

ChronoMaîtres

n°9

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

« L'esprit d'équipe... c'est des mecs qui sont une équipe, ils ont un esprit! Alors ils partagent! »

Coluche

Actualités de janvier

Dernière minute

Londres 2016

Spécial **Interclubs nationaux**

L'INSTANTANÉ

PAR DOMINIQUE HELY-JOLY (CNT)



Ola de la finale nationale des Interclubs Maîtres à Épinal

Dansnoslignes

ChronoMaîtres
JANVIER-FÉVRIER 2016 – N° 9

 **ACTUALITÉS**

 **DOSSIER**

 **ENJEUX**

 **ON EN PARLE**

PAGE 4

> **Compétitions de janvier**

- Soirée de Noël multigénérationnelle en Aquitaine
- Championnats de Lorraine
- Championnats du Gard
- Championnats des Côtes d'Armor

> **Avalanche de records en Janvier**

- 26 records nationaux individuels
- Jean-Claude Lestideau exceptionnel en Espagne
- Les relais ont la côte
- Clin d'œil

PAGE 13

> **3^e championnats de France Interclubs des Maîtres**

- L'édition vosgienne
- Quels enseignements tirer de cette édition ?
- Top ten de la finale 2016
- À propos de la piscine Roger Goujon
- Trois records internationaux
- Un moment d'unité et de solidarité
- Défilé des équipes
- Parce qu'ils le valent bien...

PAGE 30

> **À la rencontre des comités**

Comité de Lorraine

> **Des JO aux Masters**

Sylvie Le Noach Bozon

> **Paroles de Coachs**

L'hypoxie

> **Diététique du nageur**

Entre vitamines et minéraux, comment optimiser sportivement sa période hivernale ?

> **On a testé pour vous**

Soirée swimbot

> **On manage comme on nage**

« Vous avez le bonjour d'Uber... »

PAGE 43

> **B'eau"té**

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

> **Aquarétro le 4x100**

Français des années 80

> **Petites annonces**

Des projets pour les Masters par les Masters

> **Interview**

Reporter photographe de natation Éric Huynh

> **Un an après...**

Quoi de neuf docteur ?

> **Syncho**

Anaïs Prévost, un personnage atypique

> **Dernière Minute** Londres

Edit'eau!

PAR CAROLINE GUYADER

2015 nous a laissés éprouvés par la dureté des événements de fin d'année, aussi le passage en 2016 a-t-il permis d'espérer des jours meilleurs. Il est d'autant plus facile d'écrire une nouvelle histoire que le premier chapitre est placé sous le signe de la solidarité et de l'esprit d'équipe! Ces deux valeurs sont caractéristiques des Maîtres. Il faut dire qu'elles font partie de l'ADN de la natation française. Qu'on ne s'y trompe pas: l'esprit d'équipe et la passion des relais ne datent pas des années 2000. Ce ne sont ni Michel Scelles qui revient sur un relais brillant des années 1980, ni Sylvie Le Noach Bozon qui se remémore ses relais olympiques des années 1970, ni les sœurs Goujon qui ont animé l'élite française des années 1960 qui nous contrediront – vous savez les filles de Roger Goujon, ce grand Monsieur qui a laissé son nom à la piscine dans laquelle vous avez nagé à Épinal.

Épinal! Tous les projecteurs étaient braqués dessus fin janvier. Un bon nombre de pages ont été réservées à cette finale nationale et à ses plus belles images. Quel bel album, vous avez été si nombreux à alimenter! Quel super travail d'équipe! Un riche partage qui met en valeur cette belle fête des Maîtres et leur cohésion. Lors de ces Interclubs, certes la performance est un des enjeux, mais c'est bien loin d'être le seul. Le plaisir se trouve aussi dans l'engagement collectif et dans le partage quand il s'agit de retrouver des amis. De remettre dans le bain des nageurs qui ne s'y seraient pas remis seuls. D'intégrer dans l'équipe un copain qui va goûter pour la 1re fois à la compet. D'initier les « jeunes » du club à l'esprit Maîtres et tant qu'à faire de les contaminer. Tout cela ne pourrait être possible sans l'investissement de bénévoles. Une nouvelle fois, les organisateurs ont assuré. Notre reporter, Herbert Klingbeil, a d'ailleurs profité de cette escale à Épinal pour aller à la rencontre du Comité de Lorraine et mettre en avant leurs actions en faveur des Masters.

Il n'y a pas qu'à Épinal que l'esprit d'équipe a été à l'honneur ces dernières semaines. À Hyères, à Pessac, à Lyon... de redoutables relayeurs ont uni leurs forces pour balayer une dizaine de records nationaux tout au long du mois de janvier. Cet élan collectif a dynamisé les championnats départementaux et régionaux avec des retombées sur les performances individuelles. Les Maîtres français, y compris les naïades synchrones, sont déjà en grande forme, ont des ambitions pour la saison et envoient des messages très clairs aux autres compétiteurs européens. Espérons que la clôture anticipée et incohérente des inscriptions pour Londres ne brise pas cette belle dynamique et trouve rapidement une solution afin de ne pas desservir la natation Maîtres qui se lasse d'être si peu reconnue.

La force de l'équipe, David Jamet aussi est en train de la mesurer. S'il n'avait pas de « coéquipiers » solides à ses côtés, serait-il sur le point de révolutionner le quotidien du nageur et de l'entraîneur avec son Swimbot? D'ailleurs, doit-on craindre ou s'impatienter de bénéficier de l'arrivée du numérique dans le monde de la natation? Pierre Blanc titille notre réflexion sur « l'uberisation » dans les bassins. De leur côté, en attendant d'augmenter leur valeur avec les objets connectés, les Coachs continuent de partager avec vous leurs précieux conseils. Tout comme le font passionnément Jessica Fieu sur la diététique et Muriel Schmitt sur la B'eau"té.

Enfin, notre équipe aussi a décidé de mettre la solidarité et le partage au service d'une noble cause en nous impliquant davantage dans la lutte contre la cardiomyopathie et la mort subite chez le sportif. Notre revue étant gratuite, nous avons ouvert une boutique d'articles « ChronoMaîtres » dont une partie des montants sera remise à la Ligue contre la cardiomyopathie en faveur de la recherche médicale. En 2016, nous continuerons à mettre l'accent sur les Maîtres et à sensibiliser les messages sur ce problème de santé publique.

