

n° 11

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Numéro 11 - Mai-Juin 2016 | www.chronomaîtres.fr

*Championnats de
France des Maîtres :
de Canet-en-Roussillon
à Montreuil*

Circuit Fédéral 2016

*Les Maîtres au Brésil
et en Tunisie*

« Le facteur important et décisif de la vie n'est pas ce qui nous arrive,
mais l'attitude que nous adoptons face à ce qui arrive. »

Zig Ziglar

Spécial **Londres 2016**



L'INSTANTANÉ

CHAMPIONNATS D'EUROPE DES MAÎTRES 2016, A LONDRES,

PAR MOISSY SPORTS NATATION (AVEC GIL BAROUKEL, FABIEN LEMAIRE ET LAURENT SERRA)



Dansnoslignes

ChronoMaîtres
MAI-JUIN 2016 - N°11



ACTUALITES



DOSSIERS



ENJEUX



ON EN PARLE

PAGE 4

➤ **Circuit Fédéral 2016**

- Meeting de l'Isère
- Meeting de Saint-Malo
- Meeting de Chamalières
- Meeting de Dijon
- Meeting de Poissy
- Meeting de Laval
- Meeting de Vichy
- Meeting de Toulouse
- Classement provisoire

➤ **Championnats en mai**

- En Espagne
- Aux States
- Interrégionaux Nord-Est
- Régionaux

➤ **Meeting XABA**

➤ **Tournoi International de Paris 2016**

PAGE 17

➤ **XXII^{es} Championnats d'Europe des Maîtres, Londres 2016**

- Au jour le jour
- Palmarès français
- Le dessous des chiffres
- Les champions français
- Synchro et plongeon
- L'envers du décor
- La résilience des nageurs

➤ **XXIX^{es} Championnats de France été, Canet 2016**

- En petit comité
- Le classement des clubs
- Les tests Swimbot
- Le passage de témoins

➤ **II^{es} Championnats de France Maîtres synchro**

PAGE 51

➤ **Paroles de coachs**

- Préparer une échéance difficile

➤ **Diététique du nageur**

- Se nourrir et performer à l'étranger

➤ **Natation Maîtres à l'étranger**

- En attendant Rio
- Naissance de la natation Maîtres en Tunisie et l'Open Masters de Tunisie

➤ **On a testé pour vous**

- Des stages et entraînements Maîtres : de la Martinique à la Côte d'Azur

PAGE 62

➤ **Troisième Nage**

- L'avant-première du documentaire de Maya Lussier-Seguin

➤ **B''Eau''té**

- Rubrique de Muriel Schmitt

➤ **Success Stories**

- Des nageurs entrepreneurs français

➤ **Aquarétro**

- De la natation au cinéma

➤ **Coups de Cœur**

- Pour les nageurs par les nageurs

➤ **Paris à la Nage**

- 2^e édition réussie

Edit'eau !

PAR CAROLINE GUYADER

Quelle saison ! De mémoire de Master, jamais une saison n'aura été si dense, si incertaine, si tumultueuse et finalement si surprenante. Les obstacles rencontrés depuis janvier à propos des Championnats d'Europe à Londres n'ont fait que renforcer les valeurs des nageurs Maîtres et développer les forces de chacun.

Dès février, l'affaire « Londres » a fait couler beaucoup d'encre et mis la Natation Maîtres à rude épreuve. Suite à l'accumulation des mauvaises nouvelles sur les Championnats, la déception, l'écœurement, la colère ont plané, à forte raison, sur les bassins pendant de longues semaines. Fallait-il s'y tenir ? Fallait-il abandonner, s'indigner, se résigner, protester, se battre, rebondir... ? Chacun a réagi à sa façon.

Dans des conditions aussi difficiles mais incontournables et irréversibles cette année, comment aborder la compétition ? Les témoignages divergent, les avis et les ressentis varient en fonction des expériences vécues. Trois coachs ont accepté de donner leur vision des choses. Ce qui ressort de tous ces retours, c'est que même lors des incidents les plus graves, la force de caractère a prédominé et permis d'aller au bout de soi, la solidarité des nageurs a été indéfectible et permis de préserver la fête des Maîtres... davantage dans les pubs que dans les bassins. Tant pis pour les organisateurs !

« Le facteur important et décisif de la vie n'est pas ce qui nous arrive, mais l'attitude que nous adoptons face à ce qui arrive. »

Zig Ziglar

L'épisode « Londres » est désormais bouclé et une chose est sûre, c'est qu'il y aura un avant et un après. Les fédérations internationales ne peuvent plus fermer les yeux sur la dynamique des Maîtres ; elles doivent avoir le courage de s'y adapter en s'inspirant par exemple des Championnats de France devenus à taille humaine ou des Championnats des Etats-Unis. Elles pourraient également jeter un coup d'œil sur ce qui se passe en Espagne, au Brésil ou en Tunisie et voire pourquoi pas assister à des événements comme le TIP ou Paris à la nage dont le professionnalisme des organisateurs force l'admiration. Ce serait également une très bonne idée qu'elles prennent le temps de s'intéresser à Troisième Nage, le film documentaire de Maya Lussier-Seguin, très instructif et tellement révélateur !

Quelle chance d'avoir une natation Maîtres aussi dynamique, innovante et performante en France. Les stages à destination de tous que ce soit en bassin ou en eau libre se développent dans les 4 coins de la France. Des nageurs entreprennent dans l'organisation d'événements, l'équipement, les nouvelles technologies pour en faire bénéficier le plus grand nombre. D'autres encore partagent leurs conseils techniques ou diététiques dans le même état d'esprit. La solidarité et le collectif sont une très grande force et c'est une grande fierté de pouvoir dans ces pages la mettre en valeur au même titre que vos performances de très haut niveau réalisées tout au long de l'année dans les Championnats, meetings ou étapes du Circuit Fédéral !

Ce numéro 11 boucle cette saison sportive pleine de rebondissements. Maintenant place aux vacances et à la récupération indispensable pour se ressourcer et repartir avec sérénité pour de nouvelles aventures à la rentrée.

Délicieuse lecture à tous.

Caroline Guyader



Numéro 11
Mai-Juin 2016

Equipe 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 © Caroline Guyader

Conception graphique

Caroline Guyader

Responsable du site web et de la page

Facebook

Eric Guyader - webmaster@chronomaitres.fr

Circuit fédéral 2016

Des étapes de plus en plus populaires

MEETING DE L'ISÈRE, le 23 avril à Saint-Martin d'Hères

PAR CAROLINE GUYADER

Retour en images sur quelques temps forts de la compétition organisée de main de Maîtres par le NC Alp'38. Vous pouvez retrouver l'article complet ici : <http://chronomaîtres.fr/meeting-national-de-lisere.html> ainsi que les [Résultats](#) et [l'album-photos](#).



Des organisateurs enthousiastes et efficaces



Craig Norrey record d'Europe du 50 dos C7 (30''07)



Record de France du 50 brasse C2 pour Julie Cartier



Record de France C7 du 100 NL par Edith Moreau



RF R1 du 4x100NL par les Girondins de Bordeaux



RF R3 du 4x100 NL par le NC Alp'38

5^e MEETING NATIONAL DE SAINT-MALO, le 23 avril

PAR **CAROLINE GUYADER**

Le même week-end, dans le nord-ouest de la France, se tenait une autre étape du Circuit Fédéral. A Saint-Malo, les féminines se sont particulièrement distinguées. Tout d'abord, Géraldine Andrieux (CN Vannes) a établi deux nouveaux records de France sur 400 et 200 NL C4 respectivement en 4'53"82 et 2'19"13. Sur cette dernière épreuve, le record était détenu depuis 1998 par la talentueuse Guylaine Berger (8 fois championne de France Elite de l'épreuve et sélectionnée olympique en 1972, 1976 et 1980).

En C7, Katia Pierre (Saint-Nazaire Atlantique Natation) s'est envolée sur 50 papillon avec une nouvelle référence nationale (35"67).

Claire Supiot (Saumur Natation) était également présente pour poursuivre sa route vers les Jeux Paralympiques de Rio. Elle a remporté ici les 50 pap, 100 et 400 NL C5 (34"55, 1'08"94 et 5'02"68) et a terminé 2^e toutes catégories confondues en NL !

Les brasseuses Caroline Saillet (C3, CN Brunoy) et Camille Marchand (C1, Saint Nazaire) ainsi que la sprinteuse et dossiste Karine Bilski (C3, ES Nanterre) ont également réalisé de belles performances toutes au-dessus des 1100 points. Chez les messieurs, Florent Corlay (C5, Saint-Malo), Alain Siffroy (C10, G. Sablé-sur-Sarthe) et Jacques Deutsch (C8, NC Questembert) les ont imitées.

Résultats : [ici](#).



AVRIL

WEEK-END DES 23 ET 24 AVRIL 2016

- **Meeting National des Maîtres de l'Isère**, à Saint-Martin d'Hères (50 m) | [Résultats](#).
 - Record d'Europe et record de Suisse pour **Craig Norrey** (CN Plan-les-Ouates) sur 50 dos C8 en 30"02.
 - Record de Suisse pour **Craig Norrey** également sur 100 dos C8 en 1'08"24.
 - Record de France pour **Edith Moreau** (AS Seyssinnettois Natation) sur 100 NL C7 en 1'10"05.
 - Record de France pour **Julie Cartier** (CN Gap) sur 50 brasse C2 en 33"93.
 - Record de France pour **Marc Chalansonnet** (AS Fontaine Natation) sur 100 papillon C6 en 1'02"19.
 - Record de France pour le **relais Mixte R5 du NC Alp'38** sur 4x100 NL en 5'36"36.
 - Record de France pour le **relais Mixte R3 du NC Alp'38** sur 4x100 NL en 4'30"79.
 - Record de France pour le **relais Mixte R1 des Girondins de Bordeaux** sur 4x100 NL en 4'08"10.
- **5^e Meeting National des Maîtres de Saint-Malo**, à Saint-Malo (50 m) | [Résultats](#).
 - Records de France pour **Géraldine Andrieux** (CN Vannes) sur 200 et 400 NL C4 en 2'19"13 et 4'53"82.
 - Record de France pour **Katia Pierre** (Saint-Nazaire Atlantique Natation) sur 50 papillon C7 en 35"67.
- **Championnat de France de Sauvetage et de Secourisme**, à Nice (50 m) | [Résultats](#).
 - Record du Monde pour **Jean-André Mellado** (AN Villeneuveois) sur 200 m obstacles en 2'18"98.

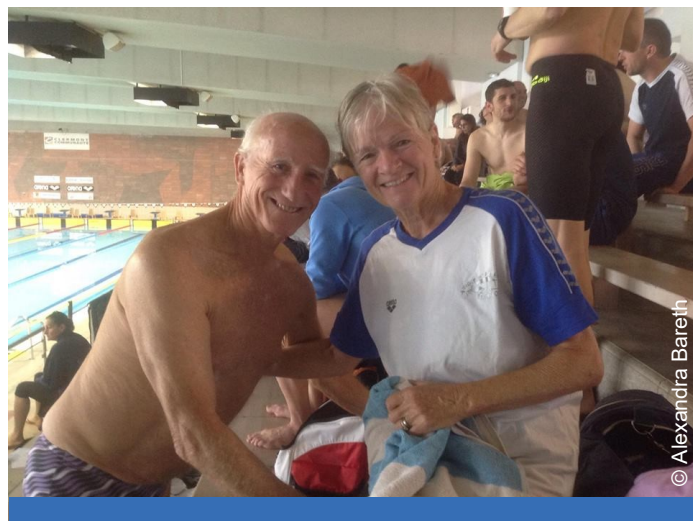
7^e MEETING NATIONAL DE CHAMALIÈRES

PAR **ALEXANDRA BARETH (VICHY VAL D'ALLIER NAT.)**

Samedi 30 avril s'est déroulé le meeting des Maîtres du Chamalières-Montferrand Natation. Avec une délégation forte de 16 nageuses et nageurs les maîtres de Vichy Val d'Allier Natation avaient à cœur de réaliser de belles performances lors de cette 2^e étape du trophée des volcans.

Sur les traces de Judy Wilson qui s'illustre tout au long de la saison, notre Britannico-australien Thomas Robson a établi un nouveau record d'Europe sur 50 m dos en 42"25 (C12).

Résultats : [ici](#).



© Alexandra Bareth

4^e MEETING NATIONAL DE DIJON, les 30 avril et 1^{er} mai

PAR DENISE FELTZ (AS GIEN NATATION)

Près de 200 nageurs se sont retrouvés à Dijon pour le meeting des Maîtres. Excellente ambiance malgré le temps de Toussaint pour un 1^{er} mai.

Pour beaucoup de nageurs, c'était un peu le marathon, une course terminée et à nouveau à la chambre d'appel. Cela est sûrement dû aux quatre meetings nagés le même week-end et l'obligation pour ceux qui participent au circuit fédéral de faire le plus de courses possibles !

5 records de France ont été battus chez les hommes : Serge Guérin en C8 d'Alliance Dijon Natation s'est offert 3 records au 200, 400 et 800 libre.

En C6 Christophe Saint-Martin de l'ES Nanterre a battu le record de France du 200 dos ainsi que celui du 400 4 nages. Chez les femmes Michèle Schneider domine toujours.

A noter pour l'anecdote qu'Alain Vanacker (USM Malakoff) a commencé sa journée du dimanche par une marche forcée d'une heure et demie (de la gare à la piscine) : eh oui nous étions le 1^{er} mai !



Résultats du meeting : [ici](#).

Site des organisateurs : [ici](#).

Article complet illustré de photos prises par Michel Chevalier (SC Thionville) : [ici](#).



AVRIL (suite)

WEEK-END DES 30 AVRIL ET 1^{ER} MAI 2016

➤ **14^e Meeting National des Maîtres du Muguet**, à Sarcelles (50 m) | [Résultats](#).

- Records de France pour **Bénédicte Duprez** (USM Malakoff) en C9 sur 100 dos (1'26"15), 200 dos (3'08"74) et 200 NL (2'53"63)
- Record de France pour le relais **Dames R5 de l'USM Malakoff** sur 4x50 4N en 2'43"52.

➤ **7^e Meeting National des Maîtres de Chamalières Montferrand Natation**, (50 m) | [Résultats](#).

- Records de France pour **Nicole Destailleur-Vandenbulck** (Montluçon Natation) en C9 sur 50 pap (40"71), 100 NL (1'17"79) et 400 NL (6'22"56).

➤ **3^e Meeting National des Maîtres de Nîmes**, à Nîmes (50 m) | [Résultats](#).

- Record de France pour **René Ecuyer** (CNS Vallauris) sur 50 NL C8 en 27"48.
- Records de France pour les **Dames R5 de l'EP Manosque** sur 4x200 et 4x100 NL (15'54"45 et 7'23"82).
- Records de France pour les **Dames R3 de Montpellier Métropole Natation** sur 4x200 NL (11'56"05).
- Records de France pour les **Messieurs R4 du CNS Vallauris** sur 4x200 et 4x100 NL (9'31"47 et 4'14"34).
- Record de France pour les **Messieurs R3 de Montpellier Métropole Natation** sur 4x100 NL (4'11"11).
- Record de France pour les **Mixtes R5 du Nautic Club de Nîmes** sur 4x100 NL (5'38"08).
- Records de France pour les **Mixtes R3 de Montpellier Métropole Natation** sur 4x200 et 4x100 NL (10'15"78 et 4'28"28).

➤ **4^e Meeting National des Maîtres de Dijon**, à Dijon (50 m) | [Résultats](#).

- Records de France pour **Serge Guérin** (Alliance Dijon Natation) en C8 sur 800 NL (10'04"69), 400 NL (4'57"21) et 200 NL (2'19"00).
- Records de France pour **Christophe Saint-Martin** (ES Nanterre) en C6 sur 200 dos (2'31"94) et 400 4N (5'20"20).

➤ **Spring National Championship 2016**, à Greensboro (Etats-Unis) (25 yards) | [Résultats](#).

- Records des Etats-Unis pour **Nicolas Granger** (Rose Bowl Masters) en C5 sur 200 yards brasse (2'07"40) et sur 200 yards dos (1'53"97).

2^e MEETING NATIONAL DE POISSY, les 14 et 15 mai

PAR FLORENT BOSSARD (CN POISSY)

C'est en bord de Seine, sur l'Île de Migneaux dans les Yvelines, que 261 nageurs Maîtres se sont retrouvés pour participer au 2^e Meeting des Maîtres de Poissy en bassin de 50 m extérieur (26 % de nageurs en plus par rapport à la première édition).

Pour certains, ce meeting servait de préparation aux Championnats d'Europe Maîtres de Londres tandis qu'il permettait d'engranger des points au Circuit Fédéral des Maîtres pour d'autres.

Malgré le temps mitigé, de bonnes performances ont été réalisées, avec notamment 3 records de France.

Chez les femmes, Valérie Souverain (Aqua Vallée-de-Chevreuse) a actualisé les tablettes sur 100 m papillon (1'20"63) et 200 m papillon (3'02"20) en catégorie C6.

Patrice Recorbet (ES Vitry) a battu son propre record de France du 800 m nage libre en C4 (9'18"20). Côté C5, très belle performance de Jascha Hasson (Nogent Natation 94) qui boucle son 800 m en 9'09"99. Un temps insuffisant pour aller chercher le record de France de la catégorie, détenu depuis 2014 par un certain... Nicolas Granger (9'05"71).

A noter également la victoire de Patrick Santos (CN Paris) sur 200 m brasse le dimanche après-midi... après avoir participé au Tournoi International de Paris le matin même.

Félicitations à Andréa Baudry (ES Nanterre) et Jascha Hasson (Nogent Natation 94) qui remportent les classements par point (voir les tableaux).

La compétition a été ponctuée de nombreux défis introduits dans certaines séries : plus beau plongeon, plus longue coulée, plus beau sourire, dernier nageur à toucher le mur à l'arrivée... Ces vainqueurs insolites ont pu partir avec des lots de toutes sortes : sac à dos, t-shirt, batterie nomade pour téléphone...

Enfin, l'organisation a été gérée de « main de Maître » par Philippe Poucet, président du CN Poissy, et Catherine Philippe, membre du CNP et coordinatrice du meeting.

Un grand merci également à tous les bénévoles, officiels, membres du Comité Départemental des Yvelines pour leur bonne humeur et leur volontariat.

Le rendez-vous est pris pour l'année prochaine avec du soleil et encore plus de participants !

Album Photos « ChronoMaîtres » : [ici](#).

Résultats : [ici](#).

Site des organisateurs : [ici](#).

CLASSEMENT PAR POINTS « DAMES »

	Nom	Club	Nb points
1	BAUDRY Andréa	ES NANTERRE	1186 pts
2	SOUVERAIN Valerie	AQUA VALLÉE-DE-CHEVREUSE	1108 pts
3	FOURAISSON Géraldine	BOULOGNE BILLANCOURT NAT.	1079 pts
4	LEPETIT Angèle	BOULOGNE BILLANCOURT NAT.	1053 pts
5	ROGER Amanda	US MAISONS-LAFFITTE	1038 pts
6	GINTER Valérie	COLOMBES NATATION	1032 pts
7	HUMBERT Céline	BOULOGNE BILLANCOURT NAT.	1015 pts
7	KOPP-LEFORT Marielle	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE	1015 pts
9	DAVID Christine	EN LONGJUMEAU	944 pts
9	MATTANA Aurélie	REIMS CHAMPAGNE NATATION	944 pts

CLASSEMENTS PAR POINTS « MESSIEURS »

1	HASSON Jascha	NOGENT NATATION 94	1137 pts
2	PINCEBOURDE Loïc	CSM PUTEAUX	1133 pts
3	OUADAH Abed	BOULOGNE BILLANCOURT NAT.	1126 pts
4	DETAIS Laurent	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE	1110 pts
5	CUCUMEL Damien	BOULOGNE BILLANCOURT NAT.	1103 pts
6	DE MARCO Sandro	CN VERNEUIL VERNOUILLET	1091 pts
7	MAZERIS Gregory	US VILLEJUIF NATATION	1087 pts
8	VAUTRIN Clément	CLUB DES NAGEURS DE PARIS	1084 pts
9	RECORBET Patrice	ES VITRY	1061 pts
10	NEUVILLE Laurent	BOULOGNE BILLANCOURT N.	1059 pts
10	SAURY Alain	USM MALAKOFF	1059 pts



Une partie des organisateurs



Valérie Souverain : RF sur 100 et 200 pap



Patrice Recorbet : RF sur 800 NL

4^e MEETING NATIONAL DU LAC, le 4 juin à Laval

PAR **CHRISTINE BEVING (CHALLANS NATATION)**

Clin d'œil jovial de Laval où se tenait ce samedi le meeting du LAC : peu de monde avec 94 nageurs... mais une ambiance d'ENFER" Merci !

Retrouvez l'album photos des organisateurs : [ici](#)

Les résultats : [ici](#)



31^e MEETING NATIONAL DE VICHY, le 4 juin

PAR **DENISE FELTZ (AS GIEN) et CAROLINE GUYADER**

Oups ! Enfin nous retrouvons la véritable ambiance Masters, et en plus on peut voir les autres nager. Nous ne sommes plus des moutons Londoniens !

Excellente ambiance pour ce meeting de Vichy, où malgré le froid et la pluie des records de France sont tombés. Plus de 250 nageurs étaient présents.

Le trophée 200 4 nages plus les 50 en chaque nage a été remporté chez les dames par Nicole Destailleur-Vandenbulck (C9) de Montluçon Natation et chez les messieurs par Patrick Legrand (C10) de l'AS Gien Natation.

Bonne préparation en attendant les France à Canet en Roussillon.

Denise Feltz

J1 : que d'exploits avec 10 records de France. Pour cette édition de

qualité les titrés et médaillés européens continuent de briller. En une même course, Elisabeth Chambon s'approprie les RF des 800 et 1500 C3. Chez les hommes Jean-Claude Lestideau fait encore mieux avec RF C10 des 1500 et temps de passage des 800, 400 et 200... qu'il améliorera encore en individuel juste après. Nicole Destailleur-Vandenbulck et Serge Guérin ont établi de nouvelles références nationales respectivement sur 200 4N C9 et 100 et 200 NL C8.

J2 : après un démarrage sous la pluie, la compétition s'est terminée par la chaleur d'un relais 10x50 de la convivialité... certains courageux le transformant en 10x50 pap. Cette matinée a été marquée par un nouveau record de France de Jean-Claude Lestideau sur 400 4N C10 !

Caroline Guyader



Album photos ChronoMaîtres : [ici](#).

Résultats du meeting : [ici](#).

7^e MEETING NATIONAL DE TOULOUSE, le 4 juin

PAR **CAROLINE GUYADER**

Quatre records de France ont été actualisés à l'occasion de ce meeting : deux par Erwin Nodenschneider (CN Bergerac) en C12 sur 200 papillon (4'30"18) et 1500 NL (28'27"23), deux par Alain Kandel (Bordeaux EC) sur 200 brasse C13 (5'10"23) et au temps de passage du 100 m.

Sur 50 brasse C7, Olivier Borios (Toulouse AC) nage une nouvelle fois sous les 33" (32"92), ce qui dans l'attente d'homologation des chronos de Londres —où il avait réalisé 32"59 — constituerait un record national de la catégorie.

En photo ci-contre Alain Kandel.

Les résultats du meeting : [ici](#).



RÉSULTATS PROVISOIRES DU CIRCUIT FÉDÉRAL 2016

Les 11 premières étapes du circuit fédéral 2016 ont permis d'établir les premiers classements provisoires.



Classement club :

A ce jour, le podium est trusté par les trois habitués clubs de la région Rhône-Alpes, tous au dessus des 100 000 points :

- 1- Villeurbanne Natation (129 260 pts),
- 2- NC Alp'38 (123 603 pts)
- 3- EMS Bron (102 756 pts)

[Classement complet des 400 clubs actuellement classés.](#)



Classement dames :

Elles sont quatre nageuses au-dessus des 15 000 points dans ce classement provisoire. Denise Feltz, Michèle David et Julie Longevial tentent actuellement de bouleverser la hiérarchie. Mais, Michèle Schneider n'a pas dit son dernier mot. Lauréate sur le Circuit Fédéral depuis sa création, Michèle peut encore rattraper son retard grâce à ses trois épreuves manquantes et tenter de remporter ce circuit pour la 6^e année consécutive...

- 1- Denise Feltz (AS Gien Natation) : 15 877 pts | 17 épreuves en 3 étapes
- 2- Michèle David (All. Dijon Natation) : 15 510 pts | 16 épreuves en 3 étapes
- 3- Julie Longevial (Villeurbanne Nat.) : 15 294 pts | 17 épreuves en 4 étapes
- 4- Michèle Schneider (Villeurbanne N.) : 15 055 pts | 14 épreuves en 4 étapes

[Classement complet des 60 nageuses actuellement classées \(ayant participé au moins à 3 étapes\).](#)



Classement messieurs :

Le classement masculin aussi connaît actuellement un rafraîchissement. Gilles Grabski confirme sa progression en pointant en tête mais derrière lui, Vincent Leblond le talonne de très près. Hervé Collignon vient compléter ce podium provisoire qui peut encore être remanié par des nageurs qui n'apparaîtront dans les classements qu'à Bordeaux pour leur troisième étape. Le suspense n'en est que plus haletant !

- 1- Gilles Grabski (CA Pierrelatte) : 17 382 pts | 17 épreuves en 5 étapes
- 2- Vincent Leblond (CN Aix-en-Savoie) : 17 262 pts | 17 épreuves en 4 étapes
- 3- Hervé Collignon (Chamalières M. N.) : 15 270 pts | 17 épreuves en 3 étapes

[Classement complet des 97 nageurs actuellement classés \(ayant participé au moins à 3 étapes\)](#)

Attention, que ce soit chez les dames ou chez les messieurs, tous les nageurs n'ont pas encore participé au minima des 3 étapes et n'apparaissent pas dans ces classements provisoires... certains sont bien cachés en embuscade (2 étapes à leur compteur) et peuvent encore modifier ces classements.

Les dernières joutes natatoires à Talence en novembre promettent du beau spectacle pour clôturer le circuit.

En mai, fais ce qu'il te plait

De championnats en championnats

D'APRES **CAROLINE GUYADER**

DES CHAMPIONNATS EN ESPAGNE :

Jean-Claude Lestideau, champion sur tous les tableaux

Le 8 mai, dans la piscine olympique de Torre Vieja (Espagne) Jean-Claude Lestideau a battu son 17^e record d'Europe de la saison : c'était sur 200 4 nages en 2'53"82. Par ailleurs, avec ses copains de club, il a également rabotté le record d'Espagne du 4x100 4N R4 en 4'46"00 (Jean-Claude étant le papillonneur de l'équipe).

Dans la même période, la fédération espagnole publiait les classements provisoires du Circuit Fédéral ibérique. De nouveau, Jean-Claude était à l'honneur en pointant en tête du classement masculin toutes catégories confondues ([lien ici](#)).

06/05/2016 - Esta semana, en la nueva actualización oficial del II Circuito Nacional Octatlón Masters RFEN, es el turno del Top 5 de la categoría más +70 años. Hasta la fecha, se han disputado un total de 82 competiciones en las que han participado 614 participantes en categoría femenina y 988 en la masculina. En cuanto a los participantes con 8 pruebas completadas para puntuar, hay 179 en la femenina y 269 en la masculina. En la imagen, Jean-Claude Gaston, que lidera el ranking masculino.

