NATATION
Toute la
Natation
FÉDÉRATION FRANCOPHONE BELGE DE NATATION
N°22
JANVIER - FÉVRIER - MARS 2015

FFBN

REPORTAGE
La Team du Futur au cœur de la relève francophone

CLUB
Le Namur Olympic Club, entre travail et passion

DOSSIER
Quelle alimentation pour le nageur ?

ACTUS
Championnats de Belgique

Relax, toutes nos omniums sont sans franchise !

Pourquoi nos assurés Omnium restent-ils relax même après un accident ? Parce qu'ils savent qu'Ethias s'occupe de tout et qu'ils ne devront rien payer. En effet, toutes nos formules Omnium sont sans franchise*. Restez toujours relax et demandez un devis.

Infos et conditions sur ethias.be ou au 0800 23 777

ethias
Les efficassureurs

*La garantie sans franchise est disponible uniquement pour les assurés à partir de 30 ans. Offre soumise à conditions.
Ethias SA, rue des Croisiers 24, 4000 Liège - RPM Liège - TVA: BE 0404.484.654

TOUTE LA NATATION FFBN
est une publication de la Fédération Francophone Belge de Natation
Piscine du stade de Yernaux
Rue du Poirier 226
6061 MONTIGNIES-SUR-SAMBRE
BELGIQUE
Editeur délégué :
EUROPRESSE DEVELOPPEMENT

Tous droits réservés France et étranger. TOUTE LA NATATION FFBN décline toute responsabilité pour les documents remis. La rédaction n'est pas responsable des textes et illustrations publiés, qui n'engagent que leurs seuls auteurs.

ONT COLLABORÉ À CE NUMÉRO :
Sandra Roldan Ponseti, Didier Leclercq et Philippe Midrez pour la Fédération Francophone Belge de Natation, Thibaut Hugé et Eric Matroule

MAQUETTE
Aneta Vuillaume

COUVERTURE : Fanny Legros - VN - victorieuse au George et membre de la Team du futur. Photo : Thibaut Hugé

Édito

A quand la relève ?

À la FFBN, les jeunes sont naturellement au cœur des préoccupations depuis plusieurs années. Les former pour assurer la relève des nageurs de haut niveau est plus qu'une ambition, mais un véritable enjeu pour la natation francophone. Et c'est bien l'objectif de la Team du Futur, amener les sélectionnés vers les grands rendez-vous. Aujourd'hui force est de constater que le groupe est en effectifs réduits, non par désaffection mais parce que le niveau de la natation internationale augmente et que les sélections doivent être à la hauteur de ce constat. Si les quelques 80 Clubs de natation affiliés à la FFBN représentent des milliers de nageurs, aujourd'hui seuls quelques uns peuvent aligner des compétiteurs susceptibles de concourir à haut niveau. En attendant, clubs et fédération continuent de travailler et de former, à l'instar du Namur Olympic Club qui, malgré un contexte difficile, travaille pour former des nageurs performants avec force conviction d'en récolter un jour les fruits.

Samantha Vanlerberghe

SOMMAIRE

EN BREF p.4
CLUB Le Namur Olympic Cub p.5
REPORTAGE Team du Futur p.6
DOSSIER L'alimentation en natation p.12
PORTRAIT Fred Vanlancker p.14
ACTUS
Championnats p.16
Challenge Jules Georges p.18
La synchro p.19
Sport et études à Liège p.20

Camille Muffat, le drame

La natation a perdu l'une de ses grandes championnes le 10 mars dernier. À seulement 25 ans, la Française Camille Muffat s'en est allée suite à une collision d'hélicoptères en Argentine, alors qu'elle participait, avec d'autres anciens sportifs de haut niveau, à l'enregistrement d'une émission de télé-réalité, Dropped, pour TF1. Triple médaillée olympique lors des Jeux de Londres en 2012, elle était devenue la quatrième nageuse française à décrocher l'or en remportant le 400 nage libre. Elle avait pris sa retraite en juillet 2014.

Eva Bonnet en stage avec Philippe Lucas

Passée dernièrement de l'Helios au Castor Club de Mons, Eva Bonnet a également profité de la période des vacances de carnaval pour aller s'entraîner en France sous la coupe du très médiatique Philippe Lucas, notamment ex-coach de Laure Manaudou ou de Frederica Pellegrini. Sans que, à l'heure d'écrire ces lignes, cela ne débouche sur un quelconque projet concret de collaboration pour celle qui, ces derniers mois, n'a cessé d'affoler les chronos dans les bassins. Après ce stage, ses parents ont dit être en pleine réflexion. Affaire à suivre donc.

WATER-POLO

Changement de coach à Mons et Tournai

Tamas Sziklai a récemment été désigné pour prendre la tête de l'équipe première des Castors de Mons. Il a en effet remplacé, en début d'année, Bernard Pollak, lequel ne pouvait plus assumer ses fonctions suite à un changement d'orientation professionnelle. Tamas Sziklai, qui a les diplômes requis et a déjà une expérience du coaching dans son pays, évolue donc à la fois désormais comme joueur et entraîneur. Dans la foulée, les Montois ont réussi à décrocher un résultat positif en allant chercher un partage dans le bassin de Tournai, champion de Belgique en titre. Un club où on soulignera également un changement à la tête de l'équipe première puisque Martin Bomba est retourné à plein-temps dans le bassin et que le fidèle François Droulez a repris sa casquette de coach au bord de l'eau.

Le centre d'excellence bruxellois en stand-by

Brigitte Becue, malgré les appels du pied de la fédération francophone, n'a pas changé d'avis. Elle ne s'impliquera plus dans le centre d'excellence qui avait vu le jour durant l'automne à Bruxelles mais qui avait été victime du départ de deux nageurs débarqués du nord du pays. La jeune Niki Buggenhout se sentant bien seule dans le projet, la promesse du CNSW s'est retournée exclusivement vers son club (CNSW) pour poursuivre sa progression. Quant au centre, s'il est à l'arrêt, il n'est pas enterré pour autant. "Le projet bruxellois est en stand-by", a indiqué Philippe Midrez, pour la FFBN. "Nous avons des contacts avec la commune de Woluwe-Saint-Pierre afin d'étudier la faisabilité du projet." Rien ne change concernant le développement du centre liégeois, sous la coupe de Ronald Claes.

BRÈVES

▪ DES TICKETS POUR LES JEUX EUROPÉENS

Thomas Thijs (ZGeel), Lotte Goris (Brabo), Alexis Borisavljevic (Best), Dries Vangoetsenhoven (STT) et Basten Caerts ont décroché leur ticket pour les Jeux Européens qui auront lieu à Bakou (Aze) du 23 au 27 juin lors de la Flanders Cup. Logan Vanhuys (DM) les a rejoints quelques jours plus tard en se qualifiant lors des Championnats FFBN à Charleroi (voir par ailleurs).

▪ NOUVEAU RECORD DE BELGIQUE

Lander Hendrickx a signé un nouveau record de Belgique en début d'année lors de la Flanders Cup, à Anvers, en nageant le 400 libre en grand bassin en un chrono de 3.50.66, soit 25 centièmes de mieux que la marque détenue jusqu'alors par Ward Bauwens.

▪ JASPER AERENTS AUX MONDIAUX

En terminant deuxième du 100m libre derrière Pieter Timmers lors de la Flanders Cup, Jasper Aerents a obtenu son ticket pour les Mondiaux en grand bassin de Kazan (2-9 août). "C'était l'objectif", a résumé le nageur du BZK. "Être qualifié déjà maintenant rend la suite de la saison plus confortable." Pieter Timmers, quant à lui, était déjà qualifié pour le rendez-vous mondial, où il visera, au minimum, les finales.

▪ LE MEXIQUE N'ACCUEILLERA PAS LES MONDIAUX 2017

Les Mondiaux 2017 de natation devaient avoir lieu au Mexique. Ce ne sera finalement pas le cas après que le pays se soit retiré, en raison d'un programme de réduction des dépenses publiques.

▪ Les licencies du NOC, un petit groupe au niveau relevé.

PASSION ET STABILITÉ AU CŒUR DU NOC

Pas de vagues ni de remous au sein du club de la capitale de la Wallonie mais plutôt un travail effectué avec sérieux et passion dans une ambiance familiale sous la coupe de Valérie Delvaux et de David Leroy depuis de longues années. Dont le plus bel ambassadeur est aujourd'hui la prometteuse Valentine Dumont.

▪ Texte et photos : **Thibaut Hugé**

Namur n'a pas la réputation d'être une ville sportive, encore moins tournée vers la pratique de la natation de compétition qui nécessite à la fois des infrastructures de qualité et de nombreuses heures de couloirs disponibles. C'est d'ailleurs toute la province de Namur qui fait office de parent pauvre d'une natation francophone elle-même rarement gâtée puisqu'on aurait bien trop des doigts d'une seule main pour y recenser tous les clubs affiliés à la FFBN. Peu importe, au milieu de ce contexte pas toujours évident, le Namur Olympic Club, plus habituellement appelé le NOC, parvient à tirer son épingle du jeu depuis des années et à former des nageurs de qualité, dont le dernier exemple en date est la talentueuse Valentine Dumont, l'une des plus belles promesses de la natation francophone. Mais auparavant, il y en eut également d'autres, comme Céline Havard ou encore Luc Delwiche en eau libre. Pour parvenir à tirer le meilleur de son potentiel, le club de la capitale de la Wallonie s'appuie sur un savant mélange de passion et de stabilité. Si l'on retrouve logiquement le premier élément dans chacun des clubs visités par Toute La Natation, l'autre est souvent plus rare.

