

FRÉDÉRIK BOUSQUET

BLESSURE, PRÉPARATION ET NATATION

Nageur français spécialiste du crawl et du papillon, Frédéric BOUSQUET a détenu le record du monde du 50 m nage libre en grand bassin en 20,94 secondes, premier temps de l'histoire sous les 21 secondes, réalisé en avril 2009, et battu en décembre de la même année. Le trentenaire, aujourd'hui au Cercle des Nageurs de Marseille, attaque son sprint final. *SantéSportMagazine* l'a rencontré.

PROPOS RECUEILLIS PAR GAËTAN LEFÈVRE.



Après deux semaines de repos suite aux championnats de France de natation à Limoges, qui se sont déroulés du 31 mars au 5 avril 2015, Frédéric BOUSQUET a repris le chemin de l'entraînement. À 34 ans, l'athlète du Cercle des Nageurs de Marseille (CNM) aborde son dernier gros défi sportif, et « sûrement le plus gros de toute ma carrière », une qualification pour les jeux Olympiques de Rio. Un défi de taille pour son retour après une opération de l'épaule.

Votre opération de l'épaule, en février 2014, vous a valu de nombreux mois d'arrêt. De quelle blessure vous êtes-vous fait opérer ?

La natation n'est pas un sport traumatisant comme les sports de contact. Les blessures viennent à l'usage, avec les répétitions constamment des mêmes gestes. J'ai eu une désinsertion d'un tendon de l'épaule. La douleur s'est installée petit à petit. Je ne me suis pas inquiété car avoir des douleurs aux épaules n'est pas étonnant en natation. En 2012, j'ai commencé à avoir ces douleurs de manière quotidienne. Il s'offrait alors plusieurs choix à moi. L'arrêt total du sport. Inenvisageable. Même hors compétition, j'ai envie de pratiquer un sport. Ensuite, je ne pouvais pas

être opérer et continuer à nager en ayant des soins de kinésithérapie et autres. Cela revenait à voir à quel moment le tendon allait rompre. Enfin, j'avais le choix de me faire opérer. Cette décision a été difficile car l'arrêt était long. J'ai décidé de me faire opérer en février 2014, en pleine préparation pour les championnats d'Europe.

Vous avez commencé la natation à 13 ans suite à des blessures, souvent des fractures, à répétition sur les terrains de football. Que s'est-il passé ?

Petit, je n'étais pas un garçon très développé physiquement. J'étais grand, long et fin. À 13 ans, j'ai eu un pic de croissance qui m'a fragilisé les os. À la moindre chute ou au moindre choc, je me cassais quelque chose. Si ce n'était pas une fracture, j'avais une tendinite ou une entorse. Mes parents m'ont donc emmené à un institut à Palavas-les-Flots. Les médecins m'ont alors dit d'éviter les sports violents durant ma croissance. Ils m'ont laissé le choix entre la danse et la natation. À l'époque, aucun des deux ne me plaisait vraiment. Aujourd'hui, je me rends compte que la natation m'a permis d'éviter les contacts violents mais aussi de m'étoffer, de me muscler de manière homogène.

Pouvez-vous nous décrire une semaine type d'entraînement ?

