



Pour les plus téméraires, c'est maillot deux-pièces et arrêt photo, « sans souffrir du froid », lance cette nageuse. Photos Darek Szuster



Lionel Horter, entraîneur de l'équipe de France de natation, garde le sourire, même emmitoufflé.



Vigilance est le maître mot pour les maîtres nageurs, malgré le brouillard et le froid. Ils comptent régulièrement les nageurs.

Testé pour vous Nager dehors par -8°, même pas froid !

Nager dans le bassin extérieur du MON (Mulhouse Olympic Natation), à l'illberg, peut paraître insensé par ces températures hivernales. Une de nos journalistes a voulu faire l'essai et s'est donc jetée à l'eau. Première impression : nager par grand froid, c'est agréable !

Vendredi matin, rendez-vous est pris avec Laurent Horter, un des responsables du centre d'entraînement du MON (Mulhouse Olympic Natation) pour éprouver mes sensations de nageuse dans des conditions de grand froid.

La nuit précédente, la température était à -12°. Ce matin-là à 9 h 30, elle affichait sous abri un bon -6° et donc encore quelques degrés en moins à découvert. Avant de me rendre à la piscine, j'avais vite fait un tour dans un magasin pour acheter un thermomètre extérieur, histoire de vérifier le grand froid !

Bien m'en a pris, le seul thermomètre du bassin extérieur affiche fièrement 28,5°, pour la température de l'eau ! Passage obligé par le vestiaire, un peu étroit, rapide discussion avec des habituées et me voilà presque sous la douche. Christiane Schnabel et Yvette Bader continuent à marquer (trop discrètement) l'histoire de la natation mulhousienne, elles engrangent des titres mondiaux de natation, catégorie seniors. Elles rejoignent le bassin extérieur, pour leur 1,5 km quotidien en crawl et dos crawlé.

Sur avis d'Yvette Bader, je zappe, pour la première fois de ma vie, la douche obligatoire, mais garde le



On peut nager, respirer et sourire, même par des températures glaciales !

bonnet de bain, une nécessité par ce froid. « Si vous n'êtes pas mouillée, vous rentrerez plus facilement dans le bassin », me lance-t-elle, confiante. Serviette sur les épaules, je franchis les différents paliers, jusqu'au sas très chaud qui mène à l'extérieur. Un dernier doute m'envahit, je me suis engagée pour un article « Testé pour vous », mais vais-je l'honorer ?

Ciel bleu et vapeur opaque

À travers les vitres, un coin de ciel bleu et de la vapeur sur toute la surface du bassin. Laurent Horter m'attend, chaudement emmitoufflé. Lui se lance à 6 h 30 dans le bassin pour faire ses lon-

gueurs. Dans l'eau, ici et là quelques bonnets de bain font état de nageurs inconditionnels, je ne suis pas certaine de faire partie de cette catégorie. Un peu plus loin, l'entraînement des champions est terminé (lire ci-contre).

Dernière recommandation de Laurent Horter : « Attention, ça glisse sur le bois qui entoure le bassin et les rampes de l'escalier d'accès sont gelées. On va améliorer rapidement cela ». Je l'entends à peine, car mon doute est grandissant. Pas le choix, je suis déjà en maillot de bain.

Plus question de faire marche arrière ! J'ouvre la porte extérieure, lance un regard au photographe, quitte mes claquettes et puis... Oui, je me lance, 10 se-

condes plus tard. Ma peau ne frissonne même pas, le froid glacial ne m'atteint pas, étonnant. La température de l'eau est très agréable à 28,5°.

À la sortie du bassin, le froid pénètre

Le premier étonnement passé, j'enregistre la beauté des arbres, le coin de ciel bleu, le peu de chlore. Je peux nager sans lunettes et sans les yeux qui piquent, du bonheur. Mais, surtout, la grande découverte se situe au niveau de la respiration quand je nage. Elle est légère et non étouffée, comme dans les piscines traditionnelles. Finalement, nager par des températures négatives n'est pas si difficile que cela.

Seul problème, la sortie du bassin. Là, le froid me pénètre et très vite, je rejoins le sas d'entrée, à l'abri. En récompense, j'ai droit à un bain à bulles chaud tout en regardant à travers la baie vitrée. Rien que du bonheur. Dernière précision, par ces grands froids, il convient de mettre un bonnet de laine sur la tête quand on sort de l'établissement. Tous les nageurs le font, compétiteurs ou non.