Mais au NOC, on ne se nourrit pas de vagues et de remous, même si parfois, comme partout, on aimerait que les éléments évoluent plus vite dans le bon sens. Ainsi, Valérie Delvaux, ancienne nageuse maison, y entraîne depuis vingt-deux ans et est à la tête de la section compétitions depuis une quinzaine d'années. Rares sont ceux qui peuvent en dire autant. Pour l'assister, on retrouve aux bords des bassins notamment David Leroy, avec qui elle forme également un couple dans la vie civile et qui fait la transition avec un comité lui aussi très stable en assumant les fonctions importantes mais parfois ingrates de secrétaire tout en se basant, lui aussi, sur son passé de nageur. Au coeur de leurs préoccupations, un groupe

PHOTO : B. AERTS

▪ **Valérie Delvaux**

« Amener les enfants le plus loin possible. »

riche d'une trentaine de nageurs s'entraînant principalement à la piscine de Salzinnes avec l'objectif d'un jour briller en compétitions, parmi lesquels on recense actuellement vingt-cinq licenciés. Mais, plus largement, le NOC c'est aussi une grande école de natation où quelque 500 membres, que ce soit des jeunes découvrant les bases de la natation ou des plus âgés ayant une approche tournée vers le loisir, voire même l'aquagym, fréquentent régulièrement les deux autres sites du club, à savoir les piscines de Jambes et de Saint-Servais. « Cet éclatement des sites ne joue pas nécessairement en notre faveur car chacun y développe son autonomie alors que cela ne facilite pas les rencontres et, donc, les éventuelles transitions vers le groupe des licenciés qui, au final, peut en souffrir », soulignent à la fois Valérie Delvaux et David Leroy, dont la proximité en dehors des bassins leur permet de mieux tolérer et comprendre les sacrifices inhérents à leurs fonctions.

Peu importe, à Salzinnes, centre névralgique de la compétition du club namurois, on travaille. Et plutôt bien, avec la ferme croyance que lorsqu'on bosse au quotidien, on en récolte toujours, un jour ou l'autre, les fruits. « Notre objectif, au sein de notre structure à l'ambiance familiale, est d'amener les enfants le plus loin possible en fonction de leurs possibilités », insiste Valérie Delvaux. Le goût pour la compétition et les résultats est donc fort prononcé au NOC, malgré les moyens réduits avec lequel le club doit composer. « Nous nous efforçons de tirer les nageurs vers le haut, en insistant sur le travail qualitatif plutôt que quantitatif », souligne à son tour David Leroy. « L'objectif n'est pas d'avoir le plus de licenciés possibles, ce qui reviendrait à faire fausse route, mais bien d'avoir un bon petit groupe au niveau relevé et au sein duquel il y a une saine émulation. »

Autant d'objectifs que le NOC, grâce à la passion qui anime ses différents interlocuteurs, est capable d'assumer comme il le prouve au quotidien avec le suivi de sa promesse Valentine Dumont, qui, malgré sa timidité, est à la fois la locomotive des autres licenciés tout en étant la camarade d'entraînement parfaitement intégrée au groupe compétition. « Grâce à la collaboration avec la fédération et Ronald Claes en particulier, nous n'avons pas vraiment de limites à la progression de nos nageurs », reprend Valérie Delvaux. « Ici à Namur, nous avons par exemple la possibilité d'avoir des couloirs le matin en fonction de nos besoins. Et quant aux limites qui sont les nôtres, liées au fait que nous ne sommes pas des entraîneurs professionnels, nous avons la possibilité de nous adresser à Ronald Claes, l'entraîneur fédéral, qui répond à nos questions et nous guide. À ce niveau, c'est un réel atout. Pour nous, comme pour Valentine si on prend l'exemple qui nous occupe actuellement. À plus long terme, si elle poursuit dans la même voie, nous ne sommes cependant pas réfractaires à l'idée qu'elle puisse intégrer une structure plus importante si cela peut être bénéfique à sa progression. »

En attendant, elle poursuit son apprentissage dans l'ambiance plutôt calme, voire même feutrée, du bassin de Salzinnes, qui témoigne à merveille de l'image du « petit club familial » par lequel les membres du NOC aiment à se décrire eux-mêmes, où une oreille attentive est toujours prêtée aux nageurs et, surtout, aux préoccupations des parents. Guidés

DES FERMETURES DE BASSINS À RÉPÉTITION

Le NOC, comme beaucoup d'autres clubs francophones, est confronté en ce moment à des fermetures de piscine. Si le fait d'avoir ses activités sur trois bassins lui permet de trouver plus facilement que d'autres des alternatives pour ses activités, les rénovations des piscines – qui en ont ou en avaient grand besoin - s'enchaînent ces dernières années à Namur. Les travaux à la piscine de Saint-Servais, qui avaient suivi ceux, plus courts, à Jambes, à peine terminés, voilà en effet que se profile à très court terme une réfection complète à Salzinnes. Ces rénovations, déjà retardées, devraient débuter à la fin de l'année 2015 et durer de longs mois. « Notre école avait subi de plein fouet la fermeture à Saint-Servais, avec l'arrêt complet des activités. Ici, c'est notre section compétition qui va être touchée et il faudra réagir et trouver des alternatives. Nous aimerions évidemment nous montrer plus ambitieux pour notre club mais cette fermeture fait que, dans l'immédiat, nous ne pouvons espérer mieux que ce que nous faisons déjà. »

par leurs trois entraîneurs, les souvent très jeunes nageurs du groupe de compétition, parfois à partir de six ans lors de certaines des séances de la semaine, accumulent les longueurs avec la même soif de progresser. « Nous tentons, avec nos qualités et nos défauts, d'offrir le meilleur à nos nageurs », témoigne encore David Leroy. « Nous essayons de faire le maximum et, pour l'instant, je pense que, avec nos moyens, nous ne nous débrouillons pas trop mal », ponctue-t-il en souriant. Ce qui a notamment permis au NOC de se déplacer à Charleroi en début d'année avec une belle délégation lors des Championnats francophones et de ramener à Namur plusieurs médailles, partagées entre Valentine Dumont et sa soeur Charlotte mais aussi Charlotte Cremers ou encore Cédric Leroy. ▪

TROIS QUESTIONS À **BERTRAND TOUSSAINT**

Nageur de la section compétition. Qualifié pour le FFBN Open.
14 ans

TOUTE LA NATATION : Comment décrirais-tu ton club, le NOC ?
Bertrand Toussaint : D'abord par l'ambiance bon enfant qu'il y règne car, à la base, nous sommes tous des amis. Je suis là depuis cinq ans et cette atmosphère faite de décontraction n'a pas changé. Et cela me plaît. Mais nous sommes aussi tous animés pas un esprit de compétition et nous savons donc faire la différence entre les moments où il faut rire et ceux où il faut travailler."

T.L.N : Disposer d'une locomotive telle que Valentine Dumont, est-ce un atout pour le groupe ?
B.T : Oui, tout à fait. Il n'est pas question de jalousie. Au contraire, nous sommes contents pour elle quand elle fait des résultats. À l'entraînement, c'est une source de motivation supplémentaire. Quand on peut la suivre, on est content!"

T.L.N : Au niveau personnel, quels sont tes objectifs?
B.T : Continuer à améliorer mes chronos tout en sachant que la natation doit rester un plaisir avant tout.

LE DÉFI ANGLAIS DE CHARLOTTE CREMERS

La triple médaillée aux derniers championnats francophones va, dès la prochaine rentrée, poursuivre sa progression de l'autre côté de la Manche.

▪ **Charlotte Cremers, fer de lance du NOC.**

Charlotte Cremers est incontestablement l'un des bons éléments de la section compétitions du NOC. Mais alors qu'elle n'a que douze ans, elle s'apprête déjà à voler de ses propres ailes. Dès la prochaine rentrée scolaire, celle qui est déjà en train de boucler sa première humanité rejoindra Plymouth et l'Angleterre pour y suivre sa progression, tant scolaire que sportive. "Mes parents m'ont proposé deux écoles, une en France et l'autre en Angleterre. En France, la natation aurait occupé une place moins importante. J'ai donc opté pour Plymouth", sourit celle qui est revenue de ses deuxièmes championnats francophones, disputés à Charleroi en début d'année, avec trois médailles autour du cou, soit des troisièmes places sur 100 et 200 brasse ainsi que sur 100 pap. "Je pourrai évidemment perfectionner mon anglais. Mais ce qui m'enthousiasme le plus est que je vais pouvoir nager plus, dans un environnement de travail différent et avec un plus grand accent sur la technique."
Le défi est de taille mais à la hauteur des ambitions de la jeune nageuse. C'est que les rêves de Charlotte Cremers taquinent les sommets de la discipline. "Au plus profond de moi, je rêve des Jeux Olympiques. C'est ce qui me fait avancer. J'espère que cette expérience me permettra de progresser et, pourquoi pas, de m'en rapprocher." L'objectif est donc de prolonger l'aventure britannique sur le long terme. "Si je me sens bien dans mon nouvel environnement, que je m'y plais après quelques mois, j'espère pouvoir y rester plusieurs années, jusqu'au terme de mes humanités." ▪

PLONGÉE AU COEUR DE LA RELÈVE FRANCOPHONE

La Team du Futur, base de la pyramide du haut niveau à la FFBN, se réunit régulièrement lors de week-ends de stage. Toute La Natation est allé à sa rencontre lors d'un de ses rassemblements durant les vacances de carnaval.

▪ Texte et photos : **Thibaut Hugé**

Ce sont les vacances de carnaval mais l'ambiance est studieuse et feutrée pour la jeune génération, qui a troqué avec une certaine fierté et une grande volonté le banc de l'école pour un maillot et un bonnet étiqueté FFBN. Après un réveil sur le coup de 6h30, les onze stagiaires de la Team du Futur accumulent les longueurs au sein des cinq couloirs du bassin de la piscine du Blanc Gravier, sur les hauteurs de Liège, sous les regards de Kévin Braham, directeur technique adjoint à la FFBN, de Thierry Classen, coach à Saint-Vith venu prêter main-forte aux bords de la piscine, et du kiné Julien Gathy. Des conditions de travail dignes d'athlètes professionnels qu'ils rêvent tous, un jour, de devenir.

