

# L'IDÉE, C'EST DE VOUS VENDRE MOINS D'ÉLECTRICITÉ.

Pour accompagner ses clients dans la transition énergétique, EDF développe des solutions conçues pour aider à consommer moins d'énergie. Devenons l'énergie qui change tout.



Rejoignez-nous sur [edf.fr/energie-efficace](https://www.edf.fr/energie-efficace)

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



**ENQUÊTE**  
LES COME-BACK  
SONT-ILS TOUJOURS  
COURONNÉS DE  
SUCCÈS ?

**INNOVATION**  
LA NATATION  
S'ÉVEILLE  
À L'INTELLIGENCE  
ARTIFICIELLE

**REPORTAGE**  
DÉMOCRATISER LA NATATION  
EN MILIEU NATUREL

**SANTÉ**  
DE L'IMPORTANCE DE  
L'ÉCHAUFFEMENT

**L'INVITÉ**  
FLORENT MANAUDOU :  
« RIEN PERDU  
DE MON ENVIE »

# COMMENT BIEN ÉQUIPER SON ENFANT ?

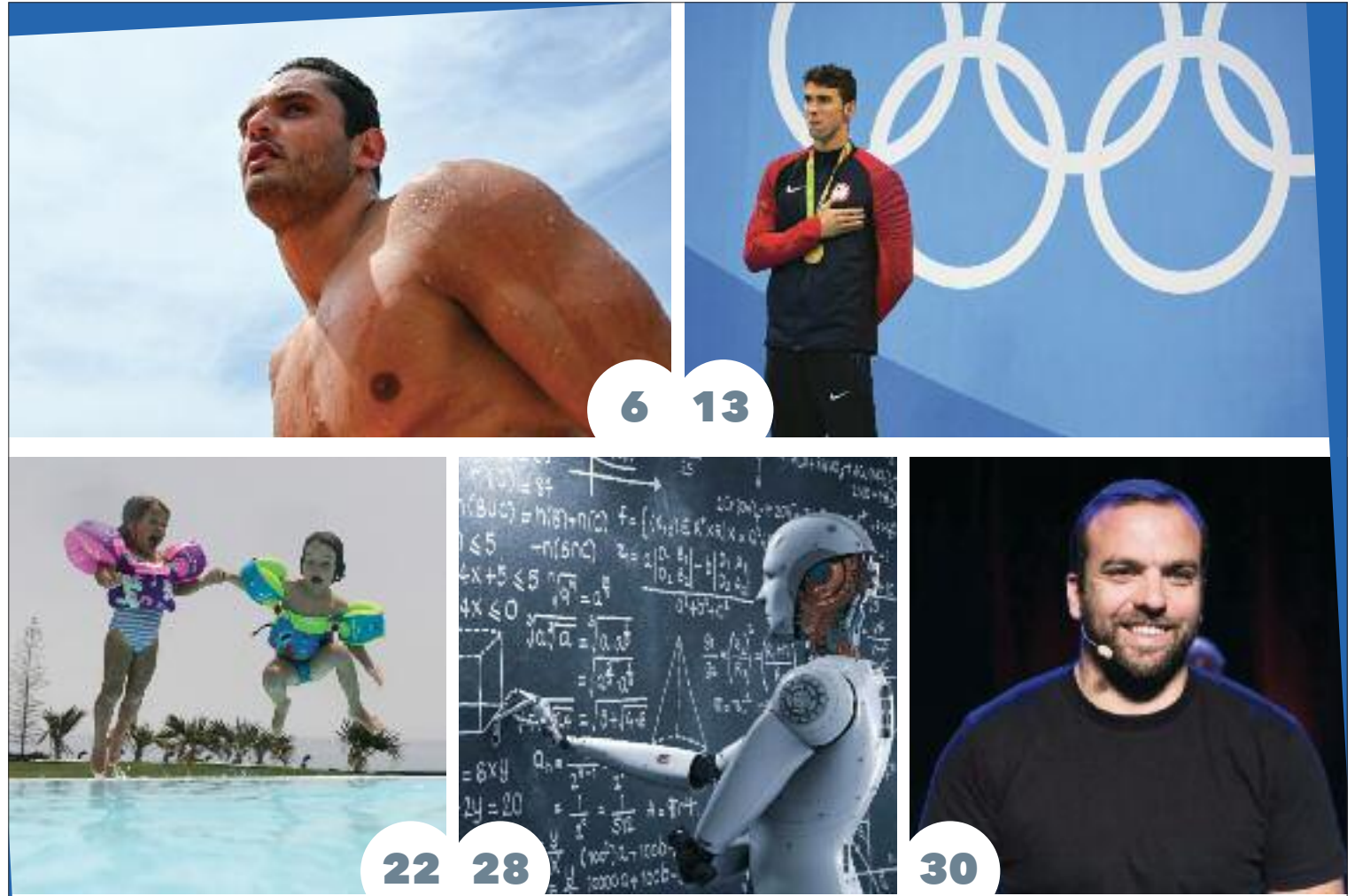




15€

BRASSARD CEINTURE TISWIM - POUR ENFANTS DE 15 À 30 KG

## LE BRASSARD ÉVOLUTIF QUI GRANDIT AVEC VOTRE ENFANT



6 13

22 28

30

## sommaire ÉTÉ 2019

**6 L'INVITÉ**

Florent Manaudou :  
« Rien perdu de mon envie »

**8 QUE SONT-ILS DEVENUS ?**

Malia Metella,  
le sourire de la Guyane

**10 ACTU**

**12 HISTOIRES D'EAU**

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

**13 ENQUÊTE**

Les come-back sont-ils toujours  
couronnés de succès ?

**14 À LIRE & À ÉCOUTER**

**15 À TABLE**

Poêlée de pommes de terre et  
poivrons aux olives

**16 REPORTAGE**

EDF Aqua Challenge : démocratiser  
la natation en milieu naturel

**18 SCIENCES**

Le sport au service de la libido

**20 SANTÉ**

De l'importance de l'échauffement

**22 LIFESTYLE**

Comment bien équiper son enfant ?

**26 SHOPPING**

**28 INNOVATION**

La natation s'éveille à l'Intelligence  
Artificielle

**30 FACE À FACE**

Le Comte de Bouderbala :  
« Une question de volonté »



## LA NATATION POUR TOUS



La natation est un plaisir. Elle doit le rester. A condition, bien entendu, de trouver un terrain d'expression aussi attrayant que rassurant. Aujourd'hui, il faut le souligner, l'un ne va pas sans l'autre. Fort de ce constat, nous avons décidé

de venir à votre rencontre. Cela passera d'abord par l'organisation de la seconde édition de l'EDF Aqua Challenge. Le circuit de natation en milieu naturel a séduit près de 5 000 nageurs en 2018. Cette année, nous espérons en attirer bien davantage : des jeunes, des moins jeunes, des nageurs confirmés, mais aussi des novices qui rêvent d'imiter nos champions. De cinq, nous sommes passés à dix étapes. Cinq ont déjà eu lieu à Rouen (8-9 juin), Cannes (16 juin), Marseille (21-23 juin), Bordeaux (23 juin) et Toulouse (30 juin). Vous avez manqué le coche ? Aucune inquiétude, il est encore possible de participer à Quiberon (27-28 juillet), Annecy (15 août), Martigues (1<sup>er</sup> septembre), Paris (14-15 septembre) ou Nice (20-22 septembre).

Outre l'EDF Aqua Challenge, la Fédération organise également tout au long du mois de juillet la première

édition du Water-Polo Summer Tour. Au total, cinq villes (Mulhouse, 12-14 juillet ; Angers, 16-18 juillet ; Six-Fours, 20-21 juillet ; Montpellier, 23-24 juillet et Sète, 26-28 juillet) offriront aux vacanciers, aux curieux ou aux passionnés l'opportunité de s'essayer au premier sport collectif olympique. Pour nous, c'est l'occasion de susciter des vocations et de démocratiser la pratique du water-polo sur l'ensemble du territoire. Pour vous, un divertissement estival à partager avec vos proches. Notre investissement ne serait cependant pas tout à fait complet sans le plan « J'apprends à nager ». Inauguré en 2015, l'opération citoyenne vise à réduire le déficit du savoir-nager enregistré sur le territoire (1 enfant sur 2 ne sait pas nager lors de son entrée en classe de sixième), lutter contre le phénomène des noyades, faire découvrir le plaisir de l'eau au plus grand nombre, et cela tant en milieu urbain que dans les zones rurales isolées tout en favorisant l'accès à toutes les pratiques aquatiques et nautiques en toute sécurité. Rien n'est plus important que votre sécurité.

Bonne lecture et bel été !

**Gilles Sezionale**  
www.ffnatation.fr



CANNES. 16 JUIN 2019. DEUXIÈME ÉTAPE DE L'EDF AQUA CHALLENGE. À L'ARRIVÉE, AU-DELÀ DES CHRONOS ET DES PLACES, CE QUI IMPORTE, C'EST LA JOIE D'ATTEINDRE LA PLAGE ET DE RELEVER UN CHALLENGE UNIQUE EN SON GENRE.

**SWIMMING  
HEROES  
BY FFNATATION**

Vous nagez, Soyez récompensés.



L'app officielle de la FFN



# « RIEN PERDU DE MON ENVIE »

DEPUIS L'ANNONCE DE SON RETOUR - LE 19 MARS DANS LES COLONNES DU QUOTIDIEN SPORTIF L'ÉQUIPE - TOUS LES PASSIONNÉS DE NATATION ATTENDAIENT DE LE (RE)VOIR À L'ŒUVRE. C'EST CHOSE FAITE DEPUIS LE 21 JUIN. A ROME, FLORENT MANAUDOU A DÉMONTRÉ QU'IL FAUDRAIT BEL ET BIEN COMPTER AVEC LUI AUX JEUX DE TOKYO.