Excellente année à tous et délicieuse lecture.

« L'esprit d'équipe... c'est des mecs qui sont une équipe, ils ont un esprit! Alors ils partagent! »
Coluche

« Seul je suis bon, avec mon équipe je suis imbattable! »
Hannibal Smith
Agence tous risques



Numéro 9
Février 2016

Équipe de relecture

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

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

Sur La Une
© Éric Huynh

Conception graphique

Laurent Descloux
contact@lempreintegraphique.fr

Responsable du site web et de la page
Facebook

Éric Guyader – webmaster@chronomaîtres.fr

Soirée de Noël

rencontre inter-générationnelle

PAR FRANÇOIS RENAUDIE (BEC)

Cette compétition se déroule traditionnellement chaque fin d'année (à Bayonne pour cette édition) et permet à certains Espoirs de la région de tenter et de battre des records dans leurs catégories d'âge (Maîtres compris). D'un point de vue logistique, deux saisies sont nécessaires sur « extranat » pour différencier Maîtres et nageurs toutes catégories, mais dans le bassin, dans une même série, il n'est pas rare de voir s'affronter de jeunes pousses de 10 ou 11 ans à des grands-pères chevronnés (avec parfois plus d'un demi-siècle de différence d'âge), ce qui rend cet événement attractif et convivial.

En termes de résultats, un retraité s'est encore illustré en nageant un 400 m NL largement sous les 5 minutes (P. Moreau, 4'52"50, record régional C8) et un actif d'un certain âge a parcouru un 100 m dos en 1.04.28 (S.Avenec, record régional C5).

Rendons hommage enfin à Joël Flammarion, infatigable animateur du CD64 et cheville ouvrière de ce meeting bien sympathique.



Les deux recordmen régionaux : Patrick Moreau et Stéphane Avenec.

© François Renaudie

Championnats de Lorraine

De bon augure pour Épinal

PAR MICHEL CHEVALIER (SC THIONVILLE)

Le bassin de Verdun a accueilli, le dimanche 10 janvier 2016, 200 nageurs Masters issus de 24 clubs français, luxembourgeois et allemands. Parmi les nageurs à l'honneur, retenons **Joël Broggio** (ASPTT Nancy) qui a établi douze des vingt-deux records de Lorraine enregistrés ce week-end et qui s'est, de plus, offert un nouveau record de France sur 1500 m en 16' 30"20 dans la catégorie C1 (25-29 ans). Dans la vague de Joël, un autre Meurthe-et-Mosellan, **Jean-Louis Rémy** des Piranhas Mussipontains s'est illustré avec trois records de Lorraine (C8) 50 m NL, 50 m dos et 50 m papillon, ainsi qu'Audrey Paton de Saint-Avoid (C3) et que le Thionvillois **Michel Chevalier** (C6) sur 50 et 100 m papillon, la Verdunoise **Nathalie Françoise** (C6) sur 50 m NL, la Mussipontaine **Martine Gruyere** (C8) sur 50 m dos et la Nancéienne **Nathalie Ancel** (C6) au 50 m brasse.

Le trophée P. PODDIG a été remporté par le SC Thionville.

Une répétition prometteuse avant les III^{es} Championnats de France Interclubs qui rassemblera 800 nageurs les 30 et 31 janvier à Épinal, où la Lorraine sera représentée par le SC Thionville, l'ASPTT Nancy et le CN Épinal.



© Michel Chevalier



© Michel Chevalier

Championnats du Gard

Patrick, reporter-nageur du jour

PAR PATRICK LUSIEN (CN MARSEILLE)



Les Championnats d'hiver du Gard des Maîtres se sont déroulés le 23 janvier à la Piscine Pablo Neruda (25 mètres) de Nîmes.

Grâce au dévouement et à l'implication sans faille de tous les officiels et bénévoles, l'organisation était très bonne et sympathique.

Le meeting a commencé à 15h00 avec l'ouverture

des portes, les épreuves quant à elles ont débuté à 15h40 et se sont finies vers 18h15. Nous avons profité d'une belle piscine de 25 mètres, 5 lignes d'eau et d'un bassin de récupération de 12,5 m.

Malheureusement, il y avait très peu de compétiteurs, malgré le coût attractif des épreuves (0,00 €).

Nous étions six du Cercle des Nageurs de Marseille à nous déplacer: trois nageurs, deux nageuses et une accompagnatrice bénévole.

Le manque de nageurs fera qu'à plusieurs reprises, nous avons enchaîné les épreuves sans pouvoir nous reposer entre deux. Par exemple, je me suis lancé sur le 100 brasse et ai renagé le 200 dos juste derrière, car il n'y avait pas de série au 200 dos dames. Bref, 2' de récupération seulement entre les deux, c'est tout. Même combat pour Marie-Neige Nicolas, qui a enchaîné directement son 200 4 nages, juste après son 100 dos.

Plusieurs épreuves comme le 200 brasse et le 100 dos, étaient mixtes du fait du nombre insuffisant de nageurs dans les séries.

Malgré ces petits désagréments, l'ambiance était très bonne autour du bassin, pas mal de records départementaux ont été établis, battus, voire pulvérisés.

Gageons que le meeting du 1^{er} mai à Nîmes sera aussi animé que l'année dernière.

VOICI LES RÉSULTATS DU CHAMPIONNAT POUR LES COMPÉTITEURS/EUSES DU CNM

BRECHARD Marie (1962)

50 NL: **35''50** | 100 Dos: **1'34''21**

NICOLAS Marie-Neige (1987)

100 Dos: **1'24''95** | 100 Pap: **1'19''99**

200 4N: **3'03''74**

NICOLAS Yann (1978)

50 Dos: **29''55** | 100 Dos: **1'12''17**

200 Dos: **2'25''07** | 200 4N: **2'23''55**

BURGHGRAEVE Yannick (1974)

800 NL: **9'23''50** - RDC4 | 50 Pap: **30''84**

200 4N: **2'28''07**

LUSIEN Patrick (1951)

100 Dos: **1'35''27** - RDC9 | 200 Dos: **3'23''58**

RDC9 | 100 Brasse: **1'38''80** - RDC9

200 Brasse: **3'25''30** - RDC9

Ces meetings régionaux sont toujours des moments privilégiés et très agréables pour se tester et juger de sa condition physique sans stress ni pression excessive.