L'espace d'un week-end, comme ils le font désormais une petite dizaine de fois par an, les jeunes promesses de la fédération francophone, nées entre 2000 et 2003 pour les garçons et 2002 à 2005 pour les filles, se sont retrouvées dans les environs de Liège. Entre une nuit de vendredi à samedi passée à l'hôtel, les transferts en minibus pour les trois séances prévues au Blanc Gravier ou à la piscine olympique de Seraing en vingt-quatre heures mais encore les séances de préparation physique et les moments de repos imposés, il n'est pas question de chômer. Ici, la jeunesse a l'occasion de réaliser et de vivre, souvent pour la première fois, ce qu'est le haut niveau et ce qu'il engendre.

« Nous poursuivons deux objectifs avec la Team du Futur, première étape

de la pyramide du haut niveau à la fédération », débute Kévin Braham, habitué à bosser avec la relève francophone depuis plusieurs années déjà. « Premièrement, ces rendez-vous réguliers sont l'occasion pour les nageurs de se retrouver en dehors des compétitions et de créer un esprit de groupe propre à la fédération, qui donne envie de se battre pour revenir et, donc, de progresser. Ensuite, ils ont ici l'opportunité de bénéficier de conditions d'entraînement qui sont, pour la grande majorité, bien différentes de ce qu'ils peuvent connaître au quotidien dans leur club. Pas que les clubs travaillent mal mais tout simplement parce qu'ils n'en ont pas les possibilités au niveau matériel ou humain. Par exemple, le fait de nager à deux par couloir, d'avoir un large staff avec notamment un kiné à leur disposition ou encore de vivre l'espace d'un petit week-end dans les conditions réelles du haut niveau à tous points de vue. »

La volonté de contribuer à la formation de la relève est la alors que la machine Team du Futur, en place depuis de longues années déjà, est bien huilée. La prometteuse progression de la riche génération précédente est là pour en témoigner, elle qui, désormais, devra confirmer en parvenant à se qualifier pour les Championnats d'Europe Juniors, un objectif bien plus compliqué et relevé qu'une participation à la Comen Cup après laquelle courent légitimement tous les membres de la Team du Futur. Mais, pour la nouvelle génération, il sera difficile de confirmer dans l'immédiat. Car onze nageurs pour un stage réunissant tous les nageurs francophones ayant réussi les temps imposés selon les grilles de la FFBN, cela est bien maigre. Et si Thibault Ruelle ou Rayan Bisénius viennent de quitter le Team pour intégrer l'échelon supérieur de la FFBN grâce à leur récente progression et que huit éléments supplémentaires ont dû décliner l'invitation pour des raisons diverses et variées en cette période de congés scolaires, force est de constater que la base de la

▪ **Echauffements et étirements au programme de chaque stage.**

COMMENT REJOINDRE LA TEAM DU FUTUR?

Il fut un temps pas si lointain où la Team du Futur mettait sur pied des stages drainant parfois plus d'une trentaine de nageurs. Si ce nombre n'est plus atteint aujourd'hui, ce n'est pas uniquement en raison de la chute des vocations pour nos jeunes nageurs mais aussi en raison du relèvement des critères de sélection. "Le niveau de la natation internationale a augmenté et on doit s'adapter si on veut pouvoir amener nos nageurs dans les grands rendez-vous", indique à ce titre Kévin Braham. Car pour entrer dans la Team du Futur, il faut satisfaire tous les six mois à des minima, au nombre de trois et déterminés en fonction de l'âge du nageur ou de la nageuse. Il faut ainsi passer sous un temps limite sur 400 mètres libre et 200m 4 nages, histoire de recruter des jeunes rapides mais aussi polyvalent à un âge où la spécialisation à l'extrême n'est pas encore requise. Enfin, il faut aussi satisfaire à un troisième temps limite, sur une nage et distance au choix dans la grille de la FFBN. "En 3e année Team du Futur, les temps se rapprochent de ceux imposés pour intégrer le Team Comen Cup, histoire de favoriser la transition vers le Haut Niveau", ajoute Kévin Braham. Mais qu'on ne s'y méprenne pas. Si la Team du Futur permet de créer un esprit de groupe propre à la FFBN et d'apporter les premières notions du haut niveau à ses nageurs, l'essentiel du travail, celui effectué au quotidien, s'effectue en club. "Nous ne sommes pas là pour travailler spécifiquement sur la technique de nage, voire même corriger celle-ci", détaille le DT adjoint de la fédération. "Mais chacun de nos stages permet de suivre l'évolution des nageurs et de leur apporter ce petit plus qui peut faire la différence, comme la gestion des efforts ou des temps de repos, la nutrition ou encore les échauffements et les étirements. C'est aussi pour eux une récompense de leur travail fourni, leur montrant qu'ils sont sur la bonne voie, tout en leur rappelant qu'il reste également un long chemin à parcourir sur la route du haut niveau."

▪ **Kévin Braham, directeur technique adjoint à la FFBN.**

pyramide n'est aujourd'hui plus très large. Et personne ne s'en cache. « Après une génération qui devrait nous valoir des satisfactions, nous sommes, il faut le reconnaître, face à un creux. Le constat est inquiétant mais la réponse n'est pas simple et unique. C'est dans les clubs que les meilleurs nageurs doivent naître. La fédération, de son côté, est là pour donner l'envie et montrer la voie vers le haut niveau mais n'est pas là pour se substituer au travail de formation. Reste qu'il faut tout faire pour avoir une base de pyramide la plus large possible pour tenter de faire éclore le Yoris Grandjean ou le François Heersbrandt de demain. Dès lors, ce ne serait pas du luxe que la génération avec laquelle nous travaillons actuellement soit un peu plus étoffée…» En attendant, clubs et fédération doivent continuer à s'activer auprès de jeunes éléments. Car c'est de là que, immanquablement, viendront les satisfactions de demain. ▪

UN BON APPRENTISSAGE POUR LE COACH ÉGALEMENT

La Team du Futur ne profite pas qu'à ses stagiaires. À chaque rendez-vous, Kévin Braham amène avec lui dans ses valises un coach afin de l'assister dans son travail. Avec l'émergence de nageurs issus du club de Saint-Vith et de la région germanophone du pays (NdlR: Zoé Backes et Levy Cohnen), avoir en ses rangs un membre du staff maniant à la fois l'allemand et le français est un sérieux atout pour l'intégration de ces jeunes nageuses. Ainsi, pour Thierry Classen, coach à Saint-Vith, le stage de carnaval à Liège était une première. "C'est aussi un bon apprentissage pour moi", expliquait-il pendant que Julien Gathy dispensait sa séance d'étirements une fois le travail dans l'eau terminé. "À mon niveau, cela me permet d'engranger certaines notions de l'entraînement, certains détails que je pourrai ensuite reproduire en club en fonction du groupe de nageurs que j'ai."

ON VIT COMME DES NAGEURS DE HAUT NIVEAU

Fanny Legros (VN) et Ilona Garcia-Zamora (CHTHN) soulignent les amitiés qui peuvent naître au sein de la Team du Futur.

▪ **À gauche : Fanny Legros, à droite : Ilona Garcia Zamora**

La charge de travail, avec quinze kilomètres en moins de vingt-quatre heures, pourrait en repousser plus d'un. Pourtant, c'est avec un grand sourire que les stagiaires de la FFBN prennent quasi mensuellement le chemin des stages de la Team du Futur. « Je suis toujours contente de venir. Je prends cela comme une récompense des efforts que j'ai pu faire », témoigne à la sortie du bassin Fanny Legros, de Verviers Natation et qui côtoie la Team depuis deux années maintenant. « Cela signifie également qu'on atteint un certain niveau de performance », reprend celle qui reste sur trois deuxièmes places aux Championnats de Belgique 2014 et qui rêve donc légitimement de se parer d'or cette année.

Sa comparse Ilona Garcia-Zamora, de Chaudfontaine, insiste quant à elle sur l'esprit de groupe propre à la Team du Futur. « Chaque fois, je me réjouis de retrouver les autres nageurs. Par le passé, c'était des concurrents d'autres clubs, qu'on ne voyait qu'en compétition. Aujourd'hui, certains sont devenus des amis. À la longue, cela crée un bel esprit de groupe. »

Quant à la charge de travail, chacun l'appréhende différemment. « Ce n'est pas un souci pour moi, j'adore ça », sourit Ilona. « Et puis, à Chaudfontaine, j'ai l'habitude. » Fanny Legros, de son côté, avoue qu'il y a toujours « une petite crainte ». Au final, chacun y trouve sa satisfaction par rapport à ce qu'il a l'habitude de vivre au quotidien dans son club. « Le point positif est que l'on s'entraîne avec des nageurs de son niveau », ajoute Ilona Garcia-Zamora. « En club, je finis souvent dernière de mes séries vu le niveau du groupe. Ici, ce n'est pas le cas. »

Et Fanny Legros de conclure: « On a l'occasion de vivre comme des nageurs de haut niveau et cela me plaît beaucoup. Ca me donne envie de faire encore mieux pour atteindre mon objectif qui est de participer à la Comen Cup. » ▪

PROGRAMME CHARGÉ POUR LE HAUT NIVEAU

Le Collectif des meilleurs nageurs de la FFBN, à l'instar de la Team du Futur, se réunit également régulièrement lors de week-end de stage. Petit aperçu de ces retrouvailles après le stage hivernal en région liégeoise en compagnie de Ronald Claes.

▪ Texte et photos : **Eric Matroule**

▪ **Ronald Claes, entraîneur fédéral.**

Un stage de deux semaines à Lanzarote (Esp) est au menu des vacances de Pâques pour le Collectif Haut Niveau. Avant cela, la FFBN a, dans la lignée de ce qu'elle fait avec sa Team du Futur, réuni ses meilleurs éléments lors d'un week-end de stage en région liégeoise. Malgré un timing très serré, les objectifs étaient nombreux avant des mois d'avril et de mai qui seront capitaux afin de décrocher les tickets pour les différentes compétitions internationales de l'été.

