

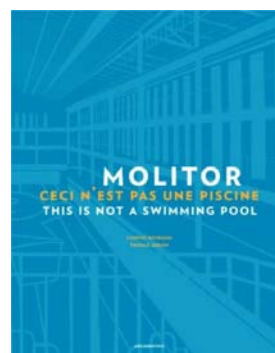
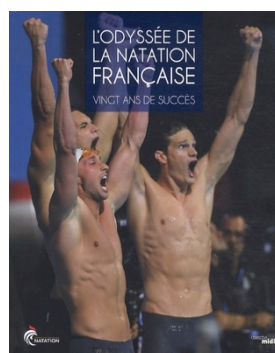
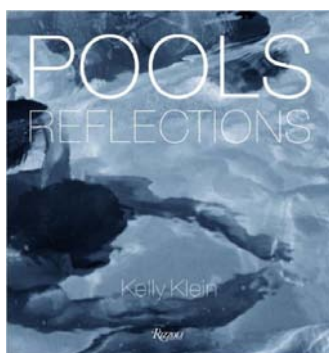
## POUR SE DÉTENDRE

### Lire la natation

L'examen de la littérature consacrée à la natation permet d'identifier trois types d'ouvrages. D'abord, et ils sont les plus nombreux, ceux consacrés à l'apprentissage, à l'enseignement et à la technique (mais qui ne font pas l'objet de cette sélection). Il y a ensuite les nombreux livres qui évoquent le goût du chlore de manière biographique, romancée, artistique ou humoristique. Enfin, quelques rares livres s'aventurent dans des eaux plus troubles, explorant des dimensions décalées que Homo Sapiens entretient avec le milieu liquide.

Et c'est allongé sur un transat au bord de la piscine que je t'invite, cher lecteur, à découvrir ces mots bleus.

### BEAUX LIVRES



- Klein K., (1992, 2012). *Pools : reflections* (anglais). Éditions Rizzoli

Inspired to capture evolving tastes in architecture, design, art, fashion, and photography, Klein has assembled the most evocative images of extraordinary swimming pools around the world, with an emphasis, in this volume, on color photography that best illustrates contemporary pool design and its integration into cutting-edge architecture and breathtaking landscapes.

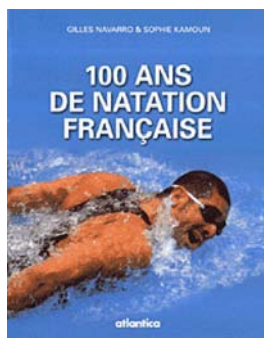
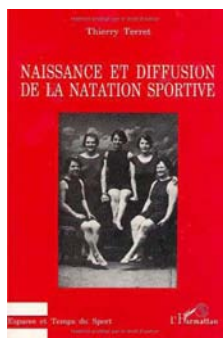
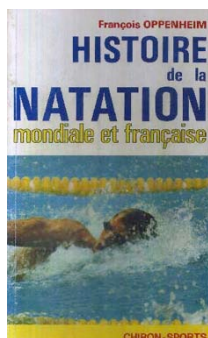
- Cadot A. (2014). *L'odyssée de la natation française. 20 ans de succès*. Éditions Cherche midi.

Athènes, 15 août 2004. À 17 ans, Laure Manaudou remporte le titre olympique du 400 m nage libre, cinquante-deux ans après le sacre de Jean Boiteux aux Jeux Olympiques d'Helsinki de 1952. Laure devient en quelques mois la sportive préférée des français. Portée par son charisme, elle repousse les limites de sa discipline bien au-delà des succès de ses illustres prédécesseurs. Dans son sillage, la natation tricolore se décomplexe. Les Français peuvent gagner ! Ils en ont l'étoffe et le talent, à l'image d'Alain Bernard, champion olympique en 2008 à Pékin, de Camille Muffat, Yannick Agnel et Florent Manaudou, couronnés aux Jeux Olympiques de Londres ou du relais 4 x 100m nage libre masculin sacré champion du monde en 2013. Dans ce livre, enrichi de photographies exceptionnelles, la Fédération française de natation raconte vingt ans de succès, de la genèse à l'apothéose, en passant par les podiums qui ont jalonné une progression hors du commun.

