

ChronoMaîtres^{n°8}

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres



**Interclubs
régionaux Maîtres
Sélections 2015**

**Paroles de coachs
L'esprit d'équipe**

**Objets connectés
Alain Bernard plonge
avec SwimBot**



N°8 - décembre 2015 - www.chronomaîtres.fr

Spécial Interclubs régionaux 2015

L'INSTANTANÉ

PAR JILL SPANEVELLO



L'Équipe de L'Étoile Saint-Leu-Plessis aux Interclubs d'Île-de-France 2015.

Dansnoslignes

ChronoMaîtres
NOVEMBRE-DÉCEMBRE 2015 – N° 8



ACTUALITÉS



DOSSIER



ENJEUX



ON EN PARLE

PAGE 4

> Le sport comme étendard

Pour les victimes et leurs familles, pour nos valeurs

> Trophées du BEC

Épilogue du Circuit Fédéral

> 4^e meeting Masters Henri Théolat

L'élan de générosité des Masters

> Meeting de la Mer

À Cherbourg-Octeville

> À la rencontre des comités

Le comité du Nord

PAGE 15

> Sélections régionales des Interclubs 2015

- Lancement par la Nouvelle Calédonie
- L'Île de France continue de battre des records de participation
- À la conquête d'un billet pour la finale nationale
- Des régions d'accueil
- Retour dans le Nord
- Des défilés de plus en plus pétillants et colorés

PAGE 39

> Paroles de Coach

L'esprit d'équipe

> Objets connectés

Alain Bernard plonge dans le digital avec Swimbot

> Faire ami-ami avec l'hiver

Renforcer ses défenses immunitaires

> Des JO aux Masters

Interview de Bruno Orsoni par sa famille

PAGE 47

> Mort subite chez le sportif

Hommage à Laurent Vidal

> Les raids eau libre

Une pratique de plus en vogue ces dernières années

> Poème

Ode de Baptiste à ses grands-parents Masters

> B"eau"té

Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau!

Edit'eau!

PAR CAROLINE GUYADER

La fin d'année 2015 restera à jamais gravée dans les esprits par sa grande dureté mais aussi par sa surprenante beauté. Oui, sa beauté. Quoi de plus beau que l'élan de solidarité et le sursaut spontanés des Français qui leur ont permis de se relever et de défendre leurs valeurs? Les sportifs, et en particulier les nageurs, ont été de beaux exemples à suivre; leurs actions ont rendu écho aux paroles intemporelles de Nelson Mandela.

Le sport est capable de faire renaître l'espoir là où ne régnait que le désespoir. Que ce soit dans les piscines bordelaises ou cherbourgeoises, sur les parquets américains, sur les patinoires canadiennes, les sportifs ont choisi leurs armes: ils se sont exprimés pacifiquement pour dire non aux menaces terroristes et soutenir solidairement les victimes. Le sport a le pouvoir de canaliser les émotions et les colères pour éviter de répondre à la violence par la violence, il donne aussi les ressources pour ne pas céder à la peur et pour apporter d'autres réponses dans la fraternité. En cette mi-novembre, unis et soudés, les sportifs ont trouvé l'énergie pour rebondir, rester dignes et se tenir droits.

Le sport a le pouvoir d'inspirer. L'inspiration, encore et toujours l'inspiration, la même qui revient numéro après numéro. Inspirer et s'inspirer. Inspirer les jeunes comme Baptiste dans son poème adressé à ses grands-parents Masters. S'inspirer des initiatives d'instances officielles en faveur des Maîtres comme celles du comité du Nord. S'inspirer d'entreprises audacieuses et innovantes comme celle de SwimBot, qui va bientôt révolutionner notre sport. S'inspirer de parcours exemplaires comme ceux de Béatrice et Bruno Orsoni, un couple passionné et passionnant qui a relevé notre double défi: interviewer son mari, sélectionné olympique, et être interviewé par sa femme. Si vous ne les connaissez pas encore, vous allez les adorer!

Le sport a le pouvoir d'unir les gens de façon presque unique. Eh oui! près de 5000 nageurs ont pris part depuis début novembre aux sélections des Interclubs Maîtres, cette grande fête incontournable de notre calendrier. Des centaines d'équipes ont réuni des nageurs de tout bord politique, de toute confession religieuse, de tout niveau social avec les mêmes objectifs: plaisir, partage et performance. Et les coachs ont tout fait pour qu'il en soit ainsi.

Oui le sport a le pouvoir de changer le monde. Parmi les nombreux domaines où le sport a un impact important, dans ce numéro c'est surtout dans celui de la santé, où l'on pourra mesurer quelques-uns de ses effets. Tout d'abord, grâce au meeting de Poitiers où chaque année, lors du meeting Masters Henri Théolat, les organisateurs et nageurs œuvrent en faveur d'un hôpital pour les enfants. Que dire ensuite de ces sportifs comme, hélas! le regretté Laurent Vidal, qui s'engagent dans des luttes contre des problèmes de santé publique, comme ici les accidents cardio-vasculaires. Le monde bouge doucement mais sûrement grâce aux actions des sportifs. Continuons!

Voilà, comme vous le constatez, ce nouveau numéro s'annonce encore très dense et, malgré une actualité noire, les contributeurs vous ont réservé des pages colorées, enthousiastes et pleines d'espoir. Une nouvelle fois, vous saurez apprécier la qualité de leurs retours, merveilleusement mis en page par notre maquettiste de talent. Un an presque jour pour jour après notre 1^{re} publication, nous vous souhaitons une excellente lecture et espérons que ce 8^e numéro sera aussi savoureux, si ce n'est plus, que le 1^{er}.

Bonne lecture!

« Le sport a le pouvoir de changer le monde.

Il a le pouvoir d'inspirer.

Il a le pouvoir d'unir les gens de façon presque unique.

Le sport est capable de faire renaître l'espoir là où ne régnait que le désespoir. »

Nelson Mandela



Numéro 8
Décembre 2015

Équipe de relecture

Denise Feltz, AS Gien Natation; Herbert Klingbeil, SN Montgeron; Kristine Marmorat, non licenciée; Danièle Wilmart, USM Malakoff.

Responsable de la publication et contact
Caroline Guyader – contact@chronomaitres.fr

Sur La Une
© Florine Matos (CN Dole) – [Facebook](#)

Conception graphique

Laurent Descloux
contact@lempreintegraphique.fr

Responsable du site web et de la page Facebook

Éric Guyader – webmaster@chronomaitres.fr

Le sport comme étendard

Pour les victimes et leurs familles, pour nos valeurs

PAR CAROLINE GUYADER

POUR LES VICTIMES ET LEURS FAMILLES

POUR NOS VALEURS

Le vendredi 13 novembre 2015 restera à jamais gravé dans les mémoires individuelles et collectives par la violence des actes terroristes innombrables perpétrés dans la capitale. Alors que de trop nombreuses victimes ont perdu la vie ou ont été grièvement blessées, alors que les valeurs de notre pays ont été attaquées, les Français sont restés debout, soutenus par le monde entier. Aujourd'hui, c'est d'abord aux familles des victimes que s'adressent toutes nos pensées.

Dans une situation si violente et impensable, difficile de trouver les mots. Chacun exprime ses émotions à sa manière et résiste à la cruauté des attaques avec sa propre sensibilité et ses propres convictions. D'innombrables exemples ont montré combien les Français ont fait preuve de courage et de dignité pour ne pas céder à la peur et pour honorer les valeurs de notre pays, que ce soit des valeurs morales, civiques, culturelles ou sportives.

LES SPORTIFS ENGAGÉS ET CONCERNÉS PARTOUT DANS LE MONDE...

Thomas Bach, président du Comité International Olympique, a été l'un des premiers à réagir :

«... Ce n'est pas seulement une attaque contre le peuple de France et contre Paris, c'est une attaque contre l'humanité et contre toutes les valeurs humaines et olympiques. (...) En cette période sombre, nous devons nous rappeler le pouvoir unificateur du sport, sa capacité à rassembler les peuples et les communautés, à apporter la paix et la réconciliation. Aujourd'hui toutes les personnes de bonne volonté diront d'une même voix : Nous sommes tous Français.»

Dans le monde entier, les terrains, les parquets et les patinoires se sont teintés aux couleurs de la France et ont résonné au rythme de La Marseillaise.



... ET SURTOUT EN FRANCE

En France, alors que les manifestations sportives et culturelles ont été annulées en région parisienne dans le cadre de l'état d'urgence, les sportifs de toutes disciplines ont depuis la province apporté leur soutien aux familles de victimes; dès ce week-end, des sportifs et sportives, de tous âges, de toutes confessions religieuses, de toutes couleurs de peau ont choisi leurs armes pour riposter: ils ont chaussé baskets et crampons, enfilé maillots et combinaisons, vissés casques et bonnets, échangés balles et ballons pour répondre aux attaques et défendre nos valeurs. Sans tomber dans le piège recherché de la division et de l'isolement, nombreux sont ceux qui se sont spontanément regroupés pour faire face, car c'est dans la fraternité et la solidarité que nous sommes les plus forts, et les sportifs le savent mieux que personne. Dans les enceintes sportives, de nombreuses images fortes ont marqué le week-end pour répondre aux horreurs de vendredi soir:

- Dans les sports collectifs, à l'invitation du Président de la FF Handball, des minutes de silence ont été observées dans tous les matchs organisés en France.
- Au semi-marathon de Beaune, pendant la minute de silence avant le départ de la course, les coureurs se sont tenus main dans la main pour ne faire qu'un dans ce recueillement collectif. Puis, d'une seule voix, ils ont entonné La Marseillaise.
- La natation n'a pas été en reste. Les nageurs aussi ont souhaité honorer les mémoires des victimes et les valeurs de notre société.



AU CŒUR DES TROPHÉES DU BEC

Il s'est trouvé que l'équipe de ChronoMaîtres était présente à Bordeaux pour les trophées 118 du BEC, dernière étape du Circuit fédéral des Maîtres. Malgré le choc et l'émotion que chacun pouvait ressentir, la participation a été massive, volontaire et unanime quant aux raisons. À l'exception des sept membres de l'équipe de France de police et de deux nageurs réquisitionnés en région parisienne, aucun forfait n'a été déclaré. Au cœur des nageurs, nous avons été témoins de l'unanimité et des motivations des nageurs et des bénévoles à être debout derrière les plots: chacun était là pour ne pas céder face à la terreur, pour rendre hommage collectivement aux

victimes de ces attentats, pour défendre les valeurs de notre pays et du sport. L'humanité qui s'est dégagée pendant les deux jours était plus palpable que d'habitude, notamment lors de deux temps forts très poignants:

L'HOMMAGE AUX VICTIMES

Le 1^{er} temps fort s'est tenu à l'ouverture de la compétition, lorsque l'organisateur François Renaudie a pris la parole avec une voix remplie d'émotion pour rendre un vibrant hommage aux victimes. La piscine s'est plongée pendant une minute dans un silence profond. Pas un bruit. Pas un mouvement. À peine le souffle d'une respiration. Toutes les pensées n'ont fait qu'une.



UNE INTERVENTION SYMBOLIQUE POUR LES VALEURS DU SPORT

Le 2^e temps fort s'est déroulé le dimanche lors de la remise des récompenses, lorsque la Parisienne, finaliste olympique (1984 et 1988) et recordwoman du monde C6 du 100 NL, Marie-Thérèse Fuzzati a demandé le micro pour prendre la parole. Le témoignage de cette immense championne a revêtu un caractère symbolique très fort. La veille, le groupe du CNP était dans un restaurant non loin d'un des lieux des attentats pour fêter un anniversaire, la nuit a été chamboulée et les esprits choqués. Les nageurs parisiens ont pensé à annuler leur déplacement sur Bordeaux. Mais d'un commun accord, ils ont pris la décision de le maintenir pour ne pas céder face à la menace terroriste ni donner raison à ceux qui



souhaitent nous priver de nos libertés et parce que la vie doit continuer coûte que coûte.

Marie-Thérèse a profité de son intervention pour remercier et féliciter les organisateurs bordelais d'avoir maintenu ces Trophées et porté les valeurs du sport. Se sont ensuivis de très chaleureux applaudissements de la part de tous les nageurs envers les organisateurs et pour ce message passé

par l'une des leaders de la natation Maîtres. ChronoMaîtres s'associe pleinement au message de Marie-Thérèse Fuzzati envers les organisateurs et pour la symbolique que représentait la tenue de ce rendez-vous en ce week-end.



Trophées du BEC

Épilogue du Circuit Fédéral 2015

PAR CAROLINE GUYADER

Après avoir évoqué dans un précédent article la grande portée symbolique et l'hommage aux victimes que représentait la tenue de ces trophées 118 du BEC, revenons ici sur l'aspect sportif de cette compétition.

UNE GRANDE QUALITÉ D'ACCUEIL DES BORDELAIS

Des Bretons, des Lyonnais, des Franciliens, des Ch'tis..., nombreux étaient les Masters à avoir traversé le pays pour participer à ce rendez-vous bordelais programmé de longue date. Pas moins d'une cinquantaine de clubs provenant d'une quinzaine de régions avaient fait le déplacement. Si ces Trophées du BEC attirent autant de monde des quatre coins de la France, c'est sans aucun doute d'abord pour la grande qualité d'accueil et d'organisation de **l'équipe du BEC**. En tant que dernière étape du Circuit fédéral des Maîtres, cette compétition est aussi cruciale pour les participants car elle leur offre la dernière occasion de glaner quelques points supplémentaires, d'intégrer, voire de bousculer, la hiérarchie sur les podiums et dans les top ten individuels et clubs du Circuit Fédéral.



DERNIÈRE ÉTAPE DU CIRCUIT FÉDÉRAL DES MAÎTRES

Pour cette 5^e édition du Circuit Fédéral, commencée le 11 avril 2015 à Chamalières, les nageurs disposaient de 13 étapes réparties sur le territoire français pour cumuler le maximum de points sur l'ensemble des épreuves possibles (du 50 au 1 500 NL, du 50 au 200 de chaque spécialité et les 200 et 400 4N). Une seule contrainte pour être classé : participer à un minimum de 3 étapes.

Les classements provisoires établis après la 12^e étape (que constituaient les Championnats de France été à Chalon-sur-Saône) permettaient de voir se détacher les leaders habituels : **Michèle Schneider** chez les dames, Nicolas Granger chez les Messieurs et Villeurbanne Natation pour les clubs. Pour les deux autres places sur les podiums et pour les top ten, tout était jouable, raison pour laquelle chacun est venu défendre sa place à Bordeaux.



CLASSEMENT DAMES DU CIRCUIT FÉDÉRAL 2015

Deux nageuses au moins ont profité de cette dernière étape pour modifier le top ten féminin.