À refaire bien sûr.

Championnats des Côtes d'Armor

Les Briochins en force

PAR JEAN-LUC BARTOLI (CN SAINT-BRIEUC)

Le Championnat départemental des Côtes-d'Armor Master s'est tenu à Lannion cet après-midi : il s'agissait d'une bonne préparation pour les championnats de Bretagne qui auront lieu

prochainement à Fougères. Le Cercle des Nageurs de Saint-Brieuc (dont voici une partie en photo) a récolté 35 titres départementaux individuels et deux par équipe en relais.



Jean-Luc Bartoli

Bilan sportif de janvier

Avalanche de records

PAR CAROLINE GUYADER

Chaque saison, le mois de janvier est synonyme pour beaucoup de nageurs de changement de catégorie. Les premières compétitions de la nouvelle année civile sont donc l'occasion de rafraîchir les marques nationales.

26 RECORDS NATIONAUX INDIVIDUELS

Dès le 10 janvier à Laval, la locale Sylvie Legrux (Laval water polo) ouvre le festival des records en s'appropriant celui du 200 papillon C9 en 3'44"41.

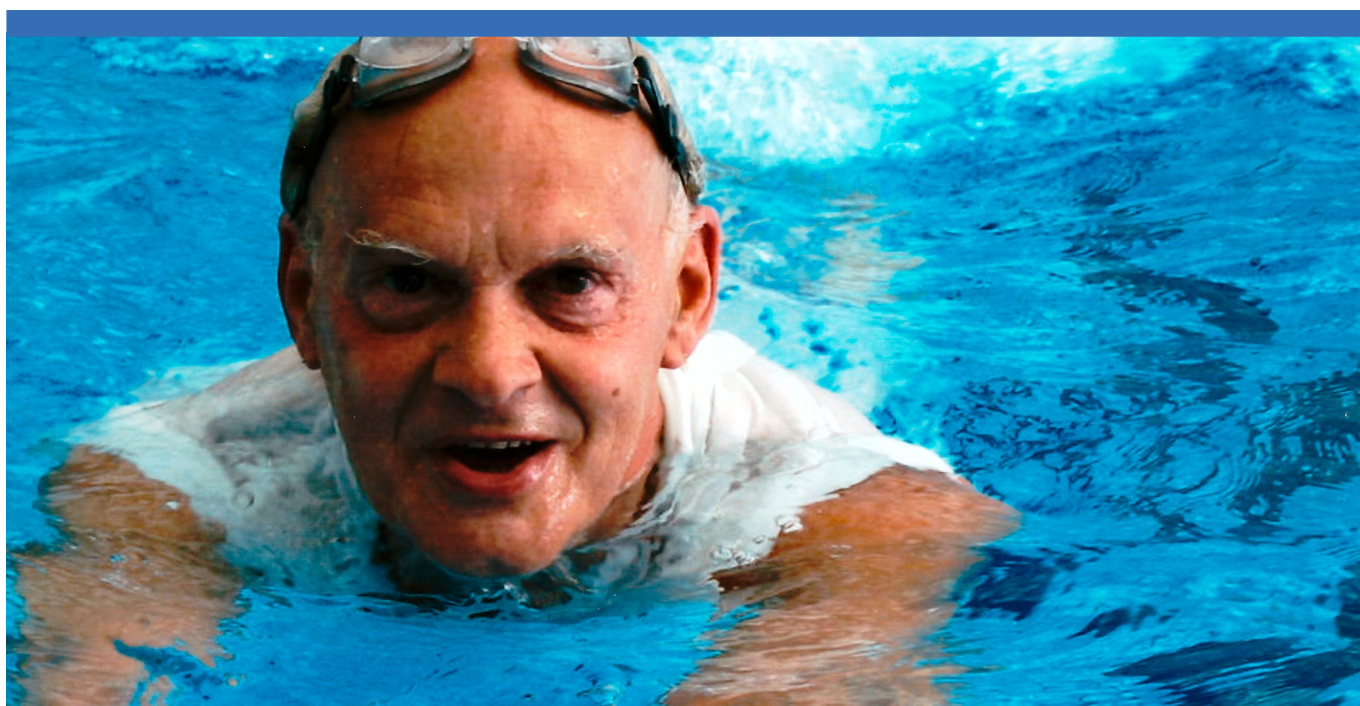
Le même jour, à l'autre bout de la France, Joël Broggio (ASPTT Nancy) s'illustre sur le 1 500 NL C1 en 16'30"20 (cf. l'article sur les Championnats de Lorraine) tandis que tout à fait au Sud à Hyères, le finaliste olympique de Montréal (1976) et Moscou (1980), René Ecuyer (CNS Vallauris) signe un retour étincelant sur 50 NL C8 en 26"56 !

Le week-end suivant, c'est le feu d'artifice.

À Thiers, lors des Championnats d'Auvergne, Nicole Destailleur-Vandenbulck (Montluçon Natation) s'adjuge les marques nationales du 200 NL (2' 52"16) et 400 NL (6'12"69) de la catégorie C9. La veille, aux Maîtres de Chamonix, le Boulonnais Michel Zass explose les compteurs des épreuves de 4 N

C10 avec 1'27"90 au 100 4 N (plus de 1300 points) et 3'24"77 au 200 4 N. La palme des records de janvier revient aux championnats départementaux de Gironde où 1 record d'Europe et 6 records de France individuels ont été actualisés dont 4 pour le seul Ervin Nodenschneider, C12 du CN Bergerac, sur 50, 100 et 200 dos (en 42"84, 1'39"17 et 3'32"09 respectivement) et 200 brasse (3' 58"10). Dans la catégorie C13, Alain Kandel (BEC) améliore celui du 100 brasse (2'16"31) et Joseph Antonini (Stade Montois Natation) celui du 50 papillon (1'18"47). Nos octogénaires sont décidément en très grande forme car sept jours plus tard, plus au Nord à Cherbourg-Octeville, lors des championnats de la Manche demi-fond, Gabriel Guiho (Rouen Masters Club) bonifie son palmarès avec son 10^e record de NL C13: celui du 1500 en 32' 18"01.