- Roubaudi L. (2019). *Molitor. Ceci n'est pas une piscine*. Éditions Archibooks

Que fut donc Molitor pour continuer à déchaîner les passions vingt-quatre ans après sa fermeture ? Ceux qui connaissent son histoire, ceux qui ont remonté les lignes d'eau l'hiver, traîné sur les plages du bassin d'été ou patiné sous le ciel ouvert le savent bien : ce qui a été classé, c'est le souvenir. Ce ne sont pas des murs que l'on a inscrit au titre des bâtiments historiques, mais ce qu'ils ont abrité, abritent encore et abriteront à jamais : une incroyable insurrection de liberté. Ouverte aux Parisiens en 1929, la piscine Molitor construite par l'architecte Lucien Pollet a connu bien des situations : lieu de présentation des premiers bikinis en 1946, elle se fait centre artistique imprévu et clandestin après sa fermeture, avant d'être réhabilitée aujourd'hui.

## HISTOIRE



- Oppenheim F. (1977). Histoire de la natation mondiale et française. Éditions Chiron

- Terret T. (2000). Naissance et diffusion de la natation sportive. Éditions L'Harmattan

L'apparition de la natation sportive à la fin XIXe siècle et au début du XXe siècle en France est-elle le résultat d'une transformation de pratiques qui préexistaient ou au contraire, la conséquence de l'implantation d'un modèle culturel étranger ?

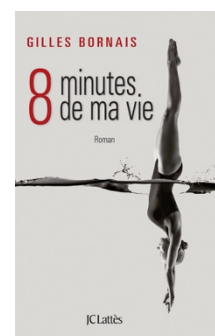
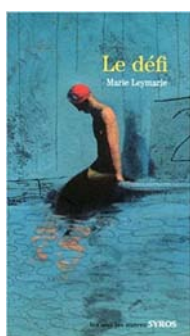
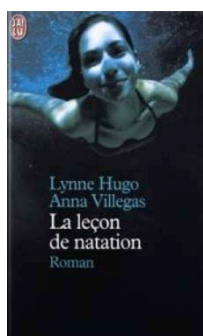
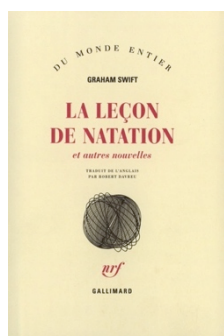
- Navarro G., Kamoun S. (2003). 100 ans de natation française. Éditions Atlantica

De la Société des Nageurs du Havre et de l'Arrondissement créée en 1873 jusqu'aux six médailles ramenées par les nageurs français des Championnats d'Europe à Berlin, « 100 ans de natation française » retrace l'histoire d'un des sports les plus populaires de notre pays. Au rythme des exploits, des joies et des peines, naissent de grands personnages (Jean Taris, Alex Jany, Jean Boiteux, Kiki Caron, Alain Mosconi, Stephan Caron, Catherine Plewinski, Franck Esposito ou Roxana Maracineanu), de grands entraîneurs (Alban Minville, Suzanne Berlioux, Lucien Zins...).

- Sprawson C. (1992, 2019 pour l'édition française). Héros et nageurs. Éditions Névicata

Voici probablement le plus beau livre écrit sur la nage, les plongeurs et les nageurs. Paru en 1992, *Héros et Nageurs* a d'emblée été salué comme tel par la critique anglaise et américaine. Panorama complet de la discipline, il entrelace tout à la fois l'histoire, la géographie – de la Grèce à la Polynésie –, la littérature – d'Homère à Patrick Leigh Fermor –, le cinéma, l'histoire de la peinture et bien sûr le sport. Depuis les Grecs et les Romains jusqu'aux Jeux Olympiques, des Anglais qui réinventent l'art de nager à l'orée du XIXe siècle en passant par le romantisme allemand, de l'art du plongeon suédois à l'école de natation japonaise, des fleuves des Indiens d'Amérique à la Californie de Johnny Weissmuller, ce livre propose surtout une psychanalyse, une « quête spirituelle de l'eau » : il nous plonge dans de profonds étangs au cœur de nos propres têtes. Charles Sprawson s'inscrit dans le sillage des plus grands auteurs – Goethe, Byron, Gide, Jack London, Pouchkine, Kevin Andrews ou Mishima – et nous fait comprendre qu'ils furent aussi des nageurs. Ils nous ont appris que l'immersion est une échappatoire vers le sublime et l'héroïque.

## ROMANS / NOUVELLES



- Swift G. (1995). La leçon de natation. Éditions Gallimard.