Ronald Claes, entraîneur fédéral, a profité de ce rendez-vous pour confier à Toute La Natation les objectifs d'un tel stage. « D'abord, c'est l'occasion d'intégrer les nouveaux nageurs. Ensuite, il est toujours intéressant de pouvoir s'entraîner et de côtoyer un groupe où le niveau est plus élevé. Socialement, il est aussi nécessaire de garder un contact constant avec les nageurs et une discussion est bien plus constructive qu'une longue littérature si un message doit être transmis. Enfin, nager dans un autre environnement permet de casser la routine du quotidien. »

Toute la Natation : Quel programme aviez-vous concocté pour vos nageurs ?

Ronald Claes : Ils ont eu droit à trois séances dans l'eau et une à sec ainsi qu'une information sur l'alimentation, paramètre à ne pas négliger. Le tout en vingt-quatre heures !

T.L.N : Un tel encadrement, un tel soutien est-il possible au quotidien ?

R.C : On essaye de mettre en place certains outils pour tendre vers cela. Le carnet d'entraînement en est un. Il permet un suivi. Le nageur y transcrit plusieurs informations (NdlR: ses entraînements, son état de forme, son alimentation…) et nous les communique chaque semaine.

T.L.N : Actuellement, le Collectif compte dix-neuf nageurs. Peut-on parler de continuité par rapport au Team du futur ?

R.C : Cela devrait être le cas mais la réalité est toute différente. La grande différence réside dans les critères de sélection qui sont distincts. Dans le haut niveau, on ambitionne le Top 16 mondial dans minimum une nage alors que la Team du Futur a un objectif plus général et travaille sur le développement à long terme. Toutefois, la finalité serait de retrouver dans le Collectif Haut Niveau un maximum de nageurs ayant transité par la Team du Futur. Ce n'est malheureusement pas suffisamment le cas.

T.L.N : Comment expliquez-vous l'important fossé qui sépare les deux groupes ?

R.C : J'y vois plusieurs raisons. Il y a plus ou moins quatre-vingts clubs inscrits à la Fédération et il n'y en a qu'une petite dizaine qui est représentée dans le Collectif. Donc, le Haut Niveau ne fédère pas assez de clubs. Autre élément, mais ce n'est pas propre à la natation, nous manquons d'entraîneurs professionnels. Pour remédier à ce dernier constat, nous organisons notamment plusieurs colloques de formation pour entraîneurs. Malheureusement, nous ne rencontrons pas l'engouement escompté. Ils sont une quarantaine alors qu'ils pourraient être deux cents. Je me déplace également dans les clubs pour rencontrer les coaches qui le demandent car la collaboration est très importante. ▪

L'ALIMENTATION EN NATATION

DES COULEURS DANS LES ASSIETTES DE NOS NAGEURS

La FFBN a tenu un colloque concernant l'alimentation des sportifs de haut niveau, un élément trop souvent négligé dans la quête de performances. Explications en compagnie de Damien Pauquet, diététicien-nutritionniste.

▪ Texte et photos : **Eric Matroule**

« Mangeons coloré et commençons par corriger les erreurs alimentaires.» Tel était l'introduction de Damien Pauquet, diététicien-nutritionniste. Invité par la FFBN lors du colloque des entraîneurs, le nutritionniste officiel du Standard de Liège était assurément un conférencier de choix pour informer les parents et formateurs présents sur la manière d'alimenter correctement un sportif de haut niveau. Un élément à prendre en compte, parmi d'autres, dans la progression des nageurs vers le haut niveau. « Attention, une alimentation adéquate n'est à elle seule pas un gage de réussite », temporise Damien Pauquet. « C'est un élément qui, combiné au talent, à l'entraînement, à l'hydratation et au repos fera qu'un athlète se hissera à un haut niveau. Par contre, une alimentation déséquilibrée est synonyme de contre-performance ou d'une carrière raccourcie car elle vous garantit un mauvais poids de forme ou des carences. »

Toute la Natation : Quelles seraient les grandes lignes d'une alimentation équilibrée pour répondre à nos besoins ?

Damien Pauquet : Ma réponse repose sur l'observation de la nouvelle pyramide alimentaire. On constate que bien plus que n'importe quelle famille alimentaire, c'est la pratique d'une activité physique qui est la plus importante pour notre organisme. Dans la pyramide même, et c'est nouveau, ce sont les eaux et boissons non sucrées qui forment la base. Une bonne hydratation de notre corps est essentielle. Ensuite, je conseillerais cinq fruits et/ou légumes par jour.

> Une bonne hydratation de notre corps est essentielle.

T.L.N : Pourquoi les liquides non sucrés ont-ils une aussi grande importance ?

D.P : Même dans l'eau, les nageurs, comme les autres sportifs, transpirent beaucoup. Ils ont donc besoin à tout prix de boire. La soif est un mauvais signal car, à ce stade, cela veut dire qu'on a déjà perdu 1% de son poids. Or, ce petit pourcentage équivaut à 20% de ses capacités ! Et, pour reprendre un kilo, il faut boire un litre et demi d'eau. La couleur des urines est un excellent indicateur. Plus elles sont claires et meilleure est votre hydratation. Plus elles sont colorées et plus vous êtes déshydraté.

T.L.N : À ce titre, les boissons énergisantes sont-elles vraiment efficaces ?

D.P : Vous pouvez vous contenter d'eau si votre entraînement dure moins d'une heure. Lorsque votre séance est plus longue, il faudrait avoir deux bidons et les boire en alternant. Le premier contiendra de l'eau et le second peut être rempli d'une boisson sportive pour autant qu'elle contienne 4 à 8 grammes de glucides, de 40 à 110 milligrammes de sodium (Na) et 3 à 8 pour cent de sucre. Trop de sucre entraînera un état hypoglycémie réactionnelle. »

▪ Damien Pauquet

T.L.N :Et que faudrait-il manger dès lors ?

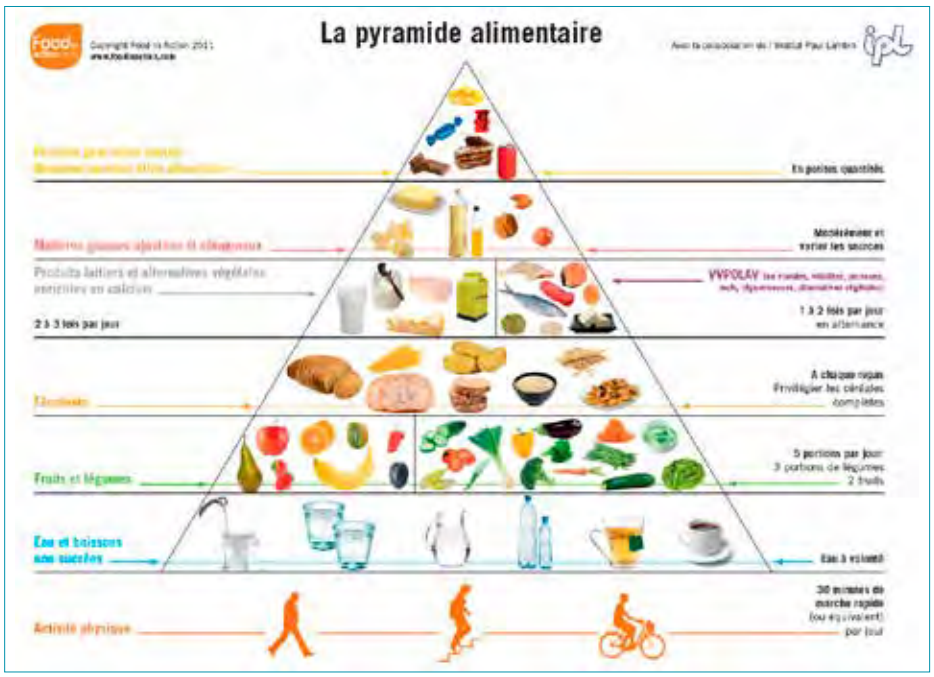
D.P : La ligne de conduite est d'avoir une alimentation équilibrée (colorée naturellement), variée et fractionnée sur la journée (avoir 8-9 repas sur la journée). Je suis également un adepte du stockage-déstockage. C'est-à-dire que le sportif doit faire des réserves et qu'il doit les vider au maximum lors d'un effort intensif. Il faut entraîner le corps à surcompenser.

T.L.N :Concrètement, comment se compose une journée type ?

D.P : Le pain est meilleur que les céréales et il est bon de l'accompagner d'une garniture protéinée (œuf, jambon, fromage). Il faut consommer deux fruits différents et trois légumes (potage-crudités-cuits). Entre les principaux repas, on peut manger des biscuits secs, des yaourts et une poignée de fruits oléagineux un soir sur deux.

T.L.N : Et quand est-il pour les repas chauds ?

D.P : Dans une semaine idéale, vous mangerez deux fois de la dinde ou du poulet, deux du poisson (saumon, thon...), deux du veau ou du bœuf et vous pouvez vous laisser un jour pour manger une pizza, un plat préparé, un restaurant... Vous accompagnerez le tout avec des pommes de terre (2x), du riz ou des pâtes (2x), du blé ou du quinoa (1x), en plus d'un jour libre et un autre sans féculent. Si la cuisine peut être gastronomique, elle sera organisée et planifiée chez le sportif. Ceci n'empêche pas qu'elle puisse être variée et attractive au regard.



▪ **La pyramide alimentaire est un outil pour orienter les choix alimentaires dans la planification des repas, en vue d'une alimentation équilibrée.**

T.L.N :Vous n'évoquez pas les quantités dans votre discours...