TOP 5 OCTATLÓN RFEN AQUATICS Categoría (+70):

CATEGORÍA MASCULINA

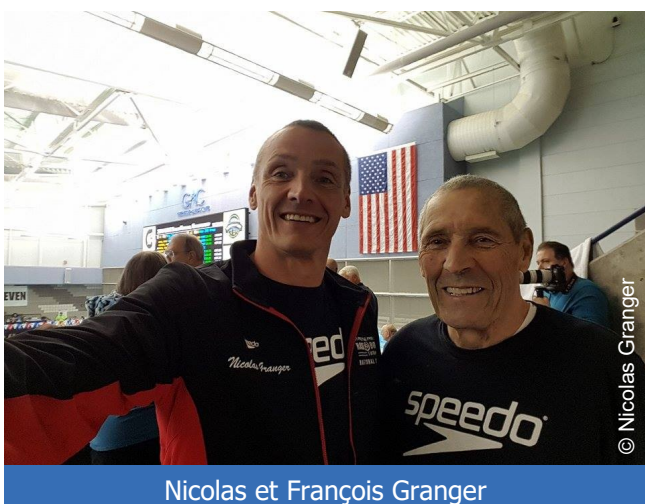
1	JEAN-CLAUDE GASTON LESTIDEAU	P_ARENA	2.942
2	MURILLO SANZ ALBERTO	BAHIA DE ALMERIA N.C	2.130
3	FARRE GANDUXE JOSEP	C.N. SANT ANDREU	2.060
4	ABAD FERNANDEZ ANGEL	REAL CANOE N.C.	2.022
5	FORCEN MEREDIZ JOSE LUCAS	R.G.C. COVADONGA	1.472

CATEGORÍA FEMENINA

1	CARVAJAL JUNQUERA M.A.	C.N. SANTA OLAYA	1.196
2	FERNANDEZ CASA AS M NATIVIDAD	C.N. CIUDAD ALTA	1.019
3	BUENO DOMINGUEZ MARINA	C.D.N. ZAMORA	958
4	SANTUCCI BOULETI DANIELE	MASTBAL	899
5	ALVAREZ RICO M TERESA	CLUB NATACION CAMPO	715

SPRING NATIONAL CHAMPIONSHIP 2016 à Greensboro (États-Unis) :

La famille Granger dans les starts



Nicolas et François Granger

Nicolas Granger (Rose Bowl Masters) a battu 2 records des États-Unis sur 200 yards brasse en 2'07"40 et sur 200 yards dos en 1'53"97, il a également remporté les titres sur 100 4 nages (52"59), 200 4 nages (1'53"70), 400 4 nages (4'07"28) et 100 papillon (51"49).

François Granger a quant à lui nagé les 50 NL (41"13), 100 NL (1'34") et 50 dos (48"79).

Site de la compétition : [ici](#).

CHAMPIONNATS INTERRÉGIONAUX DU NORD-EST

Organisés le 9 mai à Schiltigheim, les championnats Interrégionaux des Maîtres du Nord-Est ont permis aux Masters de prendre quelques repères supplémentaires en bassin de 50 m pour la suite de la saison. Ils ont aussi permis à la doyenne de la compétition, Yvette Kaplan -Bader (CN Mulhouse) d'actualiser le record d'Europe du 200 papillon C13 (6'18"45) et au moins les deux records de France des 50 NL (1'02"47) et 100 dos (2'14"97). Bravo à "la rebelle" de Troisième Nage qui détient désormais 32 des 35 records nationaux possibles de sa catégorie d'âge.

Michel Chevalier, C6 du SC Thionville, en plus de réaliser un joli marathon 50 et 100 NL, 50 et 200 papillon avec des scores au dessus des 1000 voire 1100 points a pris le temps de prendre quelques clichés de la compétition. Merci à lui pour les photos. Il remercie également Mustapha Essanai et son équipe pour ces championnats.

Retrouvez les photos de Michel Chevalier sur notre site : [ici](#).



CHAMPIONNATS RÉGIONAUX DES MAÎTRES

15 mai, championnat été du Nord à Marcq-en-Barœul

« Jean-Claude Lestideau a établi 1 record d'Europe et 4 records de France : 400 NL 5'15"05 RE et RF C10 (ancien Jean-Michel Perrot en 5'59"05), 200 NL 2'29"16 RF (ancien Marc Leferme en 2'43"05), 100 dos 1'15"74 RF (ancien Lucien Gauche en 1'18"00), 50 pap 32"46 RF (ancien lui-même 32"93). En photo : Jean-Claude avec Yves Haynau (Grande Synthe). »

Jean-Claude Lestideau

Résultats du Nord : [ici](#).

22 mai, championnats été des Pays-de-Loire, à Laval et du Lyonnais, à Saint-Etienne

Trois nouveaux records de France ont été actualisés ce jour-là tous en C9 : deux par Sylvie Legrux (Laval Water-polo) sur 50 NL (34"54) et 50 pap (37"67) et le 3^e par Jean-Claude Chatard (Saint-Etienne) qui améliore de 5 dixième le précédent record du 400 NL précédemment détenu par Jean-Claude Lestideau.

Résultats des Pays de la Loire (à Laval) : [ici](#).

Résultats du Lyonnais (à Saint-Etienne) : [ici](#).

19 juin, championnat été du Centre à Gien

« C'est par un temps exceptionnellement sec que 21 clubs dont 7 de la région parisienne ont participé à ces championnats. Pour cette dernière épreuve avant les Championnats de France à Canet en Roussillon jeudi prochain, les nageurs ont évolué dans une excellente ambiance dans la piscine de 50 mètres de Gien, située le long de la Loire. Le soleil a fait quelques apparitions notamment à la fin de la réunion ! L'AS Gien Natation a remporté 34 titres, suivi de Romorantin (25 titres), Bourges (18 titres) et l'APSAP Ville de Paris (12 titres). »

Denise Feltz

Résultats du Centre : [ici](#).



WEEK-END DES 8 ET 9 MAI 2016

- **Compétition en Espagne**, Torrevieja (Espagne) (50 m)
 - Record d'Europe pour **Jean-Claude Lestideau** sur 200 4 nages C10 en 2'53"82.
- **Championnats Interrégionaux des Maîtres du Nord-Est**, à Schiltigheim (50 m)
 - Record d'Europe pour **Yvette Kaplan-Bader** (CN Mulhouse) sur 200 papillon C13 en 6'18"45.
 - Records de France pour **Yvette Kaplan-Bader** (CN Mulhouse) sur 50 NL (1'02"47) et 100 dos (2'14"97).

WEEK-END DES 14 ET 15 MAI 2016

- **Championnat régional des Maîtres du Nord-Pas-de-Calais**, Marcq-en-Barœul (25 m) | [Résultats](#).
 - Record d'Europe pour **Jean-Claude Lestideau** (Olympique Grande-Synthe) sur 400 NL C10 en 5'15"05.
 - Records de France pour **Jean-Claude Lestideau** sur 200 NL (2'29"16), 100 dos (1'15"74) et 50 pap (32"46).
- **2^e Meeting National de Poissy**, à Poissy (50 m) | [Résultats](#).
 - Record de France pour **Patrice Recorbet** (ES Vitry) sur 800 NL C4 en 9'18"20.
 - Records de France pour **Valérie Souverain** (Aqua Vallée-de-Chevreuse) sur 100 et 200 pap C6 (1'20"63, 3'02"20)

WEEK-END DU 22 ET 23 MAI 2016

- **Championnat régional des Maîtres des Pays de la Loire**, à Laval (50 m) | [Résultats](#).
 - Records de France pour **Sylvie Legrux** (Laval Water-polo) en C9 sur 50 NL en 34"54) et 50 papillon en 37"67.
- **Championnat régional des Maîtres du Lyonnais**, à Saint-Etienne (50 m) | [Résultats](#).
 - Record de France pour **Jean-Claude Chatard** (Saint-Etienne Natation) en C9 sur 400 NL en 5'14"17.

WEEK-END DES 4 ET 5 JUIN 2016

- **31^e meeting national des Maîtres de Vichy**, à Bellerive sur Allier (50 m) | [Résultats](#).
 - Record de France pour **Elisabeth Chambon** (NC Alp'38) sur (800⁽²⁾) et 1500 NL C3 en 10'09"00 et 18'57"71.
 - Records de France pour **Nicole Destailleur-Vandenbulck** (Montluçon Natation) sur 200 4N C9 en 3'29"11.
 - Records de France pour **Serge Guérin** (Alliance Dijon Natation) sur 100 et 200 NL C8 en 1'01"89 et 2'17"32.
 - Records de France pour **Jean-Claude Lestideau** (Olympique Grande-Synthe) en C10 sur 200, 400, (800)⁽²⁾ et 1500 NL en 2'37"97, 5'31"89, (11'40"41) et 22'17"07, sur 400 4N en 6'27"26 et (200 brasse en 3'15"19)⁽¹⁾.
- **7^e meeting national de Toulouse**, à Toulouse (50 m) | [Résultats](#).
 - Record(s) de France pour Alain Kandel (Bordeaux EC) sur (100 et)⁽²⁾ 200 brasse C13 en (2'25"25 et) 5'10"23.
 - Record de France pour Olivier Borios (Toulouse AC) sur 50 brasse C7 en 32"92⁽³⁾.
- **1^{er} meeting Maîtres de Joué Natation**, à Joué-les-Tours (25 m) | [Résultats](#).
 - Record de France pour Sylvie Le Noach-Bozon (EN Tours) sur 100 NL C8 en 1'10"63

RECORDS... OU PAS ?

(1) **Un finish canon**

Jean-Claude affole les chronos et l'informatique ☺ : sur 200 brasse à Vichy il aurait nagé un dernier 50 hors-norme : 47"69 - 56"27 - 54"67 - 36"56 !! Il est probable que ce record soit rectifié prochainement.

(2) **En passant...**

Les temps de passage ont été homologués comme records nationaux (et internationaux) à Toulouse et Londres mais pas à Vichy. Qu'en est-il exactement ? En tous les cas, Elisabeth et Jean-Claude, comme Alain ont nagé sous les records nationaux sur leur temps de passage du 1500 NL ! Bravo à eux !

(3) **Londres en attente !**

En attendant l'acquisition des performances de Londres, Olivier établit un nouveau record de France en ayant nagé 4 dixièmes moins vite que 15 jours plus tôt où il avait réalisé 32"59.

Meeting hommage à Fred Chabagno

Le 1^{er} meeting XABA

PAR **BENOIT PONS (CN TRICASTIN)**

C'est avec beaucoup d'émotions que le Cercle Nautique Tricastin organisait le 7 mai 1^{er} meeting XABA ("Chaba") et accueillait les clubs des environs mais aussi venus de Marseille, de l'Isère, du Gard et du Vaucluse.

Tous ont fait le déplacement pour rendre un vibrant hommage à Frédéric Chabagno, nageur du CNT disparu accidentellement il y a un an. Cette 1^{re} édition s'est tenue en présence de la famille de Fred venue spécialement de Pau.

Cette compétition devait se passer sous le signe de la bonne humeur et de la camaraderie, tel que Fred concevait la natation, sans oublier les performances !!! C'est pourquoi, le CNT a décidé d'agrémenter les courses par des relais « loufoques » : 25 m avec tuba et langue de belle-mère, avec une petite cuillère dans la bouche en tenant une balle, etc.

Apparemment les clubs présents se sont bien amusés et ont pu apprécier l'ambiance de folie qui régnait dans le bassin.

Le CNT remercie vivement tous les participants, et vous donne rendez-vous l'année prochaine.

Article complet avec les photos de Patrick Hely-Joly sur notre site : [ici](#).

Lien vers le site des organisateurs : [ici](#).



Relais 6 x 25 m avec petite cuillère et balle



Relais tapis



La fête... et la compé'



Relais composé de Xavier, le frère de Fred -2° en partant de la gauche -, des membres de sa famille et amis



De la joie, des déguisements et des sourires

Tournoi International de Paris

13^e édition réussie

PAR **CAROLINE GUYADER**

LE TIP C'EST QUOI ?

Depuis sa création en 2004, le Tournoi International de Paris promeut la pratique respectueuse du sport sans discrimination.

Chaque année, plus de 2000 athlètes venant du monde entier se retrouvent pendant 4 jours dans les enceintes sportives de la capitale. Sous le signe de la tolérance et de la convivialité ils s'affrontent autour d'une trentaine de disciplines sportives.

Le TIP est organisé par une équipe de sportifs bénévoles de la FSGL et ses associations membres. Sur les terrains de sports, dans les vestiaires et dans la vie de tous les jours, ils luttent contre toutes les formes de discriminations, qu'elles soient liées à l'orientation sexuelle, à l'identité de genre, à l'âge, aux origines, à la religion, au statut sérologique, à la condition physique...

Le TIP2016 avait également pour objectif de préparer les Gay Games à Paris en 2018.

ET DU COTE DES BASSINS ?

Parmi les 31 disciplines sportives organisées cette année, la natation sportive, la natation synchronisée, le plongeon et le water-polo ont réuni des centaines de masters dans trois piscines parisiennes : la piscine Georges Hermant pour la synchro, la piscine Georges Vallerey pour la sportive et le water-polo, la piscine de Montreuil enfin pour le

plongeon (en double compétition avec les Championnats de France de plongeon « Maîtres »). Le club Maîtres du Paris Aquatique a pris pleinement part à l'organisation prenant en charge 3 disciplines.

UNE EQUIPE D'ORGANISATION EXEMPLAIRE

Pour avoir été présente sur les bords de bassin, il a été remarquable de voir l'efficacité et le professionnalisme de l'équipe des bénévoles et de son coordonnateur, Jean-Paul De Oliveira. Comme dans tout événement, il arrive inmanquablement que des grains de sel viennent enrailer à la dernière minute une machine bien huilée et c'est souvent à la façon de gérer ce type d'incidents que l'on voit la qualité de l'équipe d'organisation. Le moins que l'on puisse dire, c'est que celle du

LE TIP 2016 EN CHIFFRES

- 2300 sportifs
- 200 bénévoles
- 31 disciplines sportives
- 28 associations sportives
- 13^e édition
- 4 jours de compétitions
- 5 disciplines aquatiques dont 4 en bassins organisées par Paris Aquatique et Aquahomo



	Club Masters Paris Aquatique
	Piscine Georges Vallerey
	2 matinées
	Courses individuelles & relais
	270 participants
	Hommes & femmes



	Club Masters Paris Aquatique
	Piscine Georges Hermant
	1 jour
	Solos, duos, teams & combos
	150 participants
	Hommes & femmes



	Aquahomo Waterpolo
	Piscine Georges Vallerey
	2 1/2 journées
	Equipes mixtes
	120 participants
	Niveau Loisir ou Compétition



	Club Masters Paris Aquatique
	Piscine Georges Hermant
	1 jour
	1M, 3M & 5M
	30 participants
	Hommes & femmes

Paris Aquatique est au top niveau. Avec sourire, sérénité et réactivité, c'est une équipe soudée qui a résolu les problèmes les uns après les autres tout en garantissant de bonnes conditions et une ambiance enthousiasmante pour les compétiteurs. Si les petites mains des coulisses ont fourni un travail colossal, Jean-Paul De Oliveira a été un leader au top : à la fois nageur, poloïste et organisateur, il était sur tous les ponts tout en se montrant disponible pour les compétiteurs. Fait rare pour être souligné, à la fin des épreuves de natation sportive et avant le tournoi de water-polo, il a pris soin d'aller remercier individuellement les chronométreurs présents derrière les plots avant de les mettre à nouveau à l'honneur avec les compétiteurs dans un discours remarquable et sans langue de bois. Et dire que le TIP2017 sera encore mieux !



LIENS UTILES

- Album Photos « ChronoMaîtres » avec les épreuves de natation et nos premières photos de water-polo Master ! <http://chronomaitres.fr/2016-05-15-tip-2016.html>
- Les résultats de la natation sportive : [résultats FFN](#)
- Site du TIP 2016 : http://paris-tournament.com/fr_FR/page/homepage



Waterpolo legends : 50 amazing stories

Les épreuves de water-polo se sont déroulées sous l'œil d'experts, deux anciens membres de l'équipe de France de la discipline.

D'ailleurs pour les passionnés, l'un d'eux, Frédéric Durand, a réalisé un livre de 460 pages sur les 50 plus grandes personnalités du water-polo des années 1970 à nos jours : "Waterpolo legends : 50 amazing stories".

Pour le commander, il suffit de contacter l'auteur à cette adresse : fredericdurand10@gmail.com.



DOSSIER : CHAMPIONNATS D'EUROPE



25 > 29

MAI

2016

Londres 2016

Les championnats au jour le jour

DOSSIER

PAR CAROLINE GUYADER

LA LIGNE DE CONDUITE « CHRONOMAITRES »

Puisque se plaindre des conditions et de l'organisation de la compétition n'aurait rien changé, si ce n'est entretenu un état d'esprit négatif et envenimé peut-être la situation, nous avons fait le choix pendant toute la durée des championnats de ne pas perdre notre énergie à palabrer sur des personnes et des systèmes qui n'avaient aucune considération pour les nageurs, ni aucune connaissance a priori de la natation Maîtres. Notre seule ligne de conduite consistait à nous préoccuper que de vous, les Masters, en essayant de vous faciliter le plus possible le séjour londonien et de mettre la lumière sur vos exploits et sur votre façon très digne de vivre de tels championnats. En cliquant sur les icônes ci-dessous vous retrouverez les comptes-rendus sportifs publiés quotidiennement.

Nous remercions Jean-Luc Bartoli, Sébastien Bente, Anne Becquet-Legendre et tant d'autres qui depuis Londres nous ont communiqué nombre d'informations pratiques et utiles à tous publiées sur notre site comme les horaires, les résultats live de la synchro... Un joli travail d'équipe et de solidarité ! L'esprit Maîtres, quoi !

J1
Au programme :
200 m 4 nages
800 m nage libre

*Quoi que vous fassiez, faites-le avec passion.
Vivez avec passion !*

C. Dior

J2
Au programme :
200 m nage libre, 50 m brasse, 100 m papillon,
4x50 m nage libre dames et messieurs
Programme technique synchro duo

*Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement.*

Martin Luther King

J3
Au programme :
200 m papillon, 50 m dos, 100 m brasse,
400 m nage libre hommes, 4x50 m 4 nages mixte
Programme technique synchro équipe

*Rappelle-toi toujours que ton intention de
réussir est plus importante que tout autre chose.*

Abraham Lincoln

J4
Au programme :
200 m dos, 50 m papillon, 100 m nage libre,
400 m nage libre dames, 4x50 m nage libre
Programme libre synchro duo et combo

*Il reste toujours assez de force à chacun
pour accomplir ce dont il est convaincu.*

Goethe

J5
Au programme :
200 m brasse, 50 m nage libre, 100 m dos,
4x50 m nage 4 nages
Programme libre synchro solo et équipe

*La force ne vient pas de la capacité physique.
Elle vient d'une volonté indomptable.*

Gandhi



La guerre des chiffres !

Que ce soit au niveau des engagements que des participants ou du palmarès, la guerre des chiffres est lancée et les spécialistes peinent à se mettre d'accord. A l'annonce des starts-listes, Alain Cardona, le premier, avait épluché les fichiers et annoncé **9 186 nageurs engagés** (3908 femmes 5278 hommes) et **22 364 engagements**.

A partir des résultats officiels définitifs, chacun y est allé de son calcul pour déterminer le nombre réels de participants, de no-time, de DNS, de médailles et de titres. Difficile y compris pour les plus grands experts de tomber d'accord, d'autant que même les sites officiels anglais et européens ne donnent pas des informations concordantes. N'en déplaise aux puristes, à un iota près insignifiant sur la participation massive, il est évident qu'il est extrêmement difficile pour les uns et les autres de déterminer les chiffres exacts. Inutile donc de chipoter et de contester de manière disproportionnée des écarts infimes.

Une deuxième ligne de conduite pour ChronoMaîtres est de ne pas donner le monopole à un contributeur en particulier mais de faire preuve de bienveillance et d'ouverture d'esprit envers tous ceux qui contribuent avec bonne volonté et sérieux à la revue. N'oublions pas que les contributeurs de cette revue sont des bénévoles et en aucun cas des professionnels ni des officiels. Leurs calculs ici portent sur des milliers de participants, que chacun soit indulgent sur les erreurs d'unité voir de dixième de % près. Au iota près, les chiffres mentionnés ici ne sont pas exacts mais révélateurs. D'ailleurs, quelqu'un saurait-il les fournir avec exactitude ?

Nous remercions le jeune Maxime des Artisans Cartographes qui a réalisé un très bel article imagé avec les principales statistiques. Ses graphiques illustrent de manière très claire les principaux éléments forts des championnats. > [Article de Maxime sur le blog des Artisans Cartographes](#)

Londres 2016

Le palmarès de la délégation française

PAR **CAROLINE GUYADER**

LE PALMARES

33 ou 34 titres individuels ? 98 ou 103 podiums en natation ? Certains experts chipotent, mais comme personne n'est d'accord et que les sites officiels eux-mêmes ne sont pas cohérents entre eux, c'est donc notre propre décompte que nous publions en espérant la plus grande indulgence de nos lecteurs. Et oui, nous ne sommes pas des professionnels en la matière et avons pris sur notre temps personnel et avec les moyens et supports dont nous disposons pour établir ces classements du mieux que nous pouvions. Toutes nos excuses aux éventuels oubliés dans nos décomptes. Ils ont été établis au mieux à partir des résultats officiels et une mise à jour obsolète des records européens au moment des championnats.

Sous réserve d'erreurs, nous avons donc comptabilisé :

NATATION COURSE :

- **103 podiums** (dont 6 en relais)
- **35 titres** (dont 2 en relais)
- 31 médailles d'argent (dont 3 en relais)
- 37 médailles de bronze (dont 1 en relais)

NATATION SYNCHRONISÉE :

- **6 podiums : 3 OR** | 1 AR | 2 BR

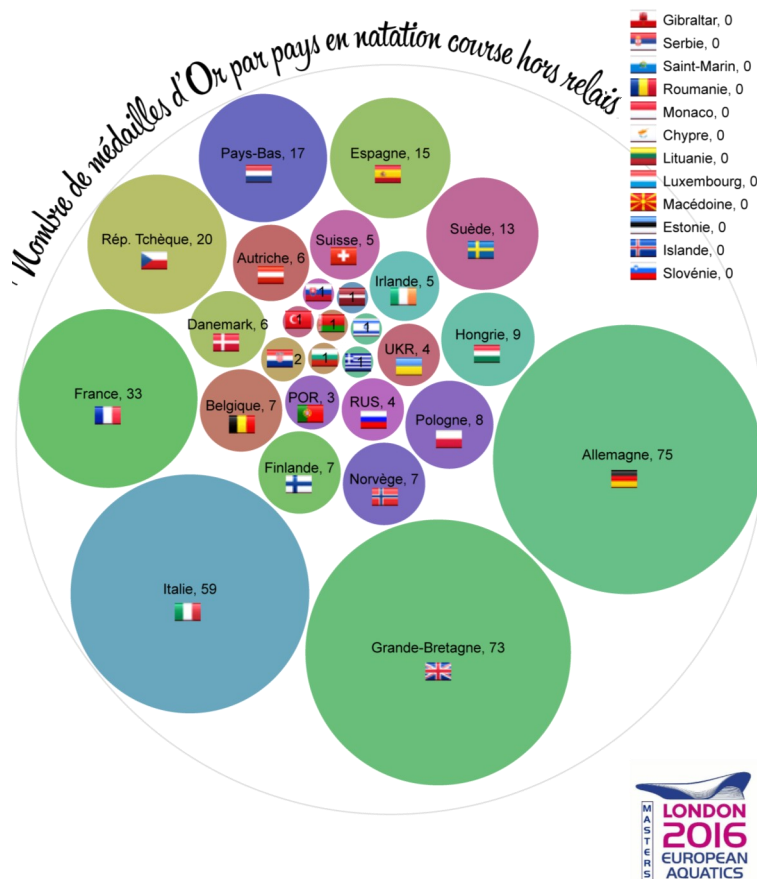
PLONGEON :

- **4 podiums : 3 OR** | 0 AR | 1 BR

AU TOTAL POUR LA DÉLÉGATION FRANÇAISE :

- **113 podiums : 41 OR** | 32 AR | 40 BR
- **315 finalistes** (places de 4^e à 10^e)
- **1 record d'Europe**
- **48 records de France**

PAYS	OR	ARGENT	BRONZE	TOTAL	NOMBRE NAGEUR ENGAGE
Allemagne	75	61	52	188	1079
Grande-Bretagne	73	83	88	244	2161
Italie	59	45	46	150	1481
France	33	27	38	98	1748
Rép. Tchèque	20	12	6	38	123
Pays-Bas	17	16	9	42	409
Espagne	15	17	12	44	320
Suède	13	9	12	34	192
Hongrie	9	10	6	25	65
Pologne	8	6	4	18	77
Belgique	7	6	9	22	144
Finlande	7	6	5	18	95
Norvège	7	4	10	21	84
Danemark	6	5	4	15	127
Autriche	6	4	8	18	94
Irlande	5	12	3	20	138
Suisse	5	6	6	17	166
Russie	4	11	14	29	111
Ukraine	4	6	1	11	90
Portugal	3	3	5	11	133
Croatie	2	0	0	2	1
Grèce	1	4	2	7	34
Israël	1	3	4	8	34
Lettonie	1	2	0	3	13
Turquie	1	1	2	4	44
Bulgarie	1	1	0	2	23
Biélorussie	1	1	0	2	10
Slovaquie	1	0	1	2	24
Roumanie	0	1	1	2	29
Slovénie	0	0	2	2	29
Lituanie	0	0	2	2	41
Estonie	0	0	1	1	14
Luxembourg	0	0	0	0	25
Serbie	0	0	0	0	14
Islande	0	0	0	0	9
Chypre	0	0	0	0	3
Saint-Marin	0	0	0	0	3
Macédoine	0	0	0	0	1
Gibraltar	0	0	0	0	1
Monaco	0	0	0	0	1



Londres 2016

Les dessous des chiffres

DOSSIER

PAR ERIC GUYADER

LA PARTICIPATION

Avec 9 186 nageurs engagés, la participation de ces Championnats d'Europe, à Londres a largement dépassé celle des Championnats du Monde de Riccione en 2012 qui avait atteint le chiffre record de 7 200 nageurs. De par la limite fixée à 3 engagements maximum par nageur, le total n'est monté « qu' à 22 000 » sous le chiffre exceptionnel de Riccione qui se chiffrait à 28 000.

LES DNS (Did Not Start)

Le pourcentage de DNS, si l'on retire les 2 épreuves (400 et 800 nage libre) où la participation du nageur devait être confirmée, s'élève à 12 % chez les hommes et 9 % chez les femmes.

A noter le taux particulièrement élevé sur la dernière journée en constante progression lors des 2 dernières nages du programme : sur le 50 nage libre (13 % chez les femmes et 15 % chez les hommes) puis sur le 100 dos (18 % chez les femmes et 24 % chez les hommes). Les explications peuvent être nombreuses mais la saturation des conditions d'accès à la compétition et la programmation de retours incompatibles avec l'allongement du programme en sont sans doute les deux principales raisons.