Le thème de ces nouvelles de Graham Swift est la percée des apparences, la mise en lumière des mouvements souterrains qui agitent les familles et les couples. Dans *La leçon de natation*, M. Singleton, un homme dominateur et cruel, terrifie Paul, son petit garçon qui a horreur de l'eau. La mère s'en aperçoit et essaie d'éloigner l'enfant de son père : pris entre ces deux volontés, Paul finit par apprendre à nager afin de connaître solitude et liberté, les seules évasions possibles (...) Toutes ces nouvelles sont empreintes d'une culpabilité qui ne va pas sans la présence d'un secret plaisir que le coupable refuse d'avouer. La vérité n'existe que pour rester floue et dissimulée. Le style limpide et serré sert une cruauté perverse qui court en filigrane, d'où un malaise plein de suspense ; on dirait que le diable vous chuchote à l'oreille : "Tout est possible".

- Hugo L., Villegas A. (2000). *La leçon de natation*. Éditions J'ai lu

Lorsque la blonde et gracieuse Laurel, psychologue de son état, décide de vaincre sa phobie de l'eau. Elle persuade Marna, toute en muscles et pilier de la piscine municipale, de lui apprendre à nager. Couler à pic, c'est vite fait, même dans la vie. De leçon en leçon, on ne sait plus qui est le professeur. Laurel et Marna se serrent les coudes et renvoient aux calendes des fantômes issus de leurs enfances malheureuses. Cette amitié est insubmersible, même lorsque survient un événement qui pourrait tout faire chavirer... Une ode aux formidables capacités d'amour, de courage et de solidarité des femmes.

- Fardoulis L. (2000). *La piscine Molitor*. Éditions Joëlle Losfeld

Aujourd'hui disparue, cette piscine a été un lieu mythique dans les années 1970. C'est de ce lieu dont parle la romancière, qui fut le théâtre des ébats nautiques et autres aventures sentimentales et sensuelles, nourritures intellectuelles de toute une jeunesse. Nous sommes plongés au cœur des années 70 où se côtoient les figures légendaires des grands acteurs américains, les films policiers français, le tout sur fond de musique et de poèmes de Jim Morrison.

- Leymarie M. (2008). *Le défi*. Éditions Syros

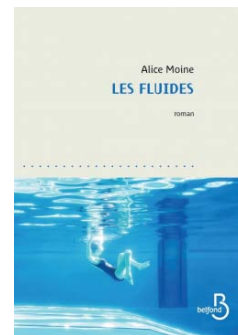
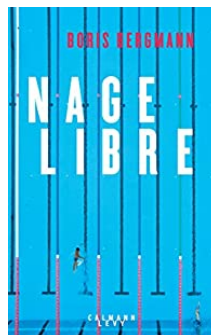
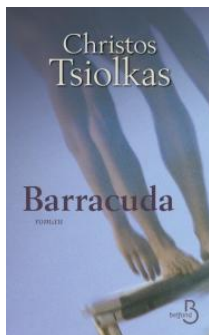
2'03'07, le chronomètre est formel : deux secondes à rattraper si Julien veut passer les sélections du prochain championnat de France de natation, deux secondes contre lesquelles il se bat désespérément. Julien a commencé la compétition à neuf ans, il en a seize aujourd'hui et sent peu à peu son rêve lui échapper, comme si la mécanique infallible qui le portait à ses débuts s'était enrayée. Est-ce parce que ses parents ne se parlent plus ou presque depuis des mois ? Est-ce parce qu'il doute des sentiments d'Anaïs, sa petite amie ? Où qu'il soit, Julien est ailleurs, seul avec le sentiment douloureux de trahir ceux qui croient en lui.

- Keegan N. (2010). *Nage libre*. Éditions de l'olivier

Philomena n'est pas très à l'aise sur la terre ferme. Mais il lui suffit d'entrer dans l'eau pour se sentir à sa place. Quand elle nage, elle est puissante et libre. Lorsqu'un célèbre entraîneur la remarque dans une piscine du Kansas, une nouvelle vie commence pour elle. Philomena laisse place à "Pip", une jeune athlète promise à un avenir olympique. Une fois les médailles autour du cou, elle redevient fragile. Un autre défi l'attend. Parviendra-t-elle à le relever ?