D.P : Un sportif doit connaître son poids idéal ou poids de forme. Attention, ce n'est pas le BMI (indice de masse corporelle). Chez le sportif, c'est un rapport entre le poids et la puissance. Chaque sportif devrait avoir une pince Harpenden. Elle permet de connaître son taux de graisse dans le but de définir ses possibilités de perte de poids et son potentiel d'évolution au court de la saison. Attention, un sportif ne peut rester toute l'année avec un très faible niveau de masse grasse car l'organisme est alors très tendu et réactif. Il est également plus réceptif aux maladies ou blessures. Les carences peuvent également le guetter et ainsi créer fatigue et mauvaise récupération. De manière générale, le taux de graisse moyen chez le sportif est fonction du sexe et de l'âge du nageur. Dans les cas qui nous concernent, il est de +/- 27% chez une fille et de +/- 15% chez un garçon. ▪

COMMENT SE NOURRIR EN PÉRIODE DE COMPÉTITION?

48h avant	La veille au soir	Le jour J	Après
Les réserves se font le jeudi et le vendredi midi • Eviter les abus. Trop d'acide, trop épicé, trop gras, trop froid/chaud… • Favoriser l'eau, les sucres lents (riz/pâtes) et les aliments digestes (légumes et fruits cuits)	C'est le repas le plus important ! • Pâtes blanches al dente (double ration). • Poulet, saumon ou jambon maigre. • Laitage ou soja et biscuits secs • Beaucoup d'eau !	• Le petit-déjeuner doit être digeste, agréable, pas trop volumineux et riche en glucides. • Il est nécessaire de s'alimenter, modérément, toute la journée. • Boire toutes les 15-20 minutes (alterner l'eau et les boissons isotoniques) • A midi : salade de pommes de terre ou de riz/taboulé, voire des pâtes très cuites.	Les 30 minutes qui suivent la fin de l'effort sont les plus importantes • Bien se réhydrater • Refaire des stocks en glucides • Eliminer les déchets accumulés

FRÉDÉRIC VANLANCKER

« JE TRAVAILLE COMME UN GUIDE DE MONTAGNE »

L'ancien nageur Frédéric Vanlancker insuffle sa philosophie à ses nageurs au sein de l'Helios Aqua Team de Charleroi.

▪ Texte et photos : **Thibaut Hugé**

Frédéric Vanlancker est une personnalité de la natation francophone. Aujourd'hui, il incarne le renouveau de l'Hélios, qui a retrouvé des couleurs en même temps qu'un bassin ayant trop longtemps affiché portes closes. Directeur technique et entraîneur principal du club carolo, celui qu'on a également connu par le passé à Nivelles profite de son passé de compétiteur pour tenter d'amener ses nageurs vers les sommets. « Etre entraîneur, c'est d'ailleurs être comme un guide en haute montagne. Celui-ci connaît les chemins pour atteindre les objectifs et il les montre à ses nageurs.» Toute La Natation a rencontré Frédéric Vanlancker, qui nous livre ses avis et opinions, parfois tranchés mais jamais dénués de sens, sur la natation de compétition.

Toute la Natation : Quelle est, à votre sens, la recette pour être un bon entraîneur ?

Frédéric Vanlancker : Il n'y a pas de bons entraîneurs, il y a seulement des entraîneurs compétents et des entraîneurs incompétents. Et, avec un groupe de nageurs volontaires et de force égale, ce sont les résultats qui déterminent le niveau de compétence du coach. Pour avoir des résultats et obtenir le meilleur d'un athlète, il faut une méthode de travail. Mais, attention, il existe différentes méthodologies !

T.L.N : Quelles sont, toujours selon votre vision, les missions d'un entraîneur ?

F.V : Nous devons rendre nos nageurs autonomes et indépendants. Ils ont une partition qu'ils doivent connaître. Nous sommes là pour ajuster les notes. Nous devons également leur transmettre des valeurs comme l'humilité et leur donner le goût au travail pour espérer obtenir des résultats. Mais, en toutes circonstances, il faut maîtriser ses réactions.

T.L.N : Quelle est l'alchimie la plus difficile à installer ou à faire prendre ?

F.V : Sans aucune hésitation, la régularité et l'investissement ! Je ne viens pas pour motiver mes nageurs, ils doivent savoir ce qu'ils sont prêts à

donner pour atteindre leurs objectifs. Non, ce n'est pas facile de plonger dans la piscine à 6 heures du matin et d'avaler des kilomètres. Mais on ne devient pas un champion en restant confortablement assis dans son fauteuil. Je suis prêt à travailler avec tout le monde si le nageur est prêt à s'investir. Je préfère consacrer mon temps avec un volontaire plutôt qu'avec un doué fainéant. (sic)

T.L.N : Sur quel modèle vous inspireriez-vous pour construire votre carrière d'entraîneur ?

F.V : Je suis un adepte de Frédéric Vergnoux, l'entraîneur de Mireia Belmonte, qui est un ami. J'ai fait plusieurs stages en sa compagnie afin de l'observer travailler. Il faut savoir que les Espagnols n'ont pas forcément plus de nageurs que nous mais ils mettent l'énergie et le temps nécessaire pour y arriver. »

T.L.N : On sent que vous êtes très exigeant, comme vous l'êtes avec vous-même ?

F.V : Exactement, sauf pour la… nourriture (rires). C'est l'expérience qui forge le caractère. Il est impossible d'y arriver si on est désinvolte.

T.L.N : Que faudrait-il faire, selon vous, pour avoir une natation belge compétitive sur le plan international ?

F.V : Il y a deux principes à modifier. D'abord, il faut commencer par prendre le temps de construire. Nos fondations reposent sur du sable et les étages finissent toujours par s'écrouler. On ne construit pas des châteaux sur la plage. Je m'explique. Nos jeunes nageurs ne nagent pas assez. Ils doivent avoir beaucoup plus d'entraînements avec plus d'intensité. Ils manquent de fond et ne savent pas nager de longues distances. Nos représentants n'ont pas, d'une manière générale, un bon niveau d'endurance. En natation, il y a des fondements obligatoires. Le 400 mètres nage libre est le pivot VO2 max. C'est-à-dire qu'il faut pouvoir tenir une vitesse élevée pendant une durée prolongée. Un sprinteur de 50 mètres ou de 100 mètres possède forcément un bon chrono au 400. Ensuite, il faut donner le temps au temps. Les Championnats d'Europe Juniors sont les prémices d'une carrière et non un aboutissement. Mireia Belmonte n'a pas été impériale lors de ses premiers CEJ. »

T.L.N : Vous n'évoquez pas la qualité de nos infrastructures ?

F.V : Il n'est pas nécessaire d'avoir des bassins de cinquante mètres pour bien nager. Ce qu'il nous faut, ce sont des piscines disponibles à des horaires favorables. L'idéal serait de pouvoir avoir la première séance de 6 à 8 heures pour apprendre à nager vite le matin. La seconde serait de 15 à 17 heures ou de 16 à 18 heures.

T.L.N : Et les études ?

F.V : L'école n'est pas un frein mais il faudrait adapter les cursus scolaires. Un jeune nageur ayant le statut d'espoir sportif devrait systématiquement être dispensé de sport à l'école. De plus, les cours philosophiques ont-ils encore leur place dans nos écoles ? De toute manière, je privilégierai toujours les séances matinales. Les parents déposeraient leur enfant à la piscine et le récupéreraient le soir à l'école.

T.L.N : Notre société aide-t-elle les jeunes pour répondre à vos exigences ?

F.V : Nous vivons malheureusement dans une société où il y a trop d'assistanat. C'est la loi du moindre effort qui l'emporte. C'est le nivellement vers le bas au niveau des exigences. De plus, les nouvelles technologies comme les tablettes ou consoles apportent plus de distractions ou de tentations.

T.L.N : N'êtes-vous pas ou jamais découragé ?

F.V : Non. La natation c'est comme respirer, c'est normal chez moi.

T.L.N : Depuis combien d'années arpentez-vous les piscines ?

F.V : Cela fait un peu plus de dix ans. Avant, je me considère comme ayant été moniteur. S'occuper trois fois par semaine d'un groupe n'est pas vraiment entraîner. J'ai débuté à Bastogne avant de transiter par Nivelles, Charleroi, à nouveau Nivelles et aujourd'hui directeur technique et entraîneur principal à l'Hélios. Je suis également, pour la fédération, responsable du centre matinal d'entraînement de la province du Hainaut à Charleroi. ▪

PAS DE PLACE POUR LES COMPROMIS À LA BELGE !

Yves Hermans, président du Charleroi Helios Aqua Team, côtoie quasi au quotidien Frédéric Vanlancker. Un homme qu'il connaît forcément sur le bout de doigts. « C'est avant tout un grand professionnel ! », précise l'homme fort du club carolo. «Frédéric Vanlancker s'investit à 200% dans ses fonctions et est très respectueux et juste avec ses nageurs. Avec lui, noir c'est noir et blanc c'est blanc. Il n'y a pas de place pour le gris. » Et d'argumenter: « Par exemple, à un nageur s'excusant de son absence à un entraînement pour maladie, il lui répondit qu'il était bien absent (rires) ! Le règlement est le même pour chacun et c'est peine perdue que de vouloir le contourner.»

DE CHARLEROI À BAKOU

Le Mouscronnois Logan Vanhuys a profité des Championnats francophones à Charleroi pour réaliser les minima en vue des Jeux Européens qui se dérouleront en Azerbaïdjan en juillet.

▪ Textes et photos : **Eric Matroule**

Logan Vanhuys n'est pas passé à côté de la chance qui s'offrait à lui dès les Championnats FFBN à Charleroi, lesquels marquaient le début de la période qualificative en vue des compétitions internationales de l'été. Le Mouscronnois a en effet profité de la finale du 400m 4 nages pour valider le premier billet francophone pour les prochains Jeux Européens qui auront lieu à Bakou (Aze) en juillet, couvrant la distance en 4.29.76 pour un temps limite fixé à 4.29.94.