## POURQUOI AS-TU CHOISI DE REPLONGER ?

Je suis un homme de challenges et même s'il y a forcément une appréhension, j'aime sortir de ma zone de confort. Je l'ai fait lorsque je me suis mis au handball. J'ai envie de reprendre la natation pour sentir de nouveau ce stress et cette adrénaline.

## SANS OUBLIER D'ÊTRE PERFORMANT.

Ça me manquait de me sentir bon dans ce que je fais. En handball, je savais que je ne serais jamais en équipe de France et que j'aurais pu être, au mieux, un bon pivot. J'ai vraiment envie de sentir les meilleurs du monde autour de moi et d'essayer de les battre.

## EST-CE LA RAISON QUI T'A POUSSÉ À REJOINDRE L'ENTRAÎNEUR BRITANNIQUE JAMES GIBSON EN TURQUIE PLUTÔT QUE DE REPRENDRE À MARSEILLE ?

C'est vraiment important pour moi de me retrouver avec de nouvelles personnes et avec des nageurs qui ont réalisés de meilleurs temps que les miens. Lorsque je suis arrivé à Marseille en 2011, j'avais Frédéric

Bousquet et Fabien Gilot à mes côtés notamment. Fred m'a battu pendant un an et ça ne m'a pas empêché de me qualifier pour les Jeux de Londres et de devenir champion olympique. Tout ça me pousse à être meilleur. Ben (Proud, sprinter britannique qu'il retrouvera en Turquie, ndlr) a un meilleur quinze mètres que moi et il a été plus rapide que moi sur le 50 m. C'est important de se confronter à lui au quotidien. J'ai également pu affronter le Brésilien Bruno Fratus lors de mon retour à la compétition à Rome.

## QU'AS-TU RESENTI LORS DE CE RETOUR DANS LES BASSINS DE COMPÉTITION ?

Je me suis entraîné pendant dix semaines pour ça. Pour revivre de tels moments. Je suis content parce que j'étais un nageur d'entraînement et maintenant je suis un nageur de compétition. J'ai plus gagné en dix semaines que je gagnerais en un an. Tout le monde m'attendait. Ce n'est pas évident de signer pareil retour. Mais je n'ai rien perdu de mon envie. Je veux atteindre le chrono de 21 secondes et gagner les Jeux en 21"1 ou 21"2.

## COMMENT SE PASSE TA VIE ENTRE LA TURQUIE ET MARSEILLE OÙ TU NAGES ÉGALEMENT ?

La natation n'est pas un sport facile et ce n'est pas tous les jours évident de se motiver pour aller nager. Je suis ravi de pouvoir fonctionner comme ça et d'ailleurs beaucoup de mes coéquipiers en Turquie font la même chose. Pendant mes trois semaines en Turquie, je n'ai que ça à faire et je suis en mode « stage ». Pendant mes deux semaines en France, je peux retrouver ma famille et mes amis tout en continuant à

nager car Romain (Barnier) et Julien (Jacquier) sont en contact avec James (Gibson).

## ACTEUR, MANNEQUIN, HANDBALLEUR, GUITARISTE, RESTAURATEUR ET MAINTENANT NAGEUR, À NOUVEAU... ON A LE SENTIMENT QUE TU NE T'INTERDIS ABSOLUMENT RIEN.

C'est vrai que j'ai déjà fait plein de choses dans ma vie (sourire)... J'aime apprendre, j'aime découvrir de nouvelles choses, mais plus encore j'aime me

challengeur. Avec mon restaurant, j'ai appris à faire des cocktails, par exemple. On me dit tout le temps que je sais tout faire, mais c'est simplement que je prends le temps d'apprendre à tout faire, ce n'est pas tout à fait pareil •

RECUEILLI PAR JONATHAN COHEN (AVEC A. C.)



FLORENT MANAUDOU LORS DE SON RETOUR À LA COMPÉTITION LE 21 JUIN LORS DU MEETING DE ROME.

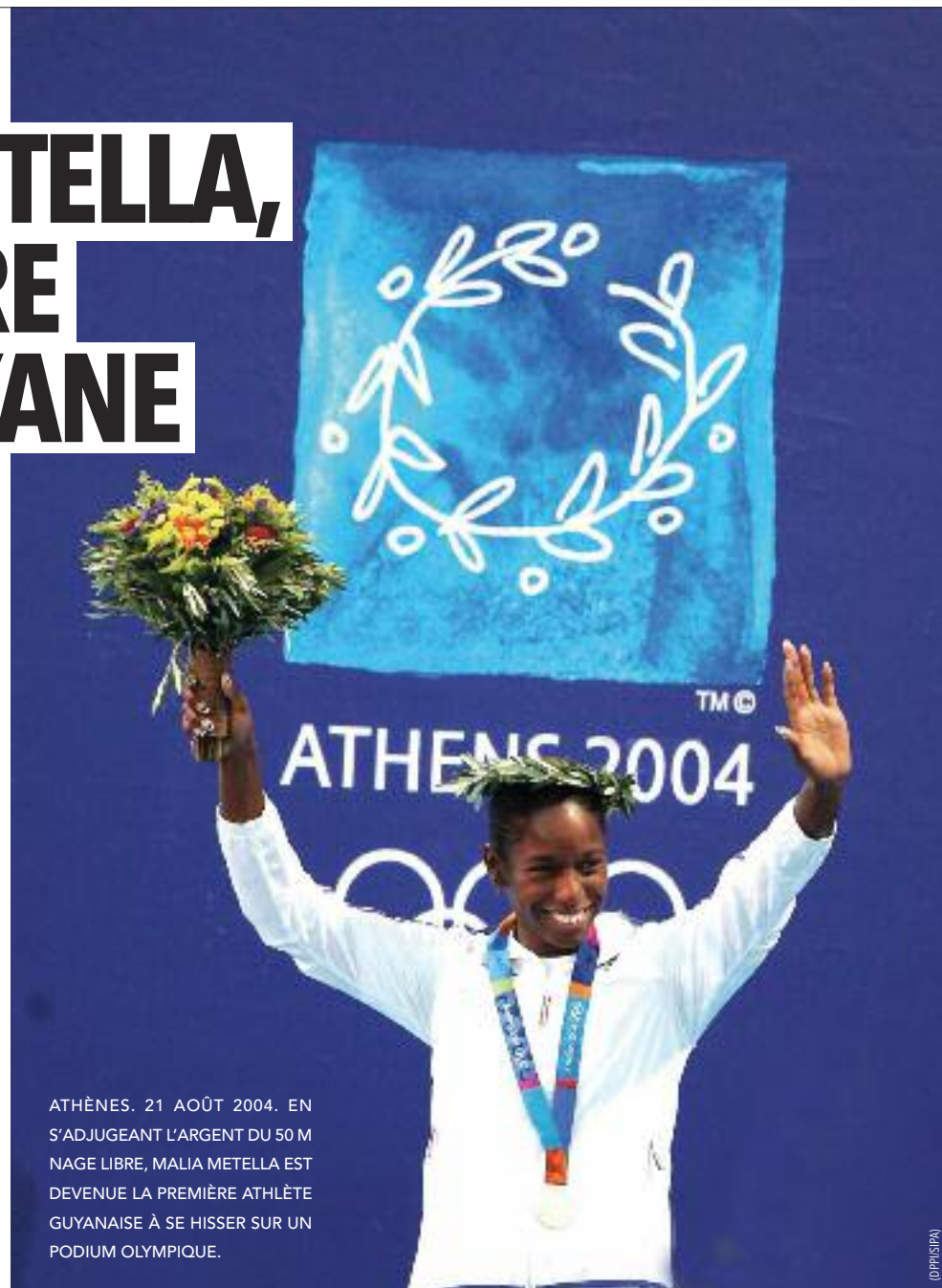
(D'après l'agence S&P)



# MALIA METELLA, LE SOURIRE DE LA GUYANE

VICE-CHAMPIONNE OLYMPIQUE DU 50 M NAGE LIBRE EN 2008, MALIA METELLA A PRIS SA RETRAITE EN NOVEMBRE 2009. DIPLÔMÉE EN JOURNALISME, PUIS CONSULTANTE POUR FRANCE TÉLÉVISIONS, LA GUYANAISE A ENSUITE CONNU PLUSIEURS ANNÉES D'INCERTITUDES AVANT DE REBONDIR AU SEIN D'UN GRAND GROUPE D'ASSURANCES.