- Bornais G. (2012). *8 minutes de ma vie*. Éditions J-C. Lattès

La prochaine fois que j'irai pisser, je serai la meilleure nageuse de tous les temps ou une pauvre fille trop grande et trop blonde, sans le bac et pas mal portée sur les garçons. L'Australienne est derrière la porte, livide dans son survêtement vert, la figure lavée d'un sourire d'enterrement. Ai-je moi aussi cette mine de déterrée ? Évidemment. Il n'y a plus que la course qui peut me tirer de là. Un plongeon, seize longueurs, sept cent quarante mouvements de bras, huit minutes et des poussières pour me ramener à la vie. Huit minutes d'une finale où se joue le destin d'Alizée. Un état de grâce aux yeux du monde. Mais dans l'angoisse de la chambre d'appel, les muscles revivent déjà les entraînements de fer, les boyaux se tordent et les souvenirs affluent, douloureux et dangereux. Vertige de funambule, ce récit suspendu vous entraîne pour dans la violence cachée du monde olympique. Une vie de femme et de failles, entre amours, désamour, sacerdoce et faux-semblants.



- Bourguine J. (2012). *Bras de fer*. Éditions Sarbacane

Julian, 18 ans, beau gosse, champion de natation, doué en dessin et amoureux de sa petite amie Leila, a tout pour être heureux. Ne lui manque que cette moto qui sera sienne s'il bat son père à leur partie de bras de fer annuelle. Son père : ouvrier, syndicaliste, est un dur, un inflexible. Le soir de l'anniversaire de Julian, tout bascule : furieux d'avoir encore été vaincu, il prend une moto, chute... et perd un bras. Fini la natation, le dessin, le bras de fer. Commence pour lui une terrible descente aux enfers - la drogue. Mais dans cette chute, Leila ne le lâchera pas, jamais ; quitte à tomber aussi. Et de ce combat, Julian et son père ne sortiront vainqueurs qu'en apprenant à s'expliquer « à la loyale » et à se dire je t'aime.

- Frébourg O. (2014). *La grande nageuse*. Éditions Mercure de France

Originaires de Bretagne, Marion et le narrateur se connaissent depuis l'enfance. Marion a aussi des ascendances vietnamiennes et un corps à la beauté indolente. Tous les deux ont la même passion pour l'océan. Lui est marin, elle une nageuse silencieuse qui goûte un plaisir sensuel à avaler les kilomètres. Ils fondent une famille. Mais le narrateur aspire à d'autres horizons : il nourrit une passion de plus en plus vive pour la peinture. De son côté, Marion passe de plus en plus de temps au fond de l'eau. La mer réunit ou sépare-t-elle ceux qui s'aiment ?



- Tsiolkas C. (2015). Barracuda. Éditions Belfond

Daniel Kelly sort de prison. Vingt ans plus tôt, il était Danny "Barracuda", le grand espoir de la natation australienne. Un adolescent rageur, animé par la soif de vaincre, tout entier tendu vers un seul but : devenir champion. Pour n'être plus le petit métèque, fils d'une coiffeuse grecque et d'un routier australien. Pour montrer à ces petits bourgeois pour qui tout semble facile que lui, le boursier, peut les battre. Pour ne plus être prisonnier de ce corps encombrant, de ces pensées qui lui viennent dans les vestiaires. Aujourd'hui, Daniel est ce champion déchu qui a commis l'irréparable. Il est cet homme que la prison a à la fois brisé et révélé. Il est ce fils, ce frère qui veut se réconcilier avec les siens. Il est cet adulte qui va devoir une dernière fois se confronter à l'ado qu'il était pour mieux tenter de revivre.

- Bergman B. (2018). Nage libre. Éditions Calmann Levy

Du haut de son HLM parisien, l'horizon d'Issa se resserre : il vient de rater son bac et n'a pas le moindre projet d'avenir. Par chance, son ami Élie lui propose de le former pour devenir maître-nageur. Excellent prétexte pour passer l'été ensemble. Mais Issa garde d'épouvantables souvenirs d'enfance de la piscine. Il se prête néanmoins au jeu, se faisant violence chaque jour pour dompter le bassin. Sous l'eau, l'enjeu sportif se mue bientôt en un vaste éveil des sens où chaque corps déclenche son désir d'adulte. Plus que le crawl, la conquête de l'autre devient l'obsession d'Issa. Mais la « zone » dans laquelle il vit le laissera-t-elle ainsi s'abandonner ? Et, surtout, sera-t-il là pour Élie quand il aura à son tour besoin d'un ami ?

