindre son objectif. »

Au final, l'expérience demeure captivante. « A tous les niveaux », acquiesce la championne olympique. « Outre la collection, dont je suis particulièrement fière, l'expérience m'a enchantée parce qu'elle a été totalement différente

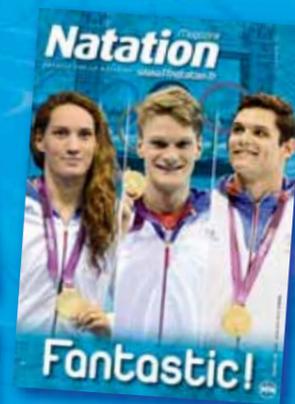
de ce que j'ai pu connaître jusqu'à présent. Avec TOPSEC Équipement, j'ai découvert une nouvelle facette de ma personnalité. Je continue de grandir, de mûrir », d'amorcer une nouvelle vie ! ■

ADRIEN CADOT



Pour tous les goûts

La marque Laure Manaudou Design est née d'un double souhait de la championne d'offrir à la fois technicité et style dans une large gamme de maillots de bain. Pour cela, Laure s'est associée aux designers de TOPSEC Équipement dans la conception de deux gammes de maillots de bain : DYNAMIC propose des maillots de bain de piscine, spécialement dessinés pour la natation et les sports aquatiques, tandis que SENSATION propose des maillots de bain haut de gamme pour toutes les activités de loisirs.



Natation Magazine

PREMIER SUR LA NATATION

www.ffnotation.fr

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...

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	<input type="text"/>	
Prénom	<input type="text"/>	Age <input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>	
Ville	<input type="text"/>	
CP	<input type="text"/>	Email <input type="text"/>
Date	<input type="text"/>	
Signature	<input type="text"/>	

FUZE0

Ce maillot est doté du Micro-circulation Active System, qui aide à lutter contre l'effet peau d'orange ! Maillot de bain Aquafitness et sports de piscine ! Ce maillot de bain spécialement conçu pour les activités d'aquagym dispose d'une doublure et d'une bande siliconée, pour un soutien optimum quelle que soit l'activité sportive. Doté d'une échancrure basse avec plus d'effet couvrant, FUZE0 est un maillot ultra confort mais aussi ultra sculptant grâce à la doublure M.A.S., affinant et dessinant une silhouette élégante.

COULEUR : Coralmania bretelles fireworks ; Rhododendron bretelles mastice ; Spirit bretelles Coralmania
Prix : **69 €**

Ce maillot est doté du Microcirculation Active System, qui fait perdre des calories sans faire d'effort !

- Effet sculptant et ventre plat
- Amincissant
- Spécial aquagym avec soutien poitrine intégré



LM for SWIND

Maillot de bain d'entraînement et de natation. Super résistant, ce maillot bicolore offre un confort optimum pour répéter les séances semaines après semaines ! Existe aussi en taille enfant. Disponible dans les Distributeurs Automatiques TOPSEC
Equipement : www.topsec-equipement.fr.