Ce qu'il y a de bien avec Malia, c'est qu'en dépit des obstacles qui se dressent sur son chemin elle ne perd jamais le sourire. Pourtant, le parcours de l'ancienne sprinteuse vedette de l'équipe de France n'a pas été des plus aisés. Entre un départ de sa Guyane natale à la fin de l'adolescence et des premiers pas en métropole à l'INSEP, Malia a rapidement dû apprendre à se débrouiller. Dans l'eau, ça n'a pas traîné. Médaillée d'argent du 50 m nage libre aux Jeux d'Athènes en 2004, la grande sœur de Mehdy Metella devient en une course l'ambassadrice de la natation guyanaise. « Pendant la finale du 50 m, la vie s'était arrêtée à Rémire-Montjoly », rapporte-t-elle. « Tout le monde était devant son poste de télévision. Je crois même me rappeler que le départ du Tour de Guyane cycliste avait été retardé pour que les gens puissent suivre ma course. Quand je suis rentrée au pays après les Jeux, un grand « vidé » (un carnaval) s'est organisé spontanément sur l'avenue du Général-de-Gaulle, les Champs-Élysées de Cayenne. Il y avait une foule derrière la voiture dans laquelle j'avais pris place. Il y avait aussi un char avec les « Blues Stars », un groupe guyanais très populaire dont le leader, Victor Clet, avait composé une chanson sur ma course. Tout le monde chantait, dansait. C'était énorme ! » Enorme, mais éphémère. Quatre ans plus tard, Malia tire sa révérence à l'issue des JO de Pékin. La capitaine de l'équipe de France est alors âgée de 27 ans. « J'en avais



ATHÈNES. 21 AOÛT 2004. EN S'ADJUGEANT L'ARGENT DU 50 M NAGE LIBRE, MALIA METELLA EST DEVENUE LA PREMIÈRE ATHLÈTE GUYANAISE À SE HISSEUR SUR UN PODIUM OLYMPIQUE.

assez ! Je ne pensais pas que ça puisse m'arriver un jour, mais je n'avais tout simplement plus envie de me lever à l'aube pour me mettre à l'eau. » Commence ensuite une nouvelle vie faite de hauts et de bas : « Après l'INSEP, j'ai intégré l'Institut Européen du Journalisme dont je suis sortie diplômée. Dans la foulée, j'ai travaillé comme indépendante pour une boîte de marketing sportif. J'ai également été consultante pour différentes chaînes de télévision. Et puis, je me suis retrouvée sans boulot... ». Une situation difficile à gérer. « A 30 ans, je suis

retournée vivre chez ma mère, à Toulouse. Je savais que si je ne bougeais pas très vite, le boulot n'allait pas me tomber dessus. J'ai envoyé des CV un peu partout, mais rien. Ça a duré deux longues années. Et puis, un jour, une amie m'a dit qu'Allianz recrutait d'anciens sportifs de haut niveau. Mon profil correspondait. J'ai ensuite passé des entretiens et le 3 novembre 2014, j'ai signé mon contrat de conseiller financier. Je n'y connaissais rien, mais j'ai fait quatre mois en alternance pour apprendre mon métier. »

**« TOUT LE MONDE CHANTAIT, DANSAIT. C'ÉTAIT ÉNORME ! »**

ADRIEN CADOT (AVEC J.-P. C.)

**fed**  
**SPORTS**  
AGIR AU LOCAL, RAYONNER AU NATIONAL

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



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1<sup>ère</sup> plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.



## PARIS CÉLÈBRE LES JEUX OLYMPIQUES

Le samedi 23 juin, Paris a fêté l'anniversaire du rétablissement des Jeux Olympiques acté le 23 juin 1894. Après le Pont des Invalides en 2017 et le parvis de l'Hôtel de ville de Paris en 2018, le CNOSF et Paris 2024 ont souhaité organiser cette journée olympique place de la Concorde. La Fédération Française de Natation, avec le soutien de la Ligue Ile-de-France de Natation et la FF Tri, a animé tout au long de la journée un bassin temporaire de 75 m<sup>2</sup> avec des activités aquatiques, une initiation au water-polo et de nombreuses démonstrations. Au total, pas moins de trente fédérations olympiques et paralympiques étaient présentes pour faire découvrir leur sport en compagnie de quelques-uns de nos plus grands champions comme le tout jeune retraité des parquets NBA Tony Parker (basket), Renaud Lavillenie (athlétisme), Yannick Agnel, Jérôme Fernandez (handball) ou Émilie Andéol (judo)... À cinq ans du grand jour, et pendant que le comité d'organisation de Paris 2024 poursuit son travail de construction des Jeux (finalisation des choix des sites et des sports, recherche des partenaires financiers), le sport tricolore s'est offert l'espace d'un week-end une incomparable vitrine. De celles qui marquent les esprits.



## LES CREVETTES PAILLETÉES : ENTRÉE REMARQUÉE AU BOX-OFFICE

Après le succès du film *Le Grand Bain* de Gilles Lellouche, une autre comédie française tournée dans le milieu aquatique séduit actuellement les cinéphiles. Cette fois, pas de chorégraphies, mais un ballon et des oppositions musclées. Sorti le 8 mai dernier, *Les Crevettes Pailletées*, réalisé par Cédric Le Gallo et Maxime Govare, relate l'histoire d'une équipe de water-polo gay participant aux Gay Games. C'est après avoir tenu des propos homophobes que Mathias Le Goff, vice-champion du monde de natation, est condamné à entraîner « Les Crevettes Pailletées », une équipe davantage motivée par la fête que par la compétition. Cet explosif attelage va se rendre en Croatie pour participer aux Gay Games, le plus grand rassemblement sportif homosexuel du monde. Le chemin parcouru sera l'occasion pour Mathias de découvrir un univers décalé qui va bousculer tous ses repères.

## UNE TRAVERSÉE DE LA MANCHE SANS ÉQUIPEMENTS

Des Traversées de la Manche, il y en a eu quelques-unes, mais bien souvent les nageurs affrontent cet Everest de la natation avec une combinaison. Julien Perez, coach en entreprise, s'est lancé le défi de relier Douvres en Angleterre à Calais en France en maillot de bain et bonnet. « Je veux montrer qu'on peut faire le maximum avec le minimum. Repousser ses limites grâce à la motivation et à la détermination fait ressortir le potentiel humain. » Ce coach de 34 ans porté sur le développement personnel est persuadé que « l'aspect psychologique est le plus important ». Et s'il se donne tant de mal, c'est également pour récolter des fonds pour l'association « Rêves » qui vient en aide aux enfants malades.

## LES SPORTS AQUATIQUES ENCORE À L'ÉCRAN

Les films sur les sports aquatiques ont le vent en poupe en ce moment. Après *Le Grand Bain* et *Les Crevettes Pailletées* (cf. ci-contre), la collection Hobbies qui sera diffusée sur les antennes de Canal+ en septembre prochain proposera aux téléspectateurs deux courts-métrages traitant de sports aquatiques. Le premier s'intéresse à Laurine et Alison, deux joueuses de hockey subaquatique, tandis que le second part à la rencontre d'Alain Demaria, 22 ans, plongeur de haut vol. Deux courts-métrages qui permettent de découvrir deux disciplines insolites, mais aussi d'aborder ces sujets sous un prisme plus sociétal pour tenter de comprendre comment naissent ces passions et ce qui les alimentent au quotidien.



## UN FRANÇAIS TRAVERSÉ L'ATLANTIQUE EN TONNEAU

Jean-Jacques Savin, un Français de 71 ans, a réalisé la première traversée de l'Atlantique à bord d'un tonneau de six mètres carrés, transformé pour l'occasion en embarcation de fortune (cf. photo). Il est entré en mer des Caraïbes le samedi 27 avril 2019. Il lui aura fallu 122 jours et neuf heures depuis son départ, le 26 décembre 2018, de l'île d'El Hierro dans les Canaries, pour accomplir cet exploit sans moteur et sans assistance.

« Entre le collège et la natation, découvrez le roman sur l'année où j'ai choisi de devenir champion ! »

Yannick Agnel  
Champion du monde  
et multi-médaillé de natation



Age : 15 ans  
Taille : 1,90 mètre  
ronfleur : 47



À DÉCOUVRIR  
EN LIBRAIRIE



LA PHOTO



VUE AÉRIENNE DES BASSINS NATURELS DE BAJAMAR, À TENERIFE, EN ESPAGNE. CHAQUE ANNÉE, DES MILLIERS DE TOURISTES VENUS DU MONDE ENTIER VIENNENT SE Baigner DANS CES PISCINES EN EAU SALÉE QUI TUTOIENT LES ROULEAUX DE L'OcéAN ATLANTIQUE.

(fotolia.com)

L'HOROSCOPE AQUATIQUE

♏ SCORPION

**Du 23 octobre au 22 novembre**  
**Amour :** C'est bien de vouloir toujours être entouré, mais avez-vous demandé à votre partenaire ce qu'il en pensait ? La vérité, c'est que vous consacrez beaucoup plus de temps à vos amis qu'à votre moitié.  
**Carrière :** À force de vouloir toujours tout remettre au lendemain, vous êtes en train de vous laisser dépasser. Vous êtes littéralement sous l'eau !  
**Natation :** Vous enviez vos collègues qui vont nager le midi ou le soir après le boulot. Mais en finissant à 21h, vous ne pouvez pas les rejoindre. Le sport, ce sera pour la rentrée !

♐ SAGITTAIRE

**Du 23 novembre au 21 décembre**  
**Amour :** Vous avez une bonne étoile au-dessus de vous. Profitez-en ! Elle vous permettra de faire les bonnes rencontres et de vous entourer de personnes sincères.  
**Carrière :** Lorsque vous demandez des conseils à vos collègues, vous n'avez que des réponses différentes. Suivez votre instinct et ayez confiance en vous. Vos choix seront les bons.  
**Natation :** Ce n'est pas encore cet été que vous décrocherez le titre de meilleur nageur de votre village. Mais vous serez quand même présent à la cérémonie ! Vous ne manquerez jamais une occasion de faire la fête !