- Goby N. (2019). Murène. Éditions Actes Sud

Hiver 1956. Dans les Ardennes, François, un jeune homme de vingt-deux ans, s'enfonce dans la neige, marche vers les bois à la recherche d'un village. Croisant une voie ferrée qui semble désaffectée, il grimpe sur un wagon oublié... Quelques heures plus tard une enfant découvre François à demi mort, corps en étoile dans la poudreuse, en partie calciné. Quel sera le destin de ce blessé dont les médecins pensent qu'il ne survivra pas ? À quelle épreuve son corps sera-t-il soumis ? Qu'advient-il de ses souvenirs, de son chemin de vie alors que ses moindres gestes sont à réinventer, qu'il faut passer du refus de soi au désir de poursuivre ? *Murène* s'inscrit dans cette part d'humanité où naît la résilience, ce champ des possibilités humaines qui devient, malgré les contraintes de l'époque - les limites de la chirurgie, le peu de ressources dans l'appareillage des grands blessés -, une promesse d'échappées. Car bien au-delà d'une histoire de malchance, ce roman est celui d'une métamorphose qui nous entraîne, solaire, vers l'émergence du handisport et jusqu'aux Jeux paralympiques de Tokyo en 1964.

- Moine A. (2020). Les fluides. Éditions Belfond

Cet après-midi-là, Julie passe quelques heures à la piscine municipale avec Charlotte, sa fille de sept ans dont elle n'a plus la garde. Ce moment privilégié est une chance pour elle de regagner le cœur de Charlotte et elle voudrait tout bien faire. Mais, dans le bassin, ses angoisses remontent à la surface. Rien ne lui paraît plus difficile qu'être mère. Car, depuis trois ans, Julie surnage. Un épisode du passé qu'elle a gardé secret l'a plongée dans un profond désarroi. Comment prendre soin d'un enfant quand l'horreur obsède l'âme ? Pourtant, ce jour-là, tandis que Charlotte multiplie les prouesses dans le grand bassin, quelque chose se produit, qui va tout changer.

## (AUTO)BIOGRAPHIES



- Lucas P. (2008). Entraîneur. Éditions Michel Lafon.

« Un casse ! » C'est ainsi que Philippe Lucas résume le premier coup de maître de sa carrière d'entraîneur : le titre de championne olympique récolté en 2004 par Laure Manaudou, une gamine qu'il a repérée alors qu'elle avait quatorze ans et qu'il a décidé de propulser au sommet. Le coach le plus titré de la natation française n'a en effet qu'une obsession : faire gagner ses poulains. Au fil de sa carrière, il justifie ses méthodes : dures, certes, mais on ne fabrique pas des champions avec des berceuses, ce qui n'exclut pas une attention et une protection constantes. Philippe Lucas nous dévoile l'univers sans pitié des nageurs de compétition, des « fauves » qu'il faut avoir à l'œil tout le temps, de jeunes stars aux caprices et aux amours parfois dévastateurs, toujours à recadrer. Et surtout, il révèle les véritables raisons qui, selon lui, ont poussé la belle Laure, après une relation fusionnelle faite d'or et de records, à mettre fin, en mai 2007, à cette collaboration victorieuse. Des raisons qui ne tiennent pas seulement, semble-t-il, à la révolte classique d'une élève surdouée contre son Pygmalion.

- Manaudou L. (2014). Entre les lignes. Éditions Michel Lafon.

*« Je n'ai jamais aimé nager. Ce que j'aimais, c'était gagner. Arriver la première, toucher le mur et lever les bras au ciel, encore et encore. Je voulais être la meilleure. J'y ai consacré toutes mes forces. J'ai quitté la maison familiale, pleuré seule dans mon lit, crié contre mon entraîneur, enragé*

contre la défaite au bord des bassins. J'ai gravi l'Olympe et dévalé les marches des podiums avant de les conquérir à nouveau, mais j'ai vécu mon rêve. » De construction en reconstruction, Laure Manaudou se livre pour la première fois dans une autobiographie aussi touchante que surprenante. Elle revient sur sa jeunesse carbonisée dans le chlore, ses amours diluviennes, le duo atypique qu'elle a formé avec Philippe Lucas, le choc de la diffusion de ses photos intimes, sans oublier les liens indéfectibles qui l'unissent à sa famille.