La première, Aurélie Mattana (C2, Reims Champagne Natation), n'ayant participé qu'à deux étapes jusque-là, n'apparaissait pas encore dans les classements provisoires. En disputant 8 épreuves dont 5 nouvelles pour elle, Aurélie est entrée directement dans le top 10 dames avec plus de 14 000 points.

La seconde nageuse, **Pascale Schwing** (C7, CN Viry-Châtillon), se positionnait jusque-là, à la 13^e place du classement provisoire. En se concoctant elle aussi un marathon sur ses 8 épreuves manquantes, Pascale a comptabilisé 7 000 points de plus en un week-end, qui lui permirent d'engranger un total de 17 094 points et de se hisser à la 2^e place du circuit.

Ces deux nageuses prouvent que tant que le circuit n'est pas bouclé, tout reste possible. Michèle Schneider (C6, Villeurbanne Natation) remporte ainsi sa 5^e victoire de suite sur le Circuit Fédéral devant Pascale Schwing (C7, CN Viry-Châtillon) et Denise Feltz (C9, AS Gien Natation), cette dernière ayant brillamment porté les couleurs de ChronoMaîtres sur cette étape bordelaise.



CLASSEMENT MESSIEURS DU CIRCUIT FÉDÉRAL 2015

Derrière l'intouchable **Nicolas Granger** (C5, Reims Champagne Natation), la lutte pour la 3^e place s'annonçait serrée entre **Gilles Grabski** (C3, CA Pierrelatte ASCEAC) et Alain Vanacker (C8, USM Malakoff): tous deux avaient déjà nagé la totalité de leurs épreuves et, en faveur d'Alain, 11 points seulement les séparaient.

Devant un si faible écart, cette compétition était décisive pour les deux hommes, qui ont dû adopter la meilleure stratégie pour améliorer leurs scores et se démarquer l'un de l'autre. Alain, le Francilien, a misé sur la brasse, son point faible, mais le week-end a été difficile et Alain n'a pas pu bonifier son total. Gilles, le Pierrelattin, engagé sur le trophée des 200 m⁽¹⁾, a progressé de plusieurs secondes sur ses 4 épreuves. En récupérant 119 points de plus, il grille la politesse à son aîné et gravit pour la première fois la 3^e marche du classement final du Circuit 2015, derrière Nicolas Granger (C5, Reims CN) et Lionel Chalendar (C5, ES Nanterre).



CLASSEMENT CLUBS DU CIRCUIT FÉDÉRAL 2015

Si, en individuel, les trios de tête ont été bouleversés, celui des clubs s'est maintenu. Indétrônable depuis l'apparition du circuit, **Villeurbanne Natation** a confirmé pour la 5^e année d'affilée sa place de leader devant le Nautic Club Alp'38 et l'EMS Bron.

Derrière, les places dans le top ten des clubs se sont arrachées à la force des bras: deux clubs pouvaient prétendre s'insérer parmi les 10 premiers du classement clubs: le CN Tricastin et le BEC. Jérémy Pannequin et Patrick Hely Joly ont bien essayé de faire le nécessaire pour faire gagner une place au CN Tricastin, mais comment résister aux 40 nageurs du BEC? Avec presque 50000 points gagnés sur cette étape, les jaune et rouge sont remontés de la 29^e à la 6^e place du classement.

Quid des Franciliens? Un peu moins défavorisés cette saison par une meilleure répartition des étapes sur le territoire, les nageurs d'Île-de-France se sont davantage investis dans le Circuit Fédéral: si le podium restait aux mains des clubs du Sud-Est, la 1^{re} place régionale allait se jouer entre l'ES Nanterre, le CN Paris et le CN Viry-Châtillon (3^e en 2014). Seul Nanterrien présent à Bordeaux, Christophe Saint-Martin a su résister à la remontée du quinté du CNP; moins de 400 points seulement séparent désormais les deux clubs.

Quelle haletante dernière étape avec un suspense présent jusqu'au bout!



DES PERFORMANCES INDIVIDUELLES D'UN TRÈS BON CRU

Au-delà du circuit, plusieurs individualités se sont particulièrement illustrées pendant ce meeting:

- Chez les féminines, commençons par **Marie-José Jannekeyn** (C9, US ST Bruno Bordeaux), qui a actualisé deux records de France sur 200 4N (3' 36"25) et sur 200 dos (3' 26"32, soit 18" de mieux que la marque précédente).
- Marie-Thérèse Fuzzati (C6, CN Paris) a quant à elle ébloui le bassin par sa classe aussi bien dans ses épreuves que dans son intervention à propos



de nos valeurs. Marie-Thérèse a établi la meilleure performance du meeting en dépassant la barre des 1 300 pts à la fois sur le 50 NL et sur le 50 dos ; de plus, elle améliore le record C6 des Trophées des 50 m⁽²⁾ en 2' 14"32.

- En catégorie C3, le record de ce Trophée des 50 m a aussi été rafraîchi par Béatrice Orsoni, qui signe ainsi un beau come-back au BEC.
- Sur le quadrathlon nage libre⁽³⁾, en C6, nous avons pu assister à un très joli duel entre la quadruple tenante du titre du Circuit Fédéral, Michèle Schneider, et la sélectionnée olympique de Los Angeles, Véronique Stéphan (BEC), séparées de 5" seulement sur le total des 4 épreuves du quadrathlon.
- Chez les messieurs, Nicolas Granger (C5, Reims Champagne Natation) reprenait sa saison en douceur avec déjà de multiples exploits : engagé sur deux trophées, Nicolas a frôlé de 4 dixièmes son record établi l'an dernier sur celui des 50 m (2) en 1' 56"63, il a également établi le nouveau record toutes catégories confondues du trophée des 200 m⁽³⁾ en 9' 29"92 (1' 15" de mieux que le précédent C5). Notons enfin un autre record ce week-end pour Nicolas, celui du nombre de livres vendus et de dédicaces pour son autobiographie.

- Sur le trophée des 200 m⁽¹⁾, deux messieurs se sont particulièrement distingués. Le premier est **Ervin Nodenschneider** du CN Bergerac. Ervin, qui fêtera ses 80 ans l'an prochain, a forcé l'admiration de chacun par la maîtrise de sa technique du 200 papillon et par son peps communicatif. Le second est Stéphane Hugot (C7, BEC), qui a abaissé d'une vingtaine de secondes son propre record du meeting.



- Que dire d'Alexandre Haibach (C2, BEC), engagé sur toutes les épreuves du programme ? Il en faut de l'énergie et de la motivation pour tenir l'enchaînement et la mixité des efforts de sprint et de demi-fond ! Impressionnant.
- Et tellement d'autres performances de la part de nageurs valides ou de nageurs handisports qui ont brillé par leur bel état d'esprit pendant tout le week-end, où chacun s'est montré digne et exemplaire en mémoire des victimes et des valeurs qu'il défendait. Ce week-end-là, le sport se voulait fédérateur, pacificateur et résilient. Nous tenons d'ailleurs à féliciter les organisateurs du BEC pour le courage et la force qu'ils ont insufflés aux nageurs en maintenant leur meeting. Bravo et merci !

Liens utiles : [Résultats de la compétition](#) | [Photos de la compétition](#) | [Site des organisateurs](#)

Classements du Circuit Fédéral 2015

Classement « dames » (122 nageuses classées)

Classement « Messieurs » (164 nageurs classés)

Classement « Clubs » (447 clubs classés)

⁽¹⁾ Trophée des 200 m = 200 papillon, 200 dos, 200 brasse et 200 NL

⁽²⁾ Trophée des 50 m = 50 papillon, 50 dos, 50 brasse et 50 NL

⁽³⁾ Quadrathlon Nage Libre = 50, 100, 200 et 400 NL

4^e meeting Masters Henri Théolat

L'élan de générosité des Masters

PAR FRANK CHARPIN (ASPTT POITIERS NATATION)

Encore un très bel élan de générosité lors de la 4^e édition du Meeting Masters Henri Théolat organisé d'une main de maître par l'ASPTT Poitiers, qui a

permis de récolter 1 600 € entièrement reversés au profil de l'association « Un Hôpital pour les Enfants ».



Un Hôpital Pour Les Enfants

www.hopitalpourenfants.fr

À noter la présence de près de 150 nageurs heureux de participer à cet élan de générosité envers les enfants hospitalisés.

Une édition amplement réussie pour les Poitevins, qui seront également présents lors de la finale des prochains Championnats de France Interclubs Masters à Épinal.

Le Rendez-vous étant d'ores et déjà lancé à tous les Masters pour la 5^e édition... en 2016.



De gauche à droite :

- Christophe Saint Martin (C5 quasi C6 en janvier) de l'ES Nanterre,
- Sylvie Allery (C5) du Racing Club de France WP (Paris),
- Nathalie Journaux (C5) des Dauphins de La Rochelle,
- Nicolas Dubreuil (C5) du CAPO de Limoges.



Vincent Toulot (C6) de notre Belgique voisine a tenu à offrir en plus de sa participation, plusieurs tenues de football de son équipe nationale pour les enfants. Une générosité à toute épreuve.

[Site des organisateurs](#)

11^e Meeting National de la Mer Maîtres à Cherbourg-Octeville

PAR FRED FAUCHARD (AS CHERBOURG NATATION)

Cette 11^e édition s'est déroulée dans une ambiance particulière à la suite des événements de la veille. Le club de l'AS Cherbourg Natation a choisi, comme beaucoup, de maintenir cette compétition en mémoire des victimes. La terreur ne nous fera pas reculer. La mise en place du bassin le matin a été un moment particulier entre émotion, incompréhension et attente. En effet, ce n'est qu'une demi-heure avant l'ouverture du bassin que la Préfecture nous autorisait à organiser cette manifestation. À midi, lors de l'arrivée des différents clubs, la même question était posée: « Est-ce que la compétition est maintenue ? ». Ensemble, les nageurs engagés ont répondu « présent » afin de montrer leur détermination à ne pas céder à la peur: « Même pas peur ! »

L'entame de la compétition a été précédée par une minute de silence, et comme dans beaucoup d'établissements, très pesante. Après les rappels de sécurité demandés par la préfecture, la 11^e édition du Meeting National de la Mer Maîtres a pu débiter.

Comme tous les ans, les 27 clubs présents provenaient du grand Ouest principalement (Bretagne, Centre, Normandie), mais aussi d'Ile-de-France et de Poitou-Charentes. Parmi ces nageurs, nous avons eu la grande satisfaction de recevoir « notre » triple championne du monde à Kazan en brasse, Lætitia Dubois de l'EN Caen, à laquelle les nageurs présents ont fait une ovation avant le départ de son 50 brasse. Plusieurs champions de France dans leur catégorie ont participé et ont donné lieu à des courses très disputées. Parmi ces courses, on peut mettre en évidence le 50 NL et le 50 dos chez les messieurs. En effet, Lionel Chalendar (ES Nanterre) et Florent Corlay (St-Malo Natation), tous les deux de la catégorie C5, ont réalisé une course très disputée et intense, avec dans les deux cas, une victoire de Lionel.

Mais cette édition devait rester dans les annales. Le doyen de la compétition, Claude Sibbille (CN Coutances), s'alignait sur le 200 papillon et, à 80 ans, établissait le record de France de la catégorie C12 en 4' 22"65. Claude ne s'est pas arrêté là, puisqu'il améliorerait le lendemain son record de France sur le 100 papillon en 1' 56"13.

La particularité du meeting réside dans la récompense remise au relais vainqueur. Le premier relais de chaque catégorie est récompensé par une bourriche d'huîtres. Les clubs gagnants peuvent dès le samedi soir les déguster.

Trois autres récompenses sont remises: d'une part, aux 2 premières dames et aux 2 premiers messieurs à la table de cotation majorée du coefficient de vieillissement; d'autre part, aux 3 équipes qui totalisent le plus de points en additionnant ceux de 5 nageurs par club.

CLASSEMENT DES DAMES AUX POINTS

1^{re}: Lætitia Dubois (EN Caen): 1 210 points

2^e: Audrey Salenne (ES Nanterre): 1 079 points

CLASSEMENT DES MESSIEURS AUX POINTS

1^{er}: Claude Sibbille (CN Coutances): 1 292 points

2^e: Lionel Chalendar (ES Nanterre): 1 209 points

CLASSEMENTS DES ÉQUIPES

1^{er} EN Caen avec 5 522 points

2^e ES Nanterre avec 5 231 points

3^e AS Cherbourg Natation avec 5 144 points

Pour conclure, cette 11^e édition a encore été un bon cru avec des performances, mais surtout grâce à une ambiance très conviviale et festive. Une organisation rodée avec l'aide des bénévoles de l'AS Cherbourg Natation et de la municipalité. Un grand merci aux clubs pour leur présence et leur implication pour officier.

[Site des organisateurs](#)

QUELQUES RETOURS DES CLUBS

Une très bonne ambiance au meeting, malgré les circonstances... Un bon esprit et toujours de belles rencontres... Je reviendrai!!!

À l'année prochaine,

MORGANE (DAUPHINS ELORN LANDERNEAU)

Merci encore pour votre organisation toujours très conviviale et votre sympathie. Je suis frustré de ne pas avoir nagé...

À très vite

Kenavo

MARTIAL DROGUET (AN PAYS DE MONCONTOUR)



Laëtitia Dubois (EN Caen), lauréate féminine de l'édition 2015.



Claude Sibille (CN Coutances), le lauréat masculin.



© Club de l'AS Cherbourg Natation

À la rencontre des comités

Lumière sur le comité du Nord

PAR HERBERT KLINGBEIL – REPORTER DE CHRONOMAÎTRES

Avec 27 clubs et près de 400 nageurs participant régulièrement aux différentes compétitions Maîtres, le Comité du Nord est l'un des mieux représentés dans la natation Maîtres française.

Et ce, d'autant plus qu'à la quantité se joint la qualité : 5 nageuses et 6 nageurs nordistes étaient cités dans le top 10 européen en 2014, 16 records de France individuels petit ou grand bassin battus en 2015... Jean-Claude Lestideau, le nageur Maîtres français le plus titré de l'histoire - sera-t-il rejoint un jour ? - Martine Vincent, Catherine Skornog, Maurice Demessine et Jean-Pierre Delaporte font partie des grands noms de la natation Maîtres nationale.

Philippe Roubligue, responsable de la commission Maîtres du Nord nous parle des initiatives qui permettent à la natation du Nord de tenir le haut... du carrelage !

Et notamment du Championnat du Nord, une épreuve qui réunit chaque année près d'une centaine de nageurs Maîtres nordistes.

Cette compétition se déroule chaque année sur 3 réunions concentrées sur un week-end, généralement vers Pâques. Comme pour le circuit fédéral, les 3 réunions permettent de couvrir l'ensemble des épreuves du programme du 50 au 1 500 en nage libre, du 50 au 200 sur les épreuves de spécialité et du 100 au 400 4 nages, sachant que chaque nageur ne peut concourir que 2 épreuves par réunion (6 au total sur le week-end).

