

NATATION/CHAMPIONNATS DE FRANCE

Quatre nages, un seul objectif

En forme depuis le début des championnats de France, Clément Bidard a désormais rendez-vous avec son destin : ce dimanche à Chartres, sur 200 m 4 nages, le Mulhousien tentera de décrocher son ticket olympique pour Tokyo. Décryptage d'une discipline pas comme les autres avec le Kolbsheimois du MON.

« Mon objectif n'a pas varié : je veux aller aux Jeux Olympiques ». C'est par cette phrase que Clément Bidard (20 ans) a officiellement lancé ses championnats de France, la semaine dernière, alors qu'il se trouvait encore en stage au Centre national d'entraînement en altitude de Font-Romeu, à 1850 mètres. Juste avant de rejoindre Chartres et la piscine de L'Odyssée, théâtre des sélections pour les JO de Tokyo, le Kolbsheimois du Mulhouse Olympic Natation avait joué cartes sur table : « Ma seule véritable chance pour l'instant, c'est sur 200 m 4 nages. Le reste, à moins d'un malentendu... »

De malentendu, il n'y a pas eu, mais cela ne l'a pas empêché de briller sur toutes les courses auxquelles il a participé, se hissant systématiquement en finale A, que ce soit en dos, en brasse ou en 4 nages. Et c'est précisément cette polyvalence qui lui permet de croire en un séjour au Japon cet été sur 200 m 4 nages.

Description par le menu d'une discipline sur laquelle l'Alsacien va jouer son va-tout ce dimanche.

« Il faut savoir nager vite tout en étant facile »

La course

« Le 200 m 4 nages, comme son nom l'indique, est une course longue de 200 mètres, découpée en quatre portions de 50 mètres, soit la longueur de la piscine lors des compétitions en grand bassin, comme c'est le cas à Chartres. On enchaîne les quatre nages de la natation, toujours dans le même ordre : le papillon, le dos, la brasse, puis le crawl. Non



Clément Bidard a fait forte impression sur 100 m dos, mercredi à Chartres. Un atout de plus dans sa manche au moment d'attaquer le 200 m 4 nages en clôture ce dimanche. Archive L'Alsace/Jean-Marc LOOS

seulement je ne peux pas expliquer pourquoi c'est dans cet ordre, mais en plus, je ne me suis jamais posé la ques-

tion ! (rires) Peut-être qu'ils se sont dit que c'était bien d'alterner les nages simultanément (Ndlr : le papillon et la brasse, où les deux bras effectuent le même mouvement) et les nages dissociées (le dos et le crawl, où les bras poussent l'eau l'un après l'autre). »

L'allure

« Sur 200 mètres, ça reste un sprint, sauf qu'on change de nages et qu'on sollicite donc à chaque fois des muscles différents. Contrairement au 400 m 4 nages, on peut se donner à fond sur chaque 50 mètres pour aller le plus vite possible. Généralement, on dit que la bonne allure du 200 m 4 nages, c'est, dans chaque nage, celle dont on est capable sur la distance supérieure, à savoir le 100 m. Par exemple, l'allure du 50 m en dos lors d'un 200 m 4 nages, c'est celle que l'on a sur 100 m dos. Il faut être extrêmement bien préparé au niveau du cardio, sinon, on explose au bout de 150 mètres. »

L'appréhension

« Sur un 100 m nage libre, je vais arriver détendu et faire la course avec le mec d'à côté. Sur 200 m 4 nages, c'est ma spécialité, le stress est complètement différent, l'objectif aussi. Mais une fois dans l'eau, on se relâche immédiatement. Il y a très peu de gestion, à part maintenir ce relâchement tout en gardant de la vitesse. À cinq mètres du mur, je prépare mon virage papillon/dos, puis dos/brasse, etc. Sincèrement, c'est compliqué de se tromper de nage, surtout un 200 m 4 nages, où l'enchaînement est assez naturel. »

La recette du succès

« Il faut savoir nager vite tout en étant facile, mais aussi être capable de nager toutes les nages vite sans être « bourrin ». On ne verra par exemple jamais un pur sprinteur comme Mehdy Metella sur 200 m 4 nages. Se spécialiser en « 4 nages » se décide naturellement quand on est bon un peu par-

tout en fait. Aujourd'hui, on ne peut plus être vraiment médiocre dans une nage si on veut faire ça. Pour moi, ça s'est décidé à 12 ans environ, quand j'étais encore licencié au Team Strasbourg. Après, Jérémy Stravitus n'était pas très bon en brasse et il possédait quand même le record de France depuis dix ans (Ndlr : 1'57''89 depuis avril 2013). Moi, c'est en papillon que ça pêche encore un peu, même si, d'une saison à l'autre, j'ai à chaque fois un autre point faible, c'est drôle... Il y a toujours un 50 mètres qui est un peu moins bien par rapport aux autres. Mais bon, si je réalisais le 200 m 4 nages parfait, honnêtement, je ferais le record de France... »

« Toutes les planètes doivent être alignées »