Où sont les femmes ? Pas dans le bassin 1 !

Selon l'article d'Eric Huynh sur le site fédéral : les femmes représentaient 42,4 % des participants aux Championnats d'Europe et pourtant elles ont trop souvent été reléguées au bassin n°2 (sans spectateurs ni photographes) puisque 28,6 % des nageurs individuels au départ dans le bassin n°1 étaient des nageuses. Un écart très impressionnant qui lèse encore une fois les nageuses !

1998 : Les grilles en question

Depuis 1998, la natation Maîtres n'a fait qu'évoluer que ce soit en terme de participation que de niveau et pourtant les grilles de qualification aux Championnats d'Europe n'ont pas changé depuis 18 ans maintenant. En France, les grilles ont été resserrées à différentes reprises pour s'adapter à la vague Masters, ce qui a amené Jean-Marie François à nous poser la question : *Quel aurait-été le nombre de nageurs pouvant participer à Londres si les temps imposés avaient été les mêmes que ceux imposés au dernier championnat de France Masters à Angers ?*

Alain Cardona s'était penché sur la question et sa réponse indique une baisse de 19 % des nageurs et de 23 % des engagements (et la baisse concernait deux fois plus les hommes que les femmes).

LES NT (no time)

Avec 6 % de NT, la France se situe au niveau des Pays-Bas. Certaines nations comme l'Espagne (9 %), l'Italie (10 %) ou la Turquie (12 %) pointent en tête de ce classement. Si l'on retire de ce classement, certaines « petites » délégations (moins de 100 nageurs) avec aucun nageur hors délais, la Grande-Bretagne (pays organisateur) et l'Allemagne présentent un taux de NT à 3 %.

LE CLASSEMENT DES NATIONS

2^e nation au niveau des nageurs engagés, la France termine au 4^e rang au palmarès des médaillés. Une analyse plus fine de ce classement consiste à attribuer ce mérite aux clubs des pays concernés car la nationalité d'un médaillé (ou finaliste) n'est pas attribuée selon celle de son passeport mais bien selon celle de son club d'affiliation.

RECORD D'EUROPE OU PAS ?

Pour ceux qui ont contesté nos chiffres (parfois à une unité près, sic), voici quatre anecdotes françaises montrant la difficulté de tenir des comptes exacts. Tout d'abord sur le 50 dos que ce soit chez les hommes ou chez les femmes, que de confusion pour des performances de niveau européen.

Prenons Jean-Claude Lestideau : pendant les championnats, il a été annoncé Recordman d'Europe du 50 dos (34"84) alors que 3 mois plus tôt, il avait nagé 3 centièmes plus rapidement. Que dire ensuite de la Championne d'Europe, Florence Riera, qui selon les résultats a réalisé 31"68 pour être ensuite créditée d'un 31"95 (co-record d'Europe C3). Incroyable !



European Masters Swimming – Long Course – Records up to May 31 , 2016

MEN'S 50 m BACKSTROKE				WOMEN'S 50 m BACKSTROKE			
Butymov Anton	RUS	0.25,44	03/04/2016 Penza	25-29	Seppälä Hanna	FIN	0:29.75 28/01/2012 Espoonlahti
Herbst Stefan	GER	0:26.02	07/05/2011 Leipzig	30-34	Sexton Katy	GBR	0:29.84 10/02/2013 Crawley
Theloke Stev	GER	0:26.99	09/03/2013 Gera	35-39	Johansson Camilla	SWE	0:31.95 18/06/2011 Göteborg
Tiano Giuseppe	ITA	0.27,18	15/02/2009 Genova	35-39	Riera Florence	FRA	0.31,95 27/05/2016 London
Granger Nicolas	FRA	0:28.47	26/06/2015 Chalon	40-44	Luoto Raakel	FIN	0.30,44 27/05/2016 London
Norrey Craig	SUI	0:29.70	16/06/2012 Riccione	45-49	Allery Sylvie	FRA	0:31.94 05/07/2014 Millau
Norrey Craig	SUI	0.30,54	27/05/2016 London	50-54	Fuzzati Marie	FRA	0:32.00 26/06/2015 Chalon
Chirkov Yury	RUS	0.32,58	26/04/2009 Dubna	55-59	Duprez Benedicte	FRA	0.35,10 10/08/2006 San Francisco
Horstmann Bernd	GER	0.33,50	13/07/2008 Goslar	60-64	Wilding Margaret	GBR	0.36,80 21/04/2001 London
Lestideau Jean	FRA	0.34,81	21/02/2016 Elche	65-69	Ohlsson Margit	SWE	0:37.10 07/09/2011 Yalta
				70-74	Ohlsson Margit	SWE	0.38,60 24/10/2015 Turku

AGE GROUP 35-39								
RNK	HEAT	LANE	NAME	FED	TEAM	BORN	TIME	GAP
1	61	4	RIERA Florence	FRA	MARTIGUES NATATION	1979	31.68	

AGE GROUP 70-74								
RNK	HEAT	LANE	NAME	FED	TEAM	BORN	TIME	GAP
1	9	4	LESTIDEAU Jean-Claude	FRA	OLYMPIQUE GRANDE-SYNTHE	1946	34.84	

TITRE EUROPÉEN OU PAS ?

Et ce n'est pas fini ! Les erreurs de chrono ont été légion et parfois très mal vécues par les nageurs.

Ce fut le cas de Nicole Destailleur-Vandenbulck qui a été d'un fair-play remarquable. Lors de son 400 NL, elle fut créditée d'un temps de 5'32"71 la plaçant 1^{re} des C9 avec record d'Europe à la clé... pas étonnant si elle finit son dernier 100 m en 44"26. Nicole a tout de suite signalé l'erreur et refusé sa médaille d'or mais l'organisateur n'a pris en compte son observation (les résultats sont les résultats) et lui a quand même remis la médaille d'or. Nicole a très mal vécu ce moment et passé une mauvaise nuit. Sans pouvoir revoir son adversaire, elle a fait une boucle à sa médaille pour se souvenir que ce n'était pas la bonne.

Quelques jours plus tard, les résultats ont été rectifiés mais pas les records.

La veille, lors du relais 4x50 NL, une erreur équivalente de chrono s'était produite. Le Neptune Club de France, en embuscade dans la première série des R1, fut déclaré Champion d'Europe en 1'53"01. Un chrono stratosphérique comme l'aurait été celui de la dernière nageuse alors créditée d'un 13" sur 50 m.

Des exemples comme ceux-là sont nombreux et ont donné lieu à des bouleversements de classements et de podiums parfois trop tardifs ! Dans un sens comme dans l'autre, les nageurs ont été affectés par un tel cafouillage impensable quand il s'agit d'un titre ou d'un record d'Europe. Avec de telles erreurs sur les données officielles, comment obtenir des chiffres fiables ?

AGE GROUP 65-69								
RNK	HEAT	LANE	NAME	FED	TEAM	BORN	TIME	GAP
1	21	3	MARIA ROSA SEGARRA PEÑAR	ESP	C.D. NONADAMOS	1949	6:15.83	
2	19	6	DESTAILLEUR VANDENBULCK	FRA	MN03	1951	6:24.21	8.38

WOMEN'S 400 m FREESTYLE			
25-29	Casson Sophie	GBR	4:18.62 18/06/2011 Leeds
30-34	Saxby Caroline	GBR	4:27.11 20/04/2013 Sydney
35-39	Vergani Valeria	ITA	4:35.19 10.8.2006 San Francisco
40-44	Cameron Kirsten	GBR	4:28.24 14/06/2015 Manchester
45-49	Sekkesaeter Trine	NOR	4:42.40 28/05/2016 Cadiz
50-54	Garcia Maria	ESP	4:47.34 24/07/2015 Zaragoza
55-59	Gellrich Barbara	GER	5:03.67 28/05/2016 London
60-64	Radersma Adriana	NED	5:26.89 17/04/2016 Alkmaar
65-69	Destailleur	FRA	5:32.71 28/05/2016 London

Londres 2016

Les champions français

D'APRES LONDON2016.MICROPLUSTIMING.COM/MASTERS/

1 QUADRUPLE CHAMPIONNE D'EUROPE

Bien que les engagements soient limités au nombre de 3, une nageuse française est revenue de Londres avec 4 titres de Championne d'Europe en poche. La femme de ces Championnats est ainsi **Bénédicte Duprez** (USM Malakoff) qui a conquis les titres individuels sur 50, 100 et 200 dos C9 (record de France sur le 100). Cerise sur le gâteau, avec ses 3 amies de club, elle a remporté le 4x50 4 nages R5 qui constitue également un nouveau record national.

Bravo Bénédicte, reine des Championnats d'Europe !

4 TRIPLES CHAMPIONS D'EUROPE

Ils sont 4 ensuite à avoir réalisé de jolis triplés en or.

- **Serge Guérin** (Alliance Dijon Natation) tout d'abord sur 200, 400 et 800 NL C8 avec 3 records de France à la clé ;
- **Marie-Thérèse Fuzzati** (CN Paris) sur 50 dos, 50 et 100 NL C6 frôlant ses propres records internationaux ;
- **Christophe Starzec** (Racing Club de France WP) sur 50, 100 et 200 brasse C9 dans des conditions bien difficiles pour lui ;
- et **Nicolas Granger** (Reims Champagne Natation) enfin sur 200 dos, 200 NL et 200 4 nages C5.

4 DOUBLES CHAMPIONS D'EUROPE

Quatre autres nageurs français sont montés à deux reprises sur la plus haute marche du podium :

- **Jean-Claude Lestideau** (Olympique Grande-Synthe) sur 50 dos et 200 4N C10, sans oublier le titre de Vice-champion d'Europe sur 400 NL et les 3 RF sur ces mêmes épreuves ;
- **Stephan Perrot** (CNS Vallauris) sur 100 et 200 brasse C3 en améliorant ses propres records de France ;
- **Florence Riera** (Martigues Natation) sur 50 et 100 dos C3 avec le seul record d'Europe de la délégation française sur le 50 et un record de France sur le 100 ;
- **Laurent Kabiche** (CN Viry-Châtillon) sur 400 et 800 NL C5 signant une arrivée triomphante parmi les Masters.



Serge Guérin, triple champion d'Europe C8



Florence Riera championne d'Europe et Karine Bilski



Laurent Kabiche, champion d'Europe C6 avec Lisa Brouard



Stephan Perrot, double champion d'Europe C3

10 CHAMPIONS D'EUROPE

10 autres nageurs sont revenus de Londres tout auréolés, à commencer par trois de nos doyens :

- **Jean Belloc** (CN Castelnaudary) sur 200 brasse C13 et 2^e des 100 brasse et 200 dos ;
- **Gabriel Guiho** (Rouen Masters Club) sur 400 NL C13 et 3^e du 100 NL ;
- **Claudette Pourret** (Cascol Natation) sur 200 brasse C12, également 2^e du 100 brasse et 3^e du 50 brasse.

Viennent ensuite :

- **Nicole Destailleur-Vandenbulck** (Montluçon Natation) 1^{re} sur 100 papillon C9 RF ; 2^e du 400 NL et 3^e du 200 NL ;
- **Jean-Pierre Delaporte** (Dunkerque Natation) 1^{er} sur 100 dos C8 RF ; 2^e des 50 et 200 dos ;
- **Olivier Borios** (Toulouse AC) 1^{er} sur 50 brasse C7 RF ;
- **Loïc Leroy** (Martigues Natation) 1^{er} sur 200 papillon C3 ; 2^e du 200 NL ;
- **Camille Marchand** (Saint-Nazaire Atlantique Natation) 1^{re} sur 200 brasse C1 RF ;
- **Vincent Dassie** (SB Bordeaux Bastille) 1^{er} sur 100 brasse C1 ; 2^e des 50 et 200 brasse ;
- **Raphaël Samuel** (CN Tricastin) 1^{er} sur 200 brasse C1 ; 3^e des 50 et 100 brasse.

LES RELAIS AU TOP

Les relais sont décidément des épreuves plébiscitées par les Français à tous les niveaux et en Maîtres particulièrement.

Ici, la palme revient à **l'USM Malakoff** qui a remporté deux titres continentaux sur :

- le relais 4N dames R5 avec Bénédicte Duprez, Sandrine Le Gall, Danièle Wilmart et la tornade Salima Bouayad Agha (RF) ;
- et le relais NL mixte R2 avec Jonas Laignez, Maxime Dautay, Mélanie Salducci et Angéla Tavernier (RF) ;

Ces deux relais sont également Vice-champions d'Europe et recordmen de France dans leur catégorie respective sur le NL pour les dames et le 4N pour le mixte. Une 3^e médaille d'argent du relais 4N R1, avec RF à la clé, est venue compléter la moisson de l'USM Malakoff.

Boulogne-Billancourt Natation a apporté sa pierre à l'édifice collectif grâce :

- au relais NL dames R1 avec Céline Humbert, Angèle Lepetit, Géraldine Fouraison et Laëtitia Leray, 3^{es} et RF ;
- au relais NL mixte R5 avec Michel Zass, Abed Ouadah, Marie Sauvage et Maryse Ferry, 5^{es} et RF.



Loïc Leroy



Nicole Destailleur-Vandenbulck (1^{re}) et Elisabeth Bonniol (2^e)



Raphaël Samuel, Champion d'Europe



Relais Dames R5, Championnes d'Europe



Relais Messieurs R2, Vice-champions d'Europe



DOSSIER

LES RECORDS DE FRANCE

Aux 15 records nationaux individuels et aux 7 records nationaux en relais énumérés précédemment, il convient d'en rajouter 26 autres et de citer leurs 19 auteurs.

Deux triplés de records nationaux pour :

- **Jean-Philippe Riblet** (Paris Aquatique), triple Vice-champion d'Europe sur 50, 100 et 200 dos C6 ;
- **Catherine Skornog** (Hérisson Nage Club Coudekerque) sur 100, 200 et 800 NL C7 où elle se classe 4^e et 5^e

Trois doublés de records nationaux pour :

- **Géraldine Andrieux** (CN Vannes) sur 200 et 800 NL C4 avec une belle médaille de bronze sur le 800 (5^e sur 200 NL) ;
- **Claire Bisson** (SN Montgeron) sur 100 et 200 papillon C8 se positionnant aux 8^e et 4^e places ;
- **Valérie Souverain** (Aqua Vallée-de-Chevreuse) sur 400 et 800 NL où elle se classe 5^e sur les deux.

Trois records nationaux concrétisés par des titres de Vice-champion(ne)s d'Europe pour :

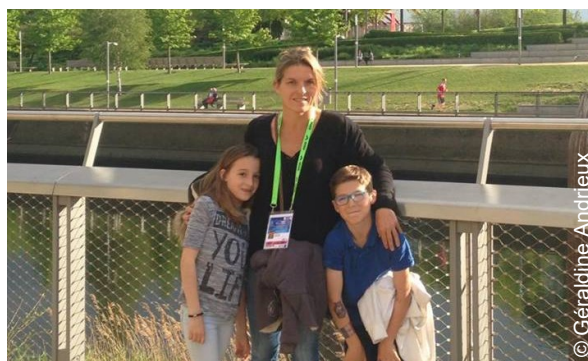
- **Céline Touzain** (CN Brunoy Essonne) sur 200 brasse C5 ;
- **François Carles** (CNS Vallauris) sur 200 brasse C7 ;
- **Pascaline Catherine-Mezeray** (Olympique Argentan Natation) sur 200 dos C3.

Quatre records nationaux pour des médaillés de bronze :

- **Maxime Daunay** (USM Malakoff) sur 50 pap C1 ;
- **Mélanie Salducci** (USM Malakoff) sur 100 pap C2 ;
- **Patrice Recorbet** (ES Vitry) sur 800 NL C4 ;
- **Sandro De Marco** (CN Verneuil Vernouillet) sur 200 brasse C4.

Et comme le niveau était très relevé, établir une nouvelle marque nationale ne suffisait pas pour monter sur le podium mais les record(wo)men n'ont pas à rougir de très honorables places de finalistes :

- **Christophe Saint-Martin** (ES Nanterre) RF sur 200 4N C6 (4^e) ;
- **Elisabeth Chambon** (Nautic Club Alp'38) RF sur 100 NL C3 (4^e) ;
- **Jean-André Mellado** (Boulogne-Billancourt Natation) RF sur 200 brasse C6 (4^e) ;
- **Martine Vincent** (Dunkerque Natation) RF sur 800 NL C8 (4^e) ;
- **Yves Denis** (Roubaix Natation) RF sur 100 NL C3 (6^e) ;
- **Karine Bilski** (ES Nanterre) RF sur 50 pap C3 (6^e) : 29"92 (1^{re} C3 française à casser la barre des 30") ;
- **Michael Kargbo** (ASPTT Grand Toulouse) RF sur 50 brasse C2 (7^e) : 29"95 (1^{er} C2 à casser la barre des 30").



Géraldine Andrieux et ses deux supporters



Céline Touzain



François Carles



Jean-André Mellado



Patrice Recorbet

Londres 2016

La natation synchronisée et le plongeon



D'APRÈS LONDON2016.MICROPLUSTIMING.COM/MASTERS/

LES SOLOS

Belle et grande épreuve pour les Françaises qui ont brillé dans les différentes catégories.

Chez les 60-69 ans tout d'abord, où Françoise Noyer-Schuler a conquis le titre, suivie sur la 3^e marche du podium par son amie et duettiste **Dominique Blanc-Lainé**.. de très bon augure pour leur duo à venir.

Chez les 50-59 ans, **Evelyne Brugère** (Les Nymphéas) est devenue Vice-championne d'Europe, une belle revanche après Kazan.

Chez les 30-39 ans, **Francesca Filatondi** (NC Alp'38) a ébloui de toute sa classe le bassin et remporté elle aussi le titre continental.

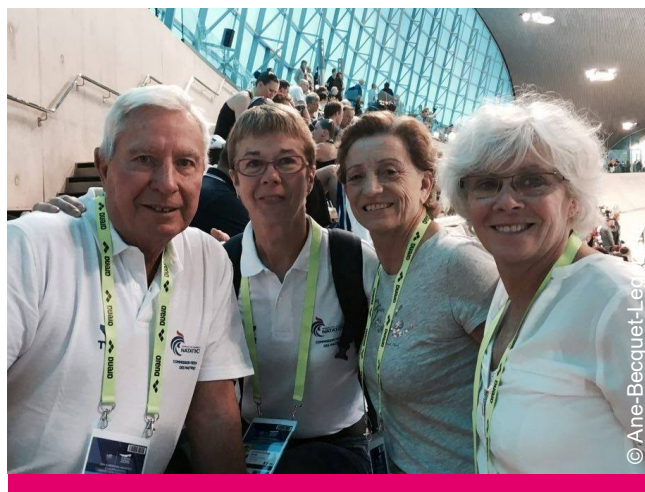


UN DUO EXCEPTIONNEL

Françoise Noyer-Schuler et **Dominique Blanc-Lainé** doivent sans aucun doute avoir l'un des plus beaux palmarès Masters Synchro du Monde. Elles étaient attendues et n'ont pas déçu avec un nouveau titre européen de la discipline.

Et comme elles n'en finissent pas de surprendre, elles ont désormais cette rare particularité d'avoir participé aux épreuves synchro et sportive des Championnats en prêtant mains fortes aux relayeuses de leur club, le Stade Français O'Courbevoie !

Les voici ci-dessous soutenues par Guy Dupont, Président de la Commission Maîtres FFN et Sylvie Le Noach-Bozon, CTN.



Happy Birthday

Chez les 40-49 ans, après avoir fait une petite erreur sur son programme technique, **Anne Becquet-Legendre** (Pessac Nat'Synchro) n'a rien lâché pour aller chercher une très belle médaille de bronze. Une bien belle récompense ou plutôt un bien joli cadeau d'anniversaire qu'elle s'est offert devant un public conquis de Français venus spécialement l'encourager et lui entonner un petit air bien connu !

Un succès bien mérité pour Anne qui communique régulièrement sur la natation Maîtres Synchro y compris à Londres où avec quelques autres naïades, elles se relayaient pour envoyer les résultats en live ! Merci et bravo !

LES COMBOS ET LES ÉQUIPES

Résultats sur le combiné libre :

8^e : Les Mouettes de Paris
 10^e : le Stade Français
 Sur 21 équipes

Résultats sur le programme libre équipes :

5^e : Ans les Aquarines
 7^e : Lille Université Club
 Sur 10 équipes

Champion d'Europe Masters... de judo

Jean-Luc Bartoli, l'un de nos plus fidèles supporters, mari d'Anne-Marie Bartoli, nageuse de Saint-Brieuc, a lui aussi brillamment participé à ses Euros : les championnats d'Europe Masters de Judo en Croatie. En individuel, il a décroché l'argent.

Trois jours plus tard, en demi-finale, il fait gagner la France sur le dernier combat avec un ippon en 15" contre les Russes. En finale contre les Espagnols, il remporte avec l'Equipe de France le titre de Champion d'Europe. Bravo !



© Michel Guillemin



© Michel Guillemin



© Michel Guillemin



© Michel Guillemin

UN PLONGEUR EN OR

Le Paris Aquatique était représenté par une belle délégation de plongeurs. Quatre d'entre eux ce sont classés dans les Tops 10, tout comme Maxime Faure le C1 du BEC.

On retiendra surtout le magnifique triplé en Or de Timothée Massenet qui remporte les épreuves C2 du tremplin, du 1 m et du 3 m. Sur la plus spectaculaire des épreuves, Mehdi Jedraoui l'a accompagné sur la troisième marche du podium.

Félicitations à eux tous.



© Michel Guillemin

Londres 2016

L'envers du décor :

Un mécontentement inégalé

CHAMPIONNATS D'EUROPE DES MAÎTRES 2016 : TOUCHÉ-COULÉ

PAR JOEL FERRY

Présent à Londres, Joël Ferry, Président de la commission des Maîtres d'Ile de France a écouté, subi, vu, observé les événements. Il donne son avis en faisant parler des compétiteurs et des spectateurs fictifs. Les faits, les propos et les réactions sont en revanche bien réels. Il a voulu pointer du doigt les carences de cette organisation pour améliorer l'avenir.

Le site de Stafford à Londres a été le lieu retenu du dernier championnat européen de natation des Maîtres. Ce site prestigieux devait permettre aux nageurs de la natation européenne et donc français de se retrouver pour se confronter là où en 2012 lors des Jeux Olympiques la natation française avait brillé. Le site est somptueux. Après cette semaine de compétition il convenait de faire le point sur l'organisation de cet événement qui n'a lieu que tous les deux ans en alternance avec les Championnats du monde.

La parole a été donnée aux compétiteurs et aux spectateurs.

Georges est de catégorie C10. Il a repris la compétition en 1996 et a participé depuis à tous les Championnats européens. Il nous déclare : « c'est le pire des championnats auxquels j'ai participé. D'habitude le nageur est au centre de la compétition. Et bien j'ai découvert à Londres que l'on pouvait organiser des championnats en pénalisant, stressant et fatiguant le nageur avant ses épreuves ». Il poursuit en nous donnant quelques exemples. « Pour ma première épreuve, je me suis présenté à l'entrée de la piscine deux heures avant le départ et là j'ai été bloqué par des gens de la sécurité qui appliquaient sans doute les consignes fournies par l'organisation. Les nageurs rentraient en nombre limité selon la formule *premier arrivé, premier servi* sans tenir compte de l'ordre des épreuves ni de l'ordre des séries. J'ai eu de la chance. Après une bonne heure d'attente au soleil (une fois n'est pas coutume à Londres) j'ai pu rentrer dans les vestiaires et m'habiller rapidement pour m'échauffer dix minutes selon la règle adoptée par les organisateurs. Il y avait en effet 30 minutes d'échauf-

fement réparti en trois périodes de dix minutes. A l'issue de ma course naturellement catastrophique, je n'ai pas pu procéder à une récupération active puisqu'il n'y avait pas de bassin pour cela. J'ai eu tout de même la possibilité de prendre une douche avant de quitter les vestiaires. Comme il était interdit de rejoindre directement les gradins, je me suis intégré dans la file d'attente donnant accès aux tribunes du public. Je voulais naturellement retrouver mes camarades de club. Là une nouvelle épreuve m'attendait. Une nouvelle heure d'attente a été nécessaire pour pénétrer dans le bassin toujours sous la haute surveillance d'agents de sociétés de sécurité. Pourtant, les gradins comptaient encore de nombreuses places inoccupées. J'avais l'impression d'être à l'entrée d'un parc d'attraction ».

Cette impression d'un nageur nous a amenés tout naturellement à rechercher l'avis d'une nageuse. Et là, même constat. Stéphanie est de catégorie C6. Elle nous dit. « Le premier jour, j'ai nagé le 200 mètres 4 nages sans être échauffée. La première série des dames était dans l'eau et j'étais toujours barrée pour rentrer dans le bassin. Il a fallu forcer le passage ». Vous vous rendez compte du danger pour les organismes surtout lorsque l'on avance en âge ».

Une autre nageuse, Renée, qui a l'expérience des compétitions nous dit : « Je suis rentrée comme compétitrice avec mon sac de sport à roulettes. Lorsqu'après ma course, j'ai voulu rejoindre les membres de mon club dans les tribunes, l'entrée m'a été interdite parce que l'on a jugé que mon sac était un bagage trop volumineux. C'est pourtant un sac spécial cabine pour avion. Pour rentrer dans le bassin j'ai dû mettre mon sac dans une consigne de la galerie marchande voisine moyennant cinq livres. La même mésaventure est arrivée à un autre nageur, ancien membre d'une équipe nationale qui a participé aux Jeux Olympiques. Il a tenté de négocier mais le ton monté, il a préféré ne pas insister ». Avec un petit sourire elle rajoute : « Il va falloir que les équipementiers de la natation tiennent absolument compte de cette difficulté londonienne ».

Aline s'approche de nous. Elle confirme la déconvenue des premiers nageurs et nageuses interrogés. « Le premier jour alors que je me trouvais sur la partie haute des gradins et donc debout, on m'a de-

mandé de m’asseoir ou bien de sortir et comme je traînais à partir on est venu me le rappeler une deuxième fois. J’ai l’impression que dans cette compétition l’objectif prioritaire de l’organisateur était la sécurité au détriment du sport ».

Patrick est un nageur du sud de la Belgique qui participait pour la première fois à ces championnats. Il confirme les premières impressions et ajoute. « J’ai été surpris du mélange nageurs/nageuses dans les vestiaires. Par moment, il n’y avait plus d’intimité. D’ailleurs lors des relais mixtes du samedi soir, les douches étaient occupées par des hommes et des femmes, parfois dans le plus simple appareil. Comme il y avait deux bassins et donc deux poules, les vestiaires adhoc, en fonction de la répartition des courses étaient occupés alternativement par les hommes et les femmes. Aussi, ceux qui avaient eu la chance de récupérer des casiers au début de la compétition pouvaient être confrontés à la difficulté de devoir traverser le vestiaire occupé par des personnes du sexe opposé ».