Textes : Sabine Hartmann

■ **CONTACTER** La piscine du MON, 51 boulevard Stoessel à Mulhouse, est ouverte pour la saison d'hiver jusqu'au 14 avril, les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 7 h 30 à 21 h, le mercredi de 8 h à 20 h, le samedi de 8 h à 18 h et le dimanche de 9 h à 16 h. Plus de renseignements au 03.89.43.29.29 ou sur le site www.monclub.info

Comment ça chauffe ?

Les responsables techniques de MA2 (Mulhouse Alsace agglomération) sont catégoriques. Des études de consommation pointues avaient été effectuées lors de l'élaboration du projet du centre d'entraînement du MON. La consommation énergétique annuelle prévue est de 1,733 million de kWh.

« Avec la bâche technique, on nous a garanti une température extérieure du bassin à 28,5° jusqu'à ce que le baromètre affiche -12°. La bâche est remontée toutes les nuits pour garder la chaleur », explique Thierry Estèbe, responsable des piscines de M2A. « Nous sommes toujours en rodage sur cette installation et il faudra une année pour en tirer des conclusions. Nous serons attentifs

également lors des périodes de canicule, pour maintenir une température stable. »

La nouvelle chaudière dernière génération du centre d'entraînement a une puissance de 2 MW (Mégawatts) et chauffe uniquement le bassin extérieur. C'est la chaufferie de la piscine de l'illberg qui fournit le chauffage pour tout le reste de l'installation couverte. Quant au combustible, le choix du gaz a été fait. « La technologie de la chaudière du centre permet de récupérer les gaz d'échappement envoyés normalement dans la cheminée extérieure. Ils sont récupérés grâce à un échangeur et l'énergie dégagée permet de préchauffer l'alimentation générale de la chaudière en circuit fermé. Cela s'inscrit dans les normes BBC

(bâtiment basse consommation) », précise Henri Halm, responsable des installations techniques de M2A.

Pour rappel, les panneaux solaires installés sur la piscine couverte de l'illberg permettent, eux, de chauffer l'eau des douches.

Le technicien indique que, tous les jours, des informations énergétiques sont reportées sur des tableaux de bord pour vérifier la consommation. « Pour l'instant, notre challenge est de garder la température à 28,5° malgré le grand froid. Cela est le cas grâce à la bâche qui fonctionne comme un grand radiateur chauffant. Elle permet d'économiser la chaudière la nuit, un vrai plus », conclut Henri Halm.

Paroles d'habitues

- Sébastien Rouault, vice-champion du monde 2011 en 4 x 200 m nage libre, s'entraîne avec ses collègues 4 h 30 par jour. Il se prépare pour la sélection des Jeux Olympiques de Londres de cet été. « L'entraînement à l'extérieur se passe bien. Le seul inconvénient, c'est le filet d'accessoires qui gèle au bord du bassin. Mais sinon, on est très bien dans l'eau qui est chaude. Quant à la vapeur, elle permet de protéger les rares parties du corps émergées de l'eau. Je crois qu'on pourrait encore supporter quelques degrés en moins. »

- Stéphane est un ancien champion de course à pied. « Le plus difficile, c'est les quelques secondes qu'il faut pour rejoindre le bassin. En tout cas, depuis que je viens nager par tous les temps, je ne suis plus malade. »

- Christiane vient tous les jours dans le cadre de son programme minceur. « Je nage une heure par jour et je participe aussi à des animations sportives trois fois par semaine. C'est agréable et génère une bonne fatigue. Je suis étonnée de ne pas avoir plus froid que cela. »

- Isabelle vient trois fois par semaine (en maillot deux-pièces). « Nager me donne la pêche et c'est important pour moi. Je me trouve du temps pour le faire. »

- Ariane vient tous les jours : « Je ne sens pas le froid. Et si c'est le cas, je pratique le dos crawlé coulé pour protéger mon visage. C'est impressionnant, le bien-être que l'on perçoit en nageant à l'extérieur. Il me faut en moyenne 4 à 5 secondes pour rentrer et autant pour sortir. Et après, c'est vraiment la forme. »



Sébastien Rouault prépare les sélections pour les JO de Londres.



Difficile de distinguer le nageur, la vapeur d'eau est bien opaque par moments. Mais elle protège aussi du froid glacial, en maintenant une température acceptable en surface.