Ma semaine type d'entraînement est un peu différente du reste du groupe dans lequel les athlètes sont plus jeunes. À 34 ans, j'ai un programme allégé. Dans la semaine, je pratique neuf séances dans l'eau, soit une ou deux par jour. Avant chacune de ces séances, nous nous échauffons « à sec », c'est-à-dire hors de l'eau, les abdos, les lombaires et les épaules. On exécute, par exemple, des mouvements doux avec un élastique. Après la séance, nous prenons 15-20 minutes pour nous étirer. Ces séances durent entre 1h30 et 2h, soit entre 3 et 5 km. La distance varie en fonction de la période de l'année et des compétitions à venir. Mon kilométrage augmente au fur et à mesure de la saison. Et lorsque les séances sont plus courtes, elles sont généralement plus intenses. Hors de ces séances dans l'eau, j'ai deux séances de musculation d'environ 1h-1h15, et une séance de PPG (préparation physique générale) sur le principe du crossfit, du circuit-training. On s'échauffe alors 15-20 minutes, puis on part, par exemple, sur un circuit de 10 minutes que l'on exécute quatre fois. Il arrive aussi de faire des séances de gainage et de proprioception. En début de saison, après le break de l'été, généralement de trois à cinq semaines, nous travaillons beaucoup « à sec ». Nous pratiquons alors du cyclisme, soit en extérieur, soit en salle. Personnellement, j'ai tendance à favoriser le travail en salle, ou même l'aquabike, qui me permet de faire des séances d'entraînement en hypoventilation, c'est-à-dire de retenir progressivement mon souffle (voir l'encadré).

Favorisez-vous certaines nages plus que d'autres à l'entraînement ?

Je favorise principalement le crawl. Ensuite vient le papillon. Certaines séances ne peuvent pas être exécutées en papillon. Les séances courtes et explosives en nage papillon permettent de travailler la force et l'endurance, ce qui aide aussi pour le crawl. Je nage aussi sur le dos pour m'étirer et récupérer. Cela permet de repositionner les épaules en arrière. On a tendance à les rentrer lorsque l'on nage le crawl ou le papillon.

On parle de plus en plus de préparation mentale dans la natation. De l'importance de la « tête » le jour de la compétition. Est-ce un élément important pour vous ?

Oui ! L'approche mentale en compétition et dans l'adversité est essentielle pour l'athlète. Il s'agit là d'un atout ou d'une faiblesse qui va empêcher d'être performant le jour J. Nous avons un préparateur mental au CNM. Il s'agit de Thomas SAMMUT. Chaque athlète a le choix d'aller le voir ou pas. Il n'y a pas d'obligation. Il nous a d'ailleurs récemment accompagnés avec l'équipe de France pour voir si d'autres athlètes voulaient travailler avec lui.

Comment travaillez-vous avec lui ?

Il s'agit d'un discours interne. De mettre des mots sur les convictions que l'on a. On essaie de cibler celles qui peuvent nous brider ou nous freiner. On fait notre propre analyse.



À 13 ANS, J'AI EU UN PIC DE CROISSANCE QUI M'A FRAGILISÉ LES OS. AU MOINDRE CHOC, JE ME CASSAIS QUELQUE CHOSE.

Concernant votre hygiène de vie, vous êtes plutôt quelqu'un de sérieux avec une bonne alimentation, faisant attention à vos heures de sommeil ?

Je ne le faisais pas plus jeune. Mais aujourd'hui, avec l'âge, on se rend compte qu'il faut faire plus attention à tout ce qui est en périphérie de l'entraînement : l'alimentation, les compléments alimentaires, les heures de sommeil... Aujourd'hui, par exemple, je consomme beaucoup moins d'aliments riches en sucre et en acide gras comme les fast-foods ou les pizzas. Petit, j'étais très fan de tout ce qui était sucré : les bonbons et les gâteaux, par exemple. Je ne dis pas que je n'en consomme plus mais j'ai réduit, et j'arrive à me contrôler en fonction des périodes de l'année. De plus, depuis que je suis père, je fais encore plus attention à ce que je mets dans mon assiette et donc dans l'assiette de ma fille.



La natation a été touchée par des cas de dopage et de nombreux soupçons. Pensez-vous que votre sport soit aujourd'hui touché par le dopage ?