COULEUR : cabernet et anthracite

Prix : **20 €**

- Résistance +
- Confort +
- Special entraînement

DÉJA EN VENTE



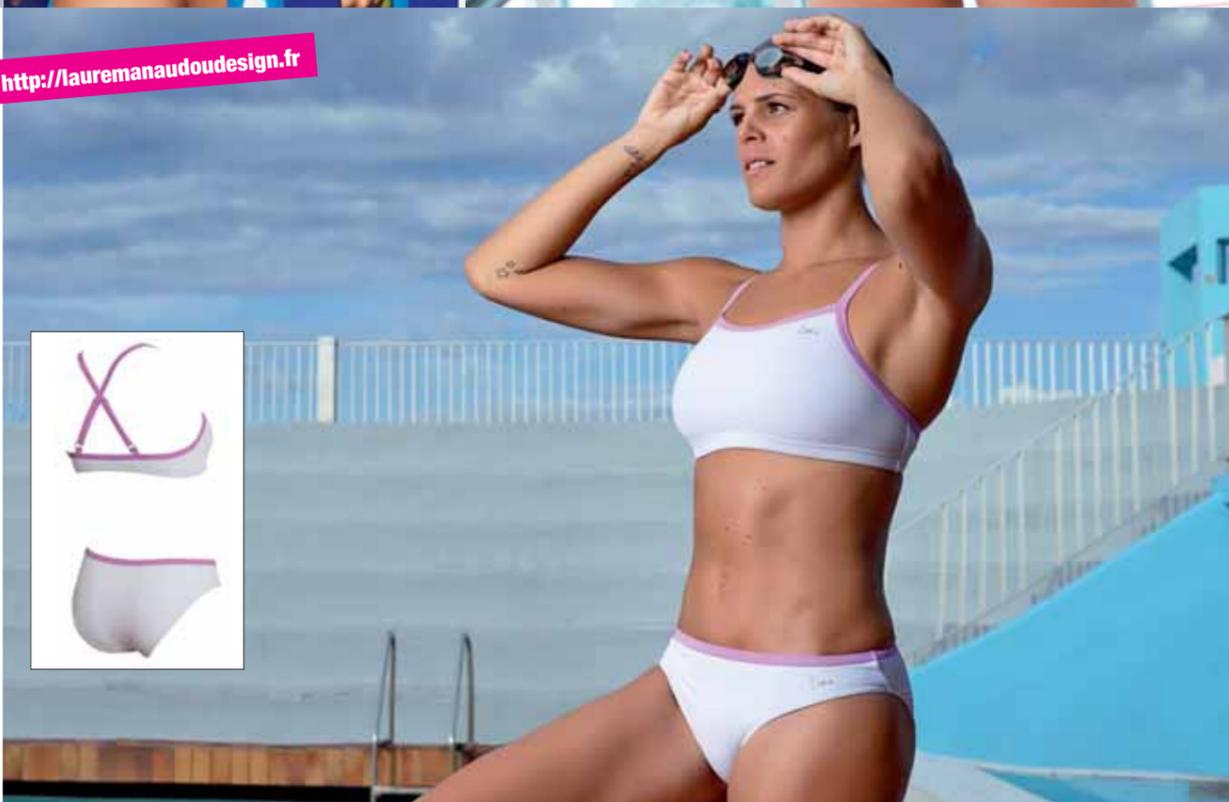
PLUS D'INFO SUR LE SITE <http://lauremanaudoudesign.fr>

KRONOS

Maillot de bain deux pièces d'entraînement de natation. KRONOS dispose d'une large échancrure dans le dos et sur les hanches pour la meilleure amplitude de mouvement possible. Ses bretelles, amovibles et réglables, s'adaptent à toutes les morphologies de femme.

COULEUR : Blanc bretelles rhododendron ; Mastice bretelles fireworks
Prix : **40 €**

- XTRA LIFE LYCRA®
- Confort +
- Spécial natation



NABAIJI

Peignoir en microfibre homme (ref : 8163275) et femme (ref : 8197205)
Prix conseillé de **24,95 €**
(existe aussi en taille junior à **19,95 €**)

EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR



Lecteur NABAIJI MP3 Delight

(ref : 8278666)
Étanche jusqu'à 3 mètres, autonomie de 15 heures, capacité de 2GB, existe en 4 coloris. Prix conseillé de **44,95 €**

EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR

Sac à dos NABAIJI

(ref : 8288392)
34 litres, poche étanche pour le maillot mouillé et compartiment pour le matériel.
Prix conseillé de **24,95 €**

EN VENTE EXCLUSIVEMENT CHEZ DECATHLON OU DECATHLON.FR



NALOC™

Usage : traitement des ongles abîmés par les mycoses
Mode d'action : crée un milieu délétère à la croissance des champignons et exerce un effet kératolytique sur l'ongle. Premiers résultats visibles dès deux semaines
Posologie : 1 application/jour, sans préparation préalable de l'ongle
Contenance : 10 ml, soit 9 mois de traitement pour 1 ongle
Prix : **23 €** TTC, soit 2,55 € par mois
Où le trouver : en pharmacie

La Play List rêvée d'une séance de natation

AMIS NAGEURS, PLUSIEURS MARQUES ONT DÉVELOPPÉ DES MP3 AQUATIQUES POUR VOUS ACCOMPAGNER DURANT VOS SÉANCES. LÉGERS, DISCRETS ET PARFAITEMENT ÉTANCHES, CES PETITS ENGINS SE RÉVÈLENT D'EXCELLENTS COMPAGNONS. ET SI EN PLUS LA MUSIQUE EST BONNE...