♑ CAPRICORNE

**Du 22 décembre au 20 janvier**  
**Amour :** Vous n'êtes pas toujours présent ni attentif à votre partenaire mais vous avez le mérite de vous rattraper par de petites attentions qui font plaisir. Ressaisissez-vous malgré tout, ça va finir par se voir.  
**Carrière :** Vous passez plus de temps à organiser des afterworks avec vos collègues qu'à plancher sur vos dossiers. N'oubliez jamais qu'il y a un temps pour tout.  
**Natation :** Quand on fait trop la fête, difficile d'être au top de sa forme dans l'eau. Vous faites illusion le lendemain d'une grosse soirée mais vous passez le reste de votre semaine au lit. Boire ou nager : il faut choisir !

♊ VERSEAU

**Du 21 janvier au 18 février**  
**Amour :** Voltaire disait : « Rien ne se fait sans un peu d'enthousiasme ». Pourtant, c'est exactement ce dont vous manquez ! Et votre moitié vous le reproche. Ressaisissez-vous !  
**Carrière :** Savez-vous seulement pourquoi vous levez le matin ? Vous errez dans les allées de votre lieu de travail. Vous restez figé derrière votre bureau à ne rien faire. Si ça ne va pas, partez en vacances !  
**Natation :** Comment est-ce possible de mettre si peu d'envie et de détermination dans l'eau. Personne ne vous a obligé à venir nager. Si c'est pour ralentir les autres, restez chez vous !

♋ POISSONS

**Du 19 février au 20 mars**  
**Amour :** Vous vous laissez vivre sans vous prendre la tête et c'est vous qui avez raison. Profitez de ces instants de grâce !  
**Carrière :** Vous entreprenez et vous venez à bout de chacun de vos projets ! C'est assez impressionnant.  
**Natation :** Vous êtes à la natation ce que Zidane est au football : une légende vivante. Dans l'eau ou hors de l'eau qu'importe mais ce sport a besoin de vous !

♌ BÉLIER

**Du 21 mars au 20 avril**  
**Amour :** C'est l'été et ce n'est certainement pas le soleil qui éblouit le plus les gens dans la rue. C'est vous ! Vous êtes rayonnant(e) ! C'est bien simple personne ne peut vous résister.  
**Carrière :** Si le soleil et la chaleur ont tendance à ramollir le cerveau de vos collègues, vous prenez les choses en main et vous devenez un véritable meneur. Heureusement qu'ils peuvent compter sur vous !  
**Natation :** Vous vous êtes sculptés un corps de rêve au printemps et vous semez enfin ce que vous avez récolté ! Ce n'est pas pour ça que vous devez passer plus de temps hors de l'eau à draguer ou à faire bronzette.

♌ TAUREAU

**Du 21 avril au 21 mai**  
**Amour :** Votre chéri(e) est le centre de votre vie. Vous n'avez d'yeux que pour votre moitié. Attention cependant à ne pas vous enfermer dans votre relation.  
**Carrière :** On tente de vous manipuler ? Vous savez recadrer les personnes qui vous veulent du mal. Vous avez l'emprise sur eux. N'ayons pas peur des mots : vous êtes le plus fort !  
**Natation :** Si vous venez à la piscine pour discuter et perturber les vrais nageurs, allez plutôt en terrasse d'un café !

♊ GÉMEAUX

**Du 22 mai au 21 juin**  
**Amour :** Vous avez de nombreux projets en tête. Et ils ont tous un dénominateur commun : vous souhaitez avancer dans votre relation ! Un enfant, un mariage ou l'achat d'un animal de compagnie : peu importe vous voulez juste franchir un cap.  
**Carrière :** Vous avez tendance à partir dans tous les sens. C'est bien d'avoir des idées mais encore faut-il que ce soit structuré !  
**Natation :** Les Jeux Olympiques de Tokyo débutent dans un an et vous n'avez pas l'air d'avoir envie de les rater ! Quelle détermination !

♋ CANCER

**Du 22 juin au 22 juillet**  
**Amour :** Rien ne va plus ! Heureusement que vos amis sont présents pour vous changer les idées. Vous avez sans doute besoin de prendre un peu vos distances pour réfléchir à la situation.  
**Carrière :** Quand ça ne va pas dans votre vie personnelle, vous devenez exécrable. Et si vos proches sont compréhensifs, ce n'est pas le cas de vos collègues qui n'attendent qu'une chose : votre départ en vacances !  
**Natation :** Le seul endroit où vous vous sentez bien finalement, c'est dans l'eau. On ne vous parle pas, on ne vous juge pas et vous prenez du bon temps. Pensez tout de même à regarder l'heure de temps en temps pour ne pas vous retrouver coincé dans le bassin.

♌ LION

**Du 23 juillet au 23 août**  
**Amour :** Vous prenez les choses en main et vous décidez de tout. Un resto ? C'est vous qui choisissez ! Une sortie en amoureux ? Vous avez déjà tout prévu et tout réservé. En bref, vous êtes le partenaire idéal !  
**Carrière :** Votre devise : « Chaque problème a sa solution, et s'il n'y a pas de solution, c'est qu'il n'y a pas de problème ! » D'une efficacité rare !  
**Natation :** Vous survolez les séances de natation. Vous êtes aérien, à l'aise, à peine essoufflé. C'est presque étonnant.

♍ VIERGE

**Du 24 août au 22 septembre**  
**Amour :** À part dire « non » et « ça n'ira pas » vous avez d'autres mots à la bouche ? Votre pessimisme et votre mollesse commence à agacer votre moitié !  
**Carrière :** Votre talent n'est absolument pas remis en cause et tout le monde sait que vous êtes une vraie plus-value pour votre entreprise. Mais votre communication : quelle catastrophe ! Vous êtes d'une maladresse !  
**Natation :** Enchaîner les longueurs ? C'est presque devenu trop facile pour vous. Mettez-vous en danger ! Tentez un défi hors du commun.

♎ BALANCE

**Du 23 septembre au 22 octobre**  
**Amour :** Quand on vous parle de projets et de lendemains vous vous braquez. Vous, tout ce que vous voyez c'est l'instant présent. Vous profitez de chaque moment sans penser à l'avenir.  
**Carrière :** Vous avez de plus en plus de responsabilités mais vous arrivez à prendre du recul. C'est la meilleure posture à adopter.  
**Natation :** Bon, on ne va pas se mentir : votre nage ressemble plus à celle d'un cachalot en fin de vie qu'à celle de Michael Phelps. Il y a du soleil dehors, allez courir !

LES COME-BACK SONT-ILS TOUJOURS COURONNÉS DE SUCCÈS ?

(KNSF/DPPI)

OUI

NON

En natation plus que dans tout autre sport, les come-back sont fréquents. On pourrait presque dire qu'ils sont monnaie-courante tant il y a d'exemples et de noms à citer. Pour une pause de quelques mois ou de quelques années, de nombreux nageurs ont décidé de se retirer des bassins pour recharger les batteries et revenir plus fort que jamais. Le meilleur exemple est celui de l'Américain Michael Phelps (cf. photo), retraité après les Jeux Olympiques de Londres en 2012 et revenu en héros à ceux de Rio en 2016, où il a décroché six nouvelles breloques dont cinq en or. Sans oublier un autre nageur du pays de l'Onde Sam, Anthony Ervin, champion olympique du 50 m nage libre à Sydney en 2000 et à Rio en 2016 en devançant « notre » Florent Manaudou. Car si la natation est un sport exigeant et parfois routinier et monotone, un nageur a besoin de tous ses moyens physiques et mentaux pour performer au plus haut niveau. Et rien de tel qu'une pause salvatrice pour recharger les batteries et repartir plus fort que jamais.

La natation est un sport si exigeant que lorsque l'on décide de prendre sa retraite il devient extrêmement compliqué de retrouver son meilleur niveau. Passe pour un 50 m, mais quand il faut se remettre à l'entraînement pour préparer un 400 m nage libre, ce n'est pas la même histoire. D'ailleurs, combien de nageurs se sont cassés les dents dans leur tentative de come-back ? Si Laure Manaudou a réussi à se qualifier pour les Jeux Olympiques de Londres aux côtés de son frère Florent, elle n'a pas réussi à se hisser en finale en Angleterre. Et que dire du come-back de Janet Evans ? Immense championne – l'une des plus grandes de son époque – l'Américaine a voulu revenir en 2011, quinze ans après avoir raccroché le maillot. Avec l'objectif de participer aux JO de Rio. Mais à plus de 40 ans, la nageuse n'a pris que la 53<sup>ème</sup> place du 800 m nage libre aux sélections américaines. Si mentalement ces athlètes semblaient prêts et déterminés, enchaîner les kilomètres n'est pas donné à tout le monde et retrouver un tel rythme de croisière après des années d'arrêt à exercer d'autres activités ne relève pas de la cure de jouvence.





### 30 JOURS POUR ÊTRE AU TOP #SUMMERGOALS

Laury Thilleman  
Editions First  
128 pages, 14,95 €

Journaliste, sportive accomplie, bien dans sa tête et dans ses baskets, Laury Thilleman divulgue dans ce livre des conseils pratiques inspirés de son quotidien *healthy* pour vous accompagner dans votre quête de mieux-être. Cet ouvrage s'appuie également sur des paroles d'experts (coaches sportifs, athlète de haut niveau, homéopathe, chef cuisinier...) pour vous aider à devenir la meilleure version de vous-même tout en vous faisant plaisir au quotidien.



### ET SI ON PLAQUAIT TOUT ?

Audrey & Sébastien Coste  
Editions Leduc S.  
192 pages, 17 €

En 2015, poussés par une soif de liberté, Audrey et Sébastien Coste quittent la France pour s'installer au Québec avec leur petite Eleanor. En 2016, après la naissance de leur fils Timothy, ils décident de franchir une étape encore plus folle : s'installer dans une caravane américaine et parcourir le monde en gagnant leur vie avec le partage de leur aventure sur les réseaux sociaux. Revivez leur aventure exceptionnelle dans ce livre inspirant.