Le chrono en juge de paix

« À Marseille, quand je bats mon meilleur temps (Ndlr : 1'59''83 le 19 mars dernier), je fais un 50 m dos de... Aux championnats d'Europe (2'02''29 le 19 mai à Budapest), je fais une course hyper équilibrée, sans mauvais 50, sans très bon 50 non plus. Tout ça prouve juste que les planètes doivent être alignées pour que ça marche. C'est l'avantage du système « séries le matin/finale le soir », ça laisse une course pour se corriger... Le sentiment à la fin d'un 200 m 4 nages dépend beaucoup de la performance. Si je finis à l'agonie mais en 1'58'', n'aurai mal nulle part. Mais si je fais 2'02'', je vais être dégoûté et avoir mal partout... »

Pour se qualifier pour les JO de Tokyo, Clément Bidard devra nager en 2'03''26 ou moins en série le matin (10 h 36), puis en 1'59''67 ou moins en finale le soir (18 h 36), tout en finissant parmi les deux premiers. L'échec le faveur !

De notre envoyé spécial à Chartres, Fabien ROUSCHOP

Piscine cassée, championnats perturbés

Ce n'est probablement pas arrivé très souvent dans l'histoire de la natation française et, au beau milieu des sélections pour les Jeux Olympiques de Tokyo, les instances fédérales auraient probablement préféré éviter ce type de contrariété. Alors que les séries du 50 m papillon (dames et messieurs) et du 200 m brasse dames avaient pu se dérouler normalement, du moins le croyait-on à ce moment-là, les épreuves des championnats de France ont subitement été interrompues ce samedi peu après 10 h 30. En cause, le mur amovible du bassin de 50 mètres de la piscine de Chartres, qui s'est déplacé après « la mise en tension des lignes d'eau avant le début des séries », selon les explications données après coup par la Fédération (FFN). Concrètement, les nageurs placés aux lignes de 6, 7 ou 8 ont nagé une distance un peu plus courte que ceux placés aux lignes 1, 2 ou 3, le mur ayant avancé d'une trentaine de centimètres d'un côté de la piscine...

Après intervention des techniciens et de pompiers, le bassin olympique de L'Odyssée a retrouvé son aspect normal peu avant 13 h, mais pas les cham-

pionnats. « Les classements au temps obtenus suite aux séries du 50 m papillon dames et messieurs et du 200 m brasse dames sont retenus pour l'accès aux finales du soir », a annoncé la FFN à la suite d'une réunion technique avec l'ensemble des clubs. « Il a été acté que cet incident n'a pas eu d'impact substantiel sur les critères de qualifications olympiques. »

Un classement scratch pour éviter le report

Les épreuves du 200 m dos messieurs et du 100 m nage libre dames, dont les séries n'ont pas vu avoir lieu le matin, ont été reprogrammées le soir sous la forme de séries dites « lentes » et une série « rapide », réparties en fonction des chronos d'engagement des participants. Les podiums ont été déterminés par un classement au temps à l'issue de toutes ces séries. Le Mulhousien Clément Bidard, qui avait prévu de participer aux moins aux séries du 200 m dos, a renoncé, se réservant logiquement pour le 200 m 4 nages programmé ce dimanche. Enfin, si tout va bien...

À Chartres, F.R.

Adeline Furst, un cœur en or

Encore sous le coup de la déception de sa non-qualification pour les Jeux Olympiques sur 1500 m, l'Alsacienne Adeline Furst a trouvé les ressources pour s'offrir son premier titre de championne de France sur 800 m, ce samedi soir à Chartres.

Heureusement que le corps, des fois, ne tient pas compte de ce qui se passe dans la tête, sinon on n'arriverait pas à grand-chose... Demandez donc son avis à Adeline Furst, dont la simple évoca-

tion de sa finale de mercredi, quand elle avait manqué les minima olympiques sur 1500 m pour une dizaine de secondes, suffit à faire remonter son émotion au bord des yeux.

Soixante-douze heures plus tard, l'Ersteinoise de 27 ans a prouvé qu'elle avait encore du jus dans les jambes et les bras et, surtout, un cœur gros comme ça. Meilleur temps français des séries du 800 m la veille (8'44''89), elle a confirmé en finale ce samedi soir, à L'Odyssée de Chartres, seulement devancée par Anna Egorova. Russes donc hors-compétition.

LE CHIFFRE

14

Ils sont toujours 14 Français qualifiés à titre individuel pour les Jeux de Tokyo avant la dernière journée des championnats de France ce dimanche. Samedi, deux nageurs tricolores, déjà sélectionnés sur une autre épreuve, ont tout de même réalisés les minima olympiques : il s'agit de Charlotte Bonnet sur 100 m nage libre et de Mewen Tomac sur 200 m dos.