Le challenge récompense les 3 premiers toutes catégories dames et messieurs de chaque épreuve au total des points FFN (tenant compte du coefficient de rajeunissement), ainsi que le champion départemental de chaque catégorie d'âge dames et messieurs au total des points FFN glanés dans les épreuves disputées sur les 3 week-ends.

Philippe voudrait bien répliquer sur grand bassin le championnat du Nord qui se déroule actuellement uniquement en petit bassin... mais il se heurte comme les représentants d'autres comités à la réticence des municipalités à céder d'autres dates pour l'utilisation de bassins olympiques (seulement 4 dans le Nord : Dunkerque, Lille, Lens, Béthune) qu'elles jugent déjà saturés par les compétitions de jeunes.

Une autre initiative grandement appréciée des nageurs nordistes est la distribution de diplômes aux 3 premiers des championnats régionaux du Nord Pas-de-Calais... c'est peu dire qu'elle est chronophage car elle mobilise Philippe, qui se transforme en cette occasion en véritable maison d'imprimerie sur toute la durée de la compétition !

Comme chaque année, Philippe accompagne les nageurs de son club, l'US St André, de son département et de sa région aux championnats de France. Il sera naturellement présent à Angers et à Canet... Allez les ch'tis !



Philippe Roubligue, né en 1961, ancien international cadet/junior dans les épreuves de nage libre... et médaillé européen puis top 10 mondial en natation Maîtres dans les années 2000, est le référent Maîtres au bureau du comité départemental du Nord ainsi qu'au comité régional Nord Pas-de-Calais.

Il a fait partie de la 1^{re} génération des nageurs Maîtres, celle qui a participé aux Championnats de France d'été à Vichy dans les années quatre-vingt.

Il se souvient d'ailleurs que Francis Luyce, issu comme lui du comité du Nord, avait participé comme nageur Maîtres, longtemps avant d'être élu à la tête de la Fédération Française de Natation, à l'un de ces premiers Championnats de France (1988 ?)... pour Philippe, cela a probablement contribué à la volonté fédérale de développer la natation Maîtres au milieu des années quatre-vingt-dix, notamment par la création de Championnats d'hiver petit bassin.

Dossier

Sélections
régionales des
Interclubs Maîtres

2015



Dossier

Interclubs Maîtres

Sélections régionales 2015

NOUVELLE CALÉDONIE (10 ÉQUIPES)

1. OLYMPIQUE NOUMÉA [1] 12360 pts
2. DUMBEA NATATION [1] 11 266 pts
3. OLYMPIQUE NOUMÉA [3] 10410 pts

Résultats - Classement régional

LANCEMENT DES QUALIFICATIONS PAR LA NOUVELLE-CALÉDONIE



Le groupe de Dumbéa Natation (© Cyril Huet).

Ce dimanche, les Néo-calédoniens ont lancé les sélections régionales Interclubs des Maîtres 2015. Dans les starts, 11 équipes mixtes de 10 nageurs: 4 du CN Calédoniens, 4 de Dumbéa Natation et 3 de l'Olympique Nouméa Natation.

Au terme des joutes natatoires, avec 12360 pts, c'est l'équipe 1 de l'Olympique Nouméa Natation emmenée par le coach Nicolas Hézard (que vous connaissez au travers de la rubrique « Paroles de

coach » dans laquelle il intervient régulièrement) qui l'a emporté. L'équipe 1 de Dumbéa Natation et l'équipe 2 de l'Olympique ont complété le podium. À noter que l'équipe 1 du CN Calédoniens, malheureusement déclassée, a fortement fait impression avec le retour dans les bassins de la recordwoman du monde du 100 papillon, Diane Bui-Duyet (55''05 en bassin de 25 m). Lors de ces sélections, Diane a montré qu'elle avait gardé

d'excellents appuis en signant un incroyable 1' 01"96 à 8 centièmes seulement du record du monde C3. Elle fait ainsi voler en éclat l'un des plus vieux records de France C3 et s'octroie le record continental de l'épreuve. À noter qu'en passant en 29"00 au 50 m, elle actualise un second record de France C3. Dans le relais 4N mixte, en nageant en 27"19 le parcours de papillon, Diane nage 1" plus vite que la marque mondiale.

Dans la même équipe, on retiendra également la performance de Charlotte Robin, championne du Monde d'eau libre à Montréal, qui frôle le record de France du 400 NL C2 en 4' 36"80.

Au total 19 records NC ont été battus (16 individuels et 3 relais).

D'après Cyril Huet (CN Calédoniens) pour les précieuses et rapides informations concernant les performances de cette première sélection.



Diane Bui-Duyet nouvelle recordwoman d'Europe (© Cyril Huet).



Podium ensoleillé (© Cyril Huet).

L'ÎLE-DE-FRANCE CONTINUE DE BATTRE DES RECORDS DE PARTICIPATION

ÎLE-DE-FRANCE (117 ÉQUIPES)

1. USM Malakoff (14586 pts)
2. CN Paris (14252 pts)
3. Boulogne-Billancourt Natation (13946 pts)

Classements: Par poule - Toutes poules confondues
Résultats: poule 1 - poule 2 - poule 3 - poule 4 - poule 5



L'ES Nanterre au complet a accueilli la poule 1 de la région Île-de-France. Ils ont ici équilibré leurs deux premières équipes mais il faudra compter sur eux pour conquérir une place sur le podium (© Lionel Chalendar).



Dans une actualité bouleversée, les valeurs de la France se fortifient et plusieurs équipes ont arboré fièrement nos belles couleurs comme ce fut le cas du Paris Aquatique (JP De Oliveira) et l'Étoile Saint-Leu-Plessis (© Jill Spanevello).



Tenant du titre national, les Boulonnais se sont classés sur la 3^e marche du podium régional. Fin janvier, ils seront au complet et tâcheront de défendre leur titre. (© Sophie Morand)



L'équipe 1 de l'USM Malakoff a remporté la sélection francilienne et pointe à la tête du classement des équipes 2015. Parmi les nageurs, Magali Rousseau, championne du monde de sauvetage, sélectionnée olympique à Pékin sur 200 papillon a battu le record de France C1 du 200 4N. (© Magali Rousseau)



Difficile de réunir tous les nageurs sur une même photo lorsque l'on présente 8 équipes aux sélections régionales. C'est le premier exploit du CN Paris qui détient donc le record du nombre d'équipes pour cette édition 2015. Actuellement 2^e du classement derrière l'USM Malakoff, nul doute qu'ils seront à suivre à Épinal (© Alexandra Jaubert).



Le Racing Club de France WP renaît de ses cendres et refait son apparition en poule 1 Francilienne. Come-back réussi (© Catherine Sidobre).



La bonne humeur et la cohésion très bien représentées aussi par Natation Colombes (© Fanette Rudent) et US Ris-Orangis (© Francis Roussel).

PAR **PASCAL HÉBANT ET GUY LACONTAL (OPN)**

« Les participations de l'Olympique Paris Natation aux Interclubs Toutes catégories (en Messieurs uniquement) et Maîtres étaient pour nous des grands moments car c'étaient des actes fondateurs de la structure : nos premières apparitions en équipes. De par notre faible effectif, y participer c'était aussi mettre en avant notre esprit d'équipe car certains d'entre nous devaient forcément "boucher les trous" et faire des courses plutôt inhabituelles pour eux ou sans assez d'entraînement. Par ailleurs, toute l'équipe était consciente qu'il n'y avait pas de remplacement possible en cas d'empêchement au dernier moment d'un nageur. Enfin comme nous n'avons pas encore de créneaux d'entraînements en propre, les compétitions et surtout celles par équipes sont l'occasion de passer des bons moments ensemble pendant – et après – la compétition. Les Interclubs Maîtres nous ont aussi permis de renforcer nos liens avec les nageurs du CND13 qui étaient dans la poule d'à côté à Palaiseau et avec qui certains d'entre nous s'entraînent. »



L'équipe de l'OPN pour son baptême aux Interclubs Maîtres (© Agnès Riban).

QUELLE QUE SOIT LA PARTICIPATION, UN MÊME OBJECTIF POUR LES ÉQUIPES : GAGNER UN BILLET POUR LA FINALE NATIONALE

POITOU-CHARENTES (3 ÉQUIPES)

1. ASPTT Poitiers éq1 (11 708 pts)
2. ASPTT Poitiers éq2 (10 311 pts)
3. ASPTT Poitiers éq3 (7 560 pts)

Résultats - Classement régional



Le groupe de l'ASPTT Poitiers au complet: après l'annulation des Interclubs de Poitou-Charentes prévu à Chauvigny le 15 décembre, les nageurs régionaux ont rencontré des difficultés à se remobiliser. Seules trois équipes de l'ASPTT Poitiers se sont retrouvées quinze jours plus tard dans la piscine municipale pour tenter de décrocher une qualification nationale (© Frank Charpin).

FRANCHE COMTÉ (5 ÉQUIPES)

1. ASM Belfort Natation (11 460 pts)
2. Natation Vesoul Noidans (11 406 pts)
3. Alliance Natation Besançon (9 937 pts)

Résultats - Classement régional



Eux aussi ont dû reporter la fête régionale. Grâce à la prolongation de la période de sélection accordée par le comité fédéral, les Interclubs de Franche-Comté ont pu être réorganisés le 6 décembre à Belfort. Et c'est justement l'ASM Belfort qui a remporté cette sélection franc-comtoise, talonnée de très près par son dauphin vésulien (© Ki Nou).

BOURGOGNE (5 ÉQUIPES)

1. Auxerre Aquatic Club (10 247 pts)
2. Alliance Dijon Natation (8 279 pts)
3. US Joigny (8 101 pts)

Classement régional



Voici les trois équipes auxerroises qui ont pris part aux sélections de la région Centre et qui ont malgré tout réussi à glisser leur équipe 1 en tête de la région Bourgogne (© Christophe Millard).

ALSACE (7 ÉQUIPES)

1. Léo-Lagrange Schiltigheim-Bischheim éq1 (12738 pts)
2. Léo-Lagrange Schiltigheim-Bischheim éq2 (11600 pts)
3. Dauphins de St Louis (11009 pts)

Résultats - Classement régional



Sur les 7 équipes engagées en Alsace, 5 équipes représentaient le Léo-Lagrange Schiltigheim-Bischheim qui a réussi à en glisser deux en pole position de la région alsacienne devant les Dauphins Saint-Louis

PICARDIE (10 ÉQUIPES)

1. FC Laon (12273 pts)
2. JN Compiègne (10307 pts)
3. Château-Thierry Natation 2000 (9030 pts)

Résultats - Classement régional



Les Masters de l'Amicale Creil Natation à moins de 100 points du podium picard dont le trophée est revenu au FC Laon (© Amicale Creil Natation).

LORRAINE (9 ÉQUIPES)

1. SN Thionville (11 632 pts)
2. ASPTT Nancy (11 469 pts)
3. NC Luneville (9 978 pts)

Résultats - Classement régional - Résultats des Interclubs de 6 nageurs



Défilé animé pour les Lorrains et en particulier le club de l'ASPTT Nancy qui s'est glissé sur la 2^e marche du podium derrière le SN Thionville et devant le NC Luneville (© Clotilde Généaux).



L'AC Amnéville-les-Thermes décroche une très honorable 5^e place régionale (© Lionel).

AUVERGNE (17 ÉQUIPES)

1. Chamalières Montferrand Natation (11 981 pts)
2. Vichy Val d'Allier (11 746 pts)
3. Agglo le Puy en Velay Natation (10 792 pts)

Résultats - Classement régional



Vichy Val d'Allier (© Alexandra Bareth).

CHAMPAGNE-ARDENNE (6 ÉQUIPES)

1. Reims Champagne Natation (12 934 pts)
2. Troyes Chapelle Natation (9 404 pts)
3. Langres Natation (8 313 pts)

Résultats - Classement régional



Le Reims Champagne Natation emmené par Nicolas Granger meilleur nageur français remporte cette sélection régionale et se qualifie pour la finale où les Rémois viseront le top 20 (© Jackie Batot)

CENTRE (32 ÉQUIPES)

1. EN Tours (12672 pts)
2. Chartres Métropole Natation (12383 pts)
3. Aquatic Club Bourges (11477 pts)

Résultats - Classement régional

PAR DENISE FELTZ (AS GIEN)

32 équipes de la région Centre et 2 clubs (Auxerre et Joigny) de la région Bourgogne ont participé aux Interclubs à Châteaudun.

L'ambiance était très bonne et l'accueil excellent, bien que la piscine ait été trop petite : 4 lignes d'eau seulement et peu de places pour les nageurs, officiels et accompagnateurs.

Pour les bémols, il y avait beaucoup trop de bruit au moment des départs et pas mal de nageurs sont partis en retard au son d'un sifflet quelque peu défaillant ! (il n'y avait pas de haut-parleur de départ). Les séries du 400 mètres étaient doublées et les

nageurs plongeaient en même temps au niveau de l'eau...

Malgré ces inconvénients, nous avons assisté à de beaux duels.

Les enfants Neptune de Tours terminent 1ers avec 12672 points, suivis de Chartres Métropole Natation (12383 points), l'AC Bourges (11477 points), l'US Chambray lès-Tours (10953 points), l'AS Gien (10796 points)...

Les places pour Épinal vont être très difficiles à atteindre !



Belle performance de Chambray Natation si près du podium du Centre (© Cathy Biau).



Ça s'est joué à quelques dixièmes, mais le Nautic Club de Châteauroux a réussi à passer la barre des 6000 points (© Franck Chacon).

DAUPHINÉ-SAVOIE (24 ÉQUIPES)

1. US St Egrève (13036 pts)
2. Nautic Club Alp'38 éq1 (12803 pts)
3. Nautic Club Alp'38 éq2 (12466 pts)

Résultats - Classement régional

PAR OLIVIER RUSSO

Les interclubs des Maîtres régionaux Dauphiné-Savoie avaient lieu le dimanche 22 novembre dernier à Échirolles. Pour la troisième année consécutive, c'est l'US Saint-Égrève 1 qui l'emporte avec 13036 points. Emmenée par le champion du monde C4 du 200 papillon, Cédric Gramusset, elle devance les équipes 1 et 2 du NC Alpes 38. On retiendra parmi l'équipe vainqueur les performances individuelles d'Audrey Parra sur 50 NL (27"67, 1213 points), du sextuple vice-champion de France 2015 à Chalon, Olivier Meurant sur 200 4 nages (2' 16"49, 1146 points) et de Franck Brissot sur 50 brasse (31"91, 1133 points). Par ailleurs, lors de cette réunion, le record de France C3 du 400 NL féminin a été actualisé par Élisabeth Chambon du NC Alp'38 en 4' 34"08.



US Saint-Égrève (© Olivier Russo).



L'éblouissant groupe du CN Porte de l'Isère dont le partage et le plaisir priment sur la performance... et si finalement tout était lié ? (© Julien Émery).