PAR ADRIEN CADOT

COOL POUR COMMENCER

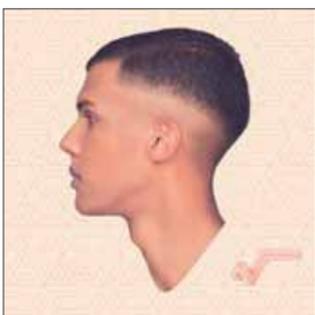


Arctic Monkeys
AM
(Domino Records)

★★★★★

AM, c'est le nouvel album des incontournables Arctic Monkeys, leur cinquième. **Incontournable parce qu'en huit ans à peine, le quartet de Sheffield a fait son trou dans le paysage musical international.** Et ce n'est pas rien de le dire tant la concurrence est rude au sommet. Mais grâce au talent fou de son leader Alex Turner, le combo britannique n'en finit pas d'évoluer tout en sauvegardant son identité. **Après la légère déception de *Suck it and see*, leur dernière galette, Turner a produit avec ses compagnons un cinquième opus à la fois surprenant et percutant, résultat de l'installation du groupe outre-Atlantique.** Imprégné des grands espaces et d'une culture musicale explosant définitivement le carcan réducteur de la brit pop, les Arctic Monkeys s'ouvrent désormais au groove, aux chœurs et à la soul dans tout ce qu'elle a de suave et de souple. **Au lieu de s'en tenir à ce qu'ils maîtrisent, les Anglais, qui mesurent apparemment le piège facile de la répétition, ont ouvertement expérimenté sans s'égayer pour autant dans l'imitation artificielle ■**

A FOND LA CAISSE



Stromae
Racine Carrée
(Mercury Records)

★★★★★

Au début de l'été, rappelez-vous, deux titres de son nouvel album avaient été savamment distillés sur la Toile. **Histoire de séduire, marketing oblige, mais aussi de rappeler que le Stromae de *Alors on danse* aime à s'aventurer hors des sentiers battus, qu'il l'a toujours fait et qu'il n'est apparemment pas prêt de s'arrêter.** Le Belge est ainsi capable de faire le grand écart entre le hip-hop, l'électro, la chanson et la world, capable aussi d'aborder des sujets délicats et douloureux sur des tempos dansants ou frénétiques. **Les deux titres estivaux, le saisissant *Formidable sur la solitude* et le bondissant *Papaoutai sur le départ du père*, on les retrouve donc sur *Racine Carrée* encadrés de plusieurs autres chansons tout aussi fortes et surprenantes.** Parce qu'au fond, et c'est certainement ce qui le caractérise le mieux, ce second opus fait le plein d'émotions. C'est bien simple, ça déborde à tous les étages. **Stromae ne redoute pas de s'afficher, de se livrer, tout entier parfois, ou à mots couverts. Rien d'étonnant donc à le voir rendre un hommage vibrant de tendresse à l'icône Cesaria Evora.** Inattendu, encore une fois, mais parfaitement convaincant ■

TRANQUILLE POUR FINIR



Apes & Horses
Bleu Nuit
(Autoproduct)

★★★★★

Découverts l'an dernier en première partie des écorchés vifs de Wu Lyf au Point Ephémère, à Paris, **les Apes & Horses, formation relativement discrète et mystérieuse (par pudeur ou timidité, on ne saurait dire), tissent depuis plusieurs années leurs mélodies à l'abri des curieux et à l'écart des impatientes.** Et puis voilà que soudain, les Franciliens se décident à monter au créneau et à investir le devant de la scène, comme par miracle ou enchantement, c'est selon. **En découle un premier Ep onirique, élégant et dépouillé, riche de promesses et de poésie.** Soutenus par une rythmique concise et aérienne, cernés par des claviers vaporeux et des lignes de basse affirmées, les morceaux progressent sur une autoroute de velours, tout droit vers la tendresse, comme si la moindre accélération pouvait effrayer l'auditeur et l'égarer définitivement. **En définitive, Apes & Horses parvient à exhumer de ses recherches introspectives une pop romantique qui ne manquera pas de fasciner les amateurs de Beach House ■**

ENTRE LES LIGNES

Autoportrait de l'auteur en coureur de fond

Haruki Murakami
Editions Belfond
192 pages, 19,50 €

Le Japonais Haruki Murakami, qui a notamment signé *La Ballade de l'impossible* ou *Kafka sur le rivage*, rédige ici un véritable hymne à la course à pied. Avec sa plume virtuose, empreinte de réalisme et tellement aérienne, il y raconte dans quelles circonstances il s'est mis au footing et comment la course est devenue une nécessité quotidienne ■



Quel sport pratiques-tu ?