### RENÂÎTRE

Marion Bartoli avec Géraldine Maillet  
Editions Flammarion  
304 pages, 19,90 €

« C'est mon histoire et je la raconterai de la même façon dans vingt ans. Ça me fait même du bien de plonger dans mes souvenirs. Je remonte des pentes depuis toute petite. Parfois je glisse, parfois je tombe, j'ai même connu plusieurs brancards, mais je finis toujours par me relever. » Pour la première fois, la championne de tennis Marion Bartoli, vainqueur du tournoi de Wimbledon 2013, se raconte dans une autobiographie, écrite avec la collaboration de Géraldine Maillet. Un récit unique et bouleversant.

### À ÉCOUTER



### PNL DEUX FRÈRES

Trois ans après leur dernier album, les deux frères N.O.S et Ademo ont fait sensation en avril avec la sortie d'un nouvel opus. Avant même la fin de sa première semaine d'exploitation, l'album s'était écoulé à plus de 100 000 exemplaires !



### TIKEN JAH FAKOLY LE MONDE EST CHAUD

Etendard d'une jeunesse africaine dont il porte haut la soif de liberté, Tiken Jah Fakoly, héros du reggae contemporain, n'a cessé de mêler les lignes de la musique et du combat. Une nouvelle fois, il nous régale avec une collection de titres fédérateurs autour des grandes causes africaines. Inspirant !



### RAMMSTEIN RAMMSTEIN

Dix ans après leur dernier album *Liebe Ist Für Alle Da*, le mythique groupe de métal industriel allemand revient avec un nouvel opus. Connus pour leurs concerts qui multiplient les effets pyrotechniques, les six membres du groupe reviennent en force avec un premier titre extrait de l'album : « Deutschland » !



### MARVIN GAYE YOU'RE THE MAN

*You Are The Man* est le tout premier « Lost album » de Marvin Gaye chez Tamla Motown. Le disque comprend notamment la version longue du single de Noël de 1972. Bien que les morceaux aient été publiés dans diverses éditions de luxe, c'est la première fois qu'ils se retrouvent dans leur propre contexte.



## POÊLÉE DE POMMES DE TERRE ET POIVRONS AUX OLIVES

VOTRE COLLATION SI VOUS FAITES DU SPORT EN FIN D'APRÈS-MIDI

**Quantité :** 4 personnes  
**Difficulté :** un peu difficile  
**Temps de préparation :** 15 minutes  
**Temps de cuisson :** 35 minutes

#### Ingrédients

- 600 grammes de pomme de terre à chair ferme
- 2 poivrons rouges
- 2 tomates
- 2 oignons
- 30 à 40 g d'olives vertes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel fin
- Poivre du moulin
- Une pointe de piment en poudre

#### RECETTE

Émincer les oignons finement, tailler les poivrons et les tomates en cubes et les olives en petits dés. Couper les pommes de terre en dés de 1,5 cm de côté environ. Chauffer l'huile dans une sauteuse, y faire suer les oignons, ajouter les pommes de terre, les légumes et les dés d'olives. Verser un demi-verre d'eau, saler et poivrer et couvrir pour cuire à feu doux pendant environ 30 min en remuant de temps en temps. Il faut peut-être remettre de l'eau au cours de la cuisson. Un choix de pains et deux ou trois verres d'eau accompagnent ce repas.

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





ROUEN A OUVERT LE CIRCUIT 2019 DE L'EDF AQUA CHALLENGE LE 8 JUIN.



L'EDF AQUA CHALLENGE A FAIT ESCALE LE 16 JUIN À CANNES.



LA CITÉ PHOCÉENNE A ACCUEILLI DU 21 AU 23 JUIN LA TROISIÈME ÉTAPE DE L'EDF AQUA CHALLENGE.



LE 23 JUIN, LES BERGES BORDELAISES DE LA GARONNE ONT HÉBERGÉ LE QUATRIÈME PLOT DE L'EDF AQUA CHALLENGE.

# DÉMOCRATISER LA NATATION EN MILIEU NATUREL

FORT D'UN PREMIER SUCCÈS, LA FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION A INAUGURÉ LE 8 JUIN, À ROUEN, LA SECONDE ÉDITION DE L'EDF AQUA CHALLENGE. CETTE ANNÉE, DIX ÉTAPES FIGURENT AU PROGRAMME D'UN CIRCUIT ÉLARGI QUI AMBITIONNE D'ACCROÎTRE L'AUDIENGE DE LA NATATION EN MILIEU NATUREL.

Cinq étapes en 2018. Dix cette année. Près de 5 000 participants l'année dernière. Entre 12 000 et 14 000 espérés en 2019. La FFN est ambitieuse et elle ne s'en cache pas. Le second volet de l'EDF Aqua Challenge se doit d'être à la fois un succès populaire et une vitrine pour l'eau libre. « Notre ambition consiste à rassembler le plus grand nombre de nageurs autour de l'eau libre », confirme Loïc Branda, coordonnateur de l'EDF Aqua Challenge. « Le constat est le même que l'an passé : beaucoup de passionnés nagent dans les piscines, mais peu s'aventurent à l'extérieur. Ce sont ces gens-là que nous allons tenter de capter. » Un objectif partagé par Stéphane Lecat, directeur de l'eau libre : « L'objectif, c'est de rendre notre sport le plus accessible possible. De plus en plus de gens ont envie de nager en milieu naturel. Les collectivités territoriales cherchent également à valoriser leurs plans d'eau. Elles se montrent de plus en plus soucieuses des enjeux écologiques. » Une problématique environnementale qu'il est impossible d'ignorer. « Ces dernières années, le sport « outdoor » a explosé », renchérit Loïc Branda. « On assiste à une prise de conscience générale : le grand public a envie de pratiquer une activité physique « propre ». A ce titre, l'eau libre s'inscrit pleinement dans cette dynamique. » Les premières étapes organisées en juin dernier à Rouen (8-9 juin), Cannes (16 juin), Marseille (21-23

juin), Bordeaux (23 juin) et Toulouse (30 juin) ont conforté les choix stratégiques fixés pendant l'hiver. « Pour l'instant, ça va dans le bon sens, mais nous n'en sommes qu'à la seconde édition », tempère Stéphane Lecat. « Il faut intensifier notre action. La FFN a mis de gros moyens dans cet événement ainsi que sur la coupe de France d'eau libre. C'est bien la preuve que l'institution croit dans le développement de la discipline. Mais nous avons besoin de toutes les énergies pour transformer ces rendez-vous en succès populaire reposant sur l'envie et le plaisir. » Le plaisir. Le mot est lâché. Tous les interlocuteurs le répètent à l'unisson : l'EDF Aqua Challenge, c'est d'abord et avant tout une histoire d'envie et de plaisir ! En bref, l'expression d'un rêve. Celui de voir, dans quelques années, « des milliers de personnes participer ou suivre les différentes étapes de l'EDF Aqua Challenge », livre le directeur de la discipline. « Quand je dis des milliers, ça peut être davantage... Mais bon, nous n'en sommes qu'aux prémices. Le chantier est colossal et cela va demander du temps pour faire évoluer les habitudes du public en termes de natation en milieu naturel. Après, mon rêve le plus fou, ce serait de voir l'eau libre au même niveau dans vingt ans. Cela signifierait que nous avons réussi à pérenniser notre discipline dans le paysage sportif français. » •

ADRIEN CADOT

## EDF AQUA CHALLENGE 2019

Rouen (la Drakkar) : 8-9 juin 2019  
 Cannes (EDF Aqua Challenge Cannes) : 16 juin 2019  
 Marseille (le Défi Monte-Cristo) : 21-23 juin 2019  
 Bordeaux (la Traversée de Bordeaux à la Nage) : 23 juin 2019  
 Toulouse (EDF Aqua Challenge Toulouse) : 30 juin 2019  
 Quiberon (les Défis Quiberonnais) : 27-28 juillet 2019  
 Annecy (la Traversée du Lac) : 15 août 2019  
 Martigues (le Trophée Martigues-Etang de Berre) : 1<sup>er</sup> septembre 2019  
 Paris (EDF Aqua Challenge Paris) : 14-15 septembre 2019  
 Nice (la PromSwim) : 20-22 septembre 2019

A ces 10 étapes s'ajoutent les courses de Tahiti, Nantes, La Rochelle, Macon, Hossegor, Dunkerque, Sète et Millau qui seront labélisées EDF Aqua Challenge.



# LE SPORT AU SERVICE DE LA LIBIDO

LUTTE CONTRE LE CANCER, MALADIES CARDIOVASCULAIRES, DÉPRESSION, LES BIENFAITS D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE RÉGULIÈRE NE SONT PLUS À DÉMONTRER. MAIS QU'EN EST-IL DES TROUBLES SEXUELS ?