- Leveaux A. (2015). Sexe, drogue et natation. Éditions Fayard

Il a gagné les plus belles médailles, battu de magnifiques records du monde. L'enfant au physique hors norme, issu des cités défavorisées de Belfort, a connu un destin extraordinaire. Si les titres d'Amaury Leveaux sont « propres », le monde de la natation l'est moins. En 2008, lors de la finale du cinquante mètres nage libre des JO de Pékin, le champion se laisse rafler l'or et n'obtient que l'argent : trois ans plus tard, le vainqueur de l'époque recevra un avertissement pour avoir nagé sous produits interdits, suite à des tests antidopage. De quoi alimenter des doutes. Car, hors du bassin, les rivalités font rage et tous les coups sont permis. Derrière des entraînements exigeants se cachent de folles soirées. Au programme : sexe, drogue et natation. Pour la première fois, un champion olympique témoigne de la réalité du monde de la natation, que l'on croyait épargné : une plongée en eaux troubles.

- Thorpe I. (2016). Entre les lignes d'eau. Éditions Globe.

Lorsque Ian Thorpe gagne sa première compétition de natation, plonger la tête dans l'eau est pour lui un supplice : il est allergique au chlore. Il deviendra pourtant le plus jeune champion du monde de l'histoire puis règnera en maître absolu sur les JO. Comment ce génie dépressif et sous l'emprise de l'alcool a-t-il pu gagner tant de médailles d'or ? Comment s'est-il battu contre ses démons tout en faisant face aux insinuations des médias sur son homosexualité ? Rarement mémoires de sportif ont été aussi sincères.

- Duluc V. (2018). Kornelia. Éditions Stock

J'ai retrouvé une photo de Kornelia au fond d'un carton de souvenirs dans le grenier de mes parents. Sur une des fiches cartonnées des héros olympiques, elle sortait de l'eau, ses cheveux blonds plaqués en arrière, parce que les sirènes ne reviennent pas à la condition terrestre avec une frange qui leur tombe sur les yeux. Elle avait dix-sept ans et à cet âge tout battait la chamade, son cœur d'artichaut et ses ailes musculeuses qui rythmaient le papillon. Je l'ai cherchée comme on part sur les traces d'un amour de jeunesse, dans l'empreinte d'une époque qui avait sacré sa blondeur blanchie par le chlore, dans les archives d'un régime qui avait tout consigné, même ce qu'elle avait oublié. J'espère que je l'ai trouvée.

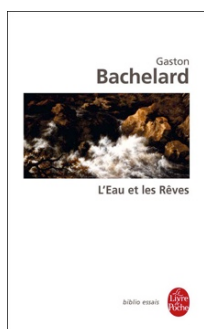
- Lacourt C. (2019). Cinquante nuances de bleu. Éditions Michel Lafon

« Je n'ai jamais parlé de cette étrange déception à personne. La mélancolie du vainqueur. Un phénomène de descente, de décompression, peut-être, comme lorsque tu remontes trop vite des profondeurs. » Des efforts surhumains, des compétitions à suspense, du cérémonial, de la déconne et de la grandeur : ce livre nous entraîne dans les coulisses du sport de haut niveau. Mais il y a aussi l'argent, les sponsors, la jeunesse, les filles, la femme... et la gloire. Avec une liberté totale, Camille Lacourt raconte cette incroyable épopée mais également ses côtés sombres : rivalités, coups bas et amour impossible. Un regard lucide et sans concession sur une incroyable aventure intime et collective.

- Mardini Y. (2019). Butterfly. Éditions PKJ

Quand la fragile embarcation qui l'emporte loin de la Syrie en guerre commence à sombrer, Yusra Mardini, seize ans, refuse le terrible destin qui lui tend les bras. Impossible qu'une nageuse de son niveau, entraînée par un père si exigeant, finisse noyée comme tant d'autres ! Puisant au fond d'elle-même des forces insoupçonnées, elle se met à pousser avec sa sœur le canot rempli de réfugiés et parvient à tous les sauver. Ainsi commence la seconde partie de la vie de Yusra, guidée par le courage et la volonté. Une volonté incroyable qui la mènera vers son rêve : quelques mois après ce sauvetage, elle parvient à se qualifier pour les Jeux olympiques. Aujourd'hui ambassadrice de l'ONU, Yusra, dix-neuf ans, nous raconte son histoire tout en préparant activement les Jeux olympiques de Tokyo 2020.

