



Laura Manaudou

Après avoir affronté la réalité des JO de Londres, celle qui a révélé la natation française s'assume aujourd'hui en femme active et sportive. Laure Manaudou, l'ambassadrice glamour de Reebok, défend le corps féminin musclé et en bonne santé. Rencontre avec une déesse moderne.

On vous a vu être très émue lors de la victoire de votre frère. Comment c'était de partager l'expérience des JO en famille ?

Je n'avais jamais ressenti une course aussi intensément car, quand on est soi-même dans l'action, on évacue toute forme de stress.

J'ai vécu cette semaine en fusion avec Florent et nous avons passé beaucoup de temps ensemble.

Aussi, cette course de clôture de Florent a été quelque chose d'exceptionnel et inoubliable.

Quels sont les conseils de grande soeur que vous lui avez donné ?

Je l'ai surtout aidé dans la gestion du

stress et autour des jours qui précèdent la course. Florent est quelqu'un qui possède une grande maturité, bien plus que moi à son âge. Il m'étonne de jour en jour. C'est un champion !

Quant à vous, à tout juste 25 ans, vous avez de quoi vous renouveler. Après les JO de Londres, comment envisagez-vous votre carrière de nageuse ?

J'ai plein de projets et j'aimerais aider un de mes partenaires à développer des maillots de bains. La mode m'attire. Mais, je souhaite également cette année participer aux Euro Petit Bain qui se passent en France du 22 au 25 novembre à Chartres.

Une telle compétition en France, cela m'excite. Je vais donc rapidement reprendre l'entraînement, nager à Compiègne, puis à Chartres.

Si vous arrêtez le très haut niveau un jour, vous continuerez à faire du sport ?

Une heure de sport par jour, pour moi, c'est vital pour avoir la forme et me sentir bien. Donc oui, je continuerai. Cela dépend de mon humeur, mais généralement je préfère m'entraîner le matin. Ça me réveille et après je suis en forme pour la journée. Avant de partir, je prends une barre céréale ou un bol de céréales sans trop de lait. Un minimum pour ne pas avoir de vertiges.

Sept jours par semaine ?

Sauf le dimanche ! (Rires).

A SHAPE, on essaye de démocratiser le sport pour les femmes françaises, de montrer que c'est accessible à toutes. Par rapport aux états-Unis, cela vous choque-t-il parfois de voir que l'image du fitness en France est si différente ?

C'est justement un enjeu du Crossfit, développé par REEBOK, de montrer que le fitness sous cette forme peut être un vrai sport. Nous avons du retard en France, mais les mentalités sont en train d'évoluer.

Qu'est ce que cela représente pour vous d'être ambassadrice Reebok ?

Je suis ravie d'être à leur côté pour promouvoir le lancement de cette discipline en France. J'ai découvert le Crossfit aux états-Unis, en regardant les championnats à la télévision, et j'ai été épatée. J'y ai retrouvé toutes les bases de mon entraînement de musculation de nageuse ! C'est beau à regarder, les épreuves sont très complètes.

Reebok est venu me voir en premier, et je dois dire que ça tombait vraiment bien. J'avais très envie de me rapprocher de ce sport.

Les françaises semblent s'y intéresser !

Je pense qu'elles sont séduites par le côté un peu fun, l'effet de groupe et surtout l'adaptation des exercices. En France, le Crossfit est beaucoup plus soft qu'aux états-Unis et c'est tant mieux : tout le monde peut s'y mettre.

Il faut commencer par des charges légères, puis progressivement aller vers



▲ LE COUPLE DE CHAMPIONS (Frédéric Bousquet est vice-champion du monde du 50m nage libre et médaillé olympique aux Jeux de Pékin). Ils ont ensemble leur petit Manon, de 2 ans.



TOUJOURS ACTIVE ▶

Le sport c'est bien plus qu'un boulot. Laure entretient son corps, sa santé physique et mentale grâce à ses activités physique disperses et variées.



▲ EN FAMILLE

La natation est une histoire de famille pour les Manaudous. Laure au côté de son frère, Florent. Partageant la même passion, ils sont inséparables.

Je vais rapidement reprendre l'entraînement, nager à Compiègne puis à Chartres.

les halteres et tractions ; les cours appelés WOD (workout of the day) sont toujours encadrés par un coach.

Oui mais, chez nous, beaucoup de femmes ont peur de prendre trop de muscles, et évitent ce genre de mouvements de musculation. Qu'est-ce vous leur répondez ?

Toutes les femmes sont différentes, mais tout de même, il est très difficile de vraiment « gonfler » quand on est une femme. Même moi, avec deux entraînements très intenses de muscu par semaine, j'ai mis deux ans à prendre des bras !

Le corps féminin sportif est de plus en plus médiatisé, mieux accepté. Moi, mon corps, je l'accepte et j'en suis très fière.

J'aime mes muscles, je ne les trouve pas trop gros. À toutes les femmes je dirai qu'il faut connaître son corps, l'accepter, et faire au mieux avec ce qu'on a. Et en évitant les aliments trop sucrés !