PAR GILLES GRABSKI

L'équipe 1 de Pierrelatte a terminé 4^e de la Région derrière les deux premières équipes du Nautic Club Alp'38 et l'US Saint-Égrève. Avec 11882 points nous serons à Épinal pour la finale nationale où nous viserons un top 50. C'est seulement la seconde année où nous avons des équipes pour les Interclubs. Nous sommes le 1^{er} club de Drôme-Ardèche devant le CN Tricastin et Dauphins Romanais Péageois.



CA Pierrelatte ASCEAC (© Gilles Grabski).

DES RÉGIONS D'ACCUEIL

PROVENCE/CÔTE D'AZUR + LANGUEDOC ROUSSILLON (28 ÉQUIPES)

1. (PACA) CN Marseille éq1 (13 304 pts)
2. (PACA) Nice la Semeuse (12 405 pts)
3. (PACA) CN Marseille éq2 (12 258 pts)

Résultats

Classement régional Provence

Classement régional Côte d'Azur

1. (LR) Montpellier 3MUC Natation (12 132 pts)

Classement régional Languedoc Roussillon

PAR **GEORGES MICHEL (MONTPELLIER 3MUC NATATION)**

Initialement, les éliminatoires pour le Languedoc-Roussillon étaient prévues à Nîmes le 15 novembre et une forte participation était attendue. Rien que pour le MUC nous avions 4 équipes engagées, du jamais vu.

À la suite des attentats du 13 novembre, toutes les compétitions ont été annulées et le Comité régional n'a pas réussi à trouver un autre créneau de piscine et surtout les officiels nécessaires. On nous a donc demandé de « squatter » d'autres éliminatoires des comités qui pouvaient les organiser. La solution la plus proche pour nous était donc Fos-sur-Mer le 29 novembre et nous avons eu du mal à motiver une équipe complète car la compétition commençait à 8 h 30 et Fos est à 1 h 30 de voiture de Montpellier. Du coup, le MUC a été le seul club du Languedoc-Roussillon à engager une équipe pour ces éliminatoires. Je ne sais pas si les autres (Nîmes Canet 66) auront participé à d'autres éliminatoires depuis. Pour la compétition, comme prévu le CNM a dominé avec 3 équipes engagées. L'équipe 1 était en tête à la mi-journée devant Aix et notre équipe du MUC. Au final, le Cercle a mis ses équipes 1 et 2 à la 1^{re} la 3^e place avec Nice Semeuse en 2^e et notre équipe finit au pied du podium.

À noter parmi les meilleures performances de la journée celles de Georges (Koko) Koessler (C11) du CNM et de Gilles Vigne (C9) de Manosque sur 50NL avec 1 221 pts (chacun).

Koko est bien connu chez les Masters, quant à Gilles Vigne, il nous revient après une grande carrière

internationale en sprint à la fin des années soixante et le début des années soixante-dix. Il était juste derrière Michel Rousseau sur 100 NL et si le 50 avait existé il aurait certainement fait des étincelles. Il a été 5^e aux championnats d'Europe en 1970 sur 100 NL et finaliste (7^e) avec le relais 4x100 à Munich en 1972.

Un pur talent.

Malgré l'éloignement je pense que le MUC arrivera à engager une équipe décente pour Épinal. Pas simple et cher. Au fait maintenant le club a changé de nom. On s'appelle Les Marlins et le club s'appelle Montpellier 3MUC Natation car Montpellier est devenu Montpellier- Méditerranée Métropole. Simple non ?



Montpellier 3MUC Natation
(© Georges Michel).



Les 3 équipes Maîtres Alex Jany du CN Marseille ont déployé tout leur talent à Fos-sur-Mer pour décrocher la victoire et en se positionner aux 3^e et 12^e places! (© Julien Ferando).



La belle équipe de challengers du CNS Vallauris. Emmenée par son leader Stéphan Perrot, l'équipe 1 veut venir jouer les troubles-fêtes parmi les écuries franciliennes à Épinal! (© CNS Vallauris).



Malgré des désistements de dernière minute, l'équipe de Vitrolles Sports Natation n'aurait loupé pour rien au monde la fête sportive des Interclubs! (© Joëlle Brette).



Le groupe punchy et lumineux de l'Olympique Nice Natation (© Emma Humbert).



Un baptême réussi pour les nageurs du CN Orange (© Stéphane Guérin).

AQUITAINE ET LIMOUSIN (21 ÉQUIPES)

1. (A) Bordeaux EC (13 683 pts)
2. (A) Girondins de Bordeaux (13 359 pts)
3. (A) Marenne Adour Côte-Sud Natation (12 239 pts)

Résultats - Classement régional

1. (L) CAPO CSL RVI Limoges Natation (11 701 pts)
2. Club des Nageurs de Brive éq1 (10 502 pts)
3. Club des Nageurs de Brive éq2 (6 012 pts)

Classement régional



Les flamboyants nageurs du BEC vainqueurs de la sélection bordelaise forment la première équipe de province dans le classement des sélections (© Bruno Faure).



L'AC Agglomération de Périgueux était le club organisateur de cette région de très haut niveau. Officiels et nageurs ont réalisé des performances de grande qualité (© Loane Rivet).

Juste derrière, les Girondins de Bordeaux auront à cœur de s'immerger dans le top ten national à Épinal (© Marine Porri).



L'équipe du Stade Montois Natation et son officielle en force à Périgueux (© Benjamin Labeyrie).

RETOUR DANS LE NORD

NORD PAS DE CALAIS (19 ÉQUIPES)

1. CN Courrières (13 033 pts)
2. CN Croix (12 904 pts)
3. Dunkerque Natation (12 766 pts)

Résultats - Classement Régional Résultats des interclubs de 6 nageurs

PAR **XAVIER CARTERON (ENC BRAY DUNES)**

Ce dimanche 29 novembre, l'ENC Bray Dunes a engagé une équipe de 10 nageurs aux interclubs Maîtres à Auchel. Loin derrière les grosses cylindrées de la région Nord Pas de Calais (Courrières, Marcq-en-Barœul, Dunkerque...), notre petit club termine 14^e/20 avec un total de 8 240 pts. Chaque année, notre équipe Maîtres progresse (23^e en 2013 avec 5 757 pts, 17^e en 2014 avec 8 048 pts).

Deux nageurs participaient pour la première fois à une compétition Masters et ont envie de continuer. Un autre nageur passait pour la première fois sous la minute au 100 NL.

Tout cela dans une ambiance chaleureuse... D'ailleurs la buvette d'Auchel se souvient encore de nous...



ENC Bray Dunes (© Xavier Carteron)



1. La piscine était endimanchée dès samedi soir
2. Toutes les équipes de Croix, dont la « médaillée d'argent » du jour... Bravo
3. L'équipe de Grande Synthe, souriante et motivée
4. Laurent et Yann, du CN Courrières, toujours premier surtout pour mettre de l'ambiance! :-D
5. Nos hôtes d'AUCHEL Natation, qui nous ont accueillis avec MAESTRIA

PAR CÉCILE CARPENTIER (ENCA ACHICOURT)

Interclubs du NOOOORD! (59/62 les ch'tis!)

Ah! Les interclubs régionaux Maîtres chez les Nordistes!..

La piscine où ils sont organisés – quelle qu'elle soit – semble toujours trop petite : dès le début on est saisi par l'envie irrésistible de pousser les murs et d'ouvrir grand les fenêtres malgré la météo... septentrionale! Pour peu qu'on ne parvienne que tardivement à rassembler les membres de son équipe, c'est déjà fichu! Il n'y a plus moyen de trouver de places assises contiguës, alors il faut ruser ou faire avec les moyens du bord (du petit bassin), contre mauvaise fortune bon cœur. Et c'est parti pour neuf heures d'un festival sportif unique, le grand barouf annuel en équipes des nageurs Maîtres (qui, comme chacun sait, sont les enfants de plus de 25 ans).

Dans cette ambiance tropicale, surchauffée et chaleureuse, j'ai toujours l'impression de connaître personnellement un bon quart de l'assistance, mes joues s'échauffent à force de bises... ma course est en fin de compète... je croise de nouveaux visages juvéniles, je suis ravie du retour de certains nageurs. Quant à l'absence de certains clubs n'ayant pas la chance de pouvoir réunir un nombre suffisant de nageurs Maîtres pour fonder une équipe: « dura lex, sed lex ».

L'échauffement matinal met déjà l'eau du grand bassin en houle et roulis, puis à un rythme effréné les séries des épreuves de la première réunion s'enchaînent. Succède le copieux déjeuner, mené tambour battant et de main de maître par le club organisateur dans la salle de sport qui jouxte la piscine; c'est très pratique, par cette météo de pluie battante.

Il est déjà 14 heures; hop, un second échauffement puis vient le moment de grâce par excellence: le défilé des équipes!

Je suis tout enorgueillie d'avoir eu – cette année – le suprême honneur d'ouvrir le traditionnel 'tour de bassin' sur une musique trépidante: OLÀ PoUr ToUt Le MoNdE!!! Quel instant sublime d'osmose, tout de même!

Et puis, la compétition reprend ses droits pour sa seconde partie, avec quelques joies et aussi quelques déceptions, pour ceux qui auraient oublié que la saison est à peine entamée, et qu'ils auront tout loisir de "se refaire" dans les mois qui viennent.

A contrario de leurs homologues « toutes catégories », les Interclubs version « Maîtres » s'achèvent par le relais 10x50 m NL autre grand moment qui clôture la seconde réunion aussi amicalement qu'elle avait commencé!

La nuit est déjà tombée sur notre Nordique contrée; résonnent d'innombrables « au revoir, à la prochaine! » Puis chacun de reprendre la route du retour vers ses pénates, la tête pleine de souvenirs de ce dimanche sportif hors du commun.

Et pour 2016?!.. Si la fusion opère jusque dans les comités régionaux, les Picards (nos amis, nos voisins, nos frères!) auront le droit d'avoir des "petites équipes de 6" et tous ensemble nous rivaliserons dans l'unité d'un LIVEFFN dédié! Presque hâte de déjà y être!

DES DÉFILÉS DE PLUS EN PLUS PÉTILLANTS ET COLORÉS

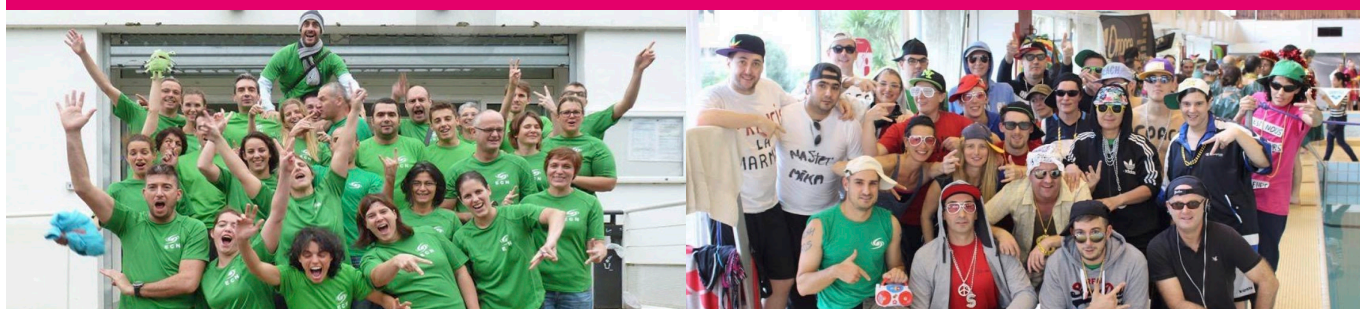
BRETAGNE (31 ÉQUIPES)

1. CN Brest (12751 pts)
2. ECN Chartres de Bretagne (12455 pts)
3. CN Vannes (11878 pts)

Résultats - Classement régional



À l'unanimité, l'Union Quimper Natation a été un club d'accueil chaleureux assurant une très bonne ambiance et une belle journée à tous les participants (© Violaine Nunes).



Ce ne sont pas les trois Wesh Team de l'ECN Chartres de Bretagne qui vont contredire, ayant eux-mêmes contribué à mettre une ambiance de folie. Plaisir Partage et Performance sont les 3 Maîtres mots de ce groupe pétillant (© Camille).



La fête était décidément au rendez-vous : avec les super nageurs de Saint Briec, les Mères et Pères Noël de Plouemel, les sombreros brestois et les pierrots vannais. (© JC Bartoli).

MIDI-PYRÉNÉES (27 ÉQUIPES)

1. ASPTT Grand Toulouse éq1 (13 411 pts)
2. Toulouse Olympique Aéro (13 065 pts)
3. ASPTT Grand Toulouse éq2 (11 452 pts)

Résultats - Classement régional



À Colomiers aussi, les participants ont pu compter sur l'accueil chaleureux des organisateurs de l'US Colomiers Natation. La convivialité et l'ambiance festive sont toujours une priorité pour la région midi-pyrénéenne (© US Colomiers Natation).

LYONNAIS (38 ÉQUIPES)

1. EMS Bron Natation (13 280 pts)
2. Villeurbanne Natation (13 231 pts)
3. Lyon Natation (12 189 pts)

Résultats - Classement régional

PAR **BENOIT PONS (CN TRICASTIN)**

Dans le comité du Lyonnais, l'organisation a été au top : la compétition s'est terminée avec 20 minutes d'avance sur le programme, du jamais vu!!! Ces interclubs étaient de grand niveau : l'EMS Bron l'a remporté avec 13 280 pts suivi de près par Villeurbanne Natation 50 points seulement derrière et la 3^e marche du podium a été gravie par Lyon Natation avec 12 187 pts. Quant à nous les « indestructibles » du Tricastin nous finissons 7^{es}, avec un peu plus de points que la phase qualificative de la saison dernière alors on peut espérer une qualification directe pour la finale nationale.



Les indestructibles Tricastins (© Benoit Pons).



L'EMS Bron en force et solidaire a remporté la sélection lyonnaise (© Fabien Boiron-Boirel).



L'UJSM La Mulatière a suivi de très près la 2^e équipe de l'EMS Bron (© UJSM).

Voici les nageurs villeurbannais en mode "Muscu/Fitness old school". En pleine forme, l'équipe 1 finit 2^e à 51 points du vainqueur. Les équipes 2, 3 et 4 ont aussi réalisé de belles performances et toutes ont su montrer leur cohésion et détermination : 2 valeurs essentielles à Villeurbanne Natation (© Hugo).

NORMANDIE (38 ÉQUIPES)

Résultats - Classement régional

1. EN Caen (13212 pts)
2. CN Le Havre (12441 pts)
3. Marsouins d'Hérouville (11752 pts)



Les nageurs de l'Olympique Argentan Natation se sont illustrés en intégrant le top ten régional (© OAN).



L'équipe 1 de l'EN Caen victorieuse d'une des régions provinciales des plus denses en termes d'équipes (© Audrey Denis).