À cette belle liste, il convient de rajouter les nouvelles marques établies à Épinal et celles de Jean-Claude Lestideau.



Ervin Nodenschneider (CN Bergerac), nouveau recordman d'Europe du 50 dos C12.

© Ervin Nodenschneider

JEAN-CLAUDE LESTIDEAU EXCEPTIONNEL EN ESPAGNE

Du 28 au 31 janvier 2016, se tenaient les Championnats d'Espagne d'hiver open à Gijón. La natation Maîtres est aussi en plein essor en Espagne puisque cette XXII^e édition a battu son record de participation avec 1 392 nageurs. Parmi eux, se trouvait l'un des nos plus grands champions, engagé avec son club espagnol d'Alicante.



Alors que tous nos regards étaient tournés vers Épinal, Jean-Claude Lestideau animait les bassins ibériques en décrochant 5 titres individuels open et surtout en rafraîchissant pas moins de 4 records d'Europe et 7 records de France de la catégorie C10. Jugez par vous-même l'ampleur de son exploit :

- 200 4 N (RE 2' 53"06),
- 400 4 N (RE 6' 10"30 avec RF au passage du 100 papillon : 1' 21"61),
- 400 NL (RE 5' 14"70 avec RF au passage du 200 NL 2' 32"71)
- 800 NL (RE 11' 19"87).
- Sur sa 5^e épreuve, le 100 papillon, il a à nouveau amélioré son record de France établi la veille, en 1' 18"50.

Quelle pêche à 70 ans !

Résultats

Site fédéral de ces championnats d'Espagne

LES RELAIS ONT LA CÔTE

Depuis des décennies, les relais sont chers aux nageurs français et ça ne date pas des années 2000. Ce n'est pas Michel Scelles qui nous démentira (voir son article dans la rubrique Aquaretiro). Aussi, il n'est pas étonnant que les Masters les chérissent eux aussi. Si les relais 4x50 n'ont subi aucun coup de balai en janvier, nombreux sont les quatuors qui se sont lancés avec succès sur les 4x100 et 4x200.

Dès le premier start de l'année à Hyères, le CNS Vallauris, boosté par un René Ecuyer en forme olympique, a signé le premier record national du 4x100 NL. En nageant 34" de mieux que la précédente marque R5, René Ecuyer (1'01"48), Alain Dartigues (1'21"38), Philippe Maillaut (1'02"80) et François Carles (1'03"53) ont réalisé un excellent 4'29"19.

Résultats



Relais R5 du CNS Vallauris.

© CNS Vallauris

Mais c'était sans compter sur la détermination des Bordelais à s'accaparer le record de ce relais phare. Dès le week-end suivant à Pessac, Bruno Faure (58''43), Christian Pierrat (1'06''39), Gérard Lonné (1'13''10) et Stéphane Hugot (1'03''24) leur ont répondu en nageant 4'21''16 ! Le ton était donné pour les Interclubs de la fin du mois, d'autant qu'une performance en appelant une autre, les Bordelais ont enfoncé le clou dès le lendemain avec un nouveau record de France cette fois sur le 4x100 4N R6. Jean Lonné (1'44''28 en dos), Christian Joguet (1'43''22 en brasse), Manuel Sereno (1'10''82 en pap) et Alain Bruneval (1'22'32 en NL) ont nagé en 6'00''62 !

Résultats



© Bruno Faure et Éric Dupuy



© Bruno Faure et Éric Dupuy

Relais R5 et R6 du BEC.

Les chronos ne se sont pas affolés que pour les catégories élevées des messieurs... il suffit de retraverser la France pour se rendre au 4e Master Speedo de Lyon Natation le 23 janvier pour assister à des exploits équivalents chez les féminines et chez les messieurs plus jeunes.

Les relayeuses de Villeurbanne Natation, Michèle Schneider, Karine Cure, Julie Longevial et Karine Riccardi ont en effet frappé très fort avec un remarquable triplé. Elles ont tout simplement raccourci les records de France R3 des 4x100 NL (4'24''13), 4x100 4N (4'55''42) et 4x200 NL (9'32''66) !



© Michèle Schneider

Relais R3 de Villeurbanne Natation.

De son côté, Lyon Natation, le club organisateur, a inscrit son nom sur les tablettes nationales R2 des 4x100 NL (3'43''68) et 4x100 4N (4'11''43). Le 6^e record de France du meeting a été réalisé par les relayeurs du CN Aix en Savoie sur 4x200 NL R1 (8'30''60).

Résultats

CLIN D'ŒIL SPÉCIAL

Finissons cette rubrique avec un clin spécial à Cédric Fernandez pour son record du Languedoc du 400 4N C4 en 5'18''05 lors des Championnats des Maîtres du Gard, en portant les couleurs de ChronoMaîtres.



© Cédric Fernandez

Cédric Fernandez avec Emmanuel, Raphaël et Valérie.

Bravo à tous ces champions et tous ceux qui ont animé les bassins en ce mois de janvier étincelant ! Les Français prennent déjà de très bons repères pour les grands rendez-vous 2016 à venir.

Dossier

3^{es} championnats de
France Interclubs
des Maîtres

2016



3^{es} championnats de France Interclubs Maîtres

L'édition vosgienne

PAR ÉRIC GUYADER (ENVY)

Le comité de Lorraine et le cercle des nageurs d'Épinal accueillent les 30 et 31 janvier 2016 dernier, les 3^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres. 73 équipes représentant 54 clubs de (presque) toute la France sont venues en découdre dans le très beau bassin olympique Roger Goujon, pour décrocher ce 3^e titre et surtout passer un très bon moment de convivialité.

Après le traditionnel défilé des équipes toujours aussi euphorisant, les 730 nageurs s'en sont remis aux ordres du starter bien épaulé par un jury et une équipe de bénévoles des plus accueillants. Revivons l'haléant suspense tout au long des 10 épreuves du programme.

JOUR 1 : UNE LUTTE SERRÉE

Dès la première épreuve, le 50 NL, le ton est donné. Kevin Tonnerre bat le record de France C1 en 22"71 et indique à ses adversaires que son club, le NC Alp'38 n'est pas venu faire de la figuration.