Adeline Furst a retrouvé un peu le sourire ce samedi, après son titre de championne de France sur 800 m. Mais elle n'a pas encore réussi à faire le deuil des Jeux Olympiques, auxquels elle ne participera pas cet été à Tokyo. Photo MAXPPP/Quentin REIX

c'était plutôt pour me faire plaisir à la base », observe l'Occitane d'adoption, licenciée aux Dauphins du Toulouse OEC après avoir fait les beaux jours de ceux d'Obervai jusqu'en 2019. « Mes objectifs étaient sur 1500 m, cette médaille d'or sur 800 m n'était pas forcément attendue. Mais j'ai mieux géré ma course que mercredi, je bats mon vieux record de 2015 (8'41''07), avec

un chrono qui n'est pas dégueu en plus (sic). De faire ça après une aussi grosse déception et deux jours très compliqués, ça fait plaisir. Voilà, rien de d'en parler, c'est de nouveau compliqué... »

Félicitée par son entraîneur Nicolas Castel, Adeline Furst ne retrouve pas pour autant le sourire et avoue avoir besoin de couper un peu pour faire le point, voir ce qui est le mieux

pour elle, entre l'eau libre - « qui me manque » - et la course en bassin, « où je performe et prends beaucoup de plaisir ».

Un petit séjour « en Alsace, auprès de ma famille, ne serait-ce que quelques jours » : voilà qui semble être un préalable à tout autre chose. « Je sens que j'ai besoin de me ressourcer, même si j'ai la sensation d'avoir mieux géré cette déception que beaucoup d'autres dans ma carrière. Avec ce résultat sur 800 m, je vois que j'avais le niveau, que je vaux mieux sur 1500 m, que mes minima (Ndlr : 16'21''21) n'étaient pas impossibles à faire... »

On lui rappelle que l'avantage du report des Jeux de Tokyo à 2021, c'est que les suivants, à Paris, ont lieu déjà dans trois ans. « Oui, tout le monde me dit ça, mais j'aurais 30 ans, et les jeunes poussent de plus en plus ! », rétorque Adeline Furst. En attendant, tout le monde était derrière elle ce samedi, les jeunes comme les moins jeunes. Avec un cœur comme le sien, pourquoi en serait-il autrement en 2024 ?

À Chartres, F.R.

RÉSULTATS

NATATION Championnats de France en grand bassin à Chartres

DAMES
100 m NL : 1. Marie Wattel (CN Marseille) 53''34 ; 2. Charlotte Bonnet (O. Nice) 53''71 ; 3. Beryl Gastaldello (CN Marseille) 54''20 ; 4. Emma Lindauer (Erstein AC) 59''00 ; 5. Manon Burgy (Mulhouse ON) 59''22...
800 m NL - Finale A : 1. Anna Egorova (Rus/CS Cligny) 8'34''78 ; 2. Adeline FURST (Dauphins Toulouse OEC) 8'38''60 (RP*) (championne de France) ; 3. Aurélie Muller (CN Sarreguémises) 8'43''48 (médaille d'argent) ; 4. Lara Grangeon-De Villele (AAS Sarcelles) 8'45''66 (médaille de bronze).
200 m brasse - Finale A : 1. Famline Lesaffre (CN Antibes) 2'27''27 ; 2. Camille Dauba (CN Sarreguémises) 2'27''99 ; 3. Justine Delmas (CNO St-Germain-en-Laye) et Fanny Deberghes (AAS Sarcelles) 2'29''31... Séries : 28. Léa Mussar (AC Moisheim-Mutzig) 2'42''81 (RP).
50 m papillon - Finale A : 1. Mélanie Henique (CN Marseille) 25''17 (record de France) ; 2. Analia Pigore (Canet 66) 26''68 ; 3. Lucie Delmas (CNO St-Germain-en-Laye) 26''96...
Finale B : 2. Ava Prêtre (Mulhouse ON) 27''85, Séries : 16. A. Prêtre 28''01.

MESSEIERS
200 m dos : 1. Mewen Tomac (Amnecy) 1'56''82 ; 2. Roman Mityukov (Sui) 1'58''15 ; 3. Geoffrey Mathieu (Germont) 1'58''25 (médaille d'argent) ; 4. Yohann Noyve Brouard (Dauphins d'Annecy) 1'58''32 (médaille de bronze).
50 m papillon - Finale A : 1. Thomas Piron (Lyon NM) 23''35 ; 2. Julien Barot (CN Marseille) 23''88 ; 3. Yanis Duteil (SC Thionville) 23''90...
Finale B : 8. Louis Bliess (Dauphins Observatoire) 24''71.
Finale C : 5. Tom Hug-Dreyfus (Mulhouse ON) 24''69. Séries : 11. L. Bliess 24''27 (RP) ; 19. T. Hug-Dreyfus 24''55 (RP) ; 38. Jonathan Junier (Team Strasbourg) 25''06 (RP) ; 67. Alois Gangulak (Erstein AC) 27''95. (*) RP = record personnel.

LE PROGRAMME
 > Dimanche 20 juin : 50 m NL M, 50 m NL F, 200 m 4 nages M, 200 m dos F, 100 m papillon M, 1500 m NL M (finale).
 NB : séries à partir de 10 h ; finales à partir de 17 h 30 (en direct sur BnlSports et « L'Équipe Live »).

TTA-GE112