## DIVERS



- Bachelard G. (1942). L'eau et les rêves. Essai sur l'imagination de la matière. Éditions Livre de poche  
C'est près de l'eau que j'ai le mieux compris que la rêverie est un univers en émanation, un souffle odorant qui sort des choses par l'intermédiaire d'un rêveur. Si je veux étudier la vie des images de l'eau, il me faut donc rendre leur rôle dominant à la rivière et aux sources de mon pays. Je suis né dans un pays de ruisseaux et de rivières, dans un coin de la Champagne vallonnée, dans le Vallage, ainsi nommé à cause du grand nombre de ses vallons. La plus belle des demeures serait pour moi au creux d'un vallon, au bord d'une eau vive, dans l'ombre courte des saules et des osières.

- Merriam D., Munroe E., Finn D. (1999). Carole Feuerma : Sculpture. Éditions Hudson Hills Press Inc., U.S

Carole Feuerman's sculpture combines breathtaking superrealist techniques with a humanist approach to her subjects

- Leclerc A. (2002). Éloge de la nage. Éditions Actes Sud

Une femme réapprend ce que nager veut dire. À chaque nage son expansion, mouvement d'immersion et de submersion qui enclenche celui de la pensée, faisant de "nager" un verbe éminemment philosophique. Annie Leclerc, dans cet exercice d'écriture synchronisée, réinterroge notre conscience terrestre et rappelle l'extrême simplicité d'être que nous enseigne l'eau.

- Patrolin P. (2012). Traversée de la France à la nage. Éditions POL

Je m'arrêterai à nouveau, essoufflé, hébété peut-être, échoué sur la pierre froide d'un seuil qui traverse le lit en diagonale, en suggérant un gué : l'eau se fauflera entre les galets plus gros où elle rebondira dans une mousse claire. Elle retombera avec un tintement de fontaine, puis courra se glisser sous les vergnes couchés au bord de l'eau. Je n'aurai rencontré personne depuis mon départ, j'aurai seulement croisé des voitures et des tracteurs, et entendu des animaux : je resterai allongé un instant sur le ventre avant de repartir. J'écouterai l'eau couler, sonner, sauter sur les cailloux, répéter sans se lasser son cliquetis cristallin, incapable de me représenter ce qui m'attend, jusqu'où cette eau va me porter, et encore moins comment. Je n'aurai rien préparé, j'aurai froid, j'aurai seulement décidé de partir sans réfléchir, sous le seul prétexte d'avoir envie de voyager, et d'aimer nager dans l'eau.

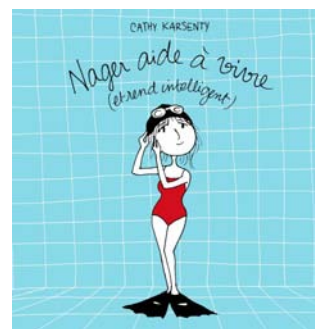
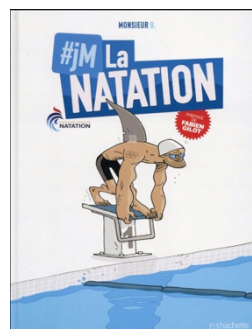
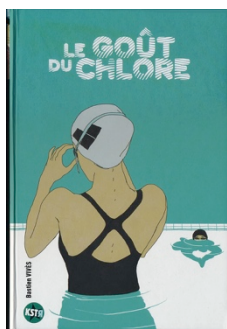
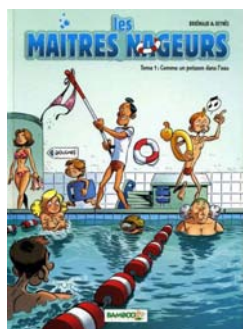
- Pellerin F. (2013). Accédez au sommet. Le chemin est en vous. Éditions Michel Lafon

Qu'il s'agisse de petits projets ou de grandes ambitions, nul bonheur n'est inaccessible à celui qui trace son propre sillon ! Il y a toujours en soi des gisements inexploités. Il y a toujours des rêves à poursuivre. Voici les conseils d'un des meilleurs coachs actuels, qui a élaboré une méthode originale pour réussir, basée sur l'épanouissement personnel. Comment éviter de développer inconsciemment certains comportements d'échec ? Comment se fixer des objectifs réalistes pour booster sa motivation ? Comment attendre son but en cultivant sa singularité ? Cet ouvrage vous permettra de relever les défis de votre existence en y prenant plaisir. Car dans un bassin olympique comme dans la vie de tous les jours, c'est en étant soi-même que l'on construit ses plus beaux succès.