Si le 100 papillon permet aux clubs franciliens de pointer le bout de leur nez en tête du classement, ce sont bien les clubs provinciaux qui sont à l'honneur avec deux records de France battus : Claude Sibbille du CN Coutances en C12 et Élodie Delamare du CNS Vallauris en C1. L'exploit de la journée y est réalisé par Judy Wilson du Vichy Val d'Allier Natation avec à la clé un nouveau record du monde battu de 7 centièmes.

Sur 50 dos, les deux Franciliens Baudouin Fauck (SFOC) et Alain Vanacker (USM Malakoff) émergent à plus de 1 300 points.

Lors du 100 brasse, Nathalie Soyris-Macaire (CN Marseille) s'adjuge le record de France C9 en 1' 33"51, alors que Maciej Certa de l'ES Nanterre améliore la marque continentale C1 en 1' 00"84.

Sur 400 NL, la meilleure performance à la table de cotation est réalisée par Nicolas Granger (Reims Champagne Natation). À noter l'excellente performance d'Élisabeth Chambon du NC Alp'38 qui frôle son propre record de France et avec 4' 34"40, elle pointe en tête de la catégorie C3 devant les hommes.

Sur le relais 4x50 4 N, dernière épreuve de la journée, toutes les « grosses écuries » dépassent les 1 300 points. Au start de ce relais, Bénédicte Duprez (USM Malakoff) en profite pour raccourcir de 4" le record national C9 du 50 dos.

À l'issue des épreuves de cette première journée, en tête, le chassé-croisé entre le SFOC (7 455 points), Nanterre (1 452 points) et Boulogne-Billancourt (7 441 points) se poursuit. Derrière, l'USM Malakoff (7 412 points) et le NC Alp'38 (7 397 points) sont en embuscade et toujours en course pour le podium. Avec 7 224 points chacun,

le CN Marseille et le CNS Vallauris sont au coude à coude. Suivent le CN Paris et le CN Viry-Châtillon à plus de 7 100 points. À 6 900 points, la lutte promet d'être belle jusqu'au bout entre les clubs du sud-ouest (TOAC, ASPTT Toulouse, BEC) et l'EMS Bron.

JOUR 2 : À QUI LE TITRE ?

Sur le 50 papillon, le SFOC montre tout de suite ses ambitions par l'intermédiaire de Chantal Rochat qui établit une nouvelle marque nationale C7 en 32"50. À ce stade, l'USM Malakoff n'est plus qu'à 6 points du podium.

Sur 100 dos, grâce à la superbe performance de Bénédicte Duprez et son nouveau record de France C9 (1'22"17), Malakoff revient à la 2^e place (à 30 points du SFOC). Jonathan Vall (Lyon Natation) améliore la meilleure marque française C1 en 55"45. Derrière la bagarre pour être dans le top 10 se poursuit : Viry-Châtillon perd 2 places, les Girondins de Bordeaux remontent à la 14^e.

Sur le 50 brasse, Andréa Baudry (ES Nanterre) améliore le record de France C1 en 33"35. Christophe Starzec du Racing Club de France WP met son club à l'honneur en établissant avec 1 357 points le meilleur total de l'épreuve.

Au 100 NL, Marie-Thérèse Fuzzati, cachée parmi les hommes en ligne de bord réalise un superbe 58"87, soit la meilleure performance absolue de la catégorie C6 à deux dixièmes seulement de son record du monde. Elle permet ainsi au CN Paris de rentrer pour la première fois dans le Top 5.

Sur 200 4 N, Sophie de Ronchi améliore le record d'Europe C2 en 2' 16"52 et permet au CNS Vallauris de retrouver le Top 5. Le titre semble promis, sauf mauvaise surprise, au SFOC ; l'attribution de la 2^e place promet une belle bagarre lors du relais entre Malakoff et Nanterre car 20 points seulement les séparent.

Après le 10x50 NL, le titre revient au SFOC qui totalise 15 024 points, record absolu. L'USM Malakoff monte pour la première fois sur le podium et l'ES Nanterre

conserve sa 3^e place de l'an dernier. Le champion 2015, Boulogne-Billancourt Natation termine à la 4^e place et le CNS Vallauris confirme sa progression des dernières saisons en se classant 5^e. Le top 10 est complété par le CN Paris (6^e), le NC Alp'38 (7^e), le CN Marseille (8^e), le Bordeaux EC (9^e) et le CN Viry-Châtillon (10^e).

Cette nouvelle édition des Championnats de France Interclubs des Maîtres aura été d'un excellent cru avec collectivement une barre des 15000 points franchie pour la 1^{re} fois, des tops 10, 20 et 50 maintenus. Individuellement 1 record du monde, 3 records d'Europe et 10 records de France ont été établis. Bravo à tous les nageurs et toutes les équipes !



©Michel Chevalier du Comité de Lorraine

Palmarès des championnats de France Interclubs des Maîtres

	I ^{ers} championnats Tours 2014	II ^{es} championnats Saint Victor 2015	III ^{es} championnats Épinal 2016
1^{er}	SFO Courbevoie 14 761 pts	BBN 14 932 pts	SFO Courbevoie 15 024 pts
2^e	ES Nanterre 14 546 pts	SFO Courbevoie 14 879 pts	USM Malakoff 14 819 pts
3^e	BBN 14 478 pts	ES Nanterre 14 510 pts	ES Nanterre 14 781 pts
4^e	CN Paris 14 411 pts	CN Paris 14 481 pts	BBN 14 604 pts
5^e	USM Malakoff 14 339 pts	USM Malakoff 14 324 pts	CNS Vallauris 14 500 pts
6^e	CNS Vallauris 14 167 pts	CN Marseille 14 173 pts	CN Paris 14 334 pts
7^e	EN Tours 14 145 pts	CNS Vallauris 14 126 pts	NC Alp'38 14 250 pts
8^e	Toulouse OA 13 905 pts	SO Millau 14 110 pts	CN Marseille 14 067 pts
9^e	CN Viry-Châtillon 13 818 pts	CN Viry-Châtillon 13 929 pts	Bordeaux EC 13 956 pts
10^e	Neptune CF 13 714 pts	EMS Bron 13 899 pts	CN Viry-Châtillon 13 893 pts
20^e	L Paris Racing 12 804 pts	US St Égrève 13 137 pts	US St Égrève 13 113 pts
50^e	CN Halluin 11 695 pts	SC Thionville 11 848 pts	Nat. Vesoul-Noidans 11 673 pts
74-73^e	AC Amneville T 8 710 pts	CN Plessis-Rob. 9 694 pts	CN Épinal 5 454 pts

Répartition des équipes

Nb d'équipes...	I ^{ers} championnats Tours 2014	II ^{es} championnats Saint Victor 2015	III ^{es} championnats Épinal 2016
... participantes	74	73	73
... à + de 14 000 pts	7	8	8
... entre 13 000 et 14 000	8	15	12
... entre 12 000 et 13 000	24	25	21
... entre 11 000 et 12 000	20	21	23
... entre 10 000 et 11 000	11	3	5
... entre 9 000 et 10 000	3	1	2
... à moins de 9 000	1	0	2

Quels enseignements tirer de cette édition 2016 ?