Coup de cœur pour les nageurs de Cœur de Nacre Natation Douvres qui s'est glissé à la 26^e place du classement. Impossible de passer à côté! (© cœur de nacre natation).

PAYS DE LA LOIRE (30 ÉQUIPES)

1. Nantes Natation (12806 pts)
2. Saint-Nazaire Atlantique Natation (12624 pts)
3. Sables d'Olonne DPO (12534 pts)

Résultats - Classement régional

PAR NICOLAS BOUQUET (SABLES D'OLONNE DPO)

Au niveau de notre club, depuis deux ans on a repris les choses en main avec des masters et un nouvel entraîneur. Début septembre, on a eu accès au nouveau complexe aquatique ce qui a boosté les effectifs du club et particulièrement des masters. Avant, on était une petite douzaine et cette année on est à plus de 30, plus une section loisirs d'une trentaine de nageurs qui pourraient faire des compétitions masters mais qui hésitent car ils débutent.

Cette année, c'était la 1^{re} fois que l'on s'inscrivait aux interclubs par équipes, et de plus avec deux équipes.

On a réussi un podium où personne ne nous attendait.

Pas évident, en Vendée, de faire bouger les choses au niveau des masters, on est le seul club qui s'intéresse aux masters, ce n'est pas dans la politique des autres clubs de Vendée de développer les masters ce qui donne des petits championnats départementaux à 35 nageurs. D'ailleurs, ils ont demandé que les masters ne s'inscrivent plus dans les compétitions « jeunes » ou toutes catégories FFN du département mais uniquement dans les compétitions masters (2 compétitions seulement en Vendée).



Les Sables d'Olonne Natation (© Nicolas Bouquet).



Équipe incontournable et toujours présente sur les grands rendez-vous maîtres : le CA Cholet (© Frank Métayer).



Des Angevins, champions du déguisement, toujours prêts à faire la fête (© Angers Natation).



Il nous manquait un selfie, ce sont les dynamiques Lavallois du LAC et leur désormais célèbre mascotte Ouille qui nous l'ont offert! Toujours la petite touche pour sortir du lot: on adore! (© Émeric Brault).

Paroles de Coachs

L'esprit d'équipe

PAR CAROLINE GUYADER

Les dernières semaines nous ont permis de prendre conscience de l'importance de la solidarité et de la cohésion pour surmonter les coups durs, relever des défis et dans le meilleur des cas, savourer de bons moments ensemble. Les Interclubs en Natation ont ceci de merveilleux de réunir ces 3 pans et l'entraîneur va jouer un rôle déterminant dans l'esprit d'équipe de son groupe et donc dans la réussite collective qu'elle soit sportive ou humaine.

Comment l'entraîneur gère-t-il ou valorise-t-il l'esprit d'équipe ? Quels paramètres prend-il en compte dans la composition des équipes ou des relais : la performance, l'intégration des nouveaux, les valeurs du groupe, les affinités, etc. ?

Qu'apportent les interclubs (ou les relais) sur la dynamique de groupe pendant la compétition bien sûr, mais aussi sur la suite de la saison ? Pourquoi le coach doit-il faire des Interclubs (ou des relais) un point fort pour son groupe de nageurs ? Qu'est-ce qui peut favoriser l'esprit d'équipe dans notre sport considéré comme individuel ? En quoi est-ce important de ne pas le négliger ?

Tant de questions auxquelles deux coachs Maîtres ont tenté d'apporter des réponses. Merci à Linda Ounas et Alexandre Papadopoulos d'avoir relevé notre nouveau défi.



PAR LINDA OUNAS (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

Les Interclubs représentent une compétition de plus en plus importante pour les nageurs Maîtres. Cette manifestation permet de composer des équipes de dix nageurs individuels autour d'un événement collectif, convivial et festif.

Pour composer l'équipe parfaite il faut être un fin stratège, il ne faut pas forcément inscrire les nageurs sur leurs courses de prédilection mais faire une équipe qui rapporte le plus de points. L'entraîneur a un rôle primordial dans la composition des équipes, il doit au préalable suivre les résultats de chaque nageur sur chaque course, motiver ses nageurs pour cette compétition et leur expliquer pourquoi il a fait cette composition et leur prouver que cette composition est idéale pour le club et pour les nageurs.

Cette compétition permet aussi de prendre en compte certains aspects techniques que l'on oublie de travailler

comme les départs plongés et surtout les prises de relais trop souvent négligées mais qui sont très importants afin de ne pas subir une disqualification pour départ anticipé. Cela permet aussi de travailler les arrivées des nageurs qui nous précèdent afin de ne pas provoquer d'accident à leur arrivée.

L'esprit d'équipe peut être favorisé par l'identité visuelle de chaque équipe et du club en proposant des tee-shirts, des maillots de bain et des bonnets spécialement confectionnés pour cet événement, on peut comme certaines compétitions Maîtres, défiler aussi avec un déguisement.

Mais il faut aussi faire attention à ne pas froisser certains nageurs égocentriques qui ne souhaitent pas faire l'effort de mettre leurs compétences au service de l'équipe et nager uniquement les nages où ils se sentent les meilleurs.



PAR ALEXANDRE PAPADOPOULOS (PC VALENCIENNES-ANZIN)

L'importance de l'esprit d'équipe en natation n'est plus à démontrer.

Cela fait maintenant plusieurs années que, malgré la définition simpliste de « sport individuel », bon nombre d'entre nous

sommes conscients de l'impact d'un esprit de groupe en natation, que ce soit pour se motiver, pour vivre les choses ensemble, pour rendre certains entraînements plus faciles mentalement et plus efficaces physiquement, ou encore pour créer des relais ou autres émulations plus concrètes au sein d'un groupe.

En effet, combien de nageurs arrêtent ou ont du mal à se motiver quand ils sont seuls ou très peu nombreux aux entraînements ? Combien trouvent leurs motivations, voire quelques objectifs par rapport aux performances d'un ou d'une collègue de leur équipe lors d'entraînements ou parfois de compétitions ? Combien apprécient le fait d'être encouragés, félicités ou consolés après une course ? Combien apprécient de se retrouver à d'autres moments pour simplement boire un verre ou partager un repas ? La réponse est probablement « une écrasante majorité ». Toutes ces petites choses contribuent à faire vivre un groupe, à s'y sentir bien, et à avoir envie d'y retourner. D'autres événements « extra-sportifs » sont d'ailleurs des conséquences bénéfiques et amplificatrices de cette cohésion.

Les Interclubs représentent bien sûr LA compétition collective par excellence.

La raison est évidente : le groupe y passe avant les individualités. Cela a des conséquences à plusieurs niveaux : chacun doit accepter de faire une course qui sera la plus bénéfique possible pour son club, et pas forcément la plus désirée. On doit parfois y laisser sa place pour un collègue considéré comme « moins fort » pour des questions de combinaisons de nages, et donc, l'accepter. Les relais, bien entendu, sont un pilier des Interclubs, et cela en transcende certains. Fabien Gilot en est le meilleur exemple parmi nos champions : ses meilleurs temps ont été effectués en relais, battant parfois les meilleurs mondiaux individuellement dans les relais, et il est le plus titré de l'histoire de la natation française en relais.

Tous les nageurs et nageuses ne fonctionnent pas de cette manière, certes, certains sont plus solitaires ou individualistes... mais je pense qu'ils sont assez peu nombreux dans ce cas...

La position du coach est centrale dans ce contexte. Même s'il ne peut pas être responsable de toutes les ententes ou autres problèmes d'ordres non sportifs, il est le garant d'une « philosophie et d'un cadre d'esprit ». C'est cet état d'esprit qui véhiculera l'image du club, mais qui fera également que la majorité des membres s'y retrouveront à plusieurs points de vue. Certains entraîneurs sont très stricts et sérieux, d'autres voient plus le côté sportif comme la partie d'un ensemble, d'autres ne nagent que pour retrouver leurs connaissances.

Personnellement, je pense qu'il faut un juste milieu, c'est encore plus vrai en Masters où le plaisir occupe une place importante, mais il est en même temps lié à l'effort et aux performances. Il est important aussi de connaître au mieux les sensibilités et envies de chacun afin de respecter les limites et de pouvoir transcender au mieux les aspects positifs quels qu'ils soient. Encore une fois, les Interclubs, mais aussi d'autres relais dans d'autres compétitions nécessitent, par exemple, d'en tenir compte. Et cela ne s'arrête pas au plan sportif : faire participer ou responsabiliser quelqu'un quant à l'organisation d'un événement ou à la gestion d'une action extra-sportive en font aussi partie.

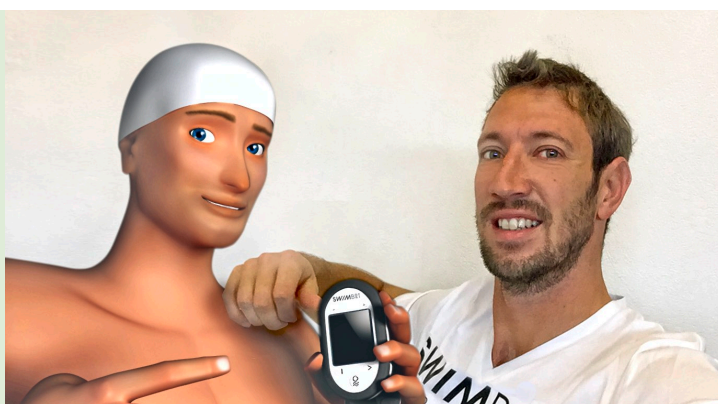
Je terminerai par dire qu'il y a aussi une part de « chance » pour la réussite d'une bonne cohésion : cette chance est que les individus s'y trouvant soient des personnes ouvertes, avec un minimum de motivation, et aimant vibrer et apprécier chaque moment passé ensemble. Et j'en profite d'ailleurs pour remercier mon groupe actuel d'être ce qu'il est, que ce soit pour lui-même, pour moi, ou pour la réussite du club.

Objets connectés

Alain Bernard plonge dans le digital avec Swimbot!

PAR NATHALIE TRAN (SWIMBOT)

Les tutoriels 3D permettent d'apprendre le bon geste technique et les sons correctifs associés. L'objet intelligent - le SWIMBOT - se porte sur la tête en nageant et corrige instantanément tous les points techniques difficiles. À la fin de sa séance, le nageur synchronise son SWIMBOT et son smartphone pour analyser ses progrès et obtenir sa note de style.



Le champion olympique Alain Bernard rejoint la start-up Swimbot pour accélérer son développement. Swimbot fait progresser la technique des nageurs de tous niveaux avant, pendant et après leur séance.

ALAIN BERNARD SÉDUIT PAR LE PROJET INNOVANT DE SWIMBOT

C'est cette méthode d'apprentissage révolutionnaire qui a séduit le champion olympique du 100 m nage libre. « Je suis certain que Swimbot révolutionne la natation pour tous. L'idée de pouvoir corriger en temps réel sa technique me paraît vraiment essentielle pour être plus attentif à son mouvement et trouver une solution à l'instant T », déclare le champion olympique. « J'ai eu la chance d'acquérir une expérience et une expertise que je souhaite transmettre avec Swimbot à un maximum de pratiquants de notre sport. »

SA CONTRIBUTION D'EXPERT POUR ENRICHIR LE PRODUIT

Le champion olympique a souhaité s'impliquer dans la conception des tutoriels Swimbot: son œil d'expert améliore le geste du nageur 3D. Alain Bernard propose aussi de nouveaux exercices à correction instantanée.

« L'apport d'un grand champion comme Alain Bernard est unique pour Swimbot. En contribuant à la conception de notre produit, tant sur le plan des tutoriels que des exercices dans l'eau, sa double casquette de champion/pédagogue nous permet de progresser chaque jour », souligne David Jamet, CEO de Swimbot.



SWIMBOT
BETTER ON TECHNIQUE

TESTER LE SWIMBOT : C'EST BIENTÔT POSSIBLE !

À partir de janvier 2016: des ambassadeurs Swimbot vous inviteront chaque semaine à des séances de test dans nos centres aquatiques partenaires, en France et aux États-Unis. Inscrivez-vous sur www.swimbot.net et vous serez les premiers invités!

POURQUOI CONTRIBUER POUR SWIMBOT ?

Le crowdfunding, également appelé financement participatif, est un levier qui permet au grand public de soutenir financièrement et collectivement une idée ou un projet qui le séduit.

Contribuer signifie faire un don pour que Swimbot puisse mener à bien sa production. L'argent récolté permet à Swimbot de collecter les fonds nécessaires à la production des SWIMBOT, que vous pourrez précommander à prix réduit via cette campagne, et que vous recevrez dans les prochains mois.

OÙ ET COMMENT CONTRIBUER ?

À partir du 25 janvier sur la plateforme **INDIEGOGO**, Swimbot communiquera sur son site internet et ses réseaux sociaux le lancement de la campagne et l'adresse internet où se rendre.

Chaque contribution effectuée permet d'obtenir en échange une contrepartie. La valeur de cette contrepartie/cadeau dépend de la hauteur du don effectué. Des informations plus précises à ce sujet vous seront communiquées lors du lancement de la campagne.

Découvrez le teaser sur le **site internet Swimbot** pour découvrir l'univers Swimbot et rendez-vous sur la **page Facebook** pour suivre leurs actualités.

Pour information, la start-up Swimbot organisera des séances de test prochainement et commencera à commercialiser le Swimbot via une campagne de crowdfunding fin janvier 2016.

Faire ami-ami avec l'hiver...

Renforcer ses défenses immunitaires

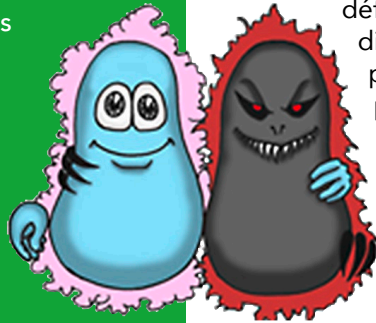
PAR ARTICLE © FRANCINE DE PACTÈRE – MNS2. ARTICLE INTÉGRAL SUR WWW.MNS2.FR

Notre système immunitaire nous permet de lutter contre les agents infectieux tels que les bactéries, champignons et virus pathogènes. Pour être opérationnel, il doit avoir toutes ses « lignes de défenses » en état de combattre!

1^{re} ligne protectrice : les barrières physiologiques (peau...) et muqueuses (poumons, intestins...)

2^e ligne : les microbiotes, bactéries « amies », présents dans l'intestin, les poumons, la peau, le vagin...

3^e ligne : les cellules, leucocytes et lymphocytes, qui agissent immédiatement ou de façon différée dans le temps, et leurs cytokines, molécules chimiques orientées vers la destruction des agents inopportuns.