« Ce fut juste mais suffisant pour être content du travail accompli", confiait-il à l'heure de l'analyse, alors que son comparse de club, Thomas Dal, était lui passé à côté pour trois petits dixièmes seulement. "Dès le départ, j'ai senti que j'avais de bonnes sensations. Seul le soleil, sur le retour, était aveuglant et pouvait me perturber. Je sais que je peux aller plus vite mais il faut que je m'améliore dans le parcours en brasse.» Et le protégé d'Horatiu Droc d'ajouter: « C'était mon objectif lors de ces francophones avec le 1.500 nage libre. Malheureusement, cette course est venue un peu trop vite après mon 400 4 nages et je n'ai pas eu assez de temps pour bien récupérer. Les championnats du Danemark seront mon prochain objectif où, ne nageant que le 800 et le 1500 et n'ayant plus la pression de devoir faire un temps, j'aurai plus de chance de décrocher un nouveau billet.»

Reste que cette qualification, acquise tôt dans la saison, satisfait pleinement Horatiu Droc. « C'est intéressant pour Logan d'avoir réalisé les minima. Il va pouvoir nager libéré et ainsi se concentrer sur d'autres courses. Ce fut un bon week-end pour lui car il est également passé pour la première fois sous la barrière des quatre minutes au 400 mètres NL. Le temps n'est pas exceptionnel mais cela lui permet de franchir une nouvelle étape.» ▪

MARINE HARZÉ AU SOMMET DE SON ART

Avec neuf titres (six en catégorie d'âge et trois en Open), deux médailles d'argent et une de bronze, Marine Harzé a marqué de son empreinte les championnats FFBN. Un résultat récompensant une jeune fille qui fait plus de cent kilomètres en voiture, tous les jours, pour combiner ses études à Liège et ses entraînements à Verviers. « Que dire ? Je ne pouvais espérer mieux ! Je ne peux cacher mon entière satisfaction », expliquait-elle à la fin de son marathon aquatique. « En effet, mon programme était très chargé, j'ai disputé une dizaine de courses sur mon week-end. Mais c'était un de mes objectifs de la saison avec les Nationaux.» Aux résultats, Marine y a joint la manière en affichant de très beaux chronos. « Je retiendrai mon 1.04 au 100m pap et le 2.22 au 200m pap », précise la nouvelle sociétaire de Verviers natation. « Je cherche surtout à progresser tout en prenant un maximum de plaisir dans l'eau. Avec mon nouvel entraîneur, Jean-Bernard Bovy, nous accordons plus d'importance au travail technique et cela porte ses fruits.»

OPEN EN GRAND BAIN À CHARLEROI RÉSULTATS

HOMMES
50m libre: 1. A. Christou (Gre) 23.71; 2. C. Delvoie (MOSAN) 24.33; 3. P. Systermans (MOSAN) 24.43.
100m libre: 1. A. Christou (Gre) 50.80; 2. A. Vazaios (Gre) 51.45; 3. F. Heersbrandt (CNSW) 52.22.
200m libre: 1. A. Vazaios (Gre) 1:52.59; 2. M. Andrien (ESN) 1:56.44; 3. N. Sofianidis (Gre) 1:57.21.
400m libre: 1. L. Vanhuys (DM) 3:59.86; 2. M. Mattelaer (GOLD) 4:06.99; 3. L. Dal (DM) 4:10.56.
1.500m libre: 1. L. Vanhuys (DM) 16:03.36; 2. M. Mattelaer (GOLD) 16:07.39; 3. L. Dal (DM) 16:24.58.
50m BR: 1. P. Samilidis (Gre) 29.36; 2. J. Coreelman (DM) 29.92; 3. M. Cabrol (Fra/CNBA) 30.29.
100m BR: 1. P. Samilidis (Gre) 1:03.54; 2. J. Coreelman (DM) 1:05.74; 3. L. Perez (Esp/EC) 1:09.91.
200m BR: 1. J. Coreelman (DM) 2:16.81; 2. P. Samilidis (Gre) 2:18.79; 3. T. Dal (DM) 2:25.31.
50m PAP: 1. A. Vazaios (Gre) 24.71; 2. F. Heersbrandt (CNSW) 24.97; 3. M. Andrien (ESN) 25.51.
100m PAP: 1. A. Vazaios (Gre) 54.51; 2. M. Andrien (ESN) 57.69; 3. M. Hopchet (CNBA) 58.14.
200m PAP: 1. M. Andrien (ESN) 2:08.13; 2. D. Meskens (AZL) 2:13.17; 3. M. Gastaldello (Fra/Mosan) 2:14.13.
50m dos: 1. A. Vazaios (Gre) 26.49; 2. A. Christou (Gre) 26.57; 3. M. Andrien (ESN) 27.37.
100m dos: 1. A. Christou (Gre) 55.03; 2. A. Cabrol (Fra/CNBA) 59.81; 3. T. Canon (HELIOS) 1:01.24.
200m dos: 1. A. Christou (Gre) 2:03.54; 2. N. Sofianidis (Gre) 2:04.63; 3. T. Canon (HELIOS) 2:14.16.
200m quatre nages: 1. A. Vazaios (Gre) 2:06.91; 2. L. Vanhuys (DM) 2:09.31; 3. T. Dal (DM) 2:09.46.
400m quatre nages: 1. L. Vanhuys (DM) 4:29.76; 2. T. Dal (DM) 4:30.29; 3. M. Mattelaer (GOLD) 4:34.37.
Relais 4x100m quatre nages: 1. Grèce 3:56.42; 2. Dauphin Mouscronnois 4:04.84; 3. CNS Woluwe 1 4:10.51.
4x100m libre: 1. Grèce 3:36.05; 2. MOSAN 3:37.26; 3. Dauphin Mouscronnois 3:39.98.

FEMMES
50m libre: 1. E. Bonnet (CCM) 28.09; 2. M. Harze (VN) 28.10; 3. J. Dumont (EMBOURG) 28.13.
100m libre: 1. E. Bonnet (CCM) 59.64; 2. J. Dumont (EMBOURG) 59.80; 3. M. Harze (VN) 1:00.28.
200m libre: 1. E. Bonnet (CCM) 2:07.79; 2. Marine Harze (VN) 2:07.91; 3. C. Cavadini (CNBA) 2:09.52.
400m libre: 1. E. Bonnet (CCM) 4:34.66; 2. E. Ponteur (MEGA) 4:40.58; 3. A. Bocken (ENW) 4:40.73.
800m libre: 1. V. Dumont (NOC) 9:11.27; 2. A. Dawans (PSL) 9:23.31; 3. E. Bonnet (CCM) 9:27.05.
50m BR: 1. F. Lecluyse (DM) 33.18; 2. L. Michels (DM) 34.55; 3. R. Gregoire (VN) 34.62.
100m BR: 1. F. Lecluyse (DM) 1:09.68; 2. L. Michels (DM) 1:13.01; 3. N. Buggenhout (CNSW) 1:15.49.
200m BR: 1. F. Lecluyse (DM) 2:30.51; 2. L. Michels (DM) 2:36.43; 3. N. Buggenhout (CNSW) 2:44.01.
50m PAP: 1. M. Harze (VN) 29.82; 2. C. Cavadini (CNBA) 29.86; 3. M. C. Pitteri (CNSW) 30.02.
100m PAP: 1. M. Harze (DM) 1:04.37; 2. M. C. Pitteri (CNSW) 1:06.05; 3. C. Vrijens (ATLAS) 1:06.09.
200m PAP: 1. M. Harze (VN) 2:22.18; 2. V. Dumont (NOC) 2:23.84; 3. A. Dobrin (Rou/CNBA) 2:26.21.
50m dos: 1. F. Lecluyse (DM) 31.17; 2. S. Walravens (SCSG) 31.83; 3. F. Ansseau (ENW) 31.96.
100m dos: 1. S. Walravens (SCSG) 1:07.28; 2. E. Van Den Bossche (Lux/CNW) 1:07.52; 3. A. Dobrin (Rou/CNBA) 1:07.93; 4. A. Bocken (ENW) 1:08.18.
200m dos: 1. F. Lecluyse (DM) 2:24.22; 2. A. Bocken (ENW) 2:26.53; 3. S. Walravens (SCSG) 2:26.91.
200m 4N: 1. F. Lecluyse (DM) 2:23.04; 2. E. Bonnet (CCM) 2:25.23; 3. J. Dumont (EMBOURG) 2:25.64.
400m 4N: 1. L. Michels (DM) 5:01.76; 2. E. Bonnet (CCM) 5:07.32; 3. J. Dumont (EMBOURG) 5:08.16.
4x100m quatre nages: 1. D. Mouscronnois 4:31.63; 2. CNS Woluwe 1 4:35.23; 3. EN Waremme 4:41.21.
Relais 4x100m libre: 1. Dauphin Mouscronnois 4:09.08; 2. EN Waremme 4:10.15; 3. CN Bruxelles Atalante 2 4:13.12.
* Les lauréats des Championnats FFBN jeunes en grand bain – à Charleroi