PAR ÉRIC GUYADER (ENVY)

UNE FINALE NATIONALE MOINS PLÉBISCITÉE QU'AUPARAVANT ?

Après plusieurs années où le niveau de qualification avait progressé, l'édition 2016 a peiné pour sélectionner 80 équipes, en allant même jusqu'à la 150^e place du classement national pour recruter.

Il semblerait que, dans un contexte économique difficile pour les clubs, l'éloignement géographique ait découragé plusieurs d'entre eux (1 seul représentant de l'ouest de la France, Laval). De nombreuses équipes habituées des joutes nationales n'étaient pas présentes cette année.

De plus, avec le développement et le succès grandissant des poules régionales, les clubs semblent dorénavant y trouver leur compte en termes de niveau et de convivialité et leur participation à la finale ne devient plus une priorité. L'évolution de la constitution des équipes, avec l'apparition de nageurs, absents tout au long de la saison sur les bassins des compétitions

Maîtres, que l'on ne voit apparaître uniquement pour cette finale nationale, ne fait que renforcer ce sentiment de perte de convivialité.

Se pose également le problème de la sélection qui suscite la colère des clubs qui passent à la trappe. Une fois n'est pas coutume, des clubs valident leur participation à la finale sans faire le déplacement prenant la place de clubs qui eux auraient bien aimé être de la fête. À quand une caution au moment des engagements ?

OÙ SONT LES FEMMES ?

Remontée à 31 %, la participation féminine aux Interclubs nationaux reste toutefois largement inférieure à celle des Championnats de France individuels (40 %). Elle est même préoccupante si l'on regarde d'un peu plus près la composition des équipes du top 10. Avec seulement 25 % de femmes (29 % en 2015), les coefficients actuels, malgré l'obligation de mixité du relais 4 N, ne semblent guère avoir incité les équipes du top 10 à intégrer davantage de féminines.

Le CN Paris qui en a aligné 4 fait figure d'exception. On est encore loin des standards de parité et du 50-50 !

France interclubs	Épinal 2016	Saint Victor 2015	Tours 2014	Puy-en-Velay 2013	Chalon-sur-Saône 2012	Cholet 2010	Boulogne-Billancourt 2009	Bordeaux 2008	Massy 2007
Nb de clubs	54	58	59	56	52	57	56	43	43
Nb d'équipes	73	73	75	70	65	76	78	55	63
Nb de femmes	228	223	196	195	193	238	249	185	206
Nb d'hommes	502	518	557	505	466	523	536	367	425
Participation féminine	31%	30%	26%	28%	29%	31%	32%	34%	33%
Nb femmes/équipe	3,1	3,1	2,6	2,8	3,0	3,1	3,2	3,4	3,3

Participation totale (Épinal 2016)			Participation Top 10		
Femmes	228	31%	Femmes	25	25%
Hommes	502	69%	Hommes	75	75%
Total	730		Total	100	

À QUOI SE JOUE LE PODIUM ?

D'un point de vue sportif, pour jouer le podium, une équipe ne peut plus se permettre d'avoir la moindre faiblesse et se doit de compter dans ses rangs au moins 2 à 3 nageurs top niveau à plus de 1300 points. Dans ce contexte, le niveau de performance individuelle devient primordial et devra dans le futur être intégré dans la préparation du nageur. Un membre d'une équipe qui veut jouer le podium ne peut plus se permettre d'arriver en légère méforme.

L'analyse chiffrée du top 10

Stade Français Olympique Courbevoie : avec 5 nageurs à plus de 1250 points et aucune performance à moins de 1100 points, cette équipe est sans conteste la plus forte et la plus équilibrée. Elle en a d'ailleurs profité pour établir un nouveau record de points.

USM Malakoff et ES Nanterre : leurs équipes sont très proches l'une de l'autre avec une meilleure homogénéité pour Nanterre ; mais Malakoff a profité des 2 grosses performances de ses dossistes (1325 et 1405 points).

Boulogne-Billancourt Natation : encore une équipe bien équilibrée mais un seul de ses nageurs a marqué plus de 1250 points ; les écarts sur le podium se sont vite creusés dès que les « top » nageurs de ces équipes se sont mis à l'eau.

CNS Vallauris : avec une équipe similaire mais « sans point faible » (1027 au 400 NL), le CNS Vallauris avec ses 4 nageurs à plus de 1250 points devrait pouvoir jouer le podium dans le futur.

CN Paris : avec une seule nageuse à plus de 1250 points (Marie-Thérèse Fuzzati à 1428 points), l'équipe manque de densité pour retrouver le podium.

NC Alp'38 : c'était l'équipe surprise de la première journée. L'absence d'un nageur à plus de 1100 points sur le 200 4N les empêche de rester à la bagarre pour le top 5.

CN Marseille : avec 2 nageurs supplémentaires à plus de 1100 points, l'équipe pourra espérer retrouver le TOP 5.

Bordeaux EC et CN Viry-Châtillon : ces 2 clubs ont 2 belles équipes équilibrées mais l'absence de nageurs à plus de 1250 points, les restreignent à ne viser que le top 10.