Le système immunitaire est un mécanisme de défense qui agit en relation avec le système digestif, nerveux... c'est pourquoi, certaines personnes déclenchent des infections en post-effort, après une période de charge ou après des stress importants. D'où la nécessité de procéder à des biologies spécifiques lors de sensibilité anormale aux infections, soit par leur sévérité, soit par leur fréquence.



IMMUNITÉ : contribution des micronutriments

Contribution des Micronutriments acteurs

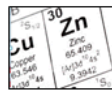
• Vitamines

- Vit C
- Vit A, E, D < 15%
- Vit B9, B12 > 20%



• Minéraux et oligo-éléments

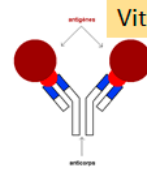
- Zn, Se > 45%
- Fe, Cu, Mn, Mg



Micronutriments acteurs

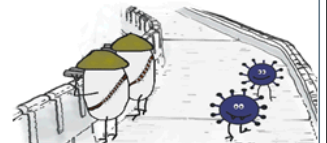


• Anticorps



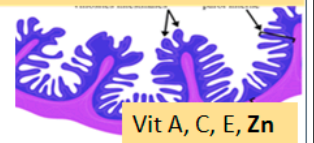
Vit A, D, E, B6, B9, B12, Cu, Se, Zn

• Cellules immunitaires



Vit A, D, E, B6, B9, B12, Cu, Se, Zn

• Barrières cutanées et Muqueuses



Vit A, C, E, Zn

Vitamines C et D, Sélénium, Zinc, Magnésium et Cuivre sont très impliqués dans le bon fonctionnement de l'immunité. Glutamine, et acides gras oméga-3 ne sont pas de reste puisqu'ils aident à cicatiser et renforcent la barrière intestinale qui représente 80 % des cellules immunitaires.

Une alimentation « hypotoxique » stimule l'immunité. Apporter les aliments frais, riches en ces micronutriments et en antioxydants renforce les défenses: par exemple, fruits et légumes bio, crus ou cuits à la vapeur douce, champignons, curcuma accompagné de poivre, thym, romarin... Soja, graines de lin et courge, noix, brocolis et légumes à feuilles vertes, légumes secs, sans oublier le citron ou les oignons.

Une nutrition « méditerranéenne » est bénéfique: 400 g/j de fruits et légumes, 3x/sem. des poissons ou fruits de mer, huiles colza/olive, vin rouge.

Sont sources de vitamine D, les Œufs, beurre, foies de poisson ainsi que les poissons gras, riches en oméga-3. Viandes, poissons, fruits de mer, huîtres, pois cassés et lentilles apportent Sélénium et Zinc:

Les noix du Brésil sont de bonnes sources de Sélénium, comme les huîtres. Associés à des sources de vitamine C, le Sélénium est mieux absorbé, comme le Fer. Penser que la vitamine C (kiwi, agrumes, fruits rouges, chou, persil, poivrons, mangue, cresson) est sensible à la chaleur et perdue à la cuisson. La grenade est immunostimulante.



La suppression des excès de laitages, de viandes, de sources de gluten peut avoir un effet favorable; Propolis, Extraits de pépins de pamplemousse, de sureau, de curcuma, Oligoéléments Mn-Cu, Huile Essentielle de Ravensara ou certains probiotiques peuvent soutenir efficacement l'immunité.



Par leurs polysaccharides et notamment les bêta-glucanes certains champignons stimulent l'immunité ou inhibent l'immunodéficience: champignon de Paris, girolle, bolet (cèpe de Bordeaux), morille, reishi, sans parler des pénicillines.

Sources de Magnésium
ANC: 100-400 mg

410 mg/100 g

- Cacao
- Soja
- Amande
- Arachide, haricot blanc
- Noix
- Pain complet
- Maïs
- Riz complet
- Lentille, oseille, épinard
- Betterave, petit pois

25 mg/100 g

Sources de Sélénium
ANC: 50-200 mg

70 mg/100 g

- Orge
- Huître, homard
- Pain
- Œuf
- Champignon
- Poulet, rumsteck
- Fromage, jarret, macreuse

2 mg/100 g

Et les Maîtres ? : Résultats des enquêtes de 2009 à 2011; 254 + 107 nageurs qualifiés aux France ont répondu à cette enquête :

Les pertes en Zn, Mg, Fe, vitamines sont très augmentées à l'effort. Des études ont montré qu'une activité physique de 2 à 5 heures par semaine améliore l'état immunitaire et diminue la sensibilité aux infections ORL, tandis que celle-ci augmente rapidement dès 5 à 10 heures/semaine et très significativement au-delà de 20 heures d'entraînement par semaine.

19,6 % des nageurs ayant déclaré avoir des troubles digestifs fréquents, ce qui est peu, cependant, la muqueuse intestinale est un des acteurs essentiels de l'immunité.

La présence d'allergies montre une fragilité immunitaire: 5,6 % des nageurs étaient concernés

dont 51 % d'hommes et 46 % de femmes, 9,3 % des nageurs ayant déjà présenté des épisodes. Les catégories C1, C2 et C5 sont les nageurs les plus sensibles.

Les intolérances alimentaires montrent une faiblesse immunitaire: 3,7 % des nageurs déclaraient y être sujets.

Seulement 1,9 % des nageurs déclarent présenter des infections récidivantes.

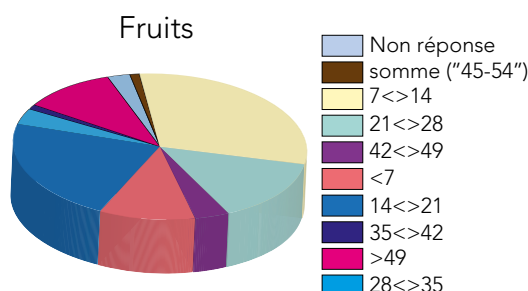
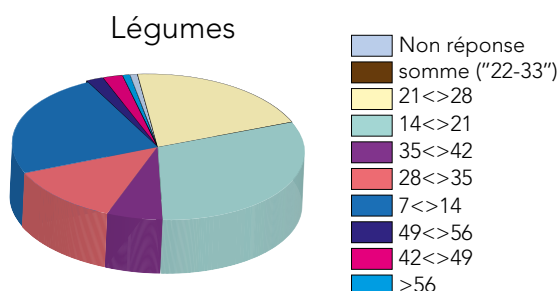
En global, ce sont les C1, C2, C5 et C6 les catégories les plus sensibles.

Peu de nageurs présentent des troubles infectieux, ORL, pulmonaires, cutanés, digestifs, urinaires, génitaux, demandant une prise en charge.

Lors de l'enquête de 2009-2010, les consommations d'aliments à haute valeur nutritionnelle des nageurs apparaissent exceptionnelles :

- > à 6 fruits et légumes /jour, pour plus de 53 % de cette population
- > aux recommandations pour plus de 50,6 % Ceci, alors que, seulement 12,4 % de la population française mange 5 fruits et légumes/ jour.
- > Une consommation régulière d'ail (Se), de choux (Zn et S), de brocolis,

- > 1/jour du beurre pour 39,5 %
- > 55,2 % des nageurs mangent moins de 3 légumes/jour (<21/semaine)
- > 20,6 % des nageurs mangent 3 à 4 légumes/jour (21 < > 28/semaine)
- > 51,4 % des nageurs mangent moins de 3 fruits/jour (<21/semaine)
- > 29,6 % des nageurs mangent 1 à 2 fruits/jour
- > 21,8 % des nageurs mangent 2 à 3 fruits/jour
- > 14,4 % des nageurs mangent 3 à 4 fruits/jour (21 <>28/semaine)



Des JO aux Masters

Interview en famille de Bruno Orsoni

PAR BÉATRICE ORSONI

Bruno, en quelques mots, quelle est ton histoire avec la natation ?

J'ai appris à nager dans une piscine Tournesol à Limoges au Club Maréchal Jourdan (Gendarmerie) parce que j'avais un début de scoliose. J'ai intégré le sport-études en 6e avec Éric Variengien, qui m'avait repéré, et le collège avait une bonne réputation. Quelques dates :

- **1990** : 1^{re} sélection en équipe de France Juniors (200 NL, 400 NL et relais 4 x 200 NL) ;
- **1993** : Championnats du monde universitaires à Buffalo (USA) ;
- **1994** : Intégration au CREPS de Talence avec Jean-Louis Morin et Jean-Michel Eynard ;
- **1995** : Championnats du monde universitaires à Fukuoka (Japon) et militaires à Rome (Italie) ;
- **1996** : JO d'Atlanta, finaliste du relais 4 x 200 NL ;
- **1997** : Retraite des bassins et poursuite de longues études (doctorat en automatique en 2002).

Tu as participé aux JO et vécu ton rêve de sportif. Pourquoi as-tu repris la compétition et où trouves-tu la motivation ?

J'ai toujours eu le goût de la performance et de l'effort, mais j'ai dû mettre de côté le sport pour développer mon projet professionnel.

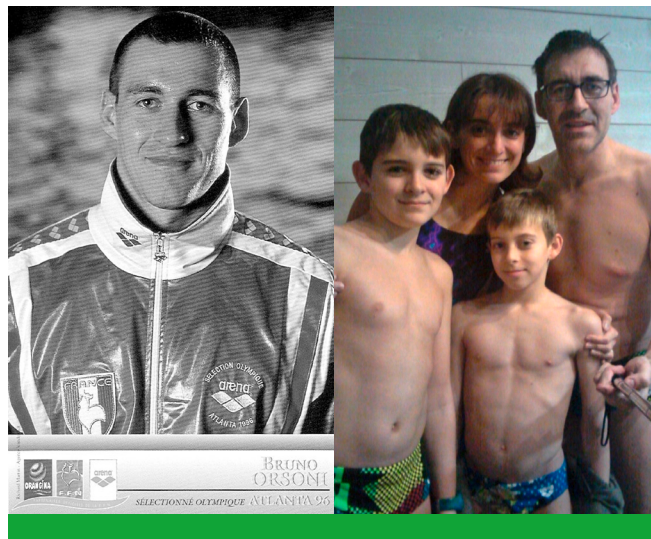
Aujourd'hui, j'ai changé de boulot, on a déménagé, les enfants ont grandi et mon épouse a eu quelques ennuis de santé. Nous avons eu envie de reprendre le chemin des bassins en famille ! Le sport, c'est une bonne thérapie contre le stress !

Depuis 2014, je retrouve une motivation supplémentaire à m'entraîner au SAM (Mérignac) avec les jeunes espoirs du club. Mon entraîneur, Guillaume Tartanac, avec qui j'ai aussi nagé, a su trouver les mots pour m'intégrer : « Vous n'allez pas vous laisser doubler par le vieux ! » Ça les motive et moi aussi ! J'étais très content d'avoir ma place dans l'équipe Interclubs, et en particulier au relais 4 x 200 NL.

Quelle est ton ambition chez les Maîtres ?

Devenir champion de France C14 ! Plus sérieusement, j'aimerais bien décrocher un titre, mon épouse en a déjà ramené plusieurs à la maison et les enfants me mettent la pression !

J'ai intégré le groupe Élite du SAM pour bénéficier de bonnes conditions d'entraînement. Je nage 2 fois par



semaine, 5 à 6 km par séance, plus footing le dimanche avec les copains. Ce n'est pas toujours facile mais j'aime toujours ça.

Comment concilies-tu vie familiale, professionnelle et sportive ?

C'est un équilibre fragile et c'est maintenant une histoire de famille ! Nous nageons tous les quatre, du poussin aux Maîtres. Chacun doit trouver sa place dans notre emploi du temps même si le planning des enfants reste une priorité.

D'après toi, comment tes enfants perçoivent le fait que tu continues la compétition ?

Ce qui me rassure, c'est que ça ne semble pas être leur préoccupation. C'est rigolo, je nage dans le même club et parfois dans la même ligne que l'aîné. Il m'a déjà dit que je prenais un peu trop de place dans la ligne ! J'espère avoir valeur d'exemple pour leur donner envie de se dépasser.

Pour conclure, peux-tu me dire ce que t'apporte la natation, d'hier à aujourd'hui ?

Pour moi, la natation n'est pas une finalité mais un apprentissage, une éducation. Ça n'a pas été facile de reprendre : changements de repères, quelques kilos à perdre, des sensations à retrouver... Je continue mon apprentissage : j'apprends à accepter les limites physiques de mon corps et à performer d'une façon différente. Mon objectif reste aujourd'hui de me maintenir en forme, entouré de jeunes et de moins jeunes, et surtout des amis.

MORT SUBITE CHEZ LE SPORTIF

Hommage à Laurent Vidal Les nageurs aussi sont concernés

PAR CAROLINE GUYADER

RIP LAURENT VIDAL

Dans la nuit du 9 au 10 novembre 2015, le jeune et talentueux triathlète Laurent Vidal s'en est allé à l'âge de 31 ans. ChronoMaîtres s'associe aujourd'hui à l'immense peine du monde du triathlon et adresse toutes ses pensées à sa famille, son entourage, ses amis triathlètes et ses fans.

LAURENT VIDAL, UN HOMME DE FER



Laurent Vidal, plusieurs fois champion de France de triathlon avait pris la 5e place aux JO de Londres et rêvait de briller à Rio où il aurait eu 32 ans, le plus bel âge pour cette discipline.

Mais voilà, le 24 avril 2014, Laurent a fait un arrêt cardiaque lors d'un entraînement de natation. Grâce à une intervention immédiate des secours, il avait pu être réanimé. Après 30 heures de coma et 3 semaines d'hospitalisation, il avait trouvé les ressources et l'optimisme pour rebondir. Mettant un terme à sa carrière de haut niveau, il s'était investi dans l'encadrement, dans des actions pour son sport et pour la sensibilisation contre la mort subite chez les sportifs.

LAURENT VIDAL, ACTIF DANS LA LUTTE CONTRE LA MORT SUBITE DU SPORTIF



C'est dans le cadre de ses actions que j'ai découvert Laurent Vidal. C'était le 8 avril dernier à Courbevoie lors d'une conférence organisée par l'Association Numéro 14 dont le président fondateur est le père de Maxime Candau (Maxime, capitaine de l'équipe de France de Hand « jeune », a été victime en plein match de la mort subite à l'âge de 17 ans). Parrainée par Teddy Riner, en présence d'Alain Calmat (Président de la Commission Médicale du Comité National Olympique et Sportif Français) et portée par nombreux sports (hélas! pas de natation à ma connaissance), cette conférence avait pour objectif de sensibiliser sur la lutte contre les accidents cardiovasculaires liés à la pratique sportive.

UN TÉMOIGNAGE POIGNANT

Laurent Vidal y avait apporté un témoignage poignant un an après son accident cardio-vasculaire. Il était revenu sur cet accident intervenu en pleine pratique sportive, sur l'importance de l'intervention immédiate des premiers secours qui a permis de le réanimer, sur son rebond et sa philosophie de vie. Bien que sa carrière de haut niveau eût été stoppée nette, sa passion



pour son sport était restée intacte. Laurent avait en effet continué à s'investir pleinement pour le triathlon et pas seulement puisque ses actions de sensibilisation s'étendaient aux autres sports comme ce fut le cas ce 8 avril.