GARÇONS
10 ANS
100m dos: A. Charef (HN) 1:31.33.
100m PAP: T. Courbois (ENW) 1:32.53.
11 ANS
100m libre: N. Soulam (CHTHN) 1:11.63.
200m libre: Y. Tripier (DM) 2:43.07.
400m libre: C. Leroy (NOC) 5:36.23.
100m BR: Y. Tripier (DM) 1:38.29.
200m BR: R. Debongne (CNSW) 3:35.49.
100m dos: Y. Tripier (DM) 1:23.17.
200m dos: Y. Tripier (DM) 2:57.03.
100m PAP: Y. Tripier (DM) 1:30.91.
200m 4N: Y. Tripier (DM) 3:02.14.
12 ANS
100m libre: L. Cohnen (SSSV) 1:07.79.
200m libre: L. Cohnen (SSSV) 2:26.46.
400m libre: L. Cohnen (SSSV) 5:03.84.
100m BR: J. Carneiro (PLOUF) 1:22.72.
200m BR: J. Carneiro (PLOUF) 2:58.85.
100m dos: L. Deville (EMBOURG) 1:14.58.
200m dos: L. Deville (EMBOURG) 2:39.64.
100m PAP: L. Deville (EMBOURG) 1.15.26.
200m PAP: L. Deville (EMBOURG) 2:47.08.
400m 4N: Louis Deville (EMBOURG) 5:37.48.
200m 4N: L. Deville (EMBOURG) 2:43.52.
13 ANS
50m libre: N. Clayson (BLAC) 28.78.
100m libre: S. Lunak (CNSW) 57.78.
200m libre: S. Lunak (CNSW) 2:05.81.
400m libre: N. Clayson (BLAC) 4:38.08.
100m BR: Hugo Merchier (WN) 1:26.08.
200m BR: H. Merchier (WN) 3:03.95.
100m dos: S. Lunak (CNSW) 1:09.76.
200m dos: G. Vata (CNBA) 2:34.53.
100m PAP: S. Lunak (Tch/CNSW) 1.04.49.
200m PAP: S. Lunak (CNSW) 2:27.95.
400m 4N: S. Lunak (CNSW) 5:06.13.
200m 4N: C. Hanson (WN) 2:35.29.
14 ANS
50m libre: H. Innes (ENW) 27.42.
100m libre: A. Donati (HN) 57.96.
200m libre: H. Innes (ENW) 2:04.99.
400m libre: H. Innes (ENW) 4:22.31.
100m BR: L. Gregoire (PSL) 1:17.73.
200m BR: L. Gregoire (PSL) 2:50.28.
100m dos: M. Hérion (MOSAN) 1:11.91.
200m dos: A. Donati (HN) 2:26.34.
100m PAP: A. Donati (HN) 1:04.39.
200m PAP: H. Innes (ENW) 2:24.29.
400m quatre nages: A. Donati (HN) 5:08.60.
200m 4N: Y. Van den Bossche (MOSAN) 2:35.91.

FILLES
10 ans
100m libre: C. Borré (EMBOURG) 1:13.85.
100m BR: M. Gaspard (CNB) 1:33.95.
11 ANS
100m libre: Z. Backes (SSSV) 1:14.81.
200m libre: A. Franquinet (MOSAN) 2:37.78.
400m libre: C. Rihon (CNHUY) 5:40.77.
100 BR: A. Gosuin (MOSAN) 1:32.39.
200m BR: A. Gosuin (MOSAN) 3:13.09.
100m PAP: Z. Backes (SSSV) 1:23.17.
100m dos: Z. Backes (SSSV) 1.22.97.
200m dos: Z. Backes (SSSV) 3:00.89.
200m 4N: Z. Backes (SSSV) 3:02.12.
12 ANS
100m libre: K. Saïdane (CDC) 1:07.36.
200m libre: F. Legros (VN) 2:23.47.
400m libre: F. Legros (VN) 5:01.80.
100m BR: F. Legros (VN) 1:28.45.
200m BR: A. Noriega Burrill (CNSW) 3:10.23.
100m dos: F. Legros (VN) 1.16.48.
200m dos: K. Saïdane (CDC) 2:48.62.
100m PAP: K. Saïdane (CDC) 1:19.25.
200m PAP: K. Saïdane (CDC) 3:01.99.
200m 4N: F. Legros (VN) 2:47.16.
400m 4N: K. Saïdane (CDC) 5:58.48.
13 ANS
50m libre: C. Christiaens (ENW) 30.30.
100m libre: J. Rossi (CNSW) 1:05.77.
200m libre: I. Simon (ENW) 2:20.05.
400m libre: K. Zeraidi (CNBA) 4:51.86.
100m BR: E. Driesen (MOSAN) 1:24.76.
200m BR: M. Origer (NCA) 2:58.44.
100m dos: K. Zeraidi (CNBA) 1.12.79.
200m dos: K. Zeraidi (CNBA) 2:39.21.
100m PAP: C. Six (DM) 1:14.66.
200m PAP: C. Six (Fra/DM) 2:46.69.
200m quatre nages: C. Six (DM) 2:42.16.
400m 4N: C. Six (Fra/DM) 5:37.38.
14 ANS
50m libre: M. Dunca (CNSW) 29.62.
100m libre: O. Wathiong (BLAC) 1:05.35.
400m libre: S. Garcia Zamora (CHTHN) 4:56.99.
100m BR: F. Gaspard (CNB) 1:21.30.
200m BR: E. Senes (CNSW) 2:54.63.
100m dos: O. Wathiong (BLAC) 1.09.68.
200m dos: O. Wathiong (BLAC) 2:32.17.
100m PAP: I. Simon (ESN) 1:10.68.
200m PAP: C. Dumont (NOC) 2:40.16.
200m 4N: D. Kulik (CNBA) 2:37.27.
200m libre: S. Garcia Zamora (CHTHN) 2:20.49.
400m 4N: D. Kulik (CNBA) 5:28.22.

LE GEORGE, UNE VRAIE RECONNAISSANCE

Waremme a confirmé sa progression en s'imposant lors de la 43e édition du réputé challenge consacré au 400 mètres nage libre.

▪ Textes : **Eric Matroule**

▪ **Le groupe des nageurs de Waremme.**

Le Challenge Jules George, véritable institution de la natation belge depuis sa création en 1969 sous l'impulsion de Lucien Pirson, en a vu triompher des nageurs de renom sur sa distance unique qu'il propose, le 400 mètres nage libre. C'est dire si la joie était grande dans le chef du club de Waremme, victorieux du classement Interclubs, à l'issue de finales disputées à Seraing.

Ann Bonvoisin, la coach des Wawas, saluait le très bon comportement de ses jeunes nageurs. «Inscrire notre nom au palmarès de ce prestigieux challenge est assurément la récompense du travail de fond effectué au sein du club depuis plusieurs années. Dans les conditions d'entraînement qui sont les nôtres actuellement (NdlR: la piscine de Waremme fermera prochainement ses portes pendant une durée minimale de six mois), on peut considérer ce résultat comme une belle prouesse. Je suis d'autant plus fière que ce challenge consacre une des plus belles et plus importantes courses pour les jeunes nageurs! Le 400 mètres nage libre fait en effet référence à plusieurs notions : la gestion de la course, la vitesse, l'endurance et la technique. Enfin, et c'est important dans la philosophie que je cherche à instaurer, c'est une victoire collective!»

Si le George consacre un collectif, des individualités se sont indéniablement distinguées. Ainsi, à neuf ans, le jeune Thomas Courbois (ENW), entraîné par Yoris Grandjean, a remporté son premier sacre. « En nageant en 5.39, j'ai amélioré mon meilleur chrono mais, aujourd'hui, c'est la place qui a le plus d'importance », expliquait-il. Son partenaire de club, Bastien Dengis (2002), s'est également imposé pour la première fois. « Malgré le chronométrage électronique, on n'a pu me départager de Cyril Hanson (Waterloo). Je suis très heureux et surpris de ce titre car j'avais le quatrième temps d'inscription. Je suis fier de ma course car j'ai donné le meilleur de moi-même.» Hadrien Innes, lui, ne s'est pas contenté de s'imposer pour la cinquième fois, il a battu le record 14 ans de l'épreuve, en 4.20.47. Une marque vieille de vingt-trois ans et qui était détenue par Davy Reyniers. « C'était mon seul objectif car je n'avais pas beaucoup de concurrence. Il était important de penser à bien relancer après chaque virage et à ne pas prendre un faux rythme en calquant ma course sur mes adversaires.» ▪

FANNY LEGROS, LA BELLE SURPRISE

Outre le succès de Waremme, le Challenge Jule George aura offert l'une ou l'autre surprise, dont celle venue de Verviers avec le succès de Fanny Legros, 12 ans. Elle a détrôné Ilona Garcia Zamora (ChThN), la grande favorite qui venait de battre le record de Belgique 11 ans de la distance et pouvait remporter un quatrième titre. Fanny en a décidé autrement. «C'est une merveilleuse surprise car je ne m'étais pas spécialement entraînée pour la finale. J'ai fait un excellent second 200 mètres où j'ai tout donné pour garder la petite avance que j'avais sur mon adversaire », expliqua Fanny Legros. Lors de la remise des prix, Thierry Hérion, président du Mosan, a, quant à lui, félicité son club qui a terminé sur la seconde marche du podium, tout en déplorant l'absence des clubs néerlandophones. « Un problème de calendrier… », évoquait-il.

OBJECTIF EXCELLENCE POUR LE BRASS

Déjà champion de Belgique minimes et juniors en team, le club bruxellois espère bien tout rafler en 2015.

▪ Textes : **Thibaut Hugé**

▪ **Les minimes du BRASS.**

Le Brussels Aquatic Synchro Swimming (BRASS) fête en 2015 ses dix années d'existence. Mais le toujours jeune club bruxellois, au vu de l'appétit qui est le sien lors des grands rendez-vous, a bel et bien déjà atteint sa maturité. Après avoir décroché quatre titres en team en 2014 (minimes, cadettes, juniores et combo), le BRASS veut encore faire mieux cette année en ajoutant à sa moisson un sacre chez les seniors le 1er mai prochain. Il a en tout jusqu'à présent emprunté la bonne voie en triomphant, comme attendu, lors des Championnats de Belgique juniors qu'il organisait à Schaerbeek mais aussi, plus surprenant, chez les minimes (où le duo s'est aussi paré d'or). Resterait à confirmer en cadettes, roujours en mai, et en combo, en novembre.

"Être champion une fois est une magnifique satisfaction. Mais l'être l'année suivante et maintenir le club au top d'année en année est bien plus difficile", analyse Laurent Lambremont, pour le BRASS. "Lorsque nous avons créé le club, l'ambition était de parvenir à faire monter nos filles sur les podiums nationaux. Cet objectif atteint et dépassé, nous voulons continuer à accumuler les succès."