Les autres témoignages sont tout aussi accablants. Absence d’ambiance, sécurité omniprésente, pauvreté de la cérémonie de remise des récompenses (on doit cependant reconnaître que les médailles étaient belles), absence de flexibilité des organisateurs (le dernier jour des compétiteurs n’ont pas pu récupérer leur médaille avant de prendre leur train. *L’heure c’est l’heure*), chambre d’appel inadaptée, organisation approximative. Ce championnat aura été celui de la débrouille ; par exemple, pour trouver un bassin pas trop loin de la piscine olympique pour pouvoir s’échauffer. Il aura également été celui de l’argent si l’on juge le prix des engagements individuels et des relais. Il aura aussi été celui du nombre de participants. Près de 10 000 compétiteurs c’est-à-dire pratiquement autant qu’aux Championnats du monde de Riccione en Italie. Le nombre de forfaits aura été impressionnant surtout le dernier jour. Nombreux nageurs et nageuses usés physiquement et moralement par les conditions auront préféré ne pas nager leur dernière épreuve d’autant qu’arrivant de leur hôtel avec leurs bagages, ils ne pouvaient pas pénétrer dans la piscine puisqu’aucune consigne n’avait été prévue. A cela, il faut ajouter que beaucoup de clubs français ont dû déclarer forfait pour les relais de la dernière journée puisqu’il était impossible de concilier les épreuves sportives (les listes de départ ont été sorties très tardivement par les organisateurs), et les horaires de départ des trains et avions d’autant que les billets ainsi que la réservation des chambres d’hôtel et des appartements étaient arrêtés depuis plusieurs semaines. Ce championnat aura également été celui de la triche puisqu’aucun contrôle sérieux n’a été réalisé notamment au niveau des relais. Certains nageurs ont été engagés en individuel sous un nom de club et ont participé aux relais sous le nom d’un autre club. Triste constat à l’heure de l’informatique.

En matière de sécurité, les sociétés qui ont œuvré sur le site ont probablement reçu des consignes. Mais leur application a été drastique comme elles en ont proba-

blement l’habitude à l’entrée des stades de football. Toutefois, les nageurs et nageuses ne sont pas des hooligans. Le respect des droits de l’Homme et notamment de la convention européenne de 1950 dont la Grande-Bretagne a été signataire aurait dû être appliqué, notamment les principes relatifs à la liberté d’aller et venir (privation de liberté à certaine personne) et ceux portant sur la présomption d’innocence (violence gratuite à l’égard d’un nageur).

Durant cette semaine, des nageurs et nageuses se sont sentis très mal à l’aise et opprimés en raison des barrières métalliques omniprésentes, des interdits permanents (même celui de se trouver dans l’axe des larges portes d’entrée de la piscine) mais aussi des obligations (nager et sortir de l’enceinte de la piscine), des aboiements de bon nombre de personnel de la sécurité.

A l’égard des Maîtres, la Ligue Européenne de Natation doit sérieusement se remettre en question. Car Londres aura été un désastre d’organisation avec la négation de l’esprit des Maîtres : sérieux dans l’effort, convivialité, inter-génération des populations, mixité sociale. Elle devra la prochaine fois à Kranj en Slovénie veiller à la mise en place de grilles de temps adaptées, veiller à ce que les inscriptions passent par les fédérations et ne soient pas gérées individuellement, et surtout indiquer aux organisateurs que les Championnats d’Europe des Maîtres ne constituent pas une attraction mais bien une compétition à part entière car les sportifs payent et parfois très cher leur participation. Si la sécurité est utile, elle ne doit pas se faire au détriment des compétiteurs. La piscine de Londres n’aurait pas dû être considérée comme un parc d’attraction mais bien comme une enceinte sportive, avec à l’intérieur des sportifs qui s’entraînent toute l’année durement pour tenter de décrocher le graal. Si ces mesures ne pouvaient pas être appliquées, alors la LEN aurait dû trouver un autre organisateur.

Ce dernier a brillé par une organisation approximative et un manque de considération évident à l’égard des Maîtres. Connaissait-il d’ailleurs le sens d’un Championnat d’Europe des Maîtres ? On peut en douter. Mais alors, pourquoi la LEN, d’habitude si efficace, a-t-elle laissé faire ?

Joël Ferry, Président de la commission des Maîtres d’Île-de-France

¹Convention européenne des droits de l’Homme du 4 novembre 1950 (conseil de l’Europe)

Article 1 - Obligation de respecter les droits de l’homme

Article 5 - Droit à la liberté et à la sûreté : Toute personne a droit à la liberté et à la sûreté.

Article 6 - Droit à la présomption d’innocence la Cour rappelle toute personne accusée d’une infraction est présumée innocente jusqu’à ce que sa culpabilité ait été légalement établie.

²Déclaration universelle des droits de l’Homme du 10 décembre 1948 (ONU)

Article 9 Nul ne peut être arbitrairement arrêté, détenu ou exilé.

Article 11 Toute personne accusée d’un acte délictueux est présumée innocente jusqu’à ce que sa culpabilité ait été légalement établie au cours d’un procès public où toutes les garanties nécessaires à sa défense lui auront été assurées.

ET DIRE QUE ÇA AURAIT PU ÊTRE PIRE !

PAR HERBERT KLINGBEIL (SN MONTGERON)

Nous sommes nombreux à être revenus rincés de cette compétition. Pas à cause de la météo, bien meilleure qu'en France comme nous avons pu le constater à notre retour... mais en vrac, à cause :

- **de l'impossibilité de récupérer après nos courses** : il fallait vider des lieux immédiatement après ;
- **des horaires infernaux** : ouverture des portes à 6h du matin, retards dépassant les 2 heures en fin de journée... sans parler des relais du samedi se terminant... dimanche matin à 00h 30 ;
- **des interminables files d'attente** pour aller s'échauffer... ou pour tenter d'aller voir et encourager – souvent sans succès – les copains nager.

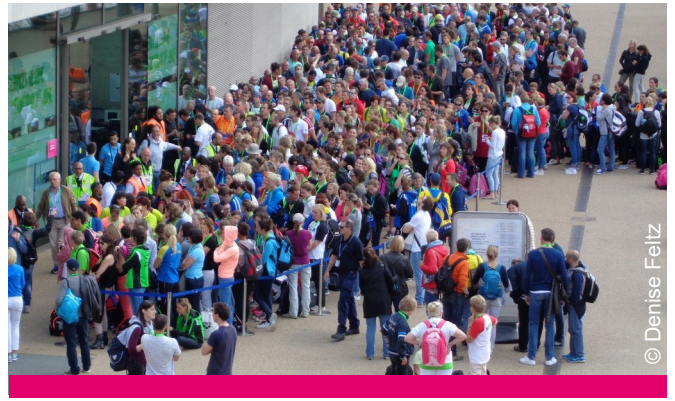
La faute en revient d'abord à des temps de qualification anormalement faciles, indignes d'une compétition européenne. Compte tenu du nombre d'engagements, sans bassin dédié à l'échauffement, cette manifestation relevait plus de l'abattage que de la compétition sportive.

Mais les normes de sécurité ineptes, probablement plus adaptées pour les hooligans du football, que pour des masters participant à une compétition de natation, y ont aussi leur part. Pour assister au spectacle, nous devions faire la queue – prévoir entre 1 h et 2 h ! – pour accéder aux gradins alors que ceux-ci étaient souvent à moitié vides, d'après ce que nous pouvions constater de l'extérieur sur le parvis.

Pour les échauffements, on aurait ainsi pu passer beaucoup plus tôt de 20 à 30 nageurs par ligne d'eau (bassin de 50 m je le rappelle !) pour permettre à tous de nous échauffer correctement. Cette norme ne fut modifiée qu'à partir du 4^e jour de compétition, la veille de la clôture. Au lieu d'adopter une règle uniforme basée sur la capacité d'accueil du site toutes zones confondues, la LEN et le Comité d'Organisation auraient pu et dû mettre en place un dispositif d'accès et des normes différenciées pour les gradins d'un côté et pour les autres zones "sportives" de l'autre. Pour couronner le tout, l'organisation avait fait appel pour filtrer les accès à des sociétés de sécurité dont les stadiers étaient pour la plupart dotés d'un discernement de bouledogues... d'où de multiples incidents avec des nageurs et des spectateurs excédés par les temps d'attente.

Autre élément qui suscite l'interrogation : le nombre remarquablement élevé de lignes vides à cause de nageurs non partants (DNS pour Did Not Start) dans les séries. Au total, lorsqu'on fait le compte, ils représentent environ 8 % des engagements (2100 DNS : 1300 chez les messieurs et 800 chez les dames).

Sur ce point, je ne sais pas interpréter si l'organisation de Londres a mal fait son boulot en ne tenant pas compte de forfaits déclarés largement avant la constitution des séries, ou s'il s'agit de forfaits de dernière minute non déclarés. Il est certain que si l'organisa-



tion avait pu les prendre en compte, cela aurait pu réduire les considérables retards constatés dans chacune des journées de compétition.

Côté ambiance, avec une piscine d'échauffement transformée pour l'occasion en bassin de compétition, sans aucune place pour assister au spectacle, et un bassin olympique dont les gradins étaient souvent remplis à moitié, le moins que l'on puisse dire c'est que ça n'était pas folichon. En outre, les cérémonies de remise de récompenses se déroulaient à l'écart dans un endroit quasiment confidentiel.

Enfin, pour celui qui ne disposait pas d'internet sur place, impossible de s'adapter aux changements horaires des échauffements et des débuts de courses sur chaque journée.

Malgré tout, cette compétition a pu éviter "l'accident industriel" – l'annulation pure et simple de certaines épreuves – et est allée cahin caha jusqu'à son terme.

Ah oui, un point positif quand même : les épreuves étaient retransmises en streaming sur internet... mais hélas pas toujours sur le grand écran installé sur le parvis devant la piscine.

Dans ces conditions chaotiques, difficile de réaliser de grandes performances. Un grand bravo aux nageurs français qui ont quand même tiré leur épingle du jeu.

Pour beaucoup d'entre nous, la dernière grosse compétition en bassin de 50 m, c'était à Chalon pour les Championnats de France été 2015, dans un ensemble sportif magnifique et facilement accessible, avec des bénévoles accueillants, une ambiance bon enfant et une organisation tirée au cordeau. Forcément, lorsqu'on compare à ce que nous avons vécu ici à Londres, on tombe de haut... et ça fait mal !

Il faut absolument revoir le format de ces compétitions par respect pour la performance sportive des Maîtres. Mais la LEN le doit aussi aux bénévoles sans lesquels ces manifestations ne pourraient se tenir : ça a dû être particulièrement pénible aussi pour les bénévoles londoniens.

Londres restera comme un retentissant échec en termes d'organisation de compétitions de natation Masters, malgré ou à cause de cette participation record.

J'espère sincèrement que la FINA saura en tirer les enseignements pour les mondiaux de Budapest 2017 et surtout, la LEN pour les Europe de Kranj 2018.

Moralité : Never again... Oui à Chalon, Non à London !



DOSSIER

L'INVRAISEMBLABLE HISTOIRE QUE JE N'AURAIS JAMAIS IMAGINÉE

PAR CHRISTOPHE STARZEC (RCF WP)

Le 26 mai, deuxième jour de la compétition, je nage 50 m brasse dans le bassin n°1. Avant de partir à la chambre d'appel, je range mes affaires dans un casier libre des vestiaires du bassin 2 faute d'en trouver un dans les vestiaires du bassin 1.

Après la course, je reviens chercher mes affaires. Au passage je suis contrôlé par le service et après leur avoir expliqué que j'allais chercher mes affaires dans le casier, on me laisse y aller.

En arrivant aux casiers, je me fais arrêter par une autre personne du service qui me demande de quitter immédiatement les lieux. Après ma nouvelle explication, on me demande la clé du casier, on l'ouvre, on demande de le vider et de quitter immédiatement la zone. Etonné, je m'exécute quand même, mais je ne le fais manifestement pas à la vitesse souhaitée. Très vite, je m'aperçois que l'on appelle quelqu'un qui arrive, sort le contenu du casier et le jette par terre. Quand j'essaie de m'y opposer (sans agression en ramassant ce qui était étalé par terre), un type de sécurité se jette sur moi me plaque par terre avec quelques coups au passage, fait une prise qui me menace d'étouffement, bras tordus derrière, tout son poids sur moi... Je commence à crier au secours. Ensuite on me jette carrément sur le trottoir, à l'extérieur de la piscine. Je me rends compte à peine de ce qui m'arrive. Je me trouve sans rien, en combinaison en dehors de la piscine, tous mes effets personnels étant restés à l'intérieur. Après l'arrivée de quelqu'un qui se présente comme représentant français de la LEN, les choses se sont un peu calmées. Je demande que l'on me rende mes affaires, quelqu'un les rapporte en les jetant sur le trottoir. Suite à quoi on m'informe que je suis interdit de la piscine pour le restant de la journée et pour toute la compétition si je n'obéis pas.

En rentrant je m'aperçois d'une plaie qui saigne de 5 centimètres sous le coude. Je rentre donc à la piscine pour me faire soigner, mais le service visiblement averti ne me laisse pas entrer et me rappelle que si j'essaie encore d'entrer je serais interdit de la piscine pour le restant de la compétition. Heureusement, j'ai trouvé un poste de secours à l'extérieur qui a fait très gentiment le pansement.

Voici l'in vraisemblable histoire de la natation Maîtres que je n'aurais jamais imaginée.



Voici ma blessure qui était assez longue et profonde. J'ai eu 4 "points de suture" mais avec des matériaux spéciaux et non avec le fil de couture. Les secouristes (très gentils) du poste pour le public me faisaient quotidiennement un pansement de protection pour pouvoir nager. D'ailleurs, si j'ai continué à nager après, c'est en grande partie grâce aux messages de ChronoMaîtres pour continuer malgré les conditions scandaleuses.

TANT DE QUESTIONS EN SUSPENS

PAR ERIC HUYNH

9.916 nageurs engagés en individuel, nouveau record de fréquentation pour une compétition de natation ! Alors qu'on devrait se réjouir tous de la popularité croissante de notre discipline, c'est l'amertume qui prédomine au retour de Londres. Car au-delà du record de fréquentation, ce qu'on retiendra surtout, ce sont des infrastructures trop petites pour accueillir une telle population. Et une organisation qui a surtout pensé à rentrer un maximum d'argent. Pour les JO de Londres, en 2012, il y avait environ 2000 nageurs, et 10.000 places de gradins. En 2016, c'est l'inverse...

Une organisation dépassée

Une fois n'est pas coutume, on ne retiendra pas de cette édition les records du monde et les performances exceptionnelles qui auraient pu y être réalisées. Pour deux raisons.

Tout d'abord, ces performances exceptionnelles, elles n'ont pas eu lieu. La délégation française, par exemple, qui contenait plusieurs multi recordmen du monde, n'a ainsi établi aucune nouvelle marque mondiale. Méforme généralisée ? Non, plutôt victimes de la deuxième raison, celle qui éclipe tout, l'organisation déplorable.

Qui est donc la personne qui a dit qu'on pouvait faire nager 10.000 nageurs dans 2 bassins ? A Riccione, site détenteur du précédent record de fréquentation, ce sont pas moins de 4 bassins qui étaient mis à la disposition des 9.000 nageurs. (...)

Des questions en suspens

Que dire encore de la répartition entre hommes et femmes sur les deux bassins ? Sur le bassin 1 – bassin olympique, baigné de lumière, avec ses 2.500 places de gradins – et le bassin 2 – sorte de mouvoir silencieux, sans gradins et interdit aux spectateurs et aux photographes. Seuls 24% des nageurs qui se sont élancés en individuel dans le bassin 1 étaient des nageuses. Alors que 42% des participants à ces championnats d'Europe étaient des participantes.

Et la litanie est presque interminable des erreurs incompréhensibles d'organisation qui ont ruiné ces championnats.

Est-il normal que les spectateurs doivent attendre parfois jusqu'à 2 heures pour pénétrer dans la piscine... et découvrir des gradins à moitié vides ?

Est-il normal que les hommes nagent le 50m, le 100m et le 200m NL dans le bassin de lumière, reléguant les femmes sur les mêmes épreuves reines sur le bassin 2 ?

Est-il normal d'avoir des échauffements d'une durée chronométrée de 10' par nageur et pas de solution de récupération après sa course ?

Est-il normal que la seule blessure (connue de moi) survenue au cours de la compétition ait été le fait des forces de sécurité, celles-là même qui sont sensées assurer la sécurité, et pas blesser les participants ?

Est-il normal, après des engagements facturés 25 € la course plus 20 € de frais de dossier, que les nageurs doivent encore payer 5 £ supplémentaires pour s'échauffer (et/ou récupérer) en piscine privée, faute de bassin d'échauffement ?

Est-il normal de voir des nageurs arriver derrière le plot de départ « avec leur maison sur le dos », leur valise à la main, faute d'endroit de stockage ?

Est-il normal qu'aucune accréditation photo n'ait été délivrée aux photographes des différentes fédérations pour permettre à la LEN de vendre à une société privée l'exclusivité des droits d'images d'un événement public ? Les photos étaient ensuite gracieusement vendues aux nageurs... enfin, uniquement à ceux qui avaient évolué dans le bassin 1.

Est-il normal que des nageurs ratent leurs séries parce qu'on leur avait interdit l'entrée de la piscine ?

Un impact indéniable sur les performances

Dans ces conditions, parvenir à établir une nouvelle marque mondiale relevait juste de l'impossible défi...

Toutes les organisations se disent centrées sur le client. Mais l'écrasante majorité est surtout centrée sur son propre nombril. A l'image de la LEN.

Les forfaits n'ont jamais été aussi nombreux, atteignant sur l'ensemble de la compétition un taux de 8 % des engagements. Or, le taux de forfaits est intimement lié au taux de satisfaction client. Mais à 25 €/engagement, inutile de dire que cette avalanche de forfaits a sans doute été accueillie avec des hourras par les représentants de la LEN ; argent facilement gagné et déjà encaissé, bassin moins plein que redouté, ne comptez surtout pas sur eux pour vous dissuader de renoncer, bien au contraire !!!

L'an prochain, les Monde auront lieu à Budapest. Le complexe en construction devrait contenir 4 bassins, de quoi accueillir normalement une compétition mondiale qui devrait accueillir moins de nageurs que ces Europe qui resteront marqués dans le souvenir de tous d'une pierre noire.

Comment lutter contre le surpeuplement ?

Les Maîtres sont victimes de leur succès et quand on ne canalise pas les engagements, il se produit Angers 2007 (bagarre lors de la soirée de gala du samedi soir après une journée trop longue). Ou Londres 2016. Les dirigeants européens sauront-ils mener le courageux combat de la FFN qui aura consisté à durcir les grilles de temps pour offrir lors des France des conditions de compétition décentes ? Rien n'est moins certain. En effet, si certains pays, dont la France, archivent les performances de leurs nageurs maîtres, l'écrasante majorité d'entre eux ne les *historisent* pas, car ils ne considèrent tout simplement pas les maîtres comme des sportifs. Dès lors, durcir les temps ne permettra sans doute pas de limiter les participations farfelues dans certains pays.

Et d'ailleurs il est étonnant de constater que la France, disposant pourtant d'un système informatique performant permettant de contrôler les inscriptions aux France, n'ait pas pu assurer un filtre de ses participants à ces Europe.



UN ARRIÈRE GOÛT D'AMERTUME

PAR CATHERINE DUVOID-GOUJON

Londres 2016. Les Championnats d'Europe des Maîtres ont vécu. Difficile de tourner la page sans faire un bref retour en arrière. Soixante douze heures après les Championnats d'Europe des élites de la natation de notre vieux continent, le London Aquatics Center, bassin des derniers Jeux Olympiques, a accueilli durant cinq jours du 25 au 29 mai, plus de 9 000 nageurs, des centaines de plongeurs et nageuses de natation synchronisée. Qui ont évolué dans une structure bien trop étroite pour accueillir autant de monde. Ce qui aurait dû être une fête a tourné à la déception chez nombre de sportifs, voire même à la colère, tant les règles de sécurité et l'organisation en générale étaient somme toute bien trop rigides, excessives et peu adaptées aux sportifs. C'est en fait l'histoire de la grenouille qui voulait se faire aussi grosse que le bœuf.

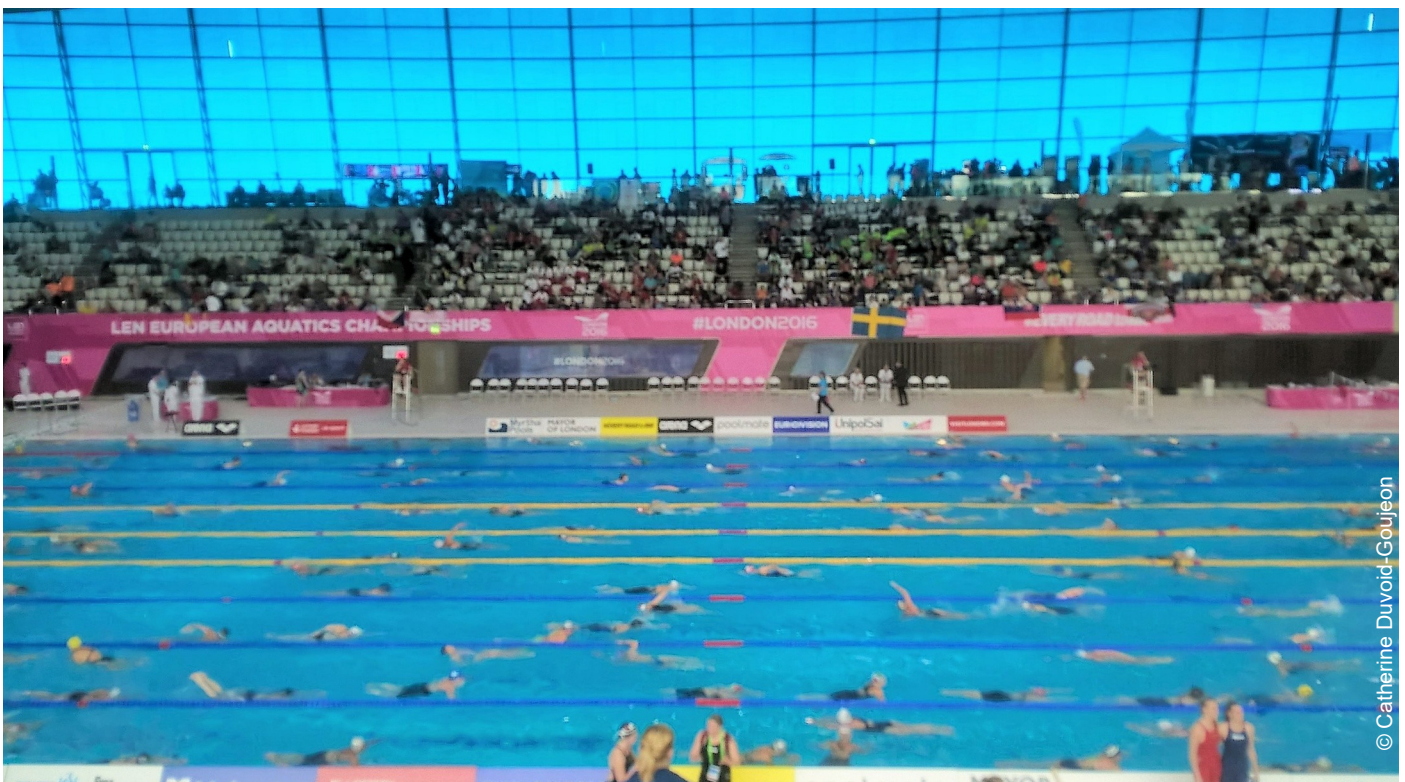
Un équipement trop petit

Accueillir l'élite de la natation européenne soit quelques centaines de nageurs, c'est une chose, mais recevoir dans des conditions optimales de compétition des milliers de nageurs âgés de 25 à... 95 ans, issus de 59 nations c'est un pari qu'il est certes possible de tenir — d'autres nations l'ont prouvé — lorsque les structures s'y prêtent. A vrai dire la piscine olympique de Londres a oublié de grandir avec ses prétentions et le bassin pédagogique utilisé chaque jour soit pour les épreuves féminines, soit pour les épreuves masculines, s'il a rendu service à l'organisation, n'a guère

contenté les participants. Si bien que les motifs de mécontentement n'ont pas manqué : des spectateurs qui entrent au compte goutte alors que les tribunes sont à moitié vides, des entrées à la piscine triées sur le volet et réservées aux compétiteurs de l'épreuve à venir lesquels, dès qu'ils ont fini, doivent aussitôt quitter l'établissement, des échauffements réduits à quelques minutes, pas de bassin de récupération, les départs des 50 mètres anticipés avant l'arrivée de la série précédente, pas de possibilité de restauration à moins de 500 m de la piscine... Conséquences : des nageurs n'ont jamais pu se présenter au départ, les coachs ont été laissés pour compte, les nageurs et nageuses d'un même club n'ont pas pu s'encourager mutuellement et les accompagnants n'ont même pas eu accès, pour la plupart, ne serait-ce qu'au bar de la piscine! En d'autres termes, des sportifs maltraités et beaucoup d'amertume.

Une affaire de gros sous

Quatre ans après les Jeux Olympiques, le mot d'ordre là-bas est probablement de rentabiliser le London Aquatics Center. Logique. L'organisation des Championnats d'Europe des Maîtres attribuée par la Ligue Européenne de Natation (LEN) à la Grande Bretagne, a généré d'importantes sommes d'argent, ne serait-ce qu'au nombre d'engagements enregistrés. Peut-être cela justifie-t-il la trop grande quantité de participants à se retrouver «hors temps» non pas de quelques centièmes, ce qui peut se comprendre au vu des conditions décrites, mais de plusieurs secondes. Et dire que les minima requis pour participer à ces Euro étaient plus faibles que pour participer aux Championnats de France !



Des tribunes quasiment vides alors qu'il fallait attendre plus de 1h15 avant de pénétrer dans la piscine !

Londres 2016

La résilience des nageurs ou la Masters French'Touch !

LES CHAMPIONNATS D'EUROPE DES MAÎTRES... UNE FÊTE MALGRÉ UN DÉSASTRE ANNONCÉ

PAR **MARIE-THERESE FUZZATI (CN PARIS)**

Beaucoup d'émotions qui alternent entre mauvaises et bonnes.

Dès l'apparition des temps limites, plus faciles que ceux des Championnats de France, on commence à comprendre que ça va être chaud !

Débuté ainsi l'attente de l'ouverture des inscriptions qui finalement est annoncée avec seulement 4 jours d'avance et indique une limite de 14 000 engagements !!!!!!! Si on sait qu'à Rennes il y avait 7 000 engagements, on se dit qu'il va falloir être rapide hors de l'eau pour s'inscrire et faire partie des heureux élus !!!!!!!

Et ce qui devait arriver arrive... en à peine 48 heures la limite est atteinte et les inscriptions sont closes engendrant d'abord un tollé général dans tous les pays d'Europe suivi par la réouverture des inscriptions... cette fois illimitées dans le nombre de participants mais limitées à trois courses par nageurs... et là on sait que ça va vraiment être un souk.

Au final plus de 9000 nageurs ont pu s'inscrire et on comprend que, bien que l'on soit satisfait d'avoir eu gain de cause et que tout nos amis pourront participer, la réalité est qu'avec un tel nombre de nageurs il faudra utiliser les deux bassins et qu'il n'y aura donc pas de bassin d'échauffement... Bref un désastre annoncé qui n'a pas cessé d'alimenter les réseaux sociaux pendant des mois.