Témoignage que vous pouvez retrouver dans l'article « **La vie qui gagne** » sur son blog.

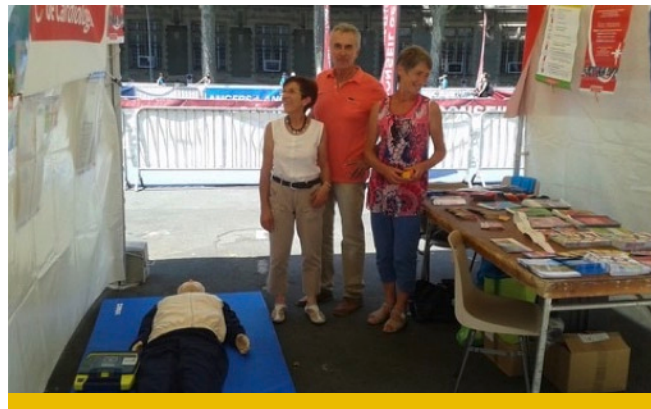
DES SPORTIFS PAS TOUJOURS INFORMÉS



Les sensibilisations sur les accidents cardiovasculaires des sportifs, sur les premiers secours ou sur les règles simples de la pratique sportive sont essentielles. Pour l'anecdote, **les 10 règles** du sport rappelées lors de cette conférence n'étaient pas connues par l'un des 3 capitaines d'équipes de sports collectifs pro invités sur le plateau; ce dernier avait même pris conscience qu'il avait une pratique dangereuse en ne respectant quelques-unes de ces règles simples! Ce moment de la conférence a souligné le fait que les règles de la pratique sportive ne sont pas mieux acquises pour le sportif lambda que pour le sportif de haut niveau.

La sensibilisation et donc la prévention contre les accidents cardio-vasculaires sont des actions indispensables à mener au quotidien, dans tous les sports et à tous les niveaux, ce que faisait Laurent Vidal et ce que font plusieurs associations dont l'Association Numéro 14 et qui devraient être appuyées par toutes les fédérations sportives.

DES STANDS DE SENSIBILISATION SUR LES COMPÉTITIONS DE TRIATHLON



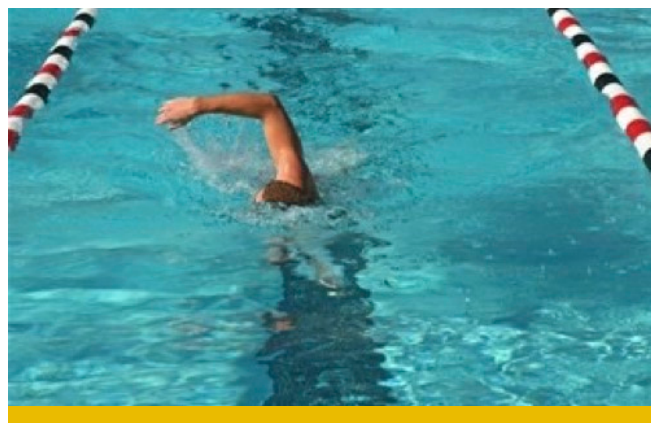
Est-ce lié ou pas à l'action de Laurent Vidal, mais en accompagnant mon mari sur ses triathlons, j'ai pu constater cet été des actions concrètes menées par les organisateurs et: ou la fédération de triathlon. En juillet dernier par exemple, lors de la D2 organisée à Angers, j'ai pu voir pour la 1^{re} fois, un stand de la Fédération de Cardiologie présente à côté de l'arrivée pour sensibiliser les triathlètes, leur encadrement et leur entourage: table de prospectus, intervenants disponibles pour informer, répondre aux interrogations des sportifs, insister sur l'importance des 1^{ers} secours et former avec des démonstrations d'utilisation des défibrillateurs.

À quand un tel stand aux championnats de France Masters de natation?

Peut-être bientôt compte tenu du partenariat entre la fédération de cardiologie et la FFN annoncé sur le site internet fédéral le 29 octobre dernier. À suivre!

LA NATATION, UN SPORT ÉPARGNÉ?

Jusqu'au décès du footballeur Marc-Vivien Foé en direct à la télévision lors d'un match avec son équipe nationale, la mort subite chez le sportif n'était pas connue du grand public et pas plus du monde sportif; or, chaque année, ce sont 1 500 à 2 000 décès par mort subite pendant et jusqu'à une heure après la pratique sportive.



Vous pensez que la mort subite ne concerne pas les nageurs ?

- 23 octobre 2010: Fran Crippen, nageur américain médaillé de bronze aux Mondiaux sur 5 km, est décédé à l'âge de 26 ans pendant la dernière manche de la coupe du monde d'eau libre 2010!
- 30 avril 2012: Alexander Dale Oen, nageur norvégien champion du monde et vice-champion olympique du 100 brasse, a été retrouvé inanimé sous la douche alors qu'il effectuait un stage de préparation. Lui aussi n'avait que 26 ans.

Vous vous dites alors que ça ne concerne que les nageurs de haut niveau qui s'entraînent forcément trop intensément et vous pensez alors que les nageurs lambda sont épargnés:

- 28 mai 2015 à Merlimont dans le Nord Pas de Calais, un homme fait un arrêt cardiaque pendant une séance de natation en mer alors qu'il était accompagné par une autre personne.
- 29 août 2015 à Trébeurden dans les Côtes d'Armor, un homme de 51 ans est décédé d'un malaise cardiaque alors qu'il nageait aux abords de l'Île Molène en passant son diplôme fédéral de niveau 4 dans un groupe de 5 personnes suivi par un jury embarqué à bord d'un canot.

Vous vous dites alors que ce sont des cas particuliers en pleine mer dans des conditions pas toujours favorables et vous vous dites peut-être aussi que les masters ne sont ni nageurs de haut niveau, ni des nageurs non-entraînés et qu'en plus ils évoluent dans un milieu sécurisé, donc préservés.

- 24 janvier 2015 à Louviers pendant la 2^e journée Maîtres en Haute Normandie: un nageur C5 d'Andelle Natation fait un arrêt cardiaque en sortant de son 400 NL. Grâce à l'intervention immédiate des premiers secours et l'utilisation du défibrillateur il a pu être réanimé.
- 27 mars 2015 à Rennes lors des championnats de France des Maîtres: tout le monde se souviendra de l'arrêt cardiaque du nageur C10 pendant son 100 papillon. Lui aussi a pu être réanimé grâce au massage cardiaque, l'utilisation du défibrillateur et l'arrivée très rapide des pompiers.

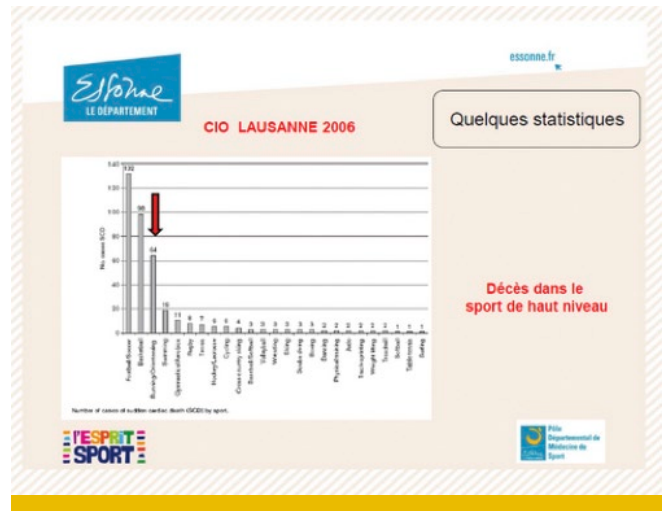
LES NAGEURS AUSSI CONCERNÉS QUE LES AUTRES SPORTIFS

Le 6 mars dernier, Pierre Camou, Président de la FF Rugby, accueillait au centre national de Marcoussis des sportifs de tous horizons pour lancer et leur présenter un plan de prévention contre la mort subite chez le sportif, initié par le Pr Israël.

Selon les chiffres de 2006, la natation apparaissait en 4^e position parmi les 25 sports où les sportifs de haut niveau ont été touchés par la mort subite.

Documents à lire:

- > **Plan de prévention et de lutte contre la mort subite du sportif lancé par le PDMS du 91**
- > **Acte du colloque sur la mort subite non traumatique liée aux activités physiques et sportives**



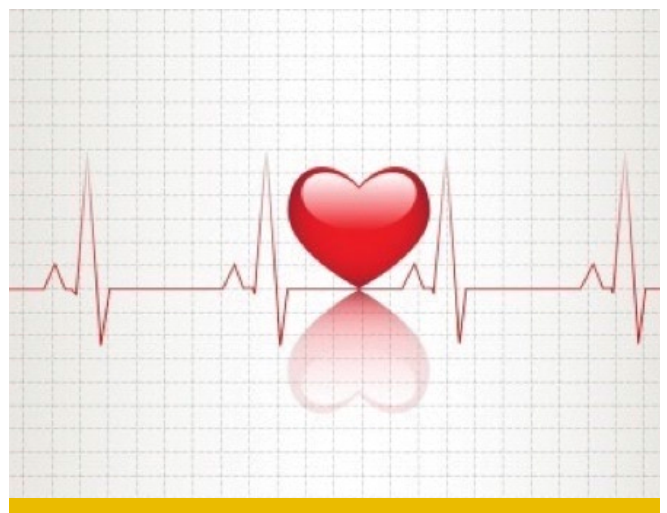
COMMENT AGIR POUR LUTTER CONTRE CE PROBLÈME DE SANTÉ PUBLIQUE ?

Lors de la conférence du 8 avril à Courbevoie, il a été pointé du doigt les différences de suivi médical et de prévention d'une fédération sportive à une autre, en France.

L'Italie, quant à elle, a pris à bras-le-corps ce problème de santé publique en imposant un électrocardiogramme à tous ses sportifs licenciés à partir de 12 ans (il faut savoir que 60 % des anomalies peuvent être détectées par cet examen médical). En 10 ans, les décès par mort subite pendant la pratique sportive ont été réduits de 90 % en Italie.

En France, de nombreuses associations sont très actives dans le domaine de prévention et de sensibilisation avec des actions efficaces:

- **l'Association Numéro 14** avec des conférences, des présences, une communication, une diffusion massive des règles des cardiologues du sport et des démonstrations sur le massage cardiaque et l'utilisation du défibrillateur.
- **l'association SPORT** (Surveillance Prévention Orientation Recherche Terrain), le **PDMS du 91** lancent des projets de lutte contre la mort subite chez le sportif avec des actions concrètes de suivi médical et de formation aux premiers secours.



- **la ligue contre la cardiomyopathie, l'association française des maladies héréditaires du rythme cardiaque et l'association du Syndrome de Brugada** se sont associées pour organiser des WE sport afin d'encadrer la pratique du sport dans le cas d'anomalie ou d'arythmie cardiaque. L'arrêt du sport est contre productif, la pratique régulière, légère et non intensive permet de limiter les risques.
- **la ligue contre la cardiomyopathie** reverse les dons pour la recherche médicale sur les maladies cardiaques.
- **Sport protect** permet de protéger la santé des sportifs et de préserver l'intégrité des compétitions
- etc.

EN RÉSUMÉ

Personne ne devrait mourir à cause de la pratique sportive! « Le sport absolument, mais pas n'importe comment », Association Numéro 14.

Trois points essentiels permettent de lutter efficacement contre ce problème de santé publique. Il s'agit :

- d'avoir une pratique saine en respectant les **10 règles du sport** > des affiches présentes lors de championnat et meeting pourraient les rappeler de temps en temps ;
- de **se former aux premiers secours** (tant les spor-

- tifs que l'entourage et l'encadrement) > des sollicitations pourraient être faites auprès de la fédération de cardiologie ou d'associations pour tenir des stands lors des meetings et championnats ;
- d'avoir un **contrôle médical avec ECG** régulier pour détecter les anomalies cardiaques.



LE MOT DE LA FIN POUR LAURENT VIDAL



En mémoire de Laurent Vidal et pour que ses actions et ses messages se poursuivent...

Extrait de son témoignage après son accident d'avril 2014 :

« C'était une journée comme les autres. Le matin, je suis parti faire du vélo, et après la piscine, en soirée, je voulais aller courir. Je le sais parce qu'en rentrant chez moi après l'hôpital, j'ai retrouvé les affaires préparées dans mon scooter. » Avant que bascule ce jeudi 24 avril. « J'ai eu la chance que ça m'arrive à la piscine, j'étais entouré. Ça aurait pu être en mer, ou quand je cours en forêt. **Le message que je veux passer, c'est que tout le monde sache faire le massage cardiaque qui s'apprend en vingt minutes ! Et que tout le monde puisse faire contrôler son cœur. »**

LES RAIDS EAU LIBRE

Une pratique de plus en vogue ces dernières années

PAR JACQUES TUSET (AQUALOVE SAUVETAGE)

De tout temps, les plus médiatisés, les raids en eau libre sont des exploits sportifs effectués individuellement, en « solo », sur des distances importantes et souvent dans des conditions difficiles. Le nageur doit souvent lutter contre le froid, les courants, la vie marine, le trafic maritime... Il s'agit souvent de traverser un bras de mer, un estuaire ou de descendre une rivière. L'objectif pour certains est d'aller jusqu'au bout. Pour d'autres, il s'agit d'établir un record comme la première traversée réalisée, le temps le plus rapide, le plus jeune ou le plus vieux nageur, la première double ou triple traversée (par exemple 2 ou 3 fois la Manche non-stop), ou le plus grand nombre de traversées effectuées par une même personne.

Pour réaliser un tel défi, le nageur est en maillot de bain et il peut s'équiper de lunettes protectrices, d'un bonnet de bain, mais la combinaison est strictement interdite. Le départ et l'arrivée se faisant obligatoirement hors de l'eau. Le nageur s'organise lui-même en faisant valider sa traversée par l'intermédiaire d'un officiel habilité ou d'un huissier. Il peut également accomplir son raid avec l'aide d'associations qui valident l'exploit.

Le raid le plus connu est sans aucun doute celui de la traversée de la Manche. Chaque été, de nombreux nageurs n'hésitent pas à se jeter à l'eau sur les traces du capitaine Matthew Webb afin de relier à la nage l'Angleterre à la France sur une distance d'environ 33 km.

Pour effectuer ces raids, il faut être un nageur confirmé, en bonne condition physique, et avoir effectué une préparation adéquate plusieurs mois à l'avance.

Afin de lutter contre le froid et les irritations dues au sel, il utilise de la graisse (vaseline, lanoline ou graisse à traire) qu'il se passe sur le corps.