Pronto
Editions Seuil jeunesse
60 pages, 13,50 €

Dans ce livre pour enfants, Pronto, un auteur-illustrateur dijonnais, propose cinquante devinettes ludiques et animées qui permettront à votre bambin de devenir incollable en matière de sport. Le bouquin de l'année pour les moins de 8 ans ! ■



100 photos pour la liberté de la presse

Paolo Pellegrin
Reporters sans frontières
9,90 €

A l'occasion du vingtième anniversaire de la journée internationale pour la liberté de la presse, l'association Reporters sans frontières publie un album photo de Paolo Pellegrin. L'italien, membre de l'agence Magnum, a notamment reçu dix prix Worldpress en récompense de son travail à la croisée du reportage documentaire et de la photographie d'art ■



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

La voix de la natation

Spécialiste de la natation depuis 1997, cadre de l'émission *Stade 2* et amateur de bons mots, le journaliste Alexandre Boyon, 47 ans, n'en demeure pas moins attentif aux hommes et à leurs histoires.

Quand avez-vous commencé à couvrir la natation ?

J'ai débuté en 1997, juste après le désastre des Jeux d'Atlanta (zéro médaille pour l'équipe de France).

Pouviez-vous envisager que la natation connaîtrait une progression aussi fulgurante ?

Non, on vit clairement un âge d'or aquatique. Il y a des champions hors du commun, comme Laure Manaudou, Alain Bernard ou Yannick Agnel, mais surtout une émulation incroyable.

Cette vague de succès vous a-t-elle contrainte à modifier votre manière de travailler ?

Avant, j'étais davantage amené à parler des nageurs étrangers alors que désormais les Français sont incontournables. En 2004, aux Jeux d'Athènes, on retrouve Ian Thorpe, Michael Phelps et Pieter van den Hoogenband en finale du 200 m. Huit ans plus tard, sur la même distance, un Français s'impose (Yannick Agnel). Voilà, concrètement, ce qui a modifié ma manière de commenter les courses. Je suis un peu plus dithyrambique, mais comment ne pas l'être quand des Français se hissent sur les podiums ?

Comment résumeriez-vous votre rôle ?

Je suis là pour familiariser le grand public avec la natation. Quand, en

plus, ces succès font suite aux grèves des footballeurs à la Coupe du Monde en Afrique du Sud ou à des affaires de dopage, l'effet est renforcé.

Êtes-vous stressé au moment de prendre l'antenne ?

Je n'y pense pas... Vient un moment où je ne m'appartiens plus. Quand on est pris dans un événement, on ne pense plus vraiment au stress, on essaie juste de faire vibrer les téléspectateurs.

Que préférez-vous commenter : la natation, le ski alpin ou l'athlétisme ?

Les trois sont très plaisants, mais très différents ! J'ai toujours aimé la natation. Je me souviens qu'en 1984, je me levais la nuit pour suivre les finales des Jeux de Los Angeles. Le petit plus de l'athlétisme, c'est l'universalité et le déroulement simultané des épreuves. Quant au ski, ce n'est pas mon sport de prédilection, mais c'est un milieu que j'apprécie énormément.

Et quel est votre sport préféré ?

L'aviron est la discipline que j'ai le plus pratiquée ! Mon père en faisait et j'allais suivre ses courses. Plus tard, j'ai participé aux championnats de France. J'ai longtemps continué à m'entraîner, mais j'ai été contraint d'arrêter suite à une hernie discale. Désormais, je nage, c'est mieux pour mon dos.

“

VIENT UN MOMENT OÙ JE NE M'APPARTIENS PLUS. QUAND ON EST PRIS DANS UN ÉVÉNEMENT, ON NE PENSE PLUS VRAIMENT AU STRESS, ON ESSAIE JUSTE DE FAIRE VIBRER LES TÉLÉSPECTATEURS.

”

Quel nageur êtes-vous ?

J'essaie de m'astreindre à trois entraînements par semaine. En général, je nage deux kilomètres en crawl, mais cela varie selon mon

emploi du temps. Quand je suis à Paris, je nage à la piscine Keller, dans le XV^e arrondissement ■

RECUEILLI PAR ADRIEN CADOT

(France Télévisions)

edf
PARTENAIRE OFFICIEL

FÉDÉRATION FRANÇAISE
NATATION

RIEN N'ARRÊTE L'ÉNERGIE DE NOS CHAMPIONS !

L'énergie est notre avenir, économisons-la !