Alors bien sûr Londres a été un championnat difficile, il a fallu apprendre la patience et faire de longues files d'attente pour accéder au bassin, mais ces attentes ont aussi servi pour faire de nouvelles connaissances ; il aura aussi fallu à certains quelques jours pour apprendre le respect des autres, comme par exemple accepter de limiter son échauffement personnel pendant le créneau attribué à SA propre course (et oui j'ai vu des papillonneurs dans le bassin olympique lors du créneau des brasseurs alors que ceux-ci étaient encore dans la file d'attente !!). Chaque jour a apporté son

lot d'amélioration de la part des organisateurs mais aussi et surtout grâce à la prise de conscience des nageurs.

Les organisateurs de ces championnats sont certainement critiquables et je ne veux en aucun cas les excuser mais au bout du compte ils ont fait de leur mieux pour gérer une situation qui aurait pu être dangereuse. Ils ont tenté d'assurer un échauffement à tous et même s'il n'était pas optimal je crois qu'il nous a bien aidés.

Mais si nous nous plaignons des conditions des courses et d'échauffement je crois qu'il faut aussi penser à toutes les personnes anonymes qui ont travaillé inlassablement durant ce championnat. Elles ont tout donné pour nous permettre de nager dans les meilleures (moins mauvaises !) conditions possibles et ont travaillé des heures interminables pendant 5 jours. Celui qui contrôlait le bassin 2 a travaillé 20 h d'affiler samedi et m'a parlé d'une journée courte de 17 h pour dimanche...

De Londres, il me restera l'image des bénévoles à qui il suffisait de dire "Bonjour, comment allez vous aujourd'hui ?" pour les voir sourire et rendre leur journée un peu moins longue, l'image des relais tard le soir avec les Français qui chantaient la Marseillaise dans la chambre d'appel, la "Ola" dans le couloir entre les deux bassins à minuit à l'annonce de chaque série de relais, l'officiel italien de la chambre d'appel... toujours le même depuis des années, qui parlent toutes les langues et avait toujours un mot gentil pour chacun jusqu'au dernier jour malgré sa grande fatigue évidente, ce nageur de 85 ans que l'on a du aider à monter sur le plot départ et qui au coup de sifflet à d'abord fait un plongeon incroyable puis un 50 pap dans un style d'une souplesse que tout le monde peut lui envier... et bien d'autres images belles qui ont effacé tous les aspects difficiles de ce championnat.

Alors oui Londres a été difficile mais a aussi été une fête grâce à tous.

Un challenge inédit

Deux courageux du CN Paris — accessoirement triathlètes — ont décidé de partir en avance et de rejoindre Londres à vélo, loin de la cohue des trains et des avions en cette période de grève.

Partis deux jours avant sous le soleil, ils ont du lutter contre la pluie le deuxième jour.

Non, ils n'ont pas traversé la Manche à la nage. Arrivés à Dieppe, ils ont pris le bateau pour New Haven, direction la Grande-Bretagne.

A mi-pointage, tout allait bien pour Romain et Nicola qui étaient bien calés sur le timing. Entre temps, leurs femmes et une bonne partie du groupe étaient arrivés dans la capitale anglaise prêts à les accueillir dans l'après-midi.

Mais, les deux aventuriers se sont faits attendre... ils ont en effet fait une pause dans un pub à 3 km de l'arrivée soi-disant pour recharger leur téléphone et éviter de se perdre dans Londres... à moins que ce soit pour boire une bière ?

Pour fêter leur challenge relevé, les deux cyclistes ne pouvaient pas ne pas trinquer dans le magasin de vélo-bar-pub appelé "look mom no hands".

A noter que pour le premier jour des Championnats, ils sont allés à la piscine... en vélo !

Bravo à tous les deux !



© Nikola Fuzzati

CLIN D'ŒIL D'UNE MAMAN SUPPORTER

PAR **MAGALI BOULANGER**

Une belle amitié renforcée par la natation avec Lisa Brouard, Céline Moret, Céline Carvalho-Boulangier et Béatrice Boulangier.

La 1^{re} photo a été prise en juillet 2005 lors des Championnats de France cadets à Millau où elles avaient terminé 4^{es}. La 2^e photo date de mai 2016 à Londres, où toujours les mêmes se classent 5^{es} sur le 4x50 NL.



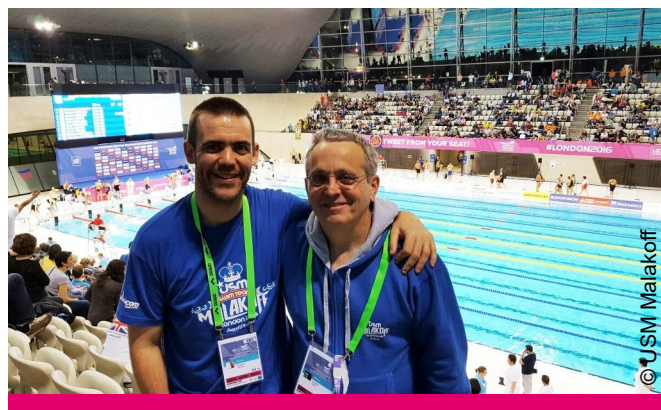
© Magali Boulangier

SUPPORTERS ET DÉTERMINÉS JUSQU'AU BOUT DE LA NUIT

PAR **L'USM MALAKOFF**

Message envoyé en live à 00h 00 juste avant le titre continental et record national du R2 mixte de l'USMM :

« L'entraîneur et le Président de l'USM Malakoff attendent les relais à 23 h prévus à 24 h 30. Rien ne leur enlève leur sourire. »



© USM Malakoff

L'ADORATION D'UNE CHAMPIONNE

PAR **PIERRE CARION (PC VALENCIENNES ANZIN)**

En hommage à notre Emmanuella Bizzotto qui a fait troisième sur 100 m papillon (C3), les nageurs du PCVA (Laurent, Pierre, Robin, les deux Tiphaine et notre coach Alex Papadopoulos) ont construit une photo sur le modèle des adorations à la Vierge. Cela nous fera une photo originale et un bon souvenir.



J'AI ÉTÉ BLUFFÉ

PAR **FRANCIS RENARD (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)**

Pour ma part, l'aventure londonienne s'est très bien passée. J'ai amélioré mes temps en grand bassin sur 50, 100 et 400 NL. Sur le 50 NL, je termine à 4 dixième de mon record tous bassins.

Sinon, j'aimerais vous dire que malgré tout ce qui a été dit autour de cet événement au sujet de l'organisation, force est de constater que l'organisation a su faire face à toute cette masse qui a déferlé.

En tant que nageur, j'ai eu très peur le vendredi lors de ma 1^{re} course le 400 NL car c'était la cohue qui laissait présager du pire pour le 100 et le 50 les jours suivants.

Finalement tout a bien roulé. Ma femme qui venait en tant que public a pu assister à mes courses, même si cela a été très chaud le jour du 100 m où elle est rentrée seulement 10 séries avant que je nage.

Mais globalement, cela s'est bien passé et sincèrement j'ai été bluffé car je m'attendais au pire à tous niveaux.

JE RETIENDRAI LE CÔTÉ FRIENDLY DE L'AVENTURE

PAR **SEBASTIEN BENTE (AC CLAYE SOUILLY)**

Je t'écris de la file d'attente pour accéder à la piscine olympique. Je voulais simplement te faire part d'un sentiment qui me semble partagé. Au-delà du fait que l'organisation des championnats est nulle, ils ont eu au moins le mérite de rapprocher les gens, les nageurs dans la galère.

Effectivement, j'ai découvert ou redécouvert la solidarité, l'entraide, le partage d'information et l'amitié que procure ce sport, je n'ai jamais autant parlé anglais avec des gens de toutes nationalités. Mes championnats sont d'ores et déjà réussis car j'ai amélioré mes temps mais je retiendrai surtout le côté friendly de cette aventure !

DES SOUVENIRS PLEINS LA TÊTE

PAR **MOISSY SPORTS NATATION**

Nous avons passé un excellent moment à Londres, nous en sommes revenus fatigués mais avec des souvenirs plein la tête.

NDRL : C'est aussi à Moissy que nous devons la photo de l'Instantanée en page 2 !



GARDER L'ESPRIT OPTIMISTE MALGRÉ LES DIFFICULTÉS

PAR MICHEL CHEVALIER (SC THIONVILLE)

Un Grand Merci à toi et toute ton équipe pour avoir relayé toutes ces informations bien utiles à tous les nageurs présents aux Championnats d'Europe Masters afin de leur permettre de garder l'esprit optimiste malgré les difficultés déjà relatées.



© Michel Chevalier

UN RÉEL BONHEUR POUR UNE PREMIÈRE EN MASTERS

PAR JULIEN MOREAU

Je suis nageur de longue date mais tout nouveau chez les Maîtres. L'expérience à Londres à été un réel bonheur avec une ambiance et une convivialité exceptionnelles. Un grand merci à vous de nous tenir informés sur la natation Maîtres en France et à l'étranger.



© Julien Moreau

LA FORCE ET L'ENTHOUSIASME DU COLLECTIF



© NC Alp 38



© Aurelie Mattana



© Gauthier Acc



© Marie-José Piccin

UNE EXPÉRIENCE HUMAINE VRAIMENT CHOUETTE

PAR **JULIEN EMERY**

Once upon a time... une soirée entre amis du CNPI, après une journée forte en émotions dans ce bassin aussi splendide qu'impressionnant qu'est le Queen Elisabeth Olympic Stadium. Un moment de partage inoubliable dans ce pub, avec un anglais qui a pris le plus grand plaisir à porter et recevoir de notre part, le bonnet du club.

C'est un échantillon de toutes les riches rencontres qu'ont permis ces championnats d'Europe à Londres... une expérience humaine vraiment chouette.



DES CLINS D'ŒIL À CHRONOMAÎTRES



RETROUVAILLES DU GANG DE KAZAN À LONDRES

PAR **GERALDINE WALOSZEK, CHRISTOPHE HAMARD, VALERIE ET CEDRIC FERNANDEZ**



DOSSIER

LA FIERTÉ DE DÉFENDRE LES COULEURS DE CLUBS, DE RÉGIONS ET DU PAYS

PAR TOUS



CHAMPIONNATS DE FRANCE

NATATION SPORTIVE
MAÎTRES

CANET-EN-ROUSSILLON | Complexe Arlette Franco

23 > 26

JUIN

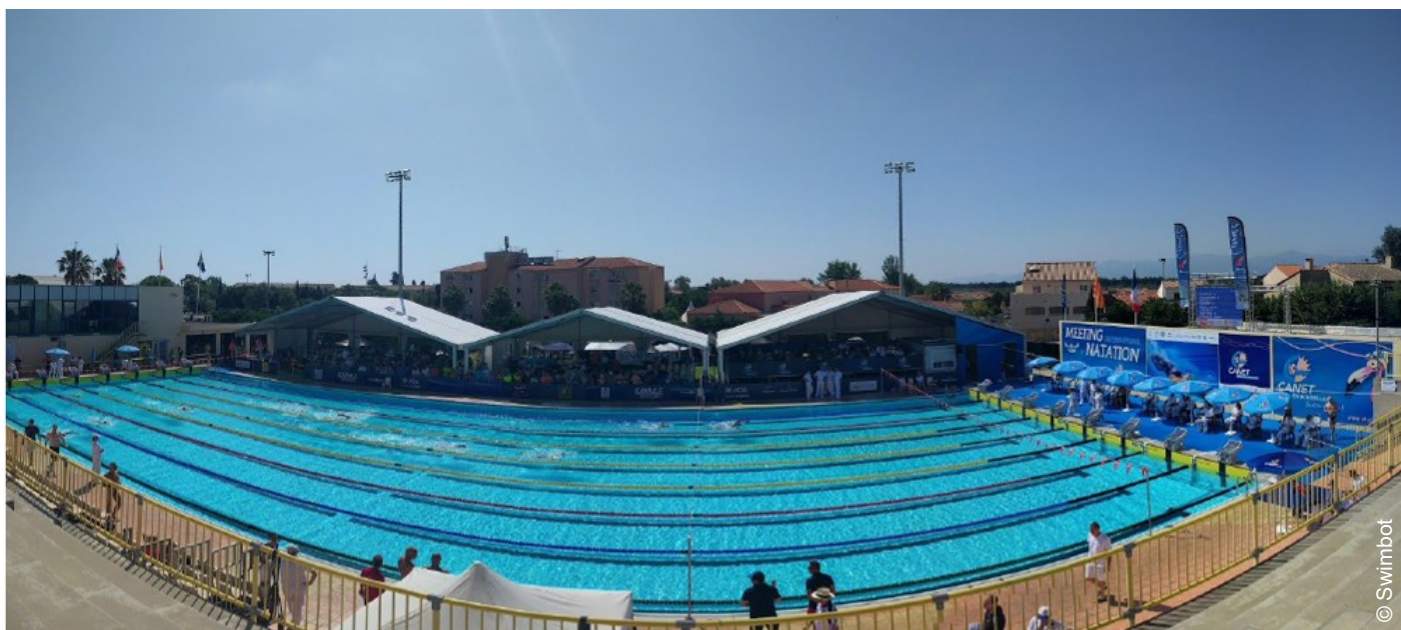
2016



Canet 2016

Des championnats en petit comité

PAR CAROLINE GUYADER



LE CHIFFRE DES CHAMPIONNATS

1188 participants seulement ! 696 hommes et 492 femmes ! Depuis 2008, jamais Championnat de France d'été des Maîtres n'aura accueilli un si faible nombre de nageurs (chacun dépassant les 1300 nageurs). Pourtant, Canet-en-Roussillon qui a organisé par 4 fois la compétition a toujours été plébiscité, y compris en 2012, où les Championnats du Monde Masters s'étaient tenus début juin à Riccione. Cette année-là, ce même rendez-vous national avait réussi à mobiliser bien davantage de monde (1418 nageurs). La proximité du championnat international n'est donc pas la cause de cette baisse de près de 30 % de la participation. Serait-ce dû à un découragement et une démobilisation après une édition londonienne décevante ou l'effet du resserrement des grilles ? La comparaison avec la prochaine édition prévue à Vichy l'été prochain pourra être intéressante pour avoir un élément de réponse.

Mais un autre chiffre retient notre attention, celui de la participation féminine (41,4 %) qui n'aura jamais été aussi élevée de toute la dernière décennie. Une bien bonne nouvelle !

Année	Ville organisatrice	Nb de participants	% de nageuses FFN
2016	Canet-en-Roussillon	1188	41,4%
2015	Chalon-sur-Saône	1654	39,6%
2014	Millau	1688	40,4%
2013	Antibes	1617	40,9%
2012	Canet-en-Roussillon	1418	41,2%
2011	Gap	1550	40,0%
2010	Canet-en-Roussillon	1339	40,2%
2009	Vienne	1339	39,1%
2008	Mulhouse (intérieur)	998	37,7%
2007	Mulhouse (intérieur)	813	37,6%
2006	Canet-en-Roussillon	1376	38,4%
2005	Mulhouse (intérieur)	964	35,8%
2004	Bourges	900	38,7%
2003	Vichy	1103	38,3%
2002	Metz	833	40,9%

DES CONDITIONS APPRÉCIABLES

Toujours est-il que les nageurs engagés et bénévoles ont pu apprécier avec bonheur des horaires et des conditions de compétitions très favorables : un bassin secondaire disponible pour l'échauffement et la récupération, une pause pour le déjeuner, des durées quotidiennes raisonnables... sans compter que le soleil qui se faisait attendre depuis des jours voire des semaines était également de la partie ! Tous les ingrédients étaient réunis pour un championnat réussi relayant aux oubliettes le rendez-vous européen de mai !

Cette XXIX^e édition fut également marquée par une nouvelle mouture du programme permettant un meilleur équilibre des journées et une meilleure répartition des spécialités. Cette modification déjà appliquée lors des Championnats d'Espagne a pu à son tour être testée par les nageurs de l'Hexagone

LES DOYENS TOUJOURS PRÉSENTS

Que ce soit à Dunkerque ou à Canet, nos doyens n'hésitent pas à parcourir des kilomètres pour pouvoir assister à cette grande fête nationale des Maîtres. Cette année, la municipalité de Canet-en-Roussillon les a même mis à l'honneur en leur remettant la médaille de la ville. Bravo à Geneviève Genoulaz (EMS Bron, 91 ans) et Gabriel Villalonga (CN Viry-Châtillon, 89 ans) et Georges Boyadjian (Enfants du Rhône, Valence, 89 ans) et tous les autres pour leur exemplarité.

UNE MOISSON DIFFICILE À ESTIMER

Si toutes les conditions étaient réunies pour un déroulement optimal des Championnats, un hic venu d'outre-manche a légèrement plané sur le bassin canétois. En effet, les résultats des Championnats d'Europe peinent à être transmis à la FFN, si bien que bon nombre de performances n'ont pas pu être intégrées. D'une part, les uns n'ont pas pu bénéficier des performances réalisées à Londres pour se qualifier, d'autre part, plusieurs records nationaux établis là-bas ont faussé la comptabilité du palmarès de ces XXIX^{es} Championnats

de France. Pas moins de sept records nationaux ont été attribués à des nageurs alors que d'autres avaient fait mieux à Londres (parfois eux-mêmes) : ce fut le cas en relais sur le 4N R1, chez les dames sur le 100 brasse et chez les messieurs sur les 50 dos et 200 4N C10, les 200 dos et 200 brasse C6 et le 50 brasse C7.

3 RECORDS D'EUROPE

Toujours est-il que 3 records d'Europe ont été établis sans aucune ambiguïté par Thomas Robson (Vichy Val d'Allier Natation) sur 50 dos C12 en 41"44, par Jean-Claude Lestideau (Olympique Grande Synthe) sur 200 pap C10 en 3'03"61 et par Nicolas Granger (Reims Champagne Natation) sur 100 pap C5 en 58"25. Notons que Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris) a frôlé ses propres records internationaux sur plusieurs de ses courses.

60 RECORDS DE FRANCE

Concernant les records nationaux, 60 d'entre eux ont été actualisés (en tenant compte des performances de Londres) : 25 nouvelles marques pour les dames, 28 pour les messieurs et 7 en relais ont été actualisées par 35 nageurs et 4 équipes de clubs.

La palme revient à Erwin Nodenschneider (CN Bergerac) avec 5 records de France C12 sur 200 et 400 4N et 50, 100 et 200 dos. Jean-Claude Chatard (Saint-Etienne Natation) a lui aussi marqué cette édition en s'approchant de très près des marques continentales et en signant 4 records nationaux du 100 au 800 NL C9.

La femme des Championnats est la marseillaise Nathalie Soyris Macaire qui s'est accaparé le triplé en brasse C9. Autre triplé celui de Jean-Claude en C10 sur 200 dos, 800 NL et 200 pap.

Ils sont 9 ensuite à avoir réalisé un doublé : Claire Bisson (SN Montgeron, C8), François Carle (CNS Vallauris, C7), Elisabeth Chambon (NC Alp'38, C3), Nicole Destailleur Vandebulck (Montluçon Natation, C9), Julie Ducrocq (Toulouse OA, C3), Nicolas Granger (Reims CN, C5), Patricia Lubbe (CN Gap, C6), Stephan Perrot (CNS Vallauris, C3) et Adrian Visinescu (CN Sausheim, C4).

Bravo à tous !

Cliquez sur les icônes suivants pour accéder aux comptes-rendus quotidiens et aux tableaux des records :

 <p>Canet J1</p> <p>Résumé J1 Records J1</p>	 <p>Canet J2</p> <p>Résumé J2 Records J2</p>	 <p>Canet J3</p> <p>Résumé J3 Records J3</p>	 <p>Canet J4</p> <p>Résumé J4 Records J4</p>
 <p>Records Dames</p>	 <p>Records Messieurs</p>	 <p>Records Relais</p>	 <p>Les résultats officiels</p>

Canet 2016

Le classement des clubs

Comme après chaque édition nationale, le classement des clubs des championnats, intitulé *Trophée Elite* a été établi. Ici, 259 clubs sur les 289 présents ont été classés (contre 304 / 355 à Angers) et le moins que l'on puisse dire c'est que de cet hiver à cet été le top 10 a été complètement chamboulé.

Le **BEC** second cet hiver prend la pole position qui avait été conquise à Angers par BBN. L'**ES Nanterre**, très régulier conserve sa 3^e place derrière le **Léo-Lagrange Schiltigheim-Bisheim** qui fait une entrée fracassante en se propulsant directement sur la 2^e marche.

Autre progression remarquable, celle des **Girondins de Bordeaux** qui gagnent 18 places. Le **Toulouse OA** et la **SN Montgeron** grappillent également quelques places pour apparaître dans ce top 10 dans lequel le **NC Alp'38**, l'**EMS Bron**, le **Reims CN** et le **CN Viry-Châtillon** ont réussi à maintenir.

Top 10 du Trophée Elite des Championnats de France Eté 2016			
1	BORDEAUX ÉTUDIANTS CLUB	507 pts	+1
2	LÉO-L. SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM	456 pts	+11
3	ES NANTERRE	433 pts	=
4	NAUTIC CLUB ALP'38	382 pts	+4
5	TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO	372 pts	+6
6	EMS BRON	322 pts	+1
7	REIMS CHAMPAGNE NATATION	288 pts	+3
8	SN MONTGERON	284 pts	+4
9	CN VIRY-CHÂTILLON	270 pts	-3
10	GIRONDINS BORDEAUX	264 pts	+18

- [Classement complet Trophée Elite Championnats de France d'été](#)
 - [Classement complet Trophée Elite Championnats de France d'hiver](#)
 - [Classement National des Clubs](#) (provisoire dans l'attente de l'intégration des résultats de Londres)

ES NANTERRE, 3^e (433 points)



NAUTIC CLUB ALP'38, 4^e (382 points)



EMS BRON, 6^e (322 points)



REIMS CN, 7^e (288 points)



SN MONTGERON, 8^e (284 points)



GIRONDINS DE BORDEAUX, 10^e (264)



AS GIEN NATATION, 23^e (146 points)

PAR **DENISE FELTZ**

Excellente moisson pour les nageurs de l'AS Gien Natation aux Championnats de France Masters.

Le soleil était de la fête et c'est dans une excellente ambiance que nos six nageurs ont brillé en ramenant dans leur valise 9 médailles d'or et 6 d'argent.

Colette Letonnelier en catégorie C10 se classe 1^{re} Française au 100 libre, 2^e au 200 et 400 libre et 5^e au 50 libre. Patrick Legrand en C10 remporte 4 médailles d'or au 100 et 200 brasse, 100 papillon et 400 4 nages, 2^e au 50 brasse. Denise Feltz C9 obtient également 4 médailles d'or au 400 et 1500 libre, au 200 papillon et 400 4 nages et termine 2^e au 200 libre. Pour la première année, l'AS Gien Natation a présenté 2 relais en catégorie R6 (280 à 319 ans) avec Philippe et Denise Feltz, Colette Letonnelier et Patrick Legrand).

Le relais 4x50 4 nages termine 2^e derrière Marseille mais devant Bordeaux et nos nageurs frôlent l'exploit en terminant 2^e au 4x50 libre à 0''24 de Bordeaux !

N'oublions pas en individuel Philippe Feltz (C10) qui est dans le Top 10 au 100 libre (7^e) et au 50 libre (9^e), ainsi que Marie-Pierre Nuret (C8) 8^e au 100 brasse et 9^e au 100 libre.



ENC BRAY-LES-DUNES, 252^e

PAR **XAVIER CARTERON**

Les championnats de France Eté Open des Maîtres sont terminés. Encore d'excellents moments passés pour le club ENC Bray-Dunes. Malgré des temps de qualification plus durs cette année. Nous avons réussi à engager cinq nageurs.

Notre petit club réussit à se classer trois fois dans les 10 premiers de cette compétition d'envergure nationale : Xavier au 200 brasse (10^e), le relais 4x50 4N avec Vincent, Xavier, Thomas et Patrice (10^e) et le relais 4x50 NL avec Thomas, Patrice, Jérôme et Vincent (6^e). Le *Mr Points* du club était content.

Mais ces championnats riment aussi avec retrouvailles (avec notre amie Raphaëlle du club du TOAC), convivialité, camping, soleil, plage, apero, barbecue, amitié, rires, coups de soleil, winners et losers :))

Maintenant ce sera l'année prochaine les Championnats de France Hiver à Dunkerque puis les Championnats de France Eté fin juin à Vichy.

Merci à notre photographe officielle, Raphaëlle :))

Merci encore à notre club de nous donner les moyens de participer à ces compétitions d'envergure nationale.



Canet 2016

La note technique de Swimbot

PAR NATHALIE TRAN

NOUVELLE SESSION DE TESTS À CANET-EN-ROUSSILLON

Après s'être rendue aux Championnats de France des Maîtres Hiver à Angers en mars dernier, l'équipe Swimbot était de nouveau présente sur les bassins de Canet-en-Roussillon. Les nageurs ont pu tester la dernière version du produit, qui sera livrée fin juillet aux premiers clients.

Avec près de 100 tests réalisés pendant la compétition, les nageurs Masters ont eu l'occasion de découvrir les exercices à correction instantanée du SWIMBOT ou de tempo. Depuis les Championnats de France à Angers, le SWIMBOT a beaucoup évolué, notamment grâce à l'avis des nombreux testeurs depuis le début de l'année, les exercices Swimbot ont été peaufinés : ils sont plus précis et mieux adaptés au niveau de chacun. À savoir qu'il existe à ce jour trois niveaux de difficulté pour les exercices à correction instantanée : facile, moyen, expert.

LE SWIMBOT RANKING DE LA COMPÉTITION

Cette dernière version du SWIMBOT affine la technique de nage avec les exercices de correction instantanée, propose également des exercices de tempo (tempo fixe et tempo intelligent). Notons que 3 autres exercices arriveront prochainement (tempo variable, fartlek et even pace).

Malgré l'exigence du nouveau score SWIMBOT, les nageurs ont fait preuve d'une très bonne maîtrise technique sur les exercices sur la position de la tête et celui du corps. Rappelons que ces deux points techniques sont indispensables pour performer et progresser parmi d'autres.

Résultat : Les femmes sont à l'honneur ! Elles trustent le podium sur l'exercice tête fixe ! Quant à l'exercice sur l'alignement vertical, nous retrouvons un homme sur le podium.