Cl't	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Club	SFOC	USMM	ESN	BBN	CNSV	CNP	NC ALP 38	CNM	BEC	CNV
50 NL	1140	1210	1197	1248	1186	1144	1297	1204	1149	1170
100 Pap	1137	1183	1139	1186	1264	1068	1101	1047	1121	1154
50 Dos	1348	1325	1267	1320	1148	1233	1212	1256	1251	1178
100 BR	1278	1122	1344	1217	1279	1177	1268	1322	1075	1211
400 NL	1195	1231	1192	1151	1027	1177	1192	1116	1108	1126
4x50 4N	1358	1342	1313	1321	1321	1333	1327	1279	1274	1270
50 Pap	1354	1219	1190	1196	1171	1139	1118	1132	1196	1128
100 Dos	1257	1405	1239	1197	1166	1223	1142	1137	1192	1086
50 BR	1320	1176	1271	1235	1273	1141	1162	1258	1212	1175
100 NL	1234	1224	1169	1177	1146	1428	1143	1208	1076	1163
200 4N	1185	1165	1259	1145	1348	1106	967	1013	1183	1080
10x50 NL	1219	1218	1201	1214	1172	1178	1193	1093	1121	1152
Min	1137	1122	1139	1145	1027	1068	967	1013	1075	1080
Max	1358	1405	1344	1321	1348	1428	1327	1322	1274	1270
Nb sup à 1250	5	2	4	1	4	1	2	3	1	0
Nb femmes	2	3	2	3	3	4	2	3	2	2

La piscine Roger Goujon

L'hommage de ses filles

PAR DENISE FELTZ (AS GIEN)

Les Championnats de France Interclubs ont lieu cette année à Épinal à la piscine Roger GOUJON, piscine inaugurée par Philippe Seguin en 1992.

Mais qui était Roger Goujon ?

En premier, c'était mon père, artisan ébéniste à Nancy et passionné de natation.

Il fut champion de Lorraine en brasse à l'âge de 24 ans.

Il a entraîné le club du Cercle des nageurs de Nancy, qui ensuite a fusionné avec l'ASPTT. Ma sœur aînée Francine a d'ailleurs été la plus jeune nageuse française sélectionnée aux Jeux Olympiques de Rome en 1960 (toutes disciplines confondues).

Mon père a fait partie du bureau du Comité de Lorraine pendant de nombreuses années.

En 1961 la ville d'Épinal lui a proposé la direction du club. Proposition acceptée, d'autant qu'avec 5 enfants à élever le poste était plus

rémunérateur. Là, il peut profiter pleinement de sa passion puisqu'il emmène le club d'Épinal à la 3^e place du relais 4 x 100 libre en 1964 avec les 3 sœurs Goujon (Francine, Denise et Catherine) et Dominique Vial, derrière le Racing Club de France (avec Kiki Caron) et le CN Marseille (avec Danielle Dorléans).

Pour obtenir ces résultats, la rigueur était de mise: on avait entraînement à 6 heures du matin, quel que soit le temps, et si un nageur avait 1 à 2 minutes de retard, il trouvait la porte close ! Mais les nageurs lui en ont été reconnaissants malgré tout, et la porte de notre maison était toujours ouverte.

Tous les nageurs avaient une ligne d'eau en permanence à la piscine, et pouvaient même travailler sur place dans un bureau.

Je suis ravie d'être qualifiée avec mon club actuel l'AS Gien Natation.



© Denise Feltz



© Denise Feltz

Trois records internationaux

Trois belles personnalités

PAR CAROLINE GUYADER

La piscine Pierre Goujon a été le théâtre de très grandes performances : aux 10 records de France s'ajoutent le magnifique record du monde de Judy Wilson et les deux records d'Europe de Sophie De Ronchi Turban et Maciej Certa. Présentation éclair avec ces trois champions.

JUDY WILSON (C10, VICHY VAL D'ALLIER NATATION) RECORDWOMAN DU MONDE DU 100 PAP C10



Licenciée vichyssoise depuis de longues années, Judy explose régulièrement les compteurs en collectionnant les marques à 1 500 points. Cette ancienne sélectionnée olympique de Tokyo a inscrit à plusieurs reprises son nom sur les tablettes européennes et mondiales. À Épinal, elle les a encore marquées davantage de son empreinte. À 72 ans, elle a nagé son 100 papillon en 1' 24"03, améliorant son propre record du monde. En 2014, au même titre que le grand champion Nicolas Granger, Judy a été désignée par le Swimming World Magazine parmi le très sélect Top 12 (6 femmes et 6 hommes) des « World Masters Swimmers of The Year ». Bravo à cette grande dame très présente dans la natation Maîtres française.

World Masters Swimmers of The Year

SOPHIE DE RONCHI TURBAN (C2, CNS VALLAURIS) RECORDWOMAN D'EUROPE DU 200 4N C2



Médaillée aux Championnats d'Europe à trois reprises entre 2007 et 2010, Sophie détient toujours à ce jour tous les records de France en brasse. Après une pause dans sa carrière pour mettre au monde son premier enfant, Sophie a fait son grand retour en début de saison avec pour challenge de se qualifier pour Rio. Les intempéries et divers aléas rendent son parcours plus difficile mais Sophie est une battante et rien n'entache son enthousiasme ni sa passion pour la natation. Aussi, dès qu'il s'agit de prêter main-forte à ses copains de club, elle n'hésite car « La natation Masters, c'est le pied » et bien lui en a pris puisqu'elle a raccourci d'une demi-seconde le record d'Europe C2 du 200 4 Nages. Un bien joli baptême chez les Masters, en espérant que ça lui donne envie de revenir participer à d'autres compétitions pour continuer à partager son sourire et à s'attaquer à d'autres marques nationales ou internationales...

© Stephan Perrot

MACIEJ CERTA (C1, ES NANTERRE) RECORDMAN D'EUROPE DU 100 BRASSE C1



Le premier record international de la compétition a été établi par Maciej Certa de l'ES Nanterre au 100 brasse. Pour la petite anecdote, Maciej s'approprie en 1' 00"84 la marque continentale établie l'an passé en 1' 01"18 sur ces mêmes championnats pour le même club. Une marque de fabrique porte-bonheur.

© Lionel Chalender

Le Top Ten de la finale 2016

La province vient bousculer la hiérarchie francilienne

1^{er} SFOC (15 024 PTS)

Brillante performance collective de cette équipe qui établit le record des Interclubs en franchissant pour la 1^{re} fois la barre des 15 000 points. À noter le record de France de Chantal Rochat qui améliore de près de 3" l'ancienne marque nationale du 50 papillon C7 (32"50).