Nombre d'études sur l'impact positif du sport dans le traitement de nombreuses maladies ont été réalisées ces dernières années. Aujourd'hui, le sport peut même être prescrit sur ordonnance afin d'améliorer sa santé et sa qualité de vie. Mais une activité physique régulière peut-elle également booster la libido ? Cette question a été nettement moins étudiée, mais « quelques travaux nous permettent de conclure que le sport a un impact positif sur la fonction sexuelle » d'après le médecin sexologue Bou Jaoudé. En effet, la production de testostérone, augmentée par le sport, permet d'accroître la libido. Quand on sait que le sport permet également d'améliorer sa confiance en soi, il n'est pas difficile de comprendre l'impact positif sur l'activité sexuelle. Comment cela se manifeste-t-il concrètement ? « Chez l'homme, il a été démontré que plus le niveau d'activité hebdomadaire augmente, plus les scores de la fonction érectile s'améliorent. » Chez la femme, c'est la satisfaction sexuelle qui est évaluée. Et là encore la pratique d'une activité physique régulière engendrerait davantage de plaisir. Une étude a démontré qu'après trois mois de séances de pilates répétées trois à quatre fois par semaine, la satisfaction sexuelle était largement plus élevée.

**« UN IMPACT POSITIF SUR LA FONCTION SEXUELLE. »**

« Ces bénéfices sont d'autant plus importants dans le cas de petites difficultés sexuelles ou de maladies chroniques comme le diabète, les troubles hormonaux



ou encore la dépression », note le Docteur Bou Jaoudé. Mais il ne suffit pas de nager une fois de temps en temps ou d'aller courir un dimanche sur cinq pour en ressentir les bienfaits. La régularité est évidemment essentielle. « Globalement, il est recommandé de pratiquer au moins deux à trois fois par semaine pendant 30 à 40 minutes, la marche, la natation, la course à pied

ou encore le yoga. » Attention de ne pas en faire trop. Car si une activité physique régulière a un impact positif sur la fonction sexuelle, une activité trop intense et fréquente peut avoir un effet néfaste. « La limite maximum est plus difficile à établir car elle dépend du niveau d'entraînement de chacun. Mais lorsque l'entraînement devient vraiment épuisant et que la récupération est très longue, cela peut être négatif. » •

JONATHAN COHEN

**EDF AQUA CHALLENGE 2019**

FÉDÉRATION FRANÇAISE NATATION

ROUEN 8-9 JUIN	QUIBERON 27-28 JUIL
CANNES 15-16 JUIN	ANNECY 15 AOÛT
MARSEILLE 21-22-23 JUIN	MARTIGUES 1 <sup>ER</sup> SEPT
BORDEAUX 23 JUIN	PARIS 14-15 SEPT
TOULOUSE 29-30 JUIN	NICE 20-21-22 SEPT

**NAGEZ EN PLEIN AIR !**

edf

WWW.EDFAQUACHALLENGE.FR

TYR



# DE L'IMPORTANCE DE L'ÉCHAUFFEMENT

EN NATATION, ON NE LE RÉPÈTERA JAMAIS ASSEZ, L'ÉCHAUFFEMENT EST UNE ÉTAPE NÉCESSAIRE, VOIRE INCONTOURNABLE. S'IL PEUT SE FAIRE DANS L'EAU, ON VOUS CONSEILLERA PLUTÔT DE VOUS ÉCHAUFFER À SEC CAR CELA FAVORISE L'AUGMENTATION PROGRESSIVE DE LA TEMPÉRATURE CORPORELLE ET DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE TOUT EN ÉVITANT LES TRAUMATISMES. ACCESSOIREMENT, ÇA FAIT PRO, CE QUI NE GÂCHE RIEN.

SUJET RÉALISÉ PAR SPORT HEROES

## LA MOBILITÉ

L'objectif de cette première étape est de déverrouiller le corps avec des amplitudes de mouvements non utilisés au quotidien.

**Bouddha qui craque (pour travailler la nuque) :** En position assise - le dos droit et les épaules basses - placez une main sous une fesse, l'autre main vient tirer la tête sur un côté, puis sur l'autre (2x5 répétitions).

**Touchdown (pour travailler les épaules) :** Allongé sur le dos, les bras à 90° (position poteaux de rugby), tendez les bras au-dessus de la tête en gardant le dos et les épaules en contact avec le sol (5x5 répétitions).

**Joue-la comme Yannick (pour travailler le dos) :** En position de pompe, montez les fesses et le bassin - tout en gardant bras et jambes tendus - jusqu'à former un « A ». Puis redescendez lentement le bassin. Puis remontez. En haut, en bas, « cette soirée-là » (2x5 répétitions).

**Ou comme Beyonce (pour travailler les chevilles) :** Debout, les jambes écartées de la largeur des épaules, dressez-vous sur la pointe des pieds alternativement (12 répétitions de chaque côté).

**Groiners avec rotation (pour travailler le corps complet) :** En position de pompe, remontez un pied au niveau de la main avant de remonter le bras en extension verticale de manière à ce que vos épaules soient alignées. Ramenez ensuite le bras, puis le pied en position initiale avant de changer de côté (2x5 répétitions).

**PAUSE :** 45-60 secondes de récupération.

## CHAUFFER LES MUSCLES

Cette phase va permettre une augmentation réelle de la température locale, les muscles, avec un cycle de contraction-relâchement de ceux-ci. Les mouvements sont contrôlés et lents pour permettre ce processus.

**Ça squatte (pour les cuisses) :** Descendez en squat complet, gardez les talons au sol et le dos droit (10 répétitions).

**Ça fente (pour les cuisses toujours) :** Un pied devant, l'autre derrière. Descendez jusqu'à avoir le genou de devant fléchi à 90° et le tibia de derrière parallèle au sol. Variante : avec un élastique dans les mains, tendre les bras au-dessus de la tête lorsque vous descendez (6 répétitions : 3 gauche, 3 droite).

**En chute libre (pour les lombaires) :** Sur le ventre, les bras et les jambes sont décollés du sol (position de parachutiste). Joignez les mains loin devant vous tout en gardant la tête vers le bas pour ne pas vous faire mal à la nuque. Puis ramenez les bras en position initiale (2x10 répétitions).

**Le rameur (pour les abdos) :** En position assise, groupez les bras et les jambes puis dégroupez le tout. Comme un rameur avec des avirons (10 répétitions).

**Gainage (pour les obliques) :** En appui sur un bras, tendez les jambes, relevez un maximum le bassin et rentrez les fesses. Puis passez sur l'autre bras en vous tournant (2x3 répétitions).

**Elastigirl (pour les bras) :** Placez un élastique sous le pied droit et levez le bras gauche tendu jusqu'à la verticale. Répétez de l'autre côté (2x10 répétitions).

**Anté-rétropulsions des épaules (pour les épaules) :** Bien que le nom soit compliqué, l'exercice est simple. En position de pompe, bras tendu, rentrez au maximum les omoplates puis arrondissez le dos sans fléchir les bras (10 répétitions).

**Ça pompe (pour les biceps) :** attention à ne pas trop avoir les fesses levées (8 pompes).

**PAUSE :** 60-90 secondes de récupération.

## LE CARDIO

Ici, on vise une augmentation de la fréquence cardiaque avec un rythme et un temps de travail plus conséquent.

**Climbers :** Encore une fois en position de pompe, on garde les bras tendus et on remonte les genoux alternativement jusqu'au thorax (2x20 répétitions dont la deuxième plus rapide).

**Elastigirl 2 :** Placez l'élastique sous vos deux pieds puis montez les bras à la verticale pour tendre l'élastique au maximum (2x20 répétitions dont la deuxième plus rapide).

**Ça re-squatte :** Des squats quasi-classiques sauf qu'on maintient la position basse 3 secondes squat puis on réalise une extension (un saut pour ceux qui le souhaitent) complète avec les bras au-dessus de la tête. Puis réception en position basse (2x10 répétitions).

Ça y est, vous êtes chaud pour aller dans l'eau ! •



## SWIMMING HEROES BY FFN

Si vous souhaitez prolonger cette expérience et en apprendre davantage sur les coulisses de la natation, n'attendez plus et connectez-vous dès à présent sur *Swimming Heroes by FFN*. L'application de la Fédération Française de Natation propose, en effet, des articles, des conseils d'entraînement ou d'échauffement, des tutoriels ainsi que des infos pratiques et de nombreux partages d'expériences. *Swimming Heroes by FFN* permet également de participer à des challenges inédits chaque semaine pour tenter de remporter de nombreux cadeaux, des voyages, du lifestyle. L'Appli est compatible avec votre tracker habituel (Apple Watch, Garmin, Suntoo, Polar, TomTom). Vous n'utilisez pas de montre GPS ? Pas d'inquiétude, vous pourrez enregistrer vos activités de nage directement dans l'application.



# COMMENT BIEN ÉQUIPER SON ENFANT ?

ÇA Y EST, VOUS PENSEZ QU'IL EST TEMPS POUR VOTRE ENFANT DE S'INITIER AUX JOIES DE LA BAIGNADE ? NOUS PENSONS AUSSI QU'IL N'EST JAMAIS TROP TÔT POUR PROFITER DES BIENFAITS DE L'EAU. ET COMME VOUS, NOUS SOMMES SOUCIEUX DE LA SÉCURITÉ DES PLUS PETITS LORS DE CES MOMENTS DE DÉCOUVERTE AQUATIQUE.

SUJET RÉALISÉ PAR NABAII



## 1 FAMILIARISER LES TOUS PETITS DANS UN ENVIRONNEMENT À LEUR TAILLE

Pour les enfants de moins de 4 ans, le mieux est d'organiser cette première prise de contact dans une piscine à leur dimension. Les piscines enfant comme la Tidipool permettent d'initier

les enfants dès leur plus jeune âge. Elles sont la transition idéale pour le familiariser avec l'eau avant de rejoindre un bassin classique. Autre idée : les inscrire aux Bébés nageurs !