SWIMBOT RANKING

CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS 2016
À CANET-EN-ROUSSILLON

CLASSEMENT EXERCICE « ALIGÈNEMENT VERTICAL »

Place	Club	Nom	Prénom	Note alignement vertical
1	Pays Aix Natation	FORET	Ophélie	8,43
2	TOAC	DUCROCQ	Julie	8,21
3	SNAN	HERVE	Kévin	8,07
4	Andernos Espadons	CAMELEYRE	Agnès	7,6
5	CN Antibes	RANAZZO	Sébastien	7,6
6	AC Seyssinet	PREZIOSA	Maurice	7,5
7	Montgeron	GAUTIER	Paul	7,4
8	SFOC	KOPP LEFORT	Marlélie	7,4
9	Girondins Bordeaux	PORRI	Marine	7,4
10	Mont Blanc Natation	ANCIE	Vanessa	7,36
11	Nice la Semeuse	NAHON	Valérie	7,3
12	Quimper Natation	GATEAU	Philippe	7,2
13	MUC	COUDERC	Cloïlde	7,2
14	CN Viry	VIANDON	Françoise	7,2
15	Nc alp 38	FELLINI	Marion	7,2
16	Chartres Métropole	ROBLIN	François	7,2
17	CN Brive	MASHIKO	Jonathan	7,2
18	ANB	RUNGE	Audrey	7,1
19	Manosque	SENNI	Edith	7,04
20	USI Natation	MILBERG	Dorothee	7,03
21	Nc alp 38	BEAUCOUR	Jérôme	7
22	CNV Chatillon	SCHWING	Patrick	6,93
23	Cluse	PLASKOWSKI	Yannick	6,90
24	SN Montgeron	WALOSZEK	Géraldine	6,9
25	Auxerre Aquatic Club	PORTUGUEZ	Mickael	6,9
26	US Oranlis	PICOT	Coralie	6,9
27	SFOC	TROYAS	Michel	6,9
28	ASPTT Clermont	GAS	Vivien	6,8
29	ASPTT Clermont	ANDIANO	José Xavier	6,8
30	SVA Agen	LARPIN	Viviane	6,8

SWIMBOT RANKING

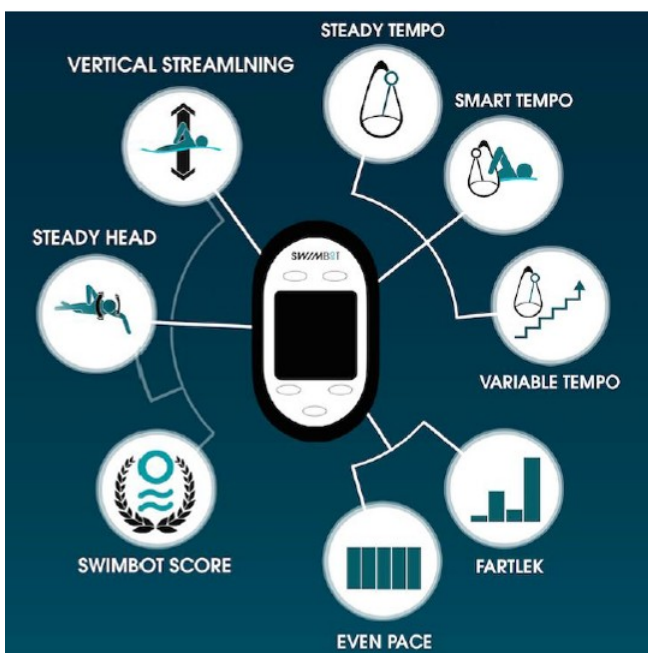
CHAMPIONNATS DE FRANCE MASTERS 2016
À CANET-EN-ROUSSILLON

CLASSEMENT EXERCICE « TÊTE FIXE »

Place	Club	Nom	Prénom	Note tête fixe
1	CANET	KIBBEY	Chantal	7,67
2	Nc alp 38	FELLINI	Marion	7,65
3	SFOC	KOPP LEFORT	Marlélie	7,26
4	CN Aix en Savoie	SIMAC LE JEUNE	Alain	7,1
5	ST Sébastien Natation	BRAUD	Vinciane	7
6	Auxerre Aquatic Club	PORTUGUEZ	Mickael	6,83
7	CN Villeurbanne	MARCHESINI	Aurélien	6,7
8	Girondins Bordeaux	BOURSEAU	Yohan	6,7
9	Girondins Bordeaux	ESTACHY	Yohan	6,64
10	ASPTT Paltiers Natation	PINET	Frédéric	6,58
11	Reims Natation	TANG	Alexandre	6,58
12	CN Brive	CHAMBOST	David	6,55
13	Andernos Espadons	CAMELEYRE	Agnès	6,5
14	SN Montgeron	WALOSZEK	Géraldine	6,3
15	Villeurbanne Natation	ANELLI	Laurent	6,3
16	SFOC	ROCHAT	Chantal	6,25
17	CN Marseille	FERNANDO	Julien	6,25
18	TOAC	DUCROCQ	Julie	6,1
19	CN Brive	MASHIKO	Jonathan	6,04
20	CNCO	DEWILDE	Stéphane	6,03
21	SNAN	HERVE	Kévin	6
22	CN Villeurbane	NICOLLE	Cécile	6
23	ASN LRS	SCHWAEDELER	Pascale	5,9
24	Nc alp 38	BEAUCOUR	Jérôme	5,89
25	SNAN	BESNIER	Murielle	5,85
26	SFOC	MOUCHIKHINE	Vincent	5,76
27	ST Sébastien Natation	GALPIN	Séverine	5,7
28	Valenciennes	DUBUS	Antoine	5,6
29	SN Montgeron	COMMERET	Jimmy	5,58
30	SSN San Sébastien	NAMY	Sébastien	5,4

PLUS QU'UN MOIS AVANT DE
RECEVOIR LES PREMIERS
APPAREILS !

N'hésitez pas à aller sur www.swimbot.net pour connaître le détail et les bienfaits de chaque exercice Swimbot.



Le SWIMBOT arrive fin juillet, n'attendez plus pour vous le procurer sur internet pour être prêt pour votre future saison : <https://swimbot.mipise.com/fr/buy>

L'Elite aussi séduite par Swimbot

Anna Santamans, membre de l'équipe de France et qualifiée aux J.O de Rio cet été ainsi que Jeanne Colonge, triathlète professionnelle, ont également testé le produit. Nous avons pu voir leur qualité technique grâce à leurs scores Swimbot.



Canet 2016

Le passage de témoin



LES RENDEZ-VOUS NATIONAUX DE 2017

La commission fédérale des Maîtres a profité du rassemblement national pour rappeler les dates importantes pour la prochaine saison.

IV^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres

Les samedi 28 et dimanche 29 janvier 2017, à Cholet (49)
Période de qualification du 16 septembre au 27 novembre 2016

XXIII^{es} Championnats de France d'Hiver Open des Maîtres

Du jeudi 23 au dimanche 26 mars 2017, à Dunkerque (59)
Période de qualification du 16 septembre 2014 au 12 mars 2017

XXX^{es} Championnats de France d'Eté Open des Maîtres

Du jeudi 29 juin au dimanche 2 juillet 2017, à Vichy (03)
Période de qualification du 16 septembre 2014 au 18 juin 2017

III^{es} Championnats de France des Maîtres de Nat' Synchro

À Toulouse (31), date à déterminer

Championnats de France des Maîtres d'Eau Libre

Date et lieu à déterminer

ILS SONT PRÊTS À VOUS ACCUEILLIR

Voilà une bien belle équipe de nageurs vichyssois avec leurs inséparables amis du NC Lunévillois qui nous accueilleront l'été 2017 dans le super complexe nautique.

L'équipe de la multi-recordwoman du monde Judy Wilson et du multi-recordman d'Europe Thomas Robson est déjà très impatiente et enthousiaste à l'idée d'accueillir les nageurs de tout l'Hexagone dans l'un des berceaux de la natation Maîtres.

Rendez-vous chez eux le 29 juin 2017 !



—CHAMPIONNATS— DE FRANCE

NATATION SYNCHRONISÉE
MAÎTRES

MONTREUIL | Stade Nautique M. Thorez

25 > 26
JUN
2016



Montreuil 2016

Les 2^{es} Championnats de France Maîtres de Natation Synchronisée

D'APRES ANNE BECQUET-LEGENDRE (PESSAC NAT'SYNCHRO)

RÉSULTATS DU BALLET COMBINÉ

Catégorie 25-39 ans (7 équipes)

1- Mouettes de Paris	70,5000 pts
2- Pays d'Aix Natation	67,4667 pts
3- SFOC	65,9833 pts

Catégorie 40-64 ans (2 équipes)

1- Toulouse Nat Synchro	59,7667 pts
2- Reims Natation 89	53,5500 pts



Les Mouettes de Paris, Championnes de France dans la catégorie 25-39 ans, en ballet combiné.

RÉSULTATS DES ÉQUIPES

Catégorie 25-34 ans (3 équipes)

1- AS NS les Aquarines	135,7667 pts
2- Lille UC Natation	128,3667 pts
3- US Vayres	122,4167 pts



Voici le podium Équipes de la catégorie 25-34 ans. L'épreuve des ballets d'équipe a été remportée par les nageuses de l'AS NS Aquarines entraînées par une ancienne nageuse internationale, Coraline Lemaire.

RÉSULTATS DES DUOS

Catégorie 25-29 ans

- 1- *Cécile Conduche, Pauline Gonin*
SFOC : 139,3333 pts
- 2- *Mathilde Boissoles, Margaux Defretin*
Pessac Nat Synchro : 123,7500 pts
- 3- *Justine Blanc-Lainé, Manon Usseglio*
SFOC : 123,5000 pts

Catégorie 30-39 ans

- 1- *Lise Bernier et Elodie Chanas*
Patronage Laique d'Oullins
- 2- *Elodie Lucot et Emeline Riffier*
Cergy Nat Synchro

Catégorie 40-49 ans

- 1- *Christian Frigerio, Nicolas Speranza*
Toulouse Nat Synchro : 133,7500 pts
- 2- *Véronique Lair, Anne Raimat*
Pessac Nat Synchro : 119,2334 pts

Catégorie 60-69 ans

- 1- *Dominique Blanc-Lainé, Françoise Noyer Schuler*
SFOC : 123,7000 pts



Les nageuses du Patronage Laique d'Oullins, championnes de France en Duo 30-39 ans et leurs entraîneurs Coralie Spanelis et Arnel-le Pellegrain.



Champion de France dans la catégorie 40-49 ans, le Duo Rock de Christian Frigerio et Nicolas Speranza du Club de Toulouse Nat'Synchro. Anciens nageurs parisiens, Christian et Nicolas sont réputés pour leur qualité chorégraphique. Ce sont des nageurs exceptionnels présents depuis plusieurs années sur le circuit national.



Duo Champion de France dans la catégorie 60-69 ans avec Dominique Blanc-Lainé et Françoise Noyer-Schuler du Stade Français. Ce Duo est entraîné par Juliette Schuler.

RÉSULTATS DES SOLOS

Catégorie 60-69 ans

- 1- *Françoise Noyer Schuler*
SFOC : 126,5166 pts
- 2- *Dominique Blanc-Lainé*
SFOC : 122,5334 pts
- 3- *Christian Bordeleau*
Paris Aquatique : 112,3833 pts

Catégorie 50-59 ans

- 1- *Evelyne Brugère*
Nymphéa Rueil Malmaison : 130,5500 pts

Catégorie 40-49 ans

- 1- *Anne Becquet-Legendre*
Pessac Nat'Synchro : 137,9000 pts

Catégorie 25-29 ans

- 1- *Virginie Auffret*
Patronage Laique D'Oullins : 133,6833



Anne Becquet-Legendre, Championne de France 40-49 ans et première toutes catégories d'âges confondues. Ici, en compagnie des deux duos de Pessac Nat'Synchro.



Evelyne Brugère, du Club de Nymphéa Rueil-Malmaison, Championne de France et Vice-championne d'Europe 2016 dans la catégorie 50-59 ans. Evelyne ici avec son mythique entraîneur Corinne Rousselin



Virginie Auffret du Patronage Laique d'Oullins, Championne de France catégorie 25-29 ans. Virginie est entourée de ses 2 entraîneurs, Coralie Spanelis (ancienne nageuse Internationale et Championne de France Masters 2015 dans la catégorie 30-39 ans) et Armelle Pellegrin.



Clin d'œil au Paris Aquatique

C'est le Paris Aquatique qui organisait ces 2^{es} Championnats de France de Natation Synchronisée Maîtres et accueillait à Montreuil plus de 120 nageurs de toute la France ! Une très bonne occasion pour préparer l'accueil et l'organisation des Gay Games 2018.

Bravo à toute l'équipe de bénévoles et aux nageurs Maîtres du Paris Aquatique « Espoirs » et « Confirmés » ci-contre en photo.

Vous pouvez retrouver un album photos Complet de la compétition : [en cliquant ici](#) (crédit photo Jimmy France).

Paroles de coachs

La gestion d'une compétition difficile

PAR **CAROLINE GUYADER**

Dans une actualité très exceptionnelle —quoique pas tant que cela—, nous nous sommes demandés comment les entraîneurs pouvaient s'adapter aux conditions compliquées de compétitions. Comment gèrent-ils les jours voire les semaines qui précèdent un jour J annoncé difficile ? Comment s'y prennent-ils pour mettre leurs nageurs en confiance ? Utilisent-ils le collectif ? Le laissent-ils se débrouiller ? (après tout ce sont des adultes). Personnalisent-ils leurs conseils ? Agissent-ils pendant la préparation ? en dehors ? pendant la compétition ?

D'un point de vue physique : comment gérer l'échauffement ou la récupération lorsque les bassins ne sont pas disponibles ou très éloignés ?

D'un point de vue psychologique : comment aider le nageur à gérer le stress de pré-compétition alors que le contexte est tendu ou inconnu ? Comment gèrent-ils leurs inquiétudes sur Londres ?

D'un point de vue technique : quels conseils donnés encore une fois quand les conditions ne sont pas optimales ?

D'un point de vue humain : avec deux bassins de compétition, ils ne peuvent pas se démultiplier voir comme à Londres ne pas être présent du tout, cette situation pourrait faire paniquer des nageurs se retrouvant seuls dans un bassin étranger... quels conseils leur donner pour pallier cette absence et transmettre confiance et sérénité aux nageurs ?

À eux de nous le dire !

« DÉSIGNER UN CAPITAINE »



LINDA OUNAS
COACH DE L'AS DE BOUGIVAL

Vent de panique sur Londres

Face au nombre important de nageurs inscrits pour les Championnats d'Europe des Maîtres à Londres, il n'y aura pas de bassin d'échauffement. Les entraîneurs

n'auront pas non plus d'accréditation pour entraîner leurs nageurs sauf s'ils sont nageurs eux-mêmes.

Afin de gérer au mieux ce stress, je préconise aux nageurs de trouver une piscine à proximité du centre aquatique Queen Elizabeth où se déroule la compétition afin de s'échauffer correctement. Cela évitera de nombreuses blessures. Personnellement c'est ce que je vais faire car j'ai besoin d'une heure d'échauffement pour être opérationnelle. Il faut ensuite s'échauffer à sec, bien s'hydrater et se couvrir afin de ne pas se refroidir. Pour gérer aussi le stress et la tension il serait utile de trouver un coin au calme afin de

visualiser sa course et faire une séance de relaxation ou de sophrologie.

Il faut aussi prévoir un sac avec son matériel de compétition, voir en double si les lunettes ou le bonnet sont défectueux.

Comme il n'y aura pas de bassin de récupération il est nécessaire de se réhydrater et de faire des étirements. Si on nage deux fois dans la même journée, l'idéal serait de récupérer de sa course dans une piscine aux alentours, ensuite repartir à l'hôtel pour se reposer et s'échauffer dans une piscine annexe puis retourner sur le site de la compétition.

Pour pallier l'absence d'entraîneur, il faudra compter sur le travail effectué lors des entraînements de préparation et si l'ambiance du club le permet, l'entraîneur peut désigner un nageur plus expérimenté comme capitaine pour aider les plus fébriles à gérer leur stress et les phases d'échauffement dans l'eau et à sec.



ALEXANDRE PAPADOPOULOS
COACH DU PC VALENCIENNES ANZIN

Avant de parler de la gestion, il faut poser les bases : que pouvons-nous prévoir ? Que savons-nous ? Qu'imaginons-nous ?

D'abord, je ne peux m'empêcher d'être abasourdi et profondément dé-

gouté (comme beaucoup de monde) de ces championnats avant même d'y être. Je ne rentrerai pas dans les détails, mais c'est une honte et bien triste que tant de gens si contents d'y participer et d'y passer de bons moments soient pris en otages tant financièrement qu'au niveau sportif et humain. Je crois qu'il faudra très clairement que les prochaines éditions (et ça vaut pour les mondes également) soient certifiées « humaines, respectueuses, sélectives et sportives » pour que les gens daignent y participer après ce fiasco. Cela étant dit, nous avons eu une multitude d'informations (merci ChronoMaîtres !) qui nous ont permis de savoir pas mal de choses, et donc, d'anticiper une partie des très nombreux inconvénients sur place.

D'abord, mentalement : nous nous attendons à passer un séjour compliqué. Ne pas pouvoir voir nos amis nager, être dans la cohue et le stress, respecter des horaires extrêmes... nous nous sommes donc dit que nous ne voulions pas nous laisser gâcher cela par ces organisateurs. Le fait de s'y attendre enlève déjà la part « mauvaise surprise ». Nous ferons donc tout ce qui nous fait plaisir, nous nous préparerons comme il se doit pour être performants, nous ferons des forfaits si nous devons les faire pour raisons de journées gâchées par l'organisation. Nous nous joindrons également si une manifestation doit être faite afin de « hurler » notre mécontentement. Tout cela en sachant que nous verrons également le décalage sur

place entre ce que nous savons et ce qui sera réellement. En résumé, nous ferons la compétition comme nous en aurons envie, et pas comme nous aurions dû la faire.

Ensuite, concernant l'aspect sportif, j'ai expliqué à mes nageurs que, bien qu'il soit important de s'échauffer, nous n'irons pas nous échauffer dans d'autres piscines... ce serait vraiment trop contraignant et compliqué à organiser car nous sommes 10 et ne nageons pas tous en même temps évidemment, et de toutes façons, le bénéfice serait minime puisque le laps de temps entre les piscines seraient trop long pour conserver les bénéfices réels d'un échauffement. Tous les échauffements bassins sur place possibles seront par contre faits, et forcément compactés... nous avons constitué un programme d'échauffement à sec à faire avec un certain timing avant les courses, le plus complet possible.

Enfin, étant donné que nous croisons les doigts pour de bons résultats (et j'ose espérer, à ce sujet, que le deuxième bassin sera homologué au moins par la fédération française car des nageurs doivent y effectuer des temps pour leurs qualifications à Canet), nous nous encouragerons dès que nous le pourrons et même si ce n'est pas pendant la course, de manière à conserver la motivation malgré les refus possibles de rentrer au moment des courses pour assister aux courses des copains.

J'ai appris qu'il n'y avait pas de pass « coach », et je ne pourrai donc probablement pas assister mes nageurs comme il se doit... je ferai de mon mieux avant, et après...

Au final, quitte à faire des forfaits, nous ne prendrons que le meilleur pour être au meilleur de nos formes mentales et physiques. Tant pis pour les problèmes



TRISTAN WAGNER
COACH DE L'USM MALAKOFF

Pour Londres, j'ai essayé de transmettre à mes nageurs la zen attitude, de toujours être disponible pour eux dans les gradins toujours au même endroit pour les 4

jours (du jeudi au dimanche) pour qu'ils aient un point de repère. Quand ils venaient me voir après de mauvais résultats ou des moments pénibles (par exemple parce qu'ils étaient bloqués dehors avec 2 heures de queue, parce qu'ils s'étaient pris la tête avec des vigiles, parce qu'ils n'avaient pas pu s'échauffer dans le bassin, etc.), je me suis obligé à rester toujours positif et calme devant eux, de les encourager et de toujours relativiser les mauvaises conditions en leur disant que c'était le mental qui était le plus important ici.

« RESTER POSITIF ET CALME, ADOPTER LA ZEN ATTITUDE »

Un « Tristan zen », c'est rare donc cette attitude a très bien fonctionné auprès de mes nageurs qui étaient agréablement surpris de ma « positive zen attitude ».

J'ai essayé de leur faciliter la vie en anticipant et en leur donnant les informations la veille de leurs courses : par exemple je leur proposais des horaires d'échauffement pour le lendemain et leur donnais les modifications effectives. Pour les nageurs de 50 m, je les ai incités à faire des échauffements à secs.

Le plus important était mon mot d'ordre pour eux : « aussi mauvaises et inacceptables soient elles, les conditions sont ici les mêmes pour tout le monde alors soyez à fond dans la tête et les muscles suivront ».

Diététique du nageur

Se nourrir et performer à l'étranger

PAR JESSICA FIEU (VILLEURBANNE NATATION)

ORGANISATION NUTRITIONNELLE DES COMPÉTITIONS, JET-LAG ET RÉCUPÉRATION...

Un sujet assez large et vague, allez-vous penser, pourtant ces trois thèmes sont totalement liés entre eux.

Il est important de comprendre comment notre corps emmagasine l'énergie et la stocke pour pouvoir fournir un effort physique. Ce phénomène de stockage est totalement dépendant de la digestion, fil rouge des 3 thèmes énoncés plus haut.

Physiologiquement et brièvement, la digestion est un mode de transformation mécanique et chimique des aliments en nutriments assimilables ou non par l'organisme. Par exemple, la digestion permet de passer des pâtes alimentaires cuites aux dérivés des glucides absorbés au niveau intestinal, véhiculés dans le sang et stockés sous forme de glycogène (forme de stockage du glucose dans l'organisme = stock d'énergie), dans le foie (20% des stocks) et les muscles (80% des stocks).

Une fois la digestion terminée, nous avons environ 2000 Kcal (dose à personne dépendante) en stock d'énergie présents dans l'organisme en attente d'être utilisés.

La digestion prend plus ou moins de temps suivant le groupe d'aliments ingérés (plus l'aliment est gras et fibreux, plus il est long à digérer).

Temps de digestion de certains aliments

Fromage au lait entier	120 min
Fromage au lait entier à pâte dure	4-5 heures
Œuf (cuit)	45 min
Poisson (cuit)	45 min
Poulet (cuit)	90-120 min
Bœuf (cuit)	3-4 heures
Porc (cuit)	4-5 heures

Il est donc très important de respecter les temps de digestion afin d'avoir une bonne disponibilité des stocks d'énergie. Lorsqu'il y a un effort physique, l'organisme véhicule la plus grosse partie du sang vers les muscles ce qui délaisse complètement le tube digestif et les autres organes non vitaux.

Ceci veut dire que si la digestion est en cours, elle sera stoppée et l'énergie que l'on aurait voulue emmagasiner restera dans le tube digestif.

Conséquence : trouble digestif et possible coup de pompe pendant l'effort.

L'ORGANISATION NUTRITIONNELLE DES COMPÉTITIONS EST DONC TOTALEMENT DÉPENDANTE DE VOTRE DIGESTION, DU MOMENT OÙ VOUS POUVEZ MANGER ET QUOI ?

Se référer à l'article sur les produits de l'effort (numéro 3 de ChronoMaîtres) mais il faut apporter 50 g de glucides par heure de compétition pour maintenir les stocks d'énergie intacts et donc assurer la performance.

Aliments faciles à digérer : tous les aliments composés de moins de 10 g de graisse pour 100 g de produits (sauf pour les graisses végétales type amande ou noisette qui sont des graisses assimilables rapidement) et peu riches en protéines moins de 10 g pour 100 g.

Repas idéal et temps de digestion évoqués dans l'article du numéro 7.

LE JET-LAG ET L'ALIMENTATION DES PAYS ÉTRANGERS

Pour les Championnats d'Europe de Londres ? le décalage horaire n'était pas significatif pour réaliser une adaptation particulière, en revanche les sportifs partici-

pants aux JO de Rio devront se préparer assez tôt. En théorie, pour mieux se préparer, il faut partir le plus tôt possible pour rester sur place au moins le nombre de jours correspondant au nombre de fuseaux horaires traversés avant la compétition. Si l'on traverse 5 fuseaux horaires, il faut être sur place 5 jours avant. Pendant le voyage, il faut se réhydrater régulièrement, boire abondamment d'eau, éviter l'alcool et limiter au possible la consommation de thé ou de café qui retardent l'apparition du sommeil et donc augmentent les perturbations du rythme diurne.

L'alimentation n'est pas souvent adaptable avec les produits locaux.

LA RÉCUPÉRATION

On a évoqué précédemment que la récupération permettait de réparer les fibres musculaires, refaire les stocks d'énergie, réhydrater l'organisme et diminuer l'acidité produite pendant l'effort.

Il faut savoir qu'une fenêtre métabolique s'ouvre dans le 30 minutes après l'effort. C'est-à-dire que pendant 30 minutes, après l'arrêt de tout effort physique, les synthèses de l'organisme sont à leur fonctionnement optimal. On observe donc à ce moment là une meilleure synthèse musculaire et aussi stockage du glycogène. Il est donc important d'apporter une collation rapide composée de protéines (1/3) et de glucides (2/3) dans les 30 minutes après l'effort.



Exemples :
250 ml lait + 10 g de cacao en poudre
ou 1 tranche de blanc de dinde et ¼ de baguette
ou une boisson de récupération en poudre composée de 10 g de protéines pour 30 g de glucides dans 500 ml réhydratés

NB : aliments et boissons très digestes qui permettent une utilisation rapide et optimale des composantes

Ceci est la première étape.

L'étape 2 étant le repas post-compétition.

Il n'est rien d'autre qu'un repas classique complet avec toute les composantes (Légumes – Féculents – Viande maigre ou poisson – laitage – fruit cuit ou cru).

Éviter l'alcool, les plats en sauce, les fritures, les produits sucrés et gras surtout si vous nagez le lendemain. La réhydratation est primordiale, avec par exemple des eaux riches en bicarbonates qui vont permettre surtout un bon rééquilibrage des minéraux perdus et une diminution de l'acidité post-effort. *Exemples : Vichy Celestins®, Saint-Yorre®, Rozana®, Quezac® pour les plus riches en bicarbonates.*

Vous savez presque tout ce qu'il faut pour aller à Tokyo ou même un peu moins loin !

Règles générales

- Ne profitez pas de votre voyage pour tester de nouveaux plats exotiques.
- Prférez les aliments de base connus, digestes (pour les viandes surtout blanches) et biens cuits (fruits sans peau dure et tous les légumes).
- Choisissez des restaurants de type italiens (qui offrent généralement des produits adaptés aux sportifs).
- Apportez le maximum de barres énergétiques ou boissons (en poudre par exemple) que vous avez l'habitude de consommer, ce n'est pas le moment de tester de nouveaux produits, pensez à votre intestin !
- Mangez toutes les 2/3 heures en petite quantité les jours de non compétition, plus le décalage horaire est long plus le fractionnement de l'alimentation est conseillé (= partagez vos repas en 2, plat principal et produit laitier et fruit plus tard). Ecoutez vos sensations de faim et rassasiement.



Les précédents articles de Jessica Fieu

- **Numéro 5** : les produits de l'effort.
- **Numéro 7** : avant, pendant et après, l'alimentation du sportif.
- **Numéro 9** : entre vitamines et minéraux, comment optimiser sportivement sa période hivernale.
- **Numéro 11** : organisation nutritionnelle des compétitions, jet-lag et récupération.

Vous pouvez les retrouver sur notre site ici : <http://chronomaitres.fr/les-rubriques-sante.html>

Les Maîtres à l'étranger

En attendant Rio

PAR OLIVIER HOLDERBACH (SN VERSAILLES)

C'est peu de chose de dire que la natation Maîtres au Brésil est différente de la natation Maîtres en France.

POUR SES CLUBS TOUT D'ABORD

En France, la majorité des clubs sont des associations loi 1901 utilisant les infrastructures de leur commune ou de leur communauté de communes. Nombreux sont donc les Maîtres à s'entraîner avant ou après les horaires d'ouverture au public ou à nager regroupés dans quelques lignes (souvent bondées) à côté du public.