Tout d'abord, dès que quelque chose sort de l'ordinaire, on cherche le côté tricherie. L'esprit français est de constamment remettre en question les performances qui sont réalisées, de se dire « ce n'est pas humain, ce n'est pas normal qu'il arrive à faire cela et pas d'autres ». Je caricature un peu, mais c'est l'image que j'ai. Je me rappelle, en 2007-2008, lorsque Alain BERNARD a véritablement explosé les chronos et qu'il est devenu champion olympique. Malheureusement pour lui, car cela fait du mal à l'athlète, il y a eu des soupçons. Certains médias n'ont pas hésité à remettre en question sa musculature, sa prise rapide de masse musculaire. On se rend compte alors qu'il s'agit de médias qui s'intéressent à l'athlète uniquement lorsqu'ils sont dans la lumière et qu'ils n'ont pas vu le travail qui a été effectué en amont. Ils n'ont pas vu la transformation qui, elle, n'arrive pas du jour au lendemain.

Pour en revenir à votre question, c'est sûr qu'il y a toujours des soupçons de dopage. Certains pays sont moins à cheval sur les règles. Vous avez dû entendre parler du documentaire qui a été diffusé sur une chaîne allemande à propos des athlètes russes avec les témoignages d'une ancienne athlète et de son mari qui effectue des contrôles anti-dopage. Leurs témoignages sont assez éloquents et l'on se rend compte que, dans ce pays, le système oblige presque l'athlète à tricher

en intégrant le dopage dans ses entraînements. C'est abominable ! Historiquement, il y a souvent eu des nageurs russes et chinois dopés. Ces dernières années, il y a eu pas mal de nageurs brésiliens qui ont été contrôlés positifs. Je change de terme par rapport aux Russes et aux Chinois parce que souvent les nageurs brésiliens ont été contrôlés positifs mais sur des compléments alimentaires. Là, il y a un autre problème, au-delà de l'aspect tricherie et dopage. La complémentation alimentaire est de plus en plus importante dans la construction d'un athlète et de ses performances. Nous en avons besoin pour supporter les charges d'entraînement. Malheureusement, dans certains pays, la législation n'est pas forcément respectée. Et l'étiquetage de ces compléments alimentaires n'est pas forcément juste. *A contrario* de ce que l'on peut avoir en France où ces sociétés ont des contrôles pharmaceutiques sur toute la chaîne de fabrication.

Pensez-vous que la lutte anti-dopage avance dans le bon sens ?

Oui, évidemment. On constate qu'elle avance et qu'il y a de moins en moins de tricheurs. Maintenant, on ne peut pas dire que c'est suffisant. Les moyens financiers qui sont mis en place pour tricher sont bien plus importants que ceux de la lutte anti-dopage. Cette dernière aura donc toujours un train de retard. C'est un combat que nous, les acteurs du monde sportif, ne pouvons pas arrêter. Lorsque j'entends certaines personnes dire que, finalement, on devrait légaliser le dopage, c'est abominable. Allons-nous accepter lors d'un match de football que toutes les fautes soient permises. On peut alors aggraver, frapper... C'est la même chose ! Il y a des conséquences physiques sur les athlètes, qui sont irréversibles et dramatiques. Et d'un point de vue éthique ! Que dirons-nous à nos enfants ? Oui, vous pouvez tricher, il n'y a pas de problème. Non, ce n'est pas possible.

L'ENTRAÎNEMENT EN HYPOVENTILATION

L'hypoventilation est la situation dans laquelle l'air arrive dans les poumons en quantité insuffisante. La méthode d'entraînement en hypoventilation consiste à volontairement réduire l'apport d'air au cours de l'effort. Cet exercice produit dans l'organisme une augmentation des concentrations en dioxyde de carbone (CO₂) et une diminution des concentrations en oxygène (O₂). Avec la technique du « expirer-bloquer », décrite par le docteur Xavier WOODRONS, qui consiste à créer des blocages respiratoires avec des poumons partiellement vides suite à une expiration, simule des conditions d'altitude. Cette méthode n'a, cependant, pas les mêmes effets et ne permet pas une augmentation des globules rouges. Elle diminue le niveau d'acidité dans l'organisme entraînant ainsi un report des symptômes de la fatigue.

Plus d'informations sur le site www.santesportmagazine.com, article : *L'entraînement en hypoventilation. Pour qui ? Pourquoi ?*