## 2 LA PRÉSENCE DES PARENTS UN INCONTOURNABLE POUR LA MISE EN CONFIANCE

Lorsque la première découverte aquatique se fait dans un grand bassin, aidez votre enfant à se familiariser avec l'eau progressivement. Entrez doucement dans la piscine avec lui en le tenant dans vos bras, commencez à vous éclabousser... Faites de ses premiers moments dans l'eau, un jeu ! Parlez-lui, souriez-lui et n'hésitez pas à lui montrer l'exemple, comme vous mouiller la tête pour lui montrer qu'il ne craint rien.



## 3 GARDER-LE SOUS SURVEILLANCE AVEC DES ACCESSOIRES RASSURANTS

La flottabilité est la clé pour assurer la sécurité ! Le matériel d'aide à la flottabilité (bouées, brassards, neckvest) permet à votre enfant de maintenir sa tête hors de l'eau. Un confort et une sécurité qui évitent bien souvent à votre petit de boire la tasse dès ses premières sorties aquatiques. Equipé d'une aide à la flottabilité, comme la neck veste, votre petit peut apprendre et jouer tout en gardant sa liberté de mouvement.



## 4 LE TISWIM, UN ACCESSOIRE DE SÉCURITÉ QUI ÉVOLUE AVEC L'ENFANT

Brassards, ceintures... que choisir ? Et si plutôt que de recourir à deux accessoires vous n'en adoptiez qu'un seul ? Tout droit sorti du centre de recherche de Nabaiji, le brassard-ceinture Tiswim se distingue par sa structure modulable qui permet d'accompagner votre enfant dans sa progression. Dans les premiers temps, privilégiez la combinaison « brassard + ceinture » qui visera à maintenir votre enfant en position verticale afin qu'il conserve ses repères terrestres. Ainsi équipé, et toujours sous une surveillance constante, votre enfant va pouvoir évoluer dans l'eau et même sauter du rebord de la piscine pour atterrir fièrement dans vos bras rassurants ! Lorsque votre petit baigneur gagne en confiance, retirez la ceinture pour ne laisser que les brassards. Plus tard, quand votre enfant se sentira vraiment à l'aise dans l'eau et qu'il commencera à savoir synchroniser les mouvements des bras et des jambes, enlevez-lui les brassards. Optez alors pour la ceinture de dos. Il découvrira progressivement la position horizontale, le ventre face à l'eau, en position de nageur. Ce sera alors le moment idéal pour l'initier aux premiers gestes de la brasse ! Pour être sûr de partir sur de bonnes bases, n'hésitez pas à solliciter le maître-nageur sauveteur de la piscine qui montrera à votre enfant les gestes essentiels de la nage adaptés à son âge et à ses aptitudes.





## 5 QUE FAIRE SI MON ENFANT BOIT LA TASSE ?

Même avec des accessoires de flottabilité votre enfant peut être amené à boire la tasse accidentellement. Dans ces cas-là, pas de panique ! Catherine, notre chef de produit Eveil nous donne ses conseils : « Normalement, lorsque les enfants mettent la tête sous l'eau, leur premier réflexe est de fermer la bouche. Mais parfois, surpris par cette sensation nouvelle, ils peuvent ne pas bien fermer la bouche et avaler un peu d'eau. Votre réaction constitue alors un « baromètre gravité ». Gardez votre calme et dédramatisez par une petite phrase : « Oups ! Tu as avalé un peu d'eau ! ». Reprenez votre enfant dans vos bras, le temps qu'il recouvre ses esprits. Un petit bisou et c'est reparti ! ».

## 6 LA NAISSANCE D'UN POISSON

Tant qu'il ne sait pas nager, même si votre enfant est à l'aise dans l'eau et se déplace avec une certaine facilité, maintenez un accessoire d'aide à la flottabilité pour assurer sa sécurité. Les gilets de natation, adaptés à sa morphologie, permettent à votre petit poisson d'avoir une liberté de mouvement indispensable à tous ses déplacements. Pensez aussi aux jeux aquatiques qui vont lui permettre d'aborder sereinement et progressivement la position horizontale. Pensez enfin à la planche ou aux frites en mousse qui allient plaisir du jeu et apprentissage. Votre petit champion les utilisera pour travailler son équilibre et sa propulsion.



### MOI, MES PARENTS ET L'EAU

Daniel Zylberberg et Jean-Jacques Chorrin  
Editions du Cherche-Midi  
72 pages/14 €

Fluide et lumineuse, enveloppante et caressante, parfois feutrée, parfois chantante, l'eau fascine autant qu'elle intrigue.

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



# 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,  
MIREILLE ANGUI : 01 70 48 45 70

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

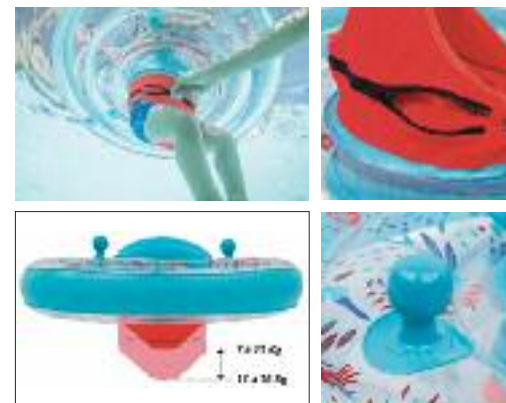
A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, 104 rue Martre - CS 70052 - 92583 CLICHY Cedex

■ Natation Magazine : 30 € les 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"/>
	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/> Email <input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>





**BOUÉE SIÈGE BÉBÉ TRANSPARENTE AVEC POIGNÉES D'ÉVEIL NABAII**

Conçue pour le bébé de 7 à 15 kg en phase d'éveil. Cette bouée siège s'adapte à votre enfant, grâce à une assise réglable avec 2 positions en hauteur. Sa transparence et ses poignées d'éveil sont parfaites pour une découverte de l'eau ludique et en toute sécurité.

Bouée siège bébé NABAII : **16 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**LUNETTES X-BASE PRINT NABAII**

Voici de confortables lunettes de natation ! Elles s'adaptent parfaitement au visage des jeunes nageurs débutants en piscine ou en extérieur. Traitement antibuée. Réglez-les pour garantir une excellente étanchéité !

Lunettes X-base Print Nabaiji : **5 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**BRASSARDS-CEINTURE ÉVOLUTIFS TIWSIM NABAII**

Voici un brassard évolutif ! Grâce à ses 3 pièces modulables, le Tiswim accompagne votre enfant dans les différentes étapes de la nage :

**Etape 1 :** le Tiswim s'utilise avec l'ensemble des pièces (brassards + ceinture devant)

**Etape 2 :** Les brassards seuls pour commencer les déplacements dans l'eau en position verticale

**Etape 3 :** Ceinture seule positionnée dans le dos, la découverte de la position du nageur (horizontale) et les premiers mouvements de la nage.

TIWSIM NABAII : **15 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)



**MAILLOT FEMME 1 PIÈCE RIANA NABAII**

Voici un maillot de bain très féminin grâce à ses pads amovibles et son dos croisé ! Il convient aux nageuses qui ont besoin d'aisance et de confort. Résistant au chlore.

Maillot femme 1 pièce Riana Nabaiji : **20 €**

Disponible dans les magasins DECATHLON et sur [www.decathlon.fr](http://www.decathlon.fr)





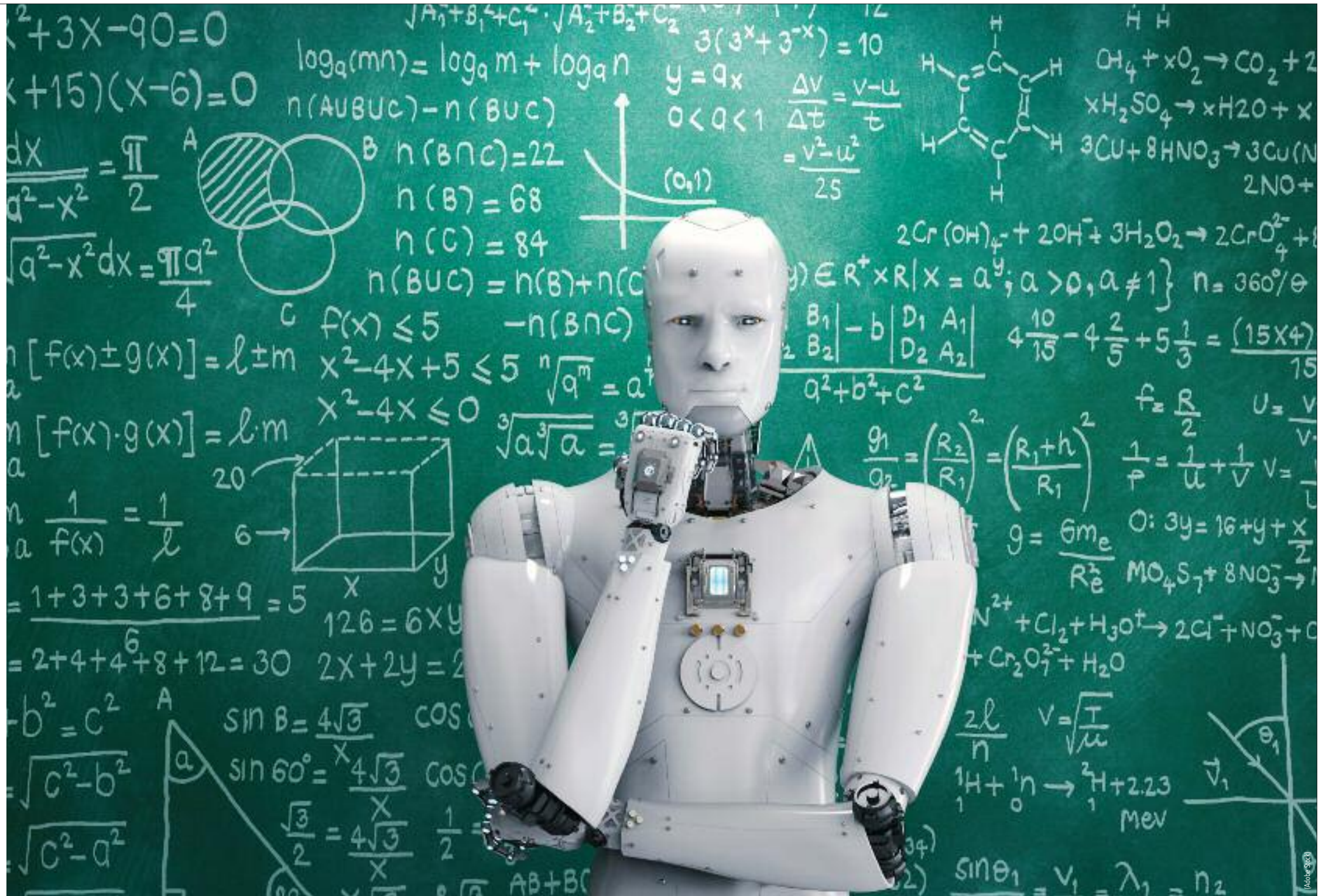
# LA NATATION S'ÉVEILLE À L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE

À UNE ÉPOQUE OÙ LA PRATIQUE SPORTIVE PEUT ÊTRE DÉCORTIQUÉE SOUS TOUS LES ANGLES, LES ATHLÈTES OLYMPIQUES COMME LES NAGEURS DU DIMANCHE S'APPUIENT DE PLUS EN PLUS SUR DES OUTILS CONNECTÉS POUR ÉVALUER LEUR PROGRESSION. MAIS L'INTELLIGENCE ARTIFICIELLE PERMET-ELLE D'AMÉLIORER RÉELLEMENT SES PERFORMANCES ?

Depuis quelques années, les smartphones et tablettes ont remplacé les carnets et les stylos. Aujourd'hui, plus personne ne peut nier l'essor des nouvelles technologies et l'importance qu'elles ont prise au sein de nos vies. Pour le moment, les sportifs sont encore des humains et les entraîneurs n'ont pas encore été remplacés par des robots, mais il est indéniable que les chronomètres commencent à céder du terrain face aux portables. Les yeux sont de plus en plus souvent secondés par l'écran de la tablette pour analyser avec précision les détails techniques. De nombreuses applications permettent d'ores et déjà d'effectuer des ralentis sur des mouvements ou d'obtenir des données statistiques. Mais les chiffres ne disent pas tout et – plus important encore – tout le monde n'est pas capable de les analyser comme il se doit. Pour Arthur Leroy, chercheur français spécialisé sur la data, « il y a un problème de méthode car on ne peut pas demander aux sportifs de s'inventer mathématiciens et en même temps, il y a encore trop peu de véritables spécialistes de la data investis dans le milieu sportif. » Conséquence : « Plus de 50% des résultats en recherche sont à jeter par manque de méthodologie statistique ». Sans compter que le nageur lambda ne

**« LES OUTILS EXISTENT ET LES NAGEURS S'EN SERVENT. »**

sait pas toujours de quoi il retourne exactement ni même à quoi peuvent bien lui servir des données aussi précises. Alors méfiance. « L'utilisation de l'Intelligence Artificielle dans le sport marque le début d'une ère nouvelle », reconnaît Arthur Leroy. « Les chercheurs en biomécaniques ou autres disciplines ne sont pas à l'aise pour traiter ces données et on ne peut pas leur reprocher. Ils n'ont pas été formés dans ce sens. Le vrai problème est donc le manque de spécialistes. » Soit, mais avec davantage de spécialistes pour analyser l'ensemble de ces données, pourraient-on détecter plus facilement le futur Michael Phelps ou optimiser les qualités d'un nageur anonyme afin d'accélérer sa progression ? Robin Pla, Conseiller Technique National auprès de la FFN, estime que c'est avant tout une histoire de culture. « Au Royaume-Uni, en Australie ou aux États-Unis, parler d'Intelligence Artificielle ou de « Big Data » ne choquent pas les sportifs. C'est intégré dans les mœurs. Les outils existent et les nageurs s'en servent. » En France, les habitudes n'évoluent pas aussi vite. C'est un fait ! Reste que les fédérations sportives s'intéressent de plus en plus au phénomène. Ainsi, fin 2018, le service Recherche de la Fédération Française de Natation a



organisé une journée de présentation du dispositif « Triton » : un boîtier disposé sous le bonnet des nageurs qui permet de recueillir en temps réel un nombre colossal de données. A cette occasion, de nombreux entraîneurs avaient été conviés en présence d'Alain Bernard, champion olympique du 100 m nage libre à Pékin en 2008. « La détection

commence très tôt et disposer de ce genre d'outils permet de passer les bons messages auprès de la nouvelle génération qui est extrêmement connectée », rappelle l'ancien sprinteur qui insiste sur ce dernier point. Il va sans dire qu'aujourd'hui, nombre de nageurs, à commencer par les plus jeunes, sont friands de nouvelles technologies. Et des gadgets, la natation n'en manque

pas ! Entre les montres connectées, les lecteurs MP3 aquatiques, les applications en tout genre, les passionnés de longueurs et de joutes aquatiques n'ont rien à envier aux geeks. Récemment, la FFN s'est d'ailleurs associée à la société Sport Heroes Group pour développer une application mobile qui permet de bénéficier de conseils, de défier d'autres membres de

la communauté et de gagner de nombreux cadeaux. *Swimming Heroes* by FFN a pour ambition de développer la pratique et d'améliorer l'expérience des pratiquants tout en proposant un outil digital de qualité aux licenciés. En plein dans le mille. Libre ensuite à chacun d'adopter ou non ce nouvel art de vivre ! •

ANNE-ELISABETH LIEBMANN (AVEC A. C. ET J. C.)





(Ben Daudet)

## « UNE QUESTION DE VOLONTÉ »

EX-BASKETTEUR, SAMY AMEZIANE EST PASSÉ DES PLAYGROUNDS DE SAINT-DENIS AU PARQUET DES CONNECTICUT HUSKIES (CHAMPIONNAT UNIVERSITAIRE AMÉRICAIN) AVANT DE REBONDIR SUR LA SCÈNE DU STAND-UP SOUS LE PSEUDONYME DU « COMTE DE BOUDERBALA ». ACTUELLEMENT EN TOURNÉE À TRAVERS TOUT LE PAYS, IL A ACCEPTÉ « D'OUVRIER LES VANNES » POUR NATATION MAGAZINE.

### LE SPORT FAIT-IL RIRE ?

C'est clairement une mine d'or ! Il est juste dommage qu'en France le sport soit perçu de façon encore trop négative, contrairement à d'autres pays.

### VOUS FAÎTES RÉFÉRENCE À VOTRE EXPÉRIENCE DE BASKETTEUR AUX ETATS-UNIS ?

Chez nous, c'est soit tu cours, soit tu es intelligent ! Les deux, ce n'est pas possible. Chez les anglo-saxons, la mentalité est complètement différente : on est dans le délire d'un esprit saint dans un corps sain...

### LA NATATION SEMBLE AVOIR JUSQUE-LÀ ÉCHAPPÉ À VOTRE HUMOUR.

Je pourrai m'y atteler parce que j'ai toujours aimé nager. Et puis, une piscine, c'est beaucoup de disparité sociale, surtout que la natation fait entrer en jeu le rapport au corps, à la nudité et au fameux slip de bain. Ce sont des sujets profonds, mais c'est aussi et surtout de la matière comique.

### QU'EN EST-IL DES SPORTIFS ?

Ils sont toujours en décalage avec les autres, que ce soit au niveau des salaires ou de la vie quotidienne. Après, ce sont aussi des sources d'inspiration excep-

tionnelles dans leurs déboires. Quand la carapace tombe, ça donne des Tiger Woods ou des Mike Tyson...

### ET AUJOURD'HUI, LA NATATION EST-ELLE UN MOYEN DE SE PRÉPARER AU STAND-UP ?

Avec l'âge (40 ans en 2019), il y a des choses que je ne peux plus me permettre, donc oui, je nage. L'avantage, c'est qu'il y a toujours une piscine à proximité. C'est une question de volonté, bien sûr, mais pour moi nager, ça rallonge la vie !

### DONC, VOUS NAGEZ BEAUCOUP ?

Je ne fais pas vraiment les comptes... En fait, j'ai un secret, je nage dans des piscines de champagne avec mes amis du show-biz (*rires*)... Plus sérieusement, j'essaie de m'entretenir parce que sinon je peux prendre cinq kilos dans une journée. Donc, je cours, je nage, je joue encore au basket avec des potes •

RECUEILLI PAR FRÉDÉRIC DECOCK

**fed**  
**SPORTS**  
AGIR AU LOCAL, RAYONNER AU NATIONAL

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



TÉLÉCHARGEZ GRATUITEMENT



FedSports, 1<sup>ère</sup> plateforme dédiée aux acteurs de l'économie locale, aux Sportifs, aux licenciés, aux clubs des fédérations françaises sportives partenaires.