- Bornais G. (2019). Le nageur et ses démons. Éditions Bourin

Pourquoi nage-t-on ? Que se passe-t-il dans la tête et le corps du nageur ? Et comment évoluer à tout âge dans la quête de la performance ou de la seule détente ? Convoquant sa propre expérience, l'histoire, la littérature, la philosophie ou la physiologie, et s'appuyant sur le destin de figures de légende, de Johnny Weissmuller à Laure Manaudou, Gilles Bornais se fait le héraut de tous les nageurs et de toutes les pratiques dont il raconte, dans cet essai passionné, percutant et poétique, les arcanes, les mythes, les désillusions, et les beautés.

## BANDES DESSINÉES



- Brémaud, Reynès M. (2007). Les maîtres nageurs. Éditions Bamboo (3 tomes)

Sortez les maillots de bain et plongez dans les gags rafraîchissants de Brémaud & Reynès. Vous voici aux côtés de Julie, la jeune chef autoritaire qui aime mettre son grain de sable partout ; Brenda, la bimbo aux bouées siliconées qui en étouffe autant qu'elle en sauve ; Pitou, le vieux briscard un peu houleux mais sympa ; Pascal, le sauveteur comme un poisson dans l'eau au milieu des naïades ; et Régis, le stagiaire maladroit dont les projets tombent souvent à l'eau.

- Vivès B. (2008). *Le goût du chlore*. Éditions Casterman

La piscine, c'est pas son truc. Pourtant, la natation est la seule façon de soulager son dos malade. Les premières semaines sont difficiles. Un peu perdu au milieu du grand bassin, les gestes du jeune homme sont maladroits. Puis un jour, Elle apparaît, fière, élancée, telle une sirène évoluant dans son milieu naturel. Un jeu de séduction commence alors entre les deux adolescents, un jeu qui sera pour Lui bien plus qu'une initiation à l'amour, un véritable éveil à la vie.

- Blandin M. (2011). *Fables nautiques*. Éditions Delcourt

Les habitués d'un espace nautique sont témoins de phénomènes étranges : la découverte d'une baleine, une fosse à plongée sans fond, des disparitions inexplicables et bien d'autres mystères encore...

- Monsieur B. (2016). *La natation*. Éditions Hachette

Cette BD est constituée de gags en une page et aborde tous les thèmes qui touchent à la nage : les bébés nageurs, la compétition, le water polo, l'aquagym, l'intimité des vestiaires...

- Karsenty K. (2019). *Nager aide à vivre*. Éditions Hélicon

De ses débuts en sport, qui se résument à aller fumer des clopes en douce derrière les buissons pendant les cours d'endurance au lycée, jusqu'à sa découverte tardive et extrêmement réfractaire des bienfaits de la natation 10950 jours plus tard, l'auteure-illustratrice narre ce parcours sans longueurs, de manière hilarante, à l'aide de son trait vif et très observateur. Tout y passe : le rapport au corps, aux autres, à soi-même, et surtout à la nage, parce que « nager, c'est pas vraiment du sport ».

## CITATIONS SUR LA NATATION

- *Le désir de survivre était plus fort que celui de gagner* (Alfred Hajos – Hongrie - après sa victoire dans le 1200 m nage libre des Jeux Olympiques d'Athènes, 1896. Épreuve nagée en mer avec un départ donné depuis un bateau et une arrivée jugée sur la côte).

- *Si la natation est bonne pour la ligne, pourquoi les baleines sont-elles si grosses ?* (Robert Mitchum)

- *Si je n'y arrive pas, ce ne sera pas parce que je n'étais pas assez motivé. Ce sera uniquement parce que ce n'était pas faisable* (Mark Spitz)

- *Chaque jour est un bon jour lorsque vous nagez.*

- *Je ne me souviens pas le dernier jour où je ne me suis pas entraîné* (Michaël Phelps).

- *Je n'aime pas nager, j'aime énormément gagner* (Laure Manaudou, 2015).

- *J'aime la sensation de l'eau qui glisse sur mon corps, quand j'ondule dessous comme un projectile* (Camille Lacourt)