

MASSY

# Ils se sont entraînés avec Alain Bernard

« S'ENTRAÎNER TROIS FOIS PAR SEMAINE ne suffit pas pour être un champion. Il faut beaucoup d'implication et d'engagement ! » Pour leur séance du mercredi après-midi, une quarantaine de jeunes nageurs espoirs de Massy et d'Île-de-France\*, âgés de 10 à 15 ans, ont bénéficié des conseils d'un entraîneur d'exception : Alain Bernard. Un mètre quatre-vingt-seize et surtout deux titres olympiques à son actif, dont l'or sur le 100 m nage libre à Pékin, en 2008.

A 31 ans, après 30 000 km parcourus dans l'eau en près de quinze ans, le jeune retraité des bassins n'a pas quitté le milieu de la natation. Depuis deux ans, il est devenu le parrain de l'Arena Swim Academy, qui encourage les vocations des jeunes nageurs un peu partout en France. Hier, Alain Bernard faisait une étape à Massy, le 4<sup>e</sup> club francilien en nombre d'adhérents (1 200), dont la figure de proue fut longtemps la brasseur Sophie De Ronchi, multiple médaillée aux Championnats d'Europe, pour distiller quelques conseils aux jeunes. « La roue tourne, j'ai besoin de partager mon expérience. Et si ça peut provoquer un déclic chez eux... »

## « Comment vous faisiez pour le stress de la compétition ? »

Julie, une adolescente, interrogeant Alain Bernard

Intimidés, les gamins osent à peine interroger le champion. Pas de souci, Alain Bernard les guide, les questionne. Sur l'alimentation, les échauffements ou les étirements. « Comment vous faisiez pour le stress de la compétition ? Moi, je n'y arrive pas », avoue Julie, une jeune adolescente. « Ado, moi aussi, je voulais



Massy, hier. Le double champion olympique de natation fait ici un selfie avec 41 jeunes nageurs. (LP/C.S.-D.)

trop bien faire. En 2006, pour mes premiers Championnats d'Europe, Laure Manaudou était au top de sa carrière. Je lui ai demandé : comment tu fais ? Elle m'a répondu : Quand j'entre dans le stade, qu'il y a la musique, j'ai envie de danser. »

Apprendre à se relâcher tout en restant concentré. Un des précieux messages que le champion olympique a tenté de faire passer. Une fois dans l'eau, dans le bassin de 50 m, les jeunes s'expriment une bonne heure à un rythme soutenu. Dernier exercice : mettre la tête

sous l'eau, prêt à partir. Alain Bernard tape avec un bâton dans l'eau. Si le nombre de coups est pair, il ne faut pas s'élaner. S'il est impair, il faut réagir au plus vite. Après trois-quatre faux départs, les espoirs redoublent de concentration et partent à toute vitesse.

**CÉDRIC SAINT-DENIS**  
\*Ils sont aussi venus de Palaiseau, d'Orsay, de Fontainebleau (Seine-et-Marne), de Chevreuse (Yvelines), du Plessis-Robinson, de Montrouge (Hauts-de-Seine), de Créteil (Val-de-Marne) et de Paris.

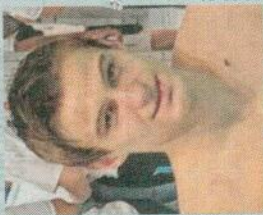
« Comme lui, j'aimerais faire les Jeux »

Matéo Fourmy, 14 ans

Matéo, 14 ans, n'a posé qu'une question à Alain Bernard hier : « Il n'y a pas des jours où vous étiez démotivés ? »

« Si je te disais le contraire, je te mentrais », répond le champion olympique. Le nageur espoir de l'ES Massy, qui a signé le week-end dernier à Montpellier (Hérault) la meilleure performance française (minimes) de l'année sur 50 m dos, est un peu rassuré.

« Depuis deux ans, je m'entraîne deux heures chaque jour, avec quatre séances de musculation par semaine, explique Matéo. Des fois, c'est dur, surtout pendant les vacances, ou quand tes résultats ne suivent pas alors que tu te donnes à fond. » Cet élève de 3<sup>e</sup> a toujours évolué dans le bassin de Massy, avec des parents nageurs de haut niveau. Cette petite phrase d'Alain Bernard lui donne du baume au cœur. « Je ne craque pas parce que je veux faire de grandes choses, avoue-t-il. Je suis dans les premiers Français. Un jour, comme Alain Bernard, j'aimerais bien faire les Jeux. »



Massy, hier. Matéo.

(LP/C.S.-D.)