En plus de cela, que pratiquez vous comme sport ? On a vu des photos de vous récemment, par exemple, en train de faire de l'équitation.

J'aime tous les sports; j'aime aussi la danse. Dès que je peux faire une expérience dans ce domaine, je m'y prête volontiers.

L'hiver, le froid arrive et on encourage donc doublement nos lectrices à continuer à faire du sport. Cela vous arrive-t-il d'avoir une baisse de motivation ? Quels sont vos conseils ?

Bien sur, quand il faut se mettre à l'eau à 7 h du matin quand il fait nuit et froid, l'hiver c'est dur. Mais quand on a fini sa séance, on est contente et fière d'avoir tenu bon!

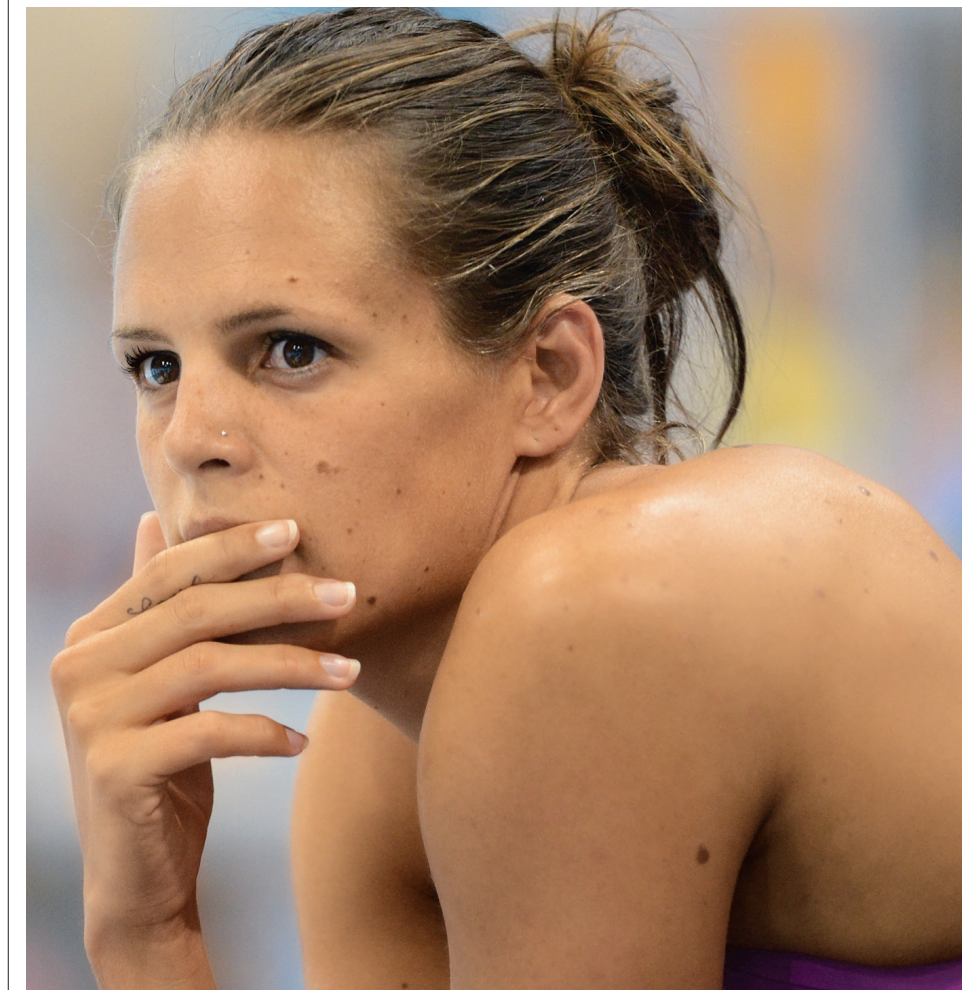
Et comment vous organisez-vous avec votre vie de famille ?

C'est sûr qu'en revenant sur Marseille, je vais devoir m'organiser autrement, car j'ai pas mal de projets en cours. Je vais notamment continuer la ligne de vêtements pour enfants que j'ai créé pour les magasins Auber. Avant, j'avais la chance d'avoir un entourage très disponible. Mais là, il va falloir compter sur une nounou ou une crèche... Bref, je suis comme tout le monde : je travaille, j'ai besoin de

faire du sport et je dois choisir un mode de garde ! La vraie vie, quoi.

La carrière d'athlète, est-ce quelque chose que vous ou votre mari voulez encourager votre fille à faire ?

Manon a le temps de choisir le sport qu'elle souhaitera pratiquer. Notre exemple l'influencera peut-être, mais nous ne ferons rien pour la pousser. Tout ça doit rester du plaisir avant tout.



ENCORE

Laure n'est pas prête pour arrêter la compétition et on aura le plaisir de la revoir en plein effort aux Championnats d'Europe de natation en petit bassin qui se passeront à Chartres du 22 au 25 novembre.