Lors de ces raids nautiques, le nageur en eau libre doit faire face aux éléments et il est confronté à une ou plusieurs forces naturelles que sont le vent, les courants ou les marées. Ces éléments ne sont jamais stables, ils peuvent varier tout au long du parcours, que ce soit en force pour le vent, en vitesse pour le courant et en ampleur pour les marées. C'est pourquoi dans la plupart des cas la notion de distance est faussée et l'on préfère parler en temps. Dans certaines épreuves et plus particulièrement celles effectuées

en solo, la notion de durée de nage l'emporte sur le kilométrage.

Les raids en eau libre se différencient de la natation en piscine et des courses d'eau libre par le fait que le succès ne consiste pas seulement dans la victoire face à un autre concurrent, mais à l'accomplissement d'un parcours et à un dépassement de soi. L'exploit résulte uniquement par le fait d'être allé jusqu'au bout même s'il a fallu mettre deux fois plus de temps qu'un champion sur la même distance.

Tous ces ingrédients font que cette forme de natation, très développée dans les pays anglo-saxons, commence à attirer de plus en plus de nageurs et notamment des maîtres à la recherche de dépassement de soi.

Une traversée de la Manche en 2002 attirait une soixantaine de prétendants sur les 3 mois d'été et il était facile de trouver un pilote de bateau dans les 6 mois qui précédaient la traversée. Aujourd'hui, c'est 350 prétendants (le maximum pour un été) qui s'aventurent dans les eaux de la Manche l'été et pour avoir un pilote, il faut s'y prendre 2 ans à l'avance. Le détroit de Gibraltar est également un des raids qui surfe sur cet engouement des défis. En 2004, seuls 100 nageurs figuraient sur le palmarès de la traversée. Aujourd'hui, c'est plus de 100 nageurs qui traversent le détroit en un été. Les tarifs pour effectuer un raid sont aussi en plein essor. Pour une traversée de la Manche, il faut compter un budget d'environ 5000 € (pilote, bateau, inscription, hébergement, déplacement...) Aux USA, pour traverser le détroit de Catalina, le prix pour un pilote de bateau a doublé en l'espace de 5 années. En 2008, il fallait déboursier 1500 \$, en 2012 pour le même bateau il fallait compter 3000 \$.

Si l'envie de vous aventurer dans un raid vous prend, il faut connaître les principales règles. Si le raid s'effectue sous le couvert d'une association reconnue qui valide la traversée, il faut vous rapprocher d'elle pour connaître toutes les modalités. L'association fournira un observateur qui notera et validera la traversée.

Lorsque vous effectuez une traversée avec une organisation personnelle, il vous faudra la présence d'un « huissier » ou une personne reconnue et compétente qui remplira un rapport de la traversée.

Le règlement à respecter à travers le monde pour valider officiellement sa traversée, est celui établi par la Channel Swimming Association (CSA) ou la Marathon Swimming Federation (MSF).

EN VOICI LES PRINCIPAUX THÈMES

Aides Artificielles

Lors d'une tentative de traversée, le nageur n'a pas le droit de se faire aider ni d'utiliser une aide artificielle d'aucune sorte, mais il est permis d'utiliser de la graisse avant de nager, utiliser des lunettes, porter un bonnet, un pince-nez, des bouchons d'oreille et un maillot.

Tenue de bain

Le maillot doit être d'un matériau n'offrant pas de protection thermique ou de flottabilité et doit être sans manche et sans jambe : « Sans manche » signifie que le maillot ne doit pas s'étendre au-delà de la fin de l'épaule sur le bras supérieur, « sans jambes » désigne un maillot qui ne peut s'étendre sur le haut de la jambe en dessous du niveau de l'entrejambe.

Bonnet de bain

Le bonnet ne doit pas offrir une protection thermique ou de flottabilité. L'observateur devra approuver le maillot et le bonnet. Le nageur doit s'assurer, avant le départ, que son maillot et son bonnet soient approuvés. Sa traversée ne sera pas reconnue si la tenue n'est pas conforme.

Bâtons lumineux

Le nageur doit porter 2 bâtons lumineux lors d'une traversée de nuit.

Pour qu'une tentative soit officiellement reconnue

Le nageur doit entrer dans l'eau en partant de la terre ferme et doit également arriver sur la terre ferme

de la côte opposée. En cas d'arrivée sur des falaises abruptes, il doit les toucher.

Pour des traversées multiples

Le nageur doit, dès que ses pieds touchent le sol, se rendre sur la terre ferme (il ne peut se déplacer latéralement de plus de 200 m). Il doit ensuite retourner immédiatement à l'eau. Là, il peut se tenir debout ou assis pendant 10 minutes. Pendant ce temps, il ne doit pas être touché par une autre personne, mais peut se ravitailler, se graisser, se soigner par lui-même. Il doit alors, en accord avec l'observateur, faire le chemin le plus direct vers l'eau assez profonde, et recommencer sa nage. Le temps passé avant le début de la nage retour doit être ajouté à la durée de la traversée ultérieure.

Durant la nage

Aucun contact physique avec le nageur ne doit être fait par toute personne.

Le temps de nage

Le temps commence à partir du moment où le nageur entre dans l'eau et s'arrête lorsqu'il termine l'épreuve dans les conditions énoncées ci-dessus.

La validation

L'observateur est responsable du respect des règles. Pour qu'une traversée soit reconnue ; elle doit être accompagnée par des positions graphiques du pilote et par le rapport de l'observateur indiquant les incidents de parcours, le temps, les marées, la méthode d'alimentation, etc.

Le week-end du 15 au 17 avril 2016, Jacques Tuset (coach reconnu par la Channel swimming Association) organise un stage spécial « Raid » sur Palavas : des conseils, une sortie de nuit..., et le test requis pour s'inscrire lors de la traversée de la Manche : avoir nagé 6 heures pour les solos et 2 heures pour les relais dans une eau à moins de 15 °C !



POÈME

Ode de Baptiste à ses grands-parents Masters

PAR BAPTISTE, 13 ANS, PETIT-FILS DE DEUX NAGEURS MAÎTRES DE L'AS GIEN



Ô Masters ! Une équipe de nageurs sociables !
Voyager dans le monde ! Faire des occurrences avec d'autres nageurs compétiteurs !
Nager le crawl à la surface de la mer qui vient s'écraser sur le sable fin, le sable !

Des jeunots, des mûrs, des anciens, mais les génies sont partout !
Mais les génies de quoi ? ! Mais oui ! Mais bien sûr ! Les génies de la natation !
Un chaleureux entraînement épuisant chaque mercredi pour faire la moue.

Puier un peu d'énergie suffit pour gagner une médaille d'or,
Je nage avec autrui, la vie de chaque est un ami,
En compétition, tout le monde gagne, en donnant tous leurs efforts !

Oui ! En donnant tous leurs efforts dans la brasse, le crawl, le dos crawlé, le papillon,
Jusqu'à perdre toutes leurs calories !
Et un coup de chiffon, tout s'efface, en un coup de chiffon.

Tous ensemble, tous sereins,
Tous ensemble, tous sportifs,
Tous ensemble, dégustons le festin.

Ouvert à tous, intégrés dans ce club, la vie est loin d'être finie.



Baptiste

B"EAU" T É

Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau !

PAR MURIEL SCHMITT (LÉO-LAGRANGE SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM)



Bruit de vestiaire

Avant leur prestation, jusqu'à l'appel du juge arbitre, Géraldine et Nathalie adoptent le style kangourou !

Elles font, en rond, de grands sauts élégants vers l'avant. Routine amusante et antistress, leur technique assure un échauffement efficace mais surtout de nombreux fous rires !

Un moyen imparable de détendre joyeusement l'atmosphère tout autour d'elles avant de retenir leur souffle.

Le bisou porte-bonheur annonce le retour au sérieux et le ballet peut commencer.

À elles, pour cette fois, le choix du mois !

À leurs yeux, comme sur le bout des lèvres, les produits essentiels sont waterproof car le maquillage professionnel s'impose.

Nat et Gé sont fidèles aux produits signés **Make up Forever**, une ligne bien française créée en 1984 par Dany Sanz afin de répondre à la demande du monde du spectacle.

Initialement réservée aux salons de beauté, toute la gamme est désormais distribuée au grand public en exclusivité dans les espaces **Sephora**.

.....
Make up Forever Waterproof, comptez environ 24 € par produit.

Mascara Aqua Smoky Lash, Démaquillant Sen's Eye, Lèvres Aqua Rouge liquide, Crayon yeux Artist Liner

JOURS

DE FÊTES

En cette fin d'année, les regards se tournent vers l'Est, attirés par les marchés de Noël en Alsace et les couleurs rouge et vert des illuminations de Strasbourg, sa capitale.

Au terme du Grand Gala d'Hiver présenté à la piscine de Kibitzenau et conçu par le BNS (Ballet Nautique de Strasbourg, créé par Anne Froesch au tout début des années 80),

Nathalie Hermann-Deetjen et Géraldine Moscherosch marquent une pause méritée.

Ce duo de choc partage son toc antistress et nous dévoile son kit maquillage, utilisé tant dans l'eau que dans la vie quotidienne.

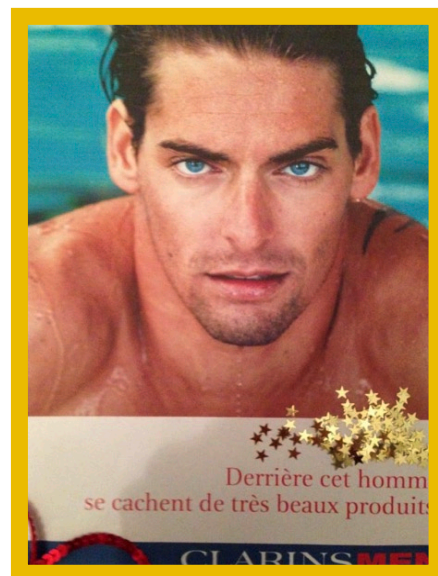
Époustouflantes de travail, de créations, de gaieté et de succès, Nat et Gé évoluent à présent dans la catégorie 30-40, croyez-moi, elles n'ont rien perdu de leur enthousiasme et de leur fantaisie.

LE SAVIEZ-VOUS ?

La société parisienne **Clarins** dispose d'une usine de parfums à Strasbourg.

Tout comme les bons vins, le fluide des marques Azzaro et Thierry Mugler, autre étoile du cru, coule ici depuis de nombreuses années.

Belle est l'occasion de vous transmettre cette photo cadeau... l'or du Rhin lui va bien.



LES NEWS

Enfin pour recevoir nos newsletters, inscrivez-vous gratuitement sur notre site internet en rentrant votre adresse mail sur le bandeau de droite de la page d'accueil.

A la Une La revue Les numéros Les rubriques Calendrier Stages Liens Albums Photos Livre d'or Interclubs



ChronoMaîtres

La revue numérique de Natation pour les Maîtres, par les

Maîtres

A la Une

17 Déc **Actu Revue : Dernière ligne droite pour le numéro 8**



A J-8 de Noël, le 8^e numéro de ChronoMaîtres rentre dans sa dernière ligne droite.

Et dire qu'il y a bientôt un an, le 22 décembre dernier, sortait notre 1^{er} opus. Quel chemin parcouru à vos côtés ! Pour vous remercier des jolis voyages dans les bassins (ou les eaux) de France et du monde que vous avez partagés ces 12 derniers mois, le sommaire du N°8 est d'ores-et-déjà disponible !

14 Déc **Actu Bassin : Sélections régionales interclubs des Maîtres - Champagne-Ardenne**



Ce dimanche, Vouziers accueillait les Interclubs champenois dans lesquels les 6 dernières équipes en lice ont plongé pour gagner leur ticket pour la finale nationale.

Interclubs

13 Déc **Actu Bassin : Meeting Masters et Handisport du Lude**



L'ancien sélectionné olympique d'Athènes sur 100 dos fait son retour dans les bassins. Depuis quelques mois, ce nouveau licencié de l'USM Malakoff retrouve de belles sensations. Ce week-end, de retour sur ses terres natales, Pierre Roger vient d'actualiser le record de France C2 du 100 dos (55'47) et du 50 en temps de passage (26'37), pour suivre les résultats du meeting du Lude c'est [par ici](#).

13 Déc **Actu Bassin : Sélections régionales interclubs des Maîtres - Franche-Comté**



Les sélections franc-comtoises se sont disputées le week-end dernier à Belfort et ont été remportées par le club hôte. 20 régions et 470 équipes sont désormais provisoirement classées, en attendant les résultats de la Champagne-Ardenne qui se tiennent aujourd'hui.

Interclubs

2 Déc **Actu Bassin : Sélections régionales interclubs des Maîtres - Alsace**



En Alsace, 7 équipes dont 5 de Léo-Lagrange Schiltigheim-Bisheim ont participé à la sélection régionale, une 8^e équipe de 6 nageurs a pris part à la compétition en parallèle. Les classements s'affinent !

Interclubs



Inscrivez-vous ici pour recevoir nos newsletters.

Email :

Inscription

Nos soutiens



L'EmpreinteGraphique



France-Natation

Merci à eux.

SI L'ENVIE VOUS EN DIT, REPLONGEZ DANS NOS ANCIENS NUMÉROS...

A la Une La revue **Les numéros** Les rubriques Calendrier Stages Liens Albums Photos Livre d'or Interclubs





ChronoMaîtres

La revue numérique de Natation pour les Maîtres, par les

Maîtres


Les numéros

 **ChronoMaîtres N°8**
Sortie fin décembre 2015

 **ChronoMaîtres N°7**
Sortie le 1^{er} novembre 2015

 **ChronoMaîtres N°6**
Sortie le 6 septembre 2015

 **ChronoMaîtres N°5**
Publié le 8 juillet 2015

 **ChronoMaîtres N°4**
Publié le 7 juin 2015

 **ChronoMaîtres N°3**
Publié le 18 avril 2015

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres



Il y a un an exactement le 1^{er} numéro de ChronoMaîtres jaillissait dans les bassins.

Que de chemin parcouru à vos côtés! Que de belles rencontres! Que de parcours exaltants!

Que d'aventures fantastiques! La natation Maîtres est décidément passionnante!

Merci à tous ceux qui nous ont fait confiance et qui ont partagé leurs pépites natatoires dans nos pages pour le bonheur de tous. Ce sont des sources d'inspiration et des doses de bonheur à l'état pur pour les grands... et les petits!

Merci aux organisateurs du BEC qui nous ont décerné un trophée d'honneur pour l'initiative de ChronoMaîtres. Nous le dédions à tous les contributeurs, supporters et lecteurs.



ChronoMaîtres souhaite de
très joyeuses fêtes de fin d'année
à tous

« Je vous souhaite des rêves à n'en plus finir
et l'envie furieuse d'en réaliser quelques-uns ».

Jacques Brel

ChronoMaîtres | Numéro 8
Novembre décembre 2015