Si la génération des juniores emmenée par le duo Talya Kir et Lisa Ingenito, rêvant un jour de décrocher son ticket pour les Championnats d'Europe Juniors, confirme à chaque sortie son grand potentiel, le BRASS a le mérite de ne pas se reposer sur ses lauriers et de proposer, dans chaque catégorie, une relève de qualité. "À ce titre, le succès de nos minimes, composées de très jeunes filles, est une bien belle surprise!" ▪

LE BOUST, LA BONNE SURPRISE

LES MINIMES DU CLUB OTTINTOIS ONT DÉCROCHÉ LA MÉDAILLE D'OR LORS DES CHAMPIONNATS FRANCOPHONES PUIS LE BRONZE AUX NATIONAUX

▪ **Amélie Cattoor et Camille Marchal du BOUST.**

À force de travail, le Boust est en train de se faire une place de choix dans le milieu de la natation synchro. Cela s'est matérialisé par d'excellents résultats lors des championnats francophones et de Belgique minimes qui ont eu lieu au cours du premier trimestre de l'année. Les filles de Sereina Beault, emmenées par Amélie Cattoor et Camille Marchalt, ont d'abord décroché la médaille d'or en team et en duo lors de francophones disputés à la piscine de Louvain-la-Neuve avant de confirmer, quelques semaines plus tard, lors des Nationaux, en parvenant à ramener une médaille de bronze en team.

"C'est la récompense du travail accompli par toute une équipe depuis cinq ans", souligne la responsable de section Sereina Beault. "Je ne dirais pas que c'est une surprise car j'entraîne ces filles, très assidues, au quotidien et je sais qu'elles ont du potentiel. Par contre, je dois reconnaître que je ne m'attendais pas à cet enchaînement de résultats car, pour la plupart, il s'agit de leur première saison de championnats." Le Boust veut maintenant confirmer. "Même si le rêve de nos nageuses est, d'un jour, obtenir un titre de championnes de Belgique, l'essentiel sera d'abord de maintenir nos bons résultats", ajoute-t-elle. "A plus long terme, notre ambition est de pouvoir briller dans toutes les catégories d'âge."

TOUCHER AU RÊVE AMÉRICAIN

Dominique Begasse, directeur technique du club de Chaudfontaine, et le Collège Saint-Louis à Liège ont mis sur pied un projet de sport-études qui offre aux nageurs liégeois la possibilité de combiner études et natation de haut niveau.

▪ Textes et photo: **Eric Matroule**

Mener études et sport de haut niveau reste un défi de taille en Belgique, encore plus lorsque l'on parle de natation. En concertation avec Bernard Renson, le directeur du Collège Saint-Louis à Liège, Dominique Begasse a voulu apporter une nouvelle solution dans ce domaine en offrant l'opportunité à de jeunes nageurs de progresser à la fois dans leur cursus scolaire et leur pratique de la natation. Pour, in fine, pouvoir revendiquer une bourse universitaire outre-Atlantique.

Toute la natation : Comment vous est venue l'idée de créer un projet études-natation à Liège ?

Dominique Begasse : « Le projet est né en 2013 lorsque le club du Mosan s'est retiré de l'ancienne mouture. J'ai voulu offrir un projet concret qui doit aboutir à l'obtention d'une bourse universitaire aux États-Unis. Pour y parvenir, il faut donc associer un très bon niveau scolaire à un très bon niveau en natation (+/- 700 points FINA). »

T.L.N : Un projet ambitieux ! Mais est-il réaliste ?

D.B. : « Nous en sommes persuadés. Nous ne voulons pas que des jeunes soient obligés de sacrifier leur vie privée pour la natation à 18 ans et ainsi risquer de se retrouver sans diplôme au moment d'entrer dans la vie active. La natation doit être un outil pour arriver dans la vie. Aux États-Unis, les universités s'arrachent les meilleurs nageurs et offrent les seules structures permettant de combiner les hautes études et le sport de haut niveau. Sandra Cam, Isabelle et Jean-Marc Arnoult sont les références de notre projet. »

▪ Les nageurs inscrits à l'études-natation.

T.L.N : A qui s'adresse le projet ?

D.B. : « A tout un chacun ! Nous ne sommes pas un club mais bien une structure qui collabore avec des clubs (Chaudfontaine, Bastogne et peut-être bientôt Seraing). Il faut que le parcours scolaire soit sans reproche et que le nageur dispose de certaines aptitudes minimales. Nous ne débauchons personne mais nous accueillons des jeunes qui sont prêts à faire un investissement personnel. C'est un parcours difficile qui s'offre à eux car ce ne sont pas les études ou la natation mais les études et la natation ! Mais attention, ce n'est pas le nageur qui s'inscrit mais le club d'origine. Le club finance le projet en payant une cotisation calculée au prorata du nombre de ses nageurs évoluant dans la structure. Le planning et les objectifs sportifs sont établis en concertation avec le club et l'entraîneur responsable. »

T.L.N : Quelle est la capacité maximale de la structure ?

D.B. : « Actuellement, elle comporte 9 nageurs, encadrés par deux entraîneurs, Lucien Pirson et moi-même. Nous pourrions accueillir jusqu'à 20 nageurs en engageant un coach supplémentaire . »

T.L.N : Vous pouvez donc proposer des conditions optimales d'entraînement aux nageurs…

D.B. « Tout à fait, puisque nous pouvons profiter de cinq couloirs dans la piscine chaque matin, de 6h à 7h30, et de 16h15 à 18h15 en soirée. Mais l'idéal serait néanmoins de bénéficier d'une plus grande reconnaissance et d'obtenir un soutien financier. Celui-ci permettrait de couvrir les frais de déplacement, d'améliorer le suivi médical… Et, à moyen terme, il n'est pas utopiste de fédérer l'ensemble des clubs liégeois dans ce projet pédagogique et sportif. » ▪

QU'EST-ELLE DEVENUE ? ÉLODIE VANHAMME : « J'AI TOUJOURS VOULU TRAVAILLER AVEC LES ENFANTS »

L'ancienne porte-drapeau du CNBA, après avoir arrêté la compétition en 2010, entraîne aujourd'hui les jeunes nageurs du côté de l'Hélios.

▪ Textes et photo: **Eric Matroule**

ÉLODIE EN BREF

- Née le 21 juillet 1989
- Licenciée au CNBA et championne de Belgique lors de sa première participation (benjamine).
- Nombreux titres nationaux et records francophones.
- Participation, dans le relais 4x 100 4 nages, aux Mondiaux de Rome en 2009.
- Participation aux Championnats d'Europe à Rijeka en 2008

Élodie Vanhamme a porté haut les couleurs du club bruxellois du CNBA à la fin des années 2000, en participant notamment aux Championnats d'Europe de Rijeka en 2008 mais aussi aux Mondiaux de Rome l'année suivante. Mais le cap de la vingtaine à peine franchi, elle décida de ranger son maillot, tout en endossant rapidement le costume de coach pour encadrer les plus petits au bord de la piscine molenbeekoise. Aujourd'hui, à 25 ans, l'ancienne dossiste encadre toujours les plus jeunes mais du côté de la piscine de l'Helios, à Charleroi, vouant une grande passion pour les enfants. «En fait, je suis professeur d'éducation physique en maternelle et en primaire à Bruxelles. En parallèle, j'entraîne quatre fois par semaine les benjamins et minimes de l'Helios. Après avoir coaché pendant quatre ans au CNBA, j'ai répondu favorablement en septembre à la perche lancée par Fred Vanlancker.»

Toute la natation :Vous avez une relation privilégiée avec les enfants et, paradoxalement, vous n'en avez pas.

Élodie Vanhamme : J'ai toujours voulu travailler avec les enfants et ce, depuis ma plus jeune enfance. C'est mon professeur de gym qui m'a donné l'envie et je n'y ai pas dérogé. C'était probablement ma vocation. Avoir des enfants fait partie de nos projets mais pas encore pour tout de suite.»

T.L.N : Cela fait déjà cinq ans que vous avez quitté la natation en tant que nageuse.

E.V : En effet, le temps passe, d'autant plus vite lorsque vous n'êtes plus sous le feu des projecteurs. C'était en 2010, j'accumulais les blessures et, à la longue, la motivation s'essoufflait. »

T.L.N : La natation vous a cependant apporté de nombreuses joies ...

E.V : Les Mondiaux et l'Euro auxquels j'ai participé resteront comme de grands souvenirs. Mais la natation, c'est bien plus que des résultats, c'est une école de la vie qui vous apprend de nombreuses valeurs et qui développe votre esprit de compétition. »

T.L.N : Un bagage qui peut vous aider aujourd'hui ?

E.V : Tout à fait ! Je pense qu'il est nécessaire d'avoir nagé pour pouvoir entraîner. Il faut évidemment un groupe motivé et réceptif mais un ancien nageur ressent mieux les états d'âme de ses protégés. Il en va de même pour la technique. »

T.L.N : La natation garde donc une place importante dans votre cœur?

E.V : C'est comme un virus qui est en vous. Vous pouvez le mettre de côté mais il sommeille en vous et ne demande qu'à se réveiller. Toute jeune, je combinais la natation avec l'escalade et la gymnastique. Rapidement performante dans l'eau, ce fut un choix naturel. »

T.L.N : Et où pourrions-nous vous rencontrer en dehors d'une piscine ?

E.V : J'ai très peu de temps pour moi. Je travaille à Bruxelles, j'habite à La Louvière et j'entraîne à Charleroi. J'essaie de consacrer le reste de mon emploi du temps à la famille. Si j'en ai l'opportunité, je fais un petit jogging ou ... quelques longueurs de bassin. » (rires) ▪

Chaque trimestre, dans Toute La Natation, nous vous proposons désormais de partir à la rencontre d'un ancien talent ayant fait les beaux jours de la natation belge ou francophone.

speedo