Au Brésil, l'écrasante majorité des clubs sont des sociétés privées possédant leur voire leur(s) propre(s) piscines(s). Rares sont les clubs exclusivement dédiés à la natation. La plupart possède également une ou des salles de fitness ou une box de crossfit (extrêmement à la mode ici) voire des activités plus ou moins éloignées du monde de la natation. Il ne faut donc pas s'étonner en regardant les start-listes des compétitions Maîtres de voir figurer des clubs de triathlon ou de football. Le club qui a remporté le plus de points aux Championnats du Brésil Maîtres de début d'année était un club de tennis...

Avantage de tout cela : les conditions d'entraînement.

Il est rare de s'entraîner à plus de deux ou trois par ligne... (Je vais faire des jaloux...). Et l'étendue des horaires d'entraînement : de **4h30** du matin (si si...) à **21h**.

Inconvénient : le tarif !! Dans mon club, je paie tous les deux mois (pour 4 entraînements par semaine) l'équivalent de ma cotisation annuelle dans mon club français... Mon club est un peu cher (7 piscines...) mais globalement, les clubs brésiliens sont au moins 3 à 4 fois plus chers qu'en France...

AUTRE DIFFÉRENCE : LA POPULARITÉ

Comme beaucoup d'autres sports, la natation est dans l'ombre du football et du fitness au sens large. Nombre de mes collègues de travail ne connaissent pas Cesar Cielho...

Et parmi les disciplines de la natation, l'eau libre est ainsi beaucoup plus appréciée que la natation en bassin. Cette discipline est bien aidée en cela par les nombreuses plages et îles de rêve ici. Faire la traversée de l'Ilha do Mel ou de Fernando de Noronha (une des plus belles îles du monde) fait évidemment rêver.



Fernando de Noronha

© Olivier Holderbach

LES COMPÉTITIONS

Les compétitions font encore l'objet de différences importantes avec la France.

Comme pour les cotisations, la participation aux compétitions coûte cher : il faut compter 2 à 3 fois plus cher pour participer à une compétition locale brésilienne qu'à nos Championnats de France (on réfléchit à deux fois à son programme avant de s'inscrire). De plus, il n'y a pas de système de type extranat qui fait que seuls les clubs peuvent inscrire leurs nageurs. Chacun s'inscrit soi-même.

Et pour les Championnats du Brésil, pas de grille qualificative, tout le monde peut participer... à partir du moment où le prix y est mis.

Seuls les relais sont saisis par les clubs, avec une spécificité très intéressante : la possibilité de constituer des relais de nageurs d'un même état et pas forcément tous d'un même club. Un certain nombre de Maîtres seraient certainement intéressés de pouvoir participer à des relais avec des nageurs de leur département aux Championnats de France.

En conséquence de tout ça, la participation aux Championnats du Brésil est moindre qu'aux Championnats de France : pour le même programme et la même durée (4 jours), les épreuves commencent à **8h30** et finissent à **13h**. Ce que les Brésiliens apprécient beaucoup pour combiner compétition et loisir.



Florianópolis

Cette année les Championnats du début d'année avaient lieu à Palhoça, à côté de Florianópolis, une belle presqu'île au Sud du Brésil : plages superbes pour récupérer des compétitions du matin !

LES SPÉCIALITÉS

En ce qui concerne les spécialités, le Brésil est une nation de sprinteurs (contrairement à ce que la popularité de l'eau libre pourrait laisser croire d'ailleurs). Victoire à la France donc pour l'homogénéité et la densité des bons nageurs.

Autre différence importante, une compétition réussie au Brésil (comme n'importe quel autre événement d'ailleurs : match, festival...) n'est pas une compétition où l'organisation excelle — soupirs — mais une compétition où la nourriture est bonne : stands de fruits à volonté (attention aux indigestions de mangue), buvette, grillades, glaces... On ne perd pas de poids en compétition ici...



Stand de fruits et de friandises à volonté sur une compétition locale

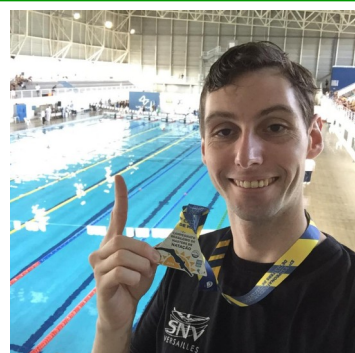
LA CONVIVIALITÉ

Ce qui unit la France et le Brésil maintenant, c'est la convivialité de la natation Maîtres.

La chaleur et la gentillesse des Brésiliens s'ajoutent à cela pour créer de très bons moments, ce qui est très agréable surtout quand on ne maîtrise pas encore à 100 % le portugais et qu'on se retrouve engagé en relais avec des nageurs de son état que l'on rencontre pour la première fois.

Un peu de vocabulaire de natation du Brésil pour finir :

- Nager la brasse se dit nager la "poitrine" (*peito*).
- Pour le papillon on peut dire soit papillon (*borboleta*) soit "petit dauphin" (*golfinho*). Faire un "200 m petit dauphin" paraît de suite beaucoup plus mignon.
- Les palmes s'appellent des "pieds de canard" (*pé de pato*) (*logique*).
- Nager en récupération se dit nager "soleil" (*sol*).
- Et retenez que "à vos marques" se dit "*a suas marcas*" quand vous viendrez essayer la natation Maîtres au Brésil !)



57° Campeonato brasileiro do Masters de natação

Olivier a participé cette année aux 57^{es} championnats Masters du Brésil.

Pour sa première participation à l'édition brésilienne, il a récolté une belle moisson :

- 3 médailles d'argent sur 200 m 4 nages, 200 dos, relais 4x50 4N mixte R3 ;
- ainsi que 3 médailles de bronze sur 50 m dos, 200 m nage libre et sur le relais 4x50 nage libre mixte R3 !

Très grand bravo à lui !

Les Maîtres à l'étranger

Lancement en Tunisie

PAR **MOEZ MAHOUACHI (VAL D'EUROPE NATATION 77)**

LE PREMIER OPEN MASTERS DE TUNISIE MOBILISE LES MAÎTRES

Le dimanche 24 avril 2016, la première compétition officielle de natation Maîtres a eu lieu à la piscine Olympique de Rades à Tunis. Mais pour comprendre la portée de cet événement, un petit renvoi à l'histoire de la natation en Tunisie est incontournable.

LA NATATION TUNISIENNE LIÉE A LA MÉDITERRANÉE

Avec ses 1148 km de côte, l'ancrage de la natation dans la culture de ce pays est une évidence depuis son existence, curieusement, nous avons retrouvé des traces écrites sur cette activité qu'à partir du début du siècle dernier.

Pendant l'occupation française, les entraînements et les compétitions se déroulaient pendant la période estivale. Des aménagements sur mer en bois faisaient office de piscine notamment dans la banlieue de Tunis, au port de la Goulette, à Carthage, Kram, la Marsa, la Marina de Bizerte, au port de Sfax, au port de la Sousse ou à Nabeul, entre autres.

Ce n'est qu'en 1932 que fut construite la piscine de Belvédère à Tunis, un bijou architectural. Reconnu comme le plus beau d'Afrique, ce très beau bassin en marbre de 33,33 m s'est alors révélé une véritable machine à champions ! En effet, des nageurs de haut niveau et de grande qualité ont participé aux Championnats de France et d'Afrique du Nord ainsi qu'aux Jeux Olympiques : la sélection du Tunisien Zizi Léon Taieb aux Jeux de 1936 et la médaille d'or du 200 dos aux Championnats de France en 1934 en sont la preuve.

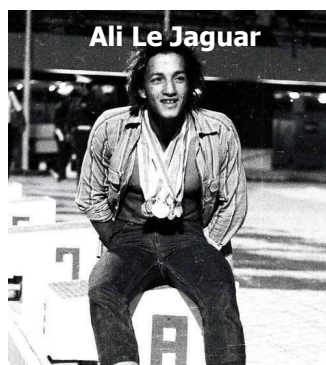
Pendant ces années avant l'Indépendance, le public se déplaçait en masse pour voir les compétitions de plongeon, de ballet nautique, de water-polo et de natation. Les nageurs étaient considérés comme de vraies « stars ». Citons : Frej ben Massoud, imbattable en brasse et connu comme « La perle noire », Achille Darnon, champion d'excellence sur 100 et 200 NL, les Frères Taieb, Hozé, Langué, Gilbert, Naim, Falconnetti, Jacques Texier, Alain Hagege, Guy Bocco, Protin, Carmel Collaies, Hammadi Achour, Moncef Oueli, A Bouazza... Et en ce qui concerne les sirènes, citons : Denise Sabatini, championne des années 1940, Josiane Har-

son, Sonia Verdier, Jeanne Gionga, Marivonne Verdier, Eveline Parodi, Lucienne Michelucci, qui dans les années 1950 ont largement contribué à la domination féminine dans ce secteur.

N'oublions pas les entraîneurs qui ont marqué ces années (de 40 à 60) : Alexandre Mottet d'ASF (Association Sportive Française) et Curcura de SG (Saint-Germain sportif).

Après l'Indépendance, les nageurs tunisiens se sont imposés et ont maîtrisé l'art de la natation aux niveaux africain, arabe et maghrébin : dès 1967 aux Jeux Méditerranéens de Tunis, les nageurs du relais 4x100 NL (A. Bahri, E. Achour, C. Bouallegue, S. Karaa) et 4x100 4N (A. Bahri, O. Bahri, C. Bouallegue, S. Karaa) ont ouvert le bal, avec leurs médailles de bronze scintillantes !

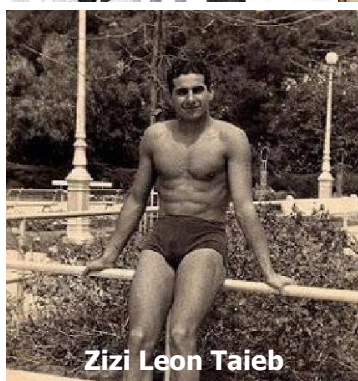
Puis en 1973, un nageur hors norme, Ali Gharbi, originaire des plages de Carthage, a remporté 12 titres de champion de Tunisie sur 14 et s'est attaqué aux Championnats d'Afrique en gagnant 7 médailles d'or et 2 d'argent. Rien n'a arrêté Ali, surnommé « le Jaguar ». Il a obtenu la 1^{re} médaille d'or au 400 NL et celle de bronze au 1500 NL aux Jeux Méditerranéens en 1975 en laissant la brasse aux spécialistes, Hedi Benhassan (l'actuel Président de la FTN) et Mohamed Ben Arif.



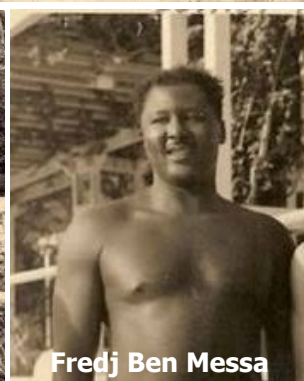
Ali Le Jaguar



Meriam Mizouni



Zizi Leon Taieb



Fredj Ben Messa

Pendant ces mêmes années, la nageuse Saloua Obba a dominé la scène et en 1973 elle a passé le flambeau à Meriem Mizouni qui, s'est installée comme Ali sur le trône de la natation arabe et africaine en remportant la 1^{re} médaille d'argent aux Jeux Méditerranéens de 1975 au 100 NL. Quant à la brasse, c'est la spécialité de Dalila Berriche, de Kalthoum Yazidi et de Rym Zouaoui qui devinrent des championnes d'Afrique incontestables.

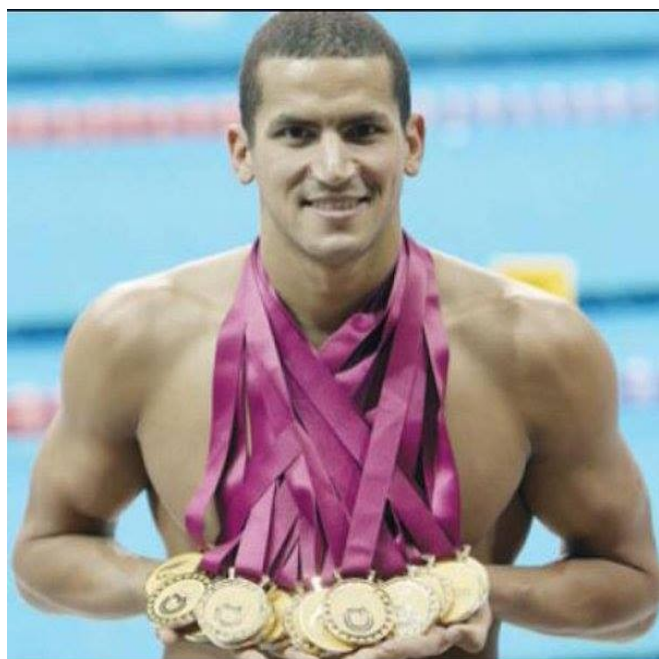
Les deux décennies qui suivirent la suprématie tunisienne n'a pas fléchi : « le Jaguar » transmet le flambeau au jeune Samir Bouchlaghem, qui battra tous les records d'Ali et s'imposera dans le domaine comme l'imbattable de sa génération, comme l'avait été Ali à son époque. En brasse, Hakim Chaouachi et Mohamed Majdoub domineront à leur tour le monde arabe et africain.

Dans l'équipe féminine, Souad Debbich et Faten Ghattas prirent la relève avec pour cette dernière un palmarès impressionnant de 45 records d'Afrique battus entre 1981 et 1989.

Ces champions tunisiens dominèrent la natation en Afrique jusqu'au début des années 1990 face à des concurrents algériens, marocains et égyptiens de taille. Senda Gharbi a remporté la 1^{re} médaille d'or au 100 NL et le bronze au 50 NL lors des Jeux Méditerranéens en 1991. Samia Achour, Achwek Bouargoub et Nabil Ben Aissa furent des champions en brasse au niveau africain.

LE PREMIER CHAMPION OLYMPIQUE

Enfin, les années 2000 ont incontestablement été marquées par la figure du 1^{er} champion du monde, champion olympique, champion méditerranéen Tunisien, Oussema Mellouli. Depuis sa première participation au Jeux Olympiques de Sydney, Oussema a remporté : 3 médailles Olympique dont 2 titres, 15 médailles aux Championnats du Monde dont 4 titres et 14 médailles aux Jeux Méditerranéens dont 10 en or.



Source : https://fr.wikipedia.org/wiki/Oussema_Mellouli (dernière consultation le 26 avril 2016)

UN DÉCLIC EN 2013 POUR LES MASTERS

Les nageurs et les joueurs de water-polo se retrouvaient à Tunis, à Bizerte ou à la Marsa dans la banlieue de Tunis, toujours dans un cadre festif jusqu' en 2013 où un rêve se réalise : l'entraîneur et ancien Directeur Technique, Taoufik Ayari, en collaboration avec la FTN réussit à regrouper les nageurs et nageuses des années 1950 à 1990 et à rendre hommage aux champions oubliés. Cette compétition s'est alors révélée comme un succès sans précédent. Suite à cet événement, un groupe Facebook a été créé : « 1^{er} Masters natation en Tunisie ». Depuis, la demande pour intégrer les Maîtres aux compétitions est devenue de plus en plus pressante. Les nageurs masters à l'étranger partageront leurs expériences dans ce groupe et tenteront de créer une association qui n'a malheureusement pas abouti.

Puis en 2015, un cri de détresse a été lancé par l'épouse du défunt Ali « le Jaguar » appelant les anciens nageurs à l'aide pour son fils malade. Son appel a réussi à mobiliser un petit groupe qui s'est constitué spontanément autour de cette grande dame afin de venir à son secours et de réaliser son rêve : celui de revoir son fils marcher à nouveau !

Une incroyable chaîne de solidarité s'est constituée : la vente des tee-shirts créés pour l'occasion a dépassé toutes les attentes. Nos compatriotes dans les cinq continents du monde ont répondu présents à cet appel : les tee-shirts d'Ali ont fait le tour du monde ! C'est dans cette ambiance chaleureuse et inoubliable que s'est organisée la journée de compétition Masters natation en hommage à Ali le 18 avril 2015. Un an plus tard, après avoir trouvé le suivi médical nécessaire, Mohamed Gharbi, son fils, se remet sur ses jambes et marche à nouveau !

L'OPEN MASTERS DE TUNISIE ET LES MAÎTRES TUNISIENS

C'est ainsi que nous arrivons à l'annonce faite par le président de la FTN sur la possibilité d'organiser un meeting international des Maîtres en Tunisie, ce qui semblait être plus un rêve qu'une réalité. Il a fallu un peu de temps pour comprendre qu'il s'agissait d'une affaire belle et bien réalisable : sur la page Facebook « le 1^{er} groupe masters en Tunisie » la mobilisation et la réactivité instinctives des anciens nageurs tunisiens – en deux semaines seulement – ont été positives et remarquables : plus de 80 personnes ont manifesté leur souhait de participer. Un appel a alors été lancé pour la reprise des entraînements, puis pour la création de licences selon les exigences FFN et 5 clubs se sont proposés pour accueillir des masters, chose inhabituelle pour les Tunisiens.

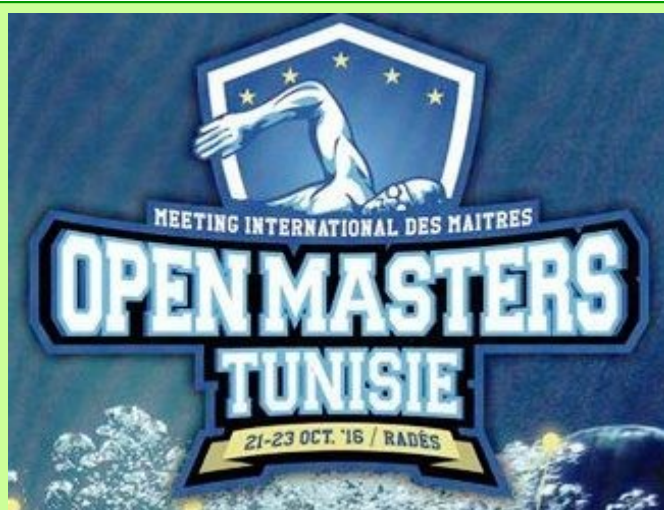
Les résultats des Championnats de France masters, les renseignements sur les temps d'engagement et les records n'ont jamais été aussi suivis par les Tunisiens

comme c'est le cas aujourd'hui. Deux entraîneurs se sont activés en bénévoles pour s'occuper des Maîtres. Les échanges de programmes d'entraînement sur Facebook est quelque chose de nouveau et qui fonctionne. Dans cette ambiance fébrile arrivent les bonnes nouvelles d'Angers où se sont déroulés les Championnats de France des Maîtres d'hiver. La première est la distribution des flyers pour l'open Masters de Tunisie faite par Guy Dupont (Président de la Commission des Maîtres FFN) et Pierre Grosbois (Président de la commission des Organisations Fédérales FFN). Cette démarche a officialisé davantage notre événement. La deuxième bonne nouvelle est arrivée par les Maîtres Tunisiens présents à Angers qui ont remporté 8 médailles, dont 5 en or par Karim Jenhani dans la catégorie C3, donnant un goût particulier à cette compétition. Les Tunisiens ont garanti leur présence à cet événement important non seulement par leur accueil, mais par une participation active de véritables concurrents prêts à tout pour gagner leurs médailles !

A Tunis, la mobilisation prend alors un effet « boule de neige » et le 24 avril 2016 nous avons vu pour la pre-

mière fois en Tunisie une start-liste Maîtres. Des masters ont été applaudis par le public de Rades. L'ambiance a été animée notamment par Mr Taoufik Ayari qui a donné l'exemple avec la publication de sa licence et sa participation en C8, arborant bonnet du club, Tee-shirt Ali Jaguar et lunettes à la Michael Phelps ! Cette rencontre a donné naissance à une nouvelle discipline en Tunisie : MASTERS COMPETITION. La nouveauté tient au fait que ces nageurs seront présents dans toutes les compétitions organisées par la FTN au moins jusqu'au mois d'octobre prochain. L'objectif est de reprendre contact avec l'eau, faire des tests de performance, comparer les temps et surtout de se faire plaisir avec des défis et des challenges comme au bon vieux temps !

Les Tunisiens ont fait le choix d'accueillir l'événement Open MASTERS DE TUNISIE, de l'accompagner dans toutes ses étapes, de participer activement à sa réussite et d'en faire un rendez-vous annuel incontournable des Masters pour tous les Masters du Monde. Alors MARHABAN BIKOM FI TUNIS, *Soyez les bienvenus en Tunisie !*



Dates de la compétition :

Du vendredi 21 au dimanche 23 octobre 2016

Lieu de la compétition :

Cité sportive de Radès (Tunisie)

- Bassin de compétition extérieur de 50 m avec 10 lignes.
- Bassin de récupération intérieur de 50 m avec 10 lignes.

Programme des 21 au 23 octobre 2016

- **Vendredi** : 50 brasse, 100 papillon, 200 NL, 100 dos, 200 4 nages, 4x100 NL.
- **Samedi** : 200 brasse, 50 dos, 100 NL, 200 papillon, 4x50 NL.
- **Dimanche** : 50 papillon, 100 brasse, 50 NL, 400 NL, 200 dos, 4x50 4 nages mixte.

Règlement :

Le règlement FINA s'appliquera.

Les nageurs auront la possibilité de s'inscrire jusqu'à 5 épreuves individuelles, plus les relais.

Package avec réservation préalable :

Le package proposé par l'organisateur comprend :

- Le vol aller-retour de Tunis d'un aéroport desservi par Tunisair (Paris Orly, Lyon Saint-Exupéry, Bordeaux, Strasbourg, Nantes, Toulouse, Marseille, Nice, Bruxelles, Genève, Barcelone, Londres, Milan).
- 5 nuits en demi-pension dans un hotel ***/**** à Hammamet (du mercredi 19 au lundi 24 octobre).
- Les transferts de l'aéroport de Tunis à l'hôtel sur Hammamet.
- Les navettes de l'hôtel d'Hammamet au centre sportif de Radès.
- Les droits d'engagement.
- Les animations à l'hôtel.

Participation sans package :

Il est possible de participer sans prendre le package. Dans ce cas :

- Le forfait "droits d'engagements" est à 30 € et à régler lors de l'engagement.
- Sur place, ces droits d'engagements sont majorés : 8 € par course individuelle et 18 € par relais
- Les droits d'engagements ne sont en aucun cas remboursables.
- Dans tous les cas, **la période d'engagements est fixée du 26 septembre au 7 octobre 2016.**

Site internet dédié à l'événement :

A partir du 4 juillet 2016, vous trouverez toutes les informations utiles ainsi que les modalités de réservation sur le site internet : www.tunisianopenmasters.com

Contacts :

- Organisation générale : pierre.grosbois@ffnatation.fr et guy.dupont@neuf.fr
- Inscriptions : sophie.lardillat@ffnatation.fr

On a testé pour vous

Les stages et les entraînements

« spécial Maîtres »

STAGES SWIM THE RIVIERA DE LOIC BRANDA

<http://www.swimtheriviera.com/>

Stage Swim The Riviera sur la Côte d'Azur

Greg : Quelle fantastique semaine de nage à la côte d'azur. Un grand merci à Loïc pour les conseils techniques, la découverte d'un morceau magique de la France, l'amitié et surtout les bons moments passés ensemble ! Nous ressortons de cette semaine plus forts techniquement et plus riches en superbes souvenirs et en amis passionnés de nage en eau libre ! On espère pouvoir revenir un jour pour repartager tout ça !

Aziz : Je me suis senti vraiment en sécurité avec notre coach Loïc. Il a trouvé les mots et a créé une atmosphère détendue qui m'a permis de nager des distances que je n'avais jamais nagées auparavant. Il m'a vraiment aidé à vaincre mon appréhension de la nage en eau libre. Merci Loïc !

Stage Swim The Riviera d'une semaine en Martinique

Hélène et Stéphan : J'ai passé une semaine très plaisante en compagnie de Loïc et Gilles et du groupe de nageurs fort sympathiques. La Martinique convient parfaitement à la nage en eau libre, avec ses plages du sud superbes, ses eaux chaudes et tranquilles. C'est un stage convivial, finement ficelé, sportif à souhait, agrémenté de détente et autres loisirs. On est encadré par des coachs spécialistes de la natation, sympathiques, attentifs, attentionnés et même un peu cuisiniers ! Mon compagnon qui ne nageait pas a été aussi très enthousiaste et touché par les aménagements prévus pour lui. Merci aux deux coachs et aux deux capitaines des bateaux.

Stage Swim The Riviera de perfectionnement Open water de 3 jours à Monaco

Christophe : Venant du triathlon à niveau amateur, je souhaitais, grâce au stage de Loïc Branda, me perfectionner en nage en eau libre en vue de ma première participation au Défi de Monté Cristo 2016. L'expertise, la responsabilité (sécurité+++), les compétences de Loïc et de son équipe ont répondu à toutes mes attentes et à toutes mes questions sur la nage en eau libre. Pour moi, tout y est : les sites de nage sont magnifiques, l'organisation des séances est optimale et adaptée aux niveaux des stagiaires, les conseils techniques (avec une analyse vidéo individuelle !) sont donnés en temps réel et en « one-to-one » du fait du nombre volontairement limité de stagiaires (8 maximum). L'ambiance du stage est excellente et tout le monde assimile les conseils à son rythme grâce à la disponibilité, la gentillesse et l'humilité de Loïc. Quel régal de côtoyer un champion de haut niveau aussi pédagogue ! Merci à Loïc pour ces moments partagés riches sur le plan technique mais surtout sur le plan humain.

Frédérique : Quels sont les ingrédients de ce stage convivial, sportif... extraordinaire ? Il y a le cadre et la météo évidemment, et puis le groupe avec qui le courant est passé immédiatement : simplicité et bonne humeur. Et surtout un coach d'une qualité rare, sur le plan technique bien sûr, mais aussi et surtout humaine (bienveillance, simplicité, générosité...). Vite, reste-il des places sur le prochain stage...





PAR AURELIE MATTANA (REIMS CHAMPAGNE NATATION)

Je m'appelle Aurélie Mattana, j'aurai bientôt 33 ans et suis licenciée au Reims Champagne Natation.

Cela fait 27 ans que je pratique la natation en compétition. J'ai donc eu plusieurs entraîneurs mais jamais aucun autre que Nicolas ne m'avait promis une chose à laquelle je n'avais jamais pensé, avant même qu'il ne me dirige; il y a un peu plus de 2 ans. Il m'a dit qu'ensemble on peut "casser la minute" au 100 NL, alors que mon meilleur temps du moment était 1'02"77.

Dès lors, mes séances quotidiennes, à ses côtés (dans ses vagues plus précisément), sont basées sur le plaisir, les sensations, la technique (qu'il m'a énormément modifiée) et la respiration, enfin l'EXPIRATION.

Chaque entraînement est placé sous le signe de la rigolade (même dans l'effort, surtout dans l'effort), du partage et de la diversification. Il est sans cesse en train de me corriger, sans cesse à la recherche de nouveaux éducatifs pour tenter de me rendre meilleure. Et voilà qu'à Angers, nous avons réalisé l'impensable pour moi, 59"73, WOW.

Je n'imaginai pas progresser encore autant à mon âge, mais depuis que Nicolas m'entraîne, je ne cesse de m'améliorer que ce soit du point de vue de mes performances physiques, de mon approche mentale de la compétition ou encore dans la vie de tous les jours. Et ce n'est pas terminé, j'en suis certaine, nous avons encore de belles choses à faire. Quel honneur et quelle chance d'être guidée par lui.

PAR CATHY SEICHEPINE (CN SAINT-AVOLD)

Je m'appelle Cathy Seichepine, j'ai 59 ans et je nage au Cercle Nautique de Saint Avold. J'ai commencé à nager en C5 et la compétition m'a très vite plu. Je suis une nageuse de long et les entraînements que je fais dans la semaine (3) ne sont pas vraiment pour moi. Depuis un moment, j'avais l'impression de régresser ; c'est pourquoi je me suis tournée vers Nicolas et lui ai demandé s'il pouvait me faire des entraînements spécifiques sur du long en plus des miens. Depuis Angers donc, je fais un entraînement par semaine que Nicolas m'envoie : je suis ravie, j'ai l'impression de remonter la pente et surtout, même à distance, Nicolas est un très bon coach qui me demande mes ressentis après chaque entraînement. Si j'éprouve des difficultés de compréhension ou d'autres, il sait être à l'écoute. Il est toujours disponible et bienveillant ; c'est un super coach que je recommande fortement !



PAR LAETITIA DUBOIS (EN CAEN)

Comme de nombreux nageur(se)s masters, j'ai un passé de nageuse de compétition suivi le plus souvent par une période de lassitude voire d'arrêt. Le retour à la compétition grâce à la catégorie masters m'a fait appréhender la discipline différemment. Pas la motivation pour nager deux fois par jour comme lorsqu'on

était plus jeune mais beaucoup plus intéressée par l'aspect qualitatif de l'entraînement.

Le problème se pose le plus souvent lorsqu'il faut réussir à caler ses séances d'entraînement avec un emploi du temps professionnel ou privé déjà conséquent. Bon nombre de masters s'entraînent du coup lorsqu'ils le peuvent sur des créneaux publics seuls ou du moins sans entraîneur physiquement présent, même si certains font parvenir à leurs nageurs des séances.

Dans une recherche de nouveauté, cette année j'ai pris un abonnement sur le site de Nicolas. Intriguée par la réussite internationale de ce nageur d'exception, curieuse de connaître ses entraînements et motivée par ce que je pourrai apprendre.

Tout d'abord, cela permet de voir la charge de travail que Nicolas abat, comme quoi « on n'a rien sans rien ». Mais ce site a, à mon sens, plusieurs intérêts suivant ce que l'on recherche : même si l'on a des entraînements qui nous conviennent avec un entraîneur investi, on peut y découvrir des éducatifs nouveaux, intéressants et tous accompagnés d'une vidéo explicative.

Pour ceux qui s'entraînent vraiment tout seuls depuis longtemps ou non, ils peuvent suivre la planification de Nicolas adaptée au calendrier masters et avoir une cohérence dans leurs entraînements. Mais aussi pour ceux qui veulent s'inspirer de ses séances pour étayer leur planification habituelle ou tout simplement essayer autre chose.

Il est important pour moi de varier sa façon de s'entraîner pour éviter le pire ennemi du nageur, la lassitude. J'ai trouvé que les séances de Nicolas Granger étaient ludiques, variées et facilement adaptables à mon propre niveau. Sans avoir la prétention de devenir aussi performante que lui, les différentes rubriques présentes sur son site peuvent apporter à beaucoup quelques soient les niveaux et les ambitions de chacun. À consulter absolument !

Troisième Nage

Avant-première dans la capitale

PAR **CAROLINE GUYADER**

LA PASSION DE LA NATATION

Il y a 5 ans, en 2011, une jeune nageuse québécoise arrive en France. Elle s'inscrit au CN Paris et s'intègre très vite dans le club. Elle s'appelle Maya Lussier-Séguin et n'a que 25 ans. Elle ne sait pas encore qu'en plongeant dans la natation Maîtres, sa vie va changer.

Dès ses premières compétitions chez les Maîtres, Maya est très vite touchée par des nageurs qui forcent le respect par leurs performances certes mais par leur abnégation et leur parcours : les nageurs des catégories CXX. Trois ans plus tard, en 2014, Maya se jette à l'eau pour mettre sur pied un projet qui lui tient à cœur : rencontrer et suivre pendant une année quatre



G. Villalonga, R. Marchand, Y. Kaplan Bader, J. Leemput

de ces sportifs. Même s'ils ont des personnalités bien différentes, plus d'un point commun unit Jean « le doyen », Yvette « la rebelle », Gabriel « le bon-vivant » et Christiane « un petit bout de femme réservé dans la vie, mais impitoyable dans le bassin », comme Maya les décrit. Il ne s'agit pas tant de leur âge mais bien de leur passion de la natation, la multitude de titres et records à leur palmarès et leur détermination à avancer et se battre quoi qu'il arrive.

UN REGARD BIENVEILLANT ET PROFOND SUR 4 PERSONNAGES HAUTS EN COULEURS

Dans notre société qui prône le jeunisme, Maya, avec l'empathie qui la caractérise, porte un regard profond et bienveillant sur ces quatre personnages hauts en

couleur. Accompagnée par Pierre-Olivier François, elle s'est fondue dans leur décor pour réaliser un documentaire comme il y en a peu. Dans des scènes de vie et d'entraînement, les nageurs, leurs proches, leurs coachs et un invité surprise témoignent sur leur quotidien et abordent des thèmes forts comme : la solitude et des manières de l'éviter, les épreuves de la vie et des manières de les surmonter, le corps qui se modifie et des manières de réussir malgré tout à nager et à rester autonome. Plus que la vieillesse, c'est la vie, l'énergie et la passion de la natation qui se dégagent tout au long de 52 minutes.

UN DOCUMENTAIRE DE QUALITÉ

Ce mardi 2 mai signe l'avant-première de *Troisième nage* et de la première d'une Maya émue et en même temps soucieuse du bien-être de ses « vedettes ». Une fois tout le monde bien arrivé et bien installé, Joséphine Brunner directrice administrative de la Cité Internationale des Arts ouvre la soirée et confie sa fierté à accueillir la première projection du film de cette résidente lauréate d'une bourse de la Fondation de France. Patrice Schumacher, le délégué régional de France 3 Alsace se joint à elle pour partager sa fierté à produire un documentaire d'une telle qualité. Il confirme d'ailleurs sa diffusion à l'automne prochain sur les chaînes France télévision ainsi que sa participation à plusieurs festivals dans les prochains mois... Il nous met en garde aussi : ce film va nous chambouler. De tels discours mettent décidément l'eau à la bouche et font grimper l'impatience des spectateurs.

Puis, c'est au tour de Maya de prendre la parole : ses premiers mots s'adressent à son équipe de collègues



Maya Lussier-Séguin

devenus ses amis. Elle transmet sa joie d'avoir rencontré des personnes incroyables qui l'ont enrichie et qui ont changé sa vie à jamais, ainsi que son émotion de vivre la première avant-première de sa vie en présence de ceux qu'elle a suivis, ceux qui l'ont accompagnée, ses amis, la FFN, la Fondation de France et La Délégation du Québec à Paris.

UN ENTHOUSIASME ET UNE FRAÎCHEUR COMMUNICATIFS

Puis les lumières s'éteignent, l'écran s'allume et les cœurs palpitent. 52 minutes d'émotions ! Du rire, des larmes, des vibrations, du partage... on plonge dans ce film comme dans un bassin. Tout du long, l'impression d'être aux côtés de ces champions est saisissante : lorsqu'ils plongent, nagent puis touchent la plaque, l'envie de les applaudir est là ; lorsqu'ils confient leurs hauts et leurs bas, l'envie de les prendre dans vos bras vous submerge ; lorsqu'ils revivent des pages de l'Histoire, l'émotion vous prend à la gorge. Ces sportifs sont pétillants, courageux et tellement pleins de vie.



Maya, Jean et son coach Philippe Fort, Yvette et Gabriel

Il est aussi exquis de visionner le film que de les entendre réagir spontanément et ponctuer les images en se découvrant à l'écran. Sur la toile ou dans la salle, le quatuor dégage une fraîcheur et un enthousiasme communicatifs.

Que ce soit les nageurs ou les réalisateurs, en une toute petite heure, ils nous ont offert de belles années d'espérance de vie !

"ON LE GARDE !"

Pas étonnant qu'à la fin de la projection, une standing ovation chaleureuse et des applaudissements appuyés récompensent un travail somptueux de deux années. Puis, les nageurs sont invités à prendre la parole pour réagir au documentaire : lorsque chacun prend le micro, on a l'impression de le connaître depuis toujours tant Maya et Pierre-Olivier ont réussi à retracer leurs portraits avec authenticité. Leur émotion traduit combien l'équipe du film à viser juste et respecter avec fidélité ce qu'ils vivent et ressentent au quotidien. A la question « que pensez-vous du film », Jean Leemput,

102 ans, recordman du monde s'exclamera avec spontanéité : « On le garde ! ».

« A quand des piscines dans les maisons de retraite ? » Toujours est-il, que nos doyens nageurs sont admirables et nous ont communiqué une sacrée dose d'énergie... il suffit de regarder les visages rayonnants, les yeux pleins d'étoiles et les sourires béats des spectateurs pour convaincre les rares qui pourraient en douter.

Félicitations aux nageurs et à toute l'équipe de *Troisième nage* pour ce film très réussi. Rendez-vous à l'automne sur France Télévision pour une diffusion sur petit écran à ne surtout pas manquer !



Une bonne partie de l'équipe du film

A PROPOS DE *TROISIÈME NAGE*

Pour visualiser le trailer du film : cliquez [ici](#).

Pour accéder à l'album photo de l'avant-première : cliquez [ici](#).

Pour surfer, liker et partager la page Facebook de *Troisième nage* : cliquez sur facebook.com/troisiemenage/

Troisième nage est un documentaire de 52', produit par France 3 Alsace, Allumage et Maha Productions, avec le soutien de la Région Alsace et de Strasbourg Eurométropole, en partenariat avec le CNC.



Réalisation : Maya Lussier-Séguin et Pierre-Olivier François

Images : David Carr-Brown et Yoann Le Gruic
Son : Maximilien et Alexandra Colcy

Montage : Martin Mauvais
Musique : Maudite Dance

Narration : Marie Misset

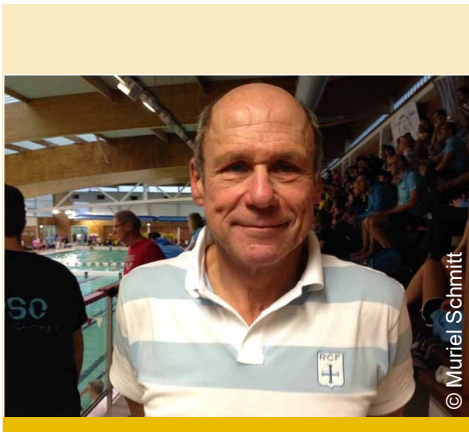
Production: Denis Poncet, Julie Chauvin, Maximilien Colcy, Alexandra Colcy

B"EAU"té

Bien dans ma peau...

Meilleur dans l'eau

PAR MURIEL SCHMITT (LEO LAGRANGE SCHILTIGHEIM BISCHHEIM)



Christopher's secrets

Venu du froid polonais en 1982, Christophe Starzec, nageur au regard de husky, a opté pour le club ciel et blanc de Paris entouré de ses Universités. Son univers à lui, c'est celui du travail intelligent, de l'analyse et de l'observation. Désormais, l'expérience est un atout Maître aussi. Son régime des grands jours :

- thé japonais dès le moment du lever qu'il s'impose,
- petit-déjeuner léger sans fruit frais afin d'éviter la fermentation,
- chocolat et noix au fil des heures d'attente.

Rigueur et précision sans condition

Un minimum de 4 heures de réveil avant sa première course.

Son échauffement débute à 1 heure précise avant la montée sur le plot.

Un calcul parfois compliqué selon les programmes et déjà un exploit en soi.

UN PARFUM... DE BASSINS...

Sur l'échelle des senteurs des piscines, pour ne pas dire des odeurs, on peut placer les barreaux dès le petit-déjeuner jusqu'à l'après-goûter.

Tôt le matin au sortir du lit, la tête encore ébouriffée vers les premières brasses, les parfums de la nuit à la douche obligatoire parfois même zappée, se mêlent aux extraits de chloramines qui planent sur la ligne. Bien que nos cafés-croissants laissent moins d'empreintes que les poissons crus des pays du Nord, se mettre en apnée est parfois bien commode.

A l'heure du déjeuner, les gourmands baigneurs de la pause méridienne en lente digestion dans les lignes publiques, se trahissent à l'arrêt. Près du mur, les effluves d'ail et d'oignon vous incitent à un virage en totale immersion, bon exercice au demeurant.

Le phénomène se corse au cours des entraînements tardifs, beaucoup de séances Maîtres se déroulent après 20 h 00. Y être brasseur ou papillonneur relève de l'exploit quand en plein appel d'air, les effluves surprenantes vous font boire la tasse !

Fort heureusement, les jours de compétition sont des jours de fête et les tenues du dimanche embaument l'atmosphère. S'évaporent alors des combinaisons collantes, les subtils parfums de laits satinés, des baumes brillants ou d'autres élixirs magiques au goût épicé.

Des gradins aux bassins, les chemins de ces fragrances volatiles se croisent en un cocktail enivrant et dynamisant.

A chacun son parfum, à chacun son ivresse. Au rythme des records Maîtres de nouveaux flacons naissent sans cesse.

Le choix du mois, un choix de roi, INVICTUS by Paco Rabanne. Invincible ou Invaincu.

A consommer sans modération et avec talent.

(Eau de toilette pour hommes « Invictus » en coffret avec atomiseur de poche)



Success stories

Les succès des nageurs entrepreneurs français

MADIE SPORTS

MADELINE VASSAUX

Souvenez-vous dans le numéro 7 de novembre dernier, nous vous parlions du lancement d'une ligne française de maillots de bain haut de gamme dédiée aux femmes élégantes et sportives. C'est Madeline Vassaux, nageuse Maîtres de l'EMS Bron qui l'a imaginée et créée pour allier élégance et performance

Sept mois plus tard, le 9 juin, MADIE France a remporté le Prix IDRAC Alumni, catégorie Jeune Pousse ! Nous félicitons Madeline pour ce premier succès, d'autant que ce n'est pas fini. MADIE France présentera sa première collection lors du Salon International de la Lingerie et du Swimwear, Mode City, à Lyon, du 9 au 11 juillet 2016.

Pour en savoir plus , c'est par ici : <http://madie-france.fr/fr/prix-idrac-alumni-2016/>



SWIMBOT

DAVID JAMET

On ne vous présente plus ce produit révolutionnaire dans le monde de la natation. Il a fait son apparition, il y a quelques mois seulement sur les bords de bassin.

Comme tout objet nouveau et innovant, il a fallu beaucoup d'efforts à l'équipe de David Jamet pour se frayer une place dans les lignes d'eau et pouvoir convaincre de l'utilité, de l'efficacité et de la valeur ajoutée que peut apporter le Swimbot.

D'abord, craintifs et dubitatifs, nageurs et entraîneurs commencent à s'y intéresser et à l'adopter... et ils ne sont pas les seuls. Petit à petit, le Swimbot se testent dans les piscines... et les salons du monde entier. D'ailleurs, il y a quelques semaines, David Jamet a été récompensé de la médaille d'argent du Concours Lépine International de Paris. Un très grand bravo à lui et toute son équipe.



Aquarétro

De la natation au cinéma

BUD SPENCER

Le 27 juin dernier, l'un des plus grands champions italiens nous a quittés, à l'âge de 87 ans. Plus connu sous son nom de scène, Carlo Pedersoli, alias Bud Spencer s'est d'abord distingué dans les compétitions internationales de natation avant de percer sur les écrans.

Le 19 septembre 1950, il devient le premier Italien à casser la barre de la minute sur le 100 nage libre en 59"5. Il décide de persévérer dans la natation et abaissera le record d'Italie à 58"2. Il obtient sept titres nationaux et la médaille d'argent du 100 mètres nage libre des Jeux méditerranéens de 1951, derrière Alex Jany. Il joue également au water-polo à un haut niveau. Avec la sélection nationale, il remporte la médaille d'or aux Jeux Méditerranéens de 1955 et avec la section nautique de la Lazio, le championnat d'Italie en 1956.

En se mariant en 1960 à la fille d'un producteur de cinéma, il plonge dans le 7^e Art. Il tournera avec Terrence Hill une vingtaine de films et une trentaine en solo.

Antoine Rolland lui avait consacré [l'épisode #5 de Salut Les Baigneurs](#). N'hésitez pas à prendre 7' de votre temps pour la visionner !



Bud Spencer (Carlo Pedersoli) - Salut les Baigneurs #5



JOHNNY WEISSMÜLLER

Dans son [épisode #7 de Salut Les Baigneurs](#), Antoine Rolland a retracé le parcours d'un autre nageur et pas des moindres, qui a plusieurs points communs avec Bud Spencer : Johnny Weissmüller.

Johnny est un nageur qui restera à jamais dans l'histoire de notre sport pour plusieurs raisons. La première et principale est sa performance du 9 juillet 1926 où à 22 ans, il devient le premier homme à nager le 100 m nage libre sous la minute (58"6).

Deux ans plus tôt, lors des Jeux Olympiques de 1924 à Paris, il avait privé son plus grand adversaire d'un troisième titre consécutif. Au cours de cette olympiade, il a remporté trois titres (100 et 400 NL, 4x200 NL) et une médaille de bronze en water-polo. En 1928 aux JO d'Amsterdam, il conservera son titre olympique du 100 NL. Son palmarès compte 52 titres de Champion des États-Unis et de 28 records planétaires dont celui du 100 NL en 57"4 qui aura attendu 10 ans avant d'être actualisé (celui du 100 yards a subsisté pendant 17 ans).

Comme Bud, Johnny passera des bassins à l'écran en incarnant l'un des rôles des plus célèbres : le fameux Tarzan. Pour en savoir plus, là encore, prenez quelques minutes pour visionner la vidéo d'Antoine.



Johnny "Tarzan" Weissmüller - Salut les Baigneurs #8



Coups de cœur

Pour les nageurs

par les nageurs

FRANCE NATATION

FABIEN CZACHOR

Dès les premières publications de ChronoMaîtres, Fabien Czachor, par l'intermédiaire de France-Natation, nous a apporté son soutien et nous a accompagné dans cette belle aventure.

Ensemble, nous avons décidé de vous proposer une gamme de produits à la vente, qui permettra de vous identifier sur le bord des bassins et de soutenir notre démarche pour communiquer sur la natation Maîtres et pour **participer à la lutte contre les accidents cardio-vasculaires des sportifs**.

Les articles de natation peuvent être achetés en ligne sur le site [France Natation](http://FranceNatation.com) ou directement sur les stands France-Natation présents sur les différentes compétitions.

DOPAMINE

WLADIMIR PELTZER

Après son premier épisode sur l'apprentissage des ondulatoires, Wladimir Peltzer vient de réaliser le [deuxième opus de Dopamine](#). 7' de très grande qualité. 7' de vulgarisation de la mécanique des fluides pour répondre à une question essentielle : est-on plus rapide sous l'eau ou à la surface. Grand coup de chapeau à Wladimir et vivement le 3e épisode



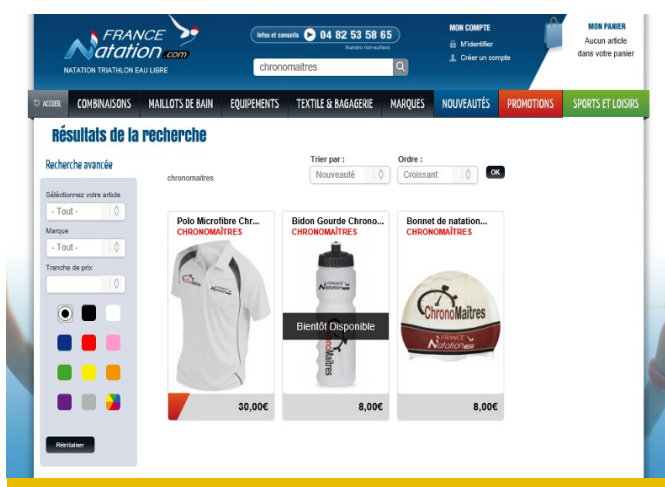
$R = k \cdot s \cdot v^2$

densité
viscosité
rugosité
forme

Plus rapide sous l'eau ou à la surface ? Dopamine #2

Bonjour à tous, petite vidéo pour essayer de mieux comprendre les conditions dans lesquelles on va plus vite sous l'eau ou à la surface. :) Encore une...

YOUTUBE.COM



LA FRANCE À LA NAGE

L. NEUVILLE, S. CARON ET H. ELTVELD

Que de bonnes nouvelles pour la France à la Nage cette année. Encore une équipe qui ne lâche rien pour entreprendre des activités à destination des passionnés de natation et en particulier d'eau libre.

Après les succès des 2es éditions de [Lyon à la Nage](#) le 5 juin et de [Paris à la Nage](#) les 2 et 3 juillet, une troisième étape est prévue au [Lac de Madine](#) le 30 juillet 2016.



La France à la Nage

2^e édition réussie de Paris à la Nage

UN ÉVÉNEMENT DE QUALITÉ DANS LA SEINE

Organisée par l'équipe d'Open Swim Stars, la deuxième édition de Paris à la Nage a été une très grande réussite. Les déconvenues de 2012 sont désormais bien loin pour Stephan Caron, Laurent Neuville et Harald Eltvedt. Avec l'aide d'une quarantaine de bénévoles et de plusieurs partenaires, ils ont accueilli dans le bassin de la Villette près de 1000 participants. Cinq épreuves étaient proposées : le 5 km et le 2 km palmés le samedi soir, le 2 km et le 1 km le dimanche matin. Le combiné s'adressait aux plus courageux inscrits à la fois sur le 5 et le 2 km.

On ne peut que féliciter les organisateurs pour la qualité de leur événement en termes d'accueil, de sécurité, d'ambiance, de fluidité dans l'enchaînement des épreuves, de récompenses et pour leur humanité. A tous moments, ils se sont montrés disponibles et se sont employés à ce que tout se passe au mieux pour chacun des engagés.

Nous avons rencontré Harald Eltvedt qui nous a fait part de sa grande satisfaction à tous points de vue.

« Nous sommes très heureux que cette 2^e édition ait pu accueillir autant de monde : des nageurs loisirs, des masters, des triathlètes et des gens qui ne nous ont pas lâchés depuis notre première tentative en 2012. C'est une réelle joie de pouvoir partager ce moment avec eux car nous sommes d'anciens nageurs et des passionnés qui ont comme objectif premier de partager cette passion avec le plus grand nombre. Pour réaliser cet événement nous avons pu compter sur le soutien indéfectible de partenaires comme Harmonie Mutuelle présent à nos côtés sur nos différents événements.

De plus, nous avons la joie d'avoir Laure Manaudou comme marraine de Paris à la Nage cette année et la grande fierté d'avoir parmi nos participants, Célia Blauel, Maire Adjointe de Paris au développement durable, au climat, à l'eau et aux canaux. C'est important d'avancer main dans la main à la fois pour la candidature de Paris 2024 que nous soutenons, que pour la réappropriation d'un environnement naturel auprès des sportifs et des nageurs.

Pour terminer, nous félicitons tous les nageurs pour leur participation et pour la qualité de leurs résultats : sur 5 km par exemple, 3 nageurs ont réalisé moins d'une heure, c'est fort. D'ailleurs, nous leur prévoyons des surprises pour l'an prochain, pourquoi pas avec des événements pendant l'hiver ? »

De quoi nous mettre l'eau à la bouche !



Laurent Neuville, Stephan Caron, Harald Eltvedt et Sophie Reinault, 4 des organisateurs comblés



Célia Blauel, Maire Adjointe de Paris au développement durable, au climat, à l'eau et aux canaux a réalisé son kilomètre dans le canal. En recevant un trophée d'honneur, elle en a profité pour féliciter l'Open Swim Stars pour sa ténacité à organiser l'événement et envisagé que dans un avenir proche la Seine soit ouverte aux Parisiens et pas seulement sur des événements sportifs !



Damien Garreau de RTM Kayaks, partenaire de l'événement, a remis son lot à la grande gagnante du tirage au sort.



Stephan Caron : « Le sport de haut niveau est une formidable école de la vie. J'ai eu envie de rendre à la natation un peu de ce qu'elle m'avait apporté, et de partager avec tous cette expérience de la nage en eau libre au cœur des villes. Une expérience permettant à chacun de se challenger, quel que soit son niveau. Et nous voyons à quel point tous les nageurs sont sortis avec cette immense sourire de satisfaction, de fierté, avec l'envie de doubler la distance l'an prochain... »



RÉSULTATS ET PODIUMS

Résultats complets sur le site de [France à la Nage](#).
Un album photos sur le site [ChronoMaîtres](#).



Podium du 2 km dames remporté par Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris) devant Mégane Baudouin et Chloé Padiolleau.



Podium et trophée 2XU du combiné Messieurs remporté par Julien Arot (SN Versailles), Julien Zimsmeister (Coulommiers Nat.) et David Genet (CN Paris).

AU-DELÀ DU SPORT, DE BELLES AVENTURES HUMAINES



Harmonie Mutuelle a souhaité récompenser le dernier arrivant du 1 km pour sa persévérance. Une récompense symbolique pour Sammy Hureau qui en sortant de son épreuve avait dit « Je n'ai pas acheté une combi pour m'arrêter là »



Un quatuor de choc récompensé pour leur exemplarité, c'est bien à 4 qu'ils ont franchi la ligne d'arrivée. Très belle initiative et très belle performance de cette équipe « Solidarité sports pour tous » saluée par tous !

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Et voilà ainsi se termine un numéro 11 très dense et très varié, comme l'auront été ces deux derniers mois de la saison. Dans cette revue, notre souci le plus important est de refléter au mieux les exploits sportifs que vous avez réalisés, les émotions que vous avez ressenties et l'engagement que vous avez pleinement déployé. Tous nos remerciements et toutes nos félicitations à la centaine de contributeurs enthousiastes et investis et nos acteurs des coulisses qui ont permis une nouvelle fois de réaliser notre objectif.

Nous espérons que vous aurez pris autant de plaisir à plonger dans ce nouvel opus que nous en avons eu à le consolider. Sans vous, rien de cette aventure aurait pu être écrite.

Très bel été à tous ! Profitez-en pour vous reposer, vous amuser et vous ressourcer pour une saison 2017 toute aussi voire plus palpitante encore !



© Géraldine Waloszek

*« Celui qui n'est pas assez courageux pour prendre des risques,
n'accomplira rien dans la vie. »*

Mohamed Ali

Nous contacter
contact@chronomaitres.fr



Nous suivre sur
Site : www.chronomaitres.fr



Nous suivre sur
Facebook : ChronoMaîtres



Nous suivre sur
Tweeter : @ChronoMaîtres



ChronoMaîtres | Numéro 11
Mai - Juin 2016