© Laurent Sibiril et Gildas Pothin (SFOC)

2^e USM MALAKOFF (14 819 PTS)

Brillante performance collective de cette équipe qui pointait en pole position des sélections régionales, les Malakoviens ont ici confirmé leur progression dans la hiérarchie nationale en montant pour la 1^{re} fois de leur histoire sur le podium de cette finale. À souligner les remarquables records de France de Bénédicte Duprez sur 50 dos (en relais) et 100 dos C9 au-delà des 1 400 points.



© Manai Wael (USMM)

3^e ES NANTERRE (14 781 PTS)

Les Nanterriens ont assuré le spectacle et le suspense tout au long de la compétition. Une fois n'est pas coutume, leurs brasseurs ont affolé les chronos à commencer par Maciej Certa qui a inscrit son nom sur les tablettes européennes du 100 brasse C1. De son côté, Andréa Baudry a actualisé le record national du 50 brasse C1.



© Lionel Chalendard (ESN)

4^e BOULOGNE-BILLANCOURT NATATION (14 604 PTS)

Au pied du podium cette année, les Boulonnais n'ont pas perdu leur enthousiasme et leur gnaque. Nul doute que les protégés d'Olivier Fayolle prendront leur revanche dès la prochaine édition pour retrouver un podium sur lequel ils sont toujours montés.



© Eric Huynh (BBN)

5^e CNS VALLAURIS (14 500 PTS)

C'est une équipe qui monte doucement mais sûrement. Bien déterminés depuis plusieurs années et boostés par leur leader Stéphan Perrot, les Vallauriens montent d'un cran à chaque édition. Leurs féminines se sont particulièrement distinguées avec notamment le record d'Europe de Sophie De Ronchi Turban sur 200 4N C2 et le record de France d'Élodie Delamare sur 100 papillon C1.



© CNS Vallauris

6^e CN PARIS (14 334 PTS)

Les pétillants nageurs du CN Paris ont réussi à grappiller quelques points supplémentaires par rapport aux sélections. Ils ont pu compter sur une nouvelle performance de haut vol de Marie-Thérèse Fuzzati auteur d'un 58"87 (1 428 points) au 100 NL C6, à deux dixièmes seulement de son propre record du monde.



© Michel Chevalier (Comité de Lorraine)

7^e NC ALP'38 (14 250 PTS)

Les Isérois ont réalisé une première journée tonitruante avec des performances de haut vol comme le record de France de Kévin Tonnerre sur 50 NL et l'excellente marque d'Élisabeth Chambon, meilleure temps C3 hommes et femmes confondus sur 400 NL. Avec une belle homogénéité des perfs, dont 11 au-dessus des 1 100, le NC Alp'38 fait une entrée remarquée dans ce top 10 !



© Alice Debruyon

8^e CN MARSEILLE (14 067 PTS)

Habités du podium au début de l'organisation des finales nationales des Interclubs Maîtres, les Marseillais refont depuis deux ans leur retour dans le Top 10. On retiendra le 100 m brasse de Nathalie Soyris-Macaire qui enlève 8" à la précédente marque nationale C9 et qui à elle seule ramène 1 322 points à l'équipe.



© Michel Chevalier (Comité de Lorraine)

9^e BORDEAUX EC (13 956 PTS)

Comme les Marseillais, les Bordelais étaient de grands acteurs des tout premiers meetings nationaux des Maîtres. Il fait très plaisir de les revoir dans ce Top Ten. Leur détermination ne faisait d'ailleurs aucun doute avec leur excellente vidéo « bande-annonce » montée par Bruno Faure avant la compétition. Si vous l'aviez loupée, visionnez-la: [Vidéo](#)



© Nicolas Sereno (BEC)

10^e CN VIRY-CHÂTILLON (13 893 PTS)

Sous la houlette de Michel Scelles, les Castelvirois restent très réguliers sur les trois dernières saisons et se maintiennent dans la hiérarchie nationale.



© Aubin Leroux (CNV)

Interclubs Masters

Quand unité rime avec solidarité

CN ÉPINAL – 73^e (5455 PTS)

À tout seigneur, tout honneur, commençons par « la valeureuse équipe d'Épinal qui a accueilli les championnats. Elle a peut-être terminé dernière, mais sans jamais se défaire de sa bonne humeur. »



© Estelle Martin (CN Epinal)

AS GIEN NATATION - 70^e (9776 PTS)

« L'équipe de Gien, moins deux titulaires ont été ravis de participer aux interclubs France, qui restent toujours une fête quel que soit le niveau des équipes. » Denise.



© Denise Feltz (AS Gien)

ASPTT NANCY - 49^e (11 724 PTS)

« 255 pts de plus que sur la phase de poule avec Nath, Clo, Cathy, Anne, Pascal, Reynald, Sylvain, François & Joël! Rendez-vous l'année prochaine pour grimper encore plus haut dans le classement national » Clotilde.



© Clotilde Généraux (ASPTT Nancy)

CN COUTANCES - 58^e (11 339 PTS)

« C'était mes premiers interclubs Maîtres et c'était vraiment génial! Merci à l'organisation, c'était top! Nous étions le seul club manchois et nous avons avec nous notre Claude national ». Clément

(N.D.L.R. : Claude Sibbille, doyen de la compétition a battu le record de France du 100 papillon C12 et marqué 1 277 points! Bravo à lui et son équipe !).



© Clément Murier (CNC)

CN TRICASTIN - 46^e (11 385 PTS)

« Pour nous ce fut une superbe finale avec à la clé un top 50 (46^e), malgré un coach qui se luxe l'épaule avant le début des épreuves, et moi qui reprend la natation après 8 mois d'arrêt suite à mon problème d'épaule. » Benoît.



© Dominique Hely Joly (CNT)

© Maria Esteban (CMN)

CHARTRES MÉTROPOLE NATATION - 25^e (12 769 PTS)

« Je vous présente l'équipe du Chartres Métropole Natation, avec un des deux doyens de la compétition » Maria.

(N.D.L.R. : Daniel Coly, 81 ans a ramené plus de 1000 points à son équipe au 50 m brasse C12).

EMS BRON - EQ1 12^e (13 712 PTS) EQ2 57^e (11 407 PTS)

« L'EMS Bron visait une place dans les 10 premiers mais à la lecture des "écuries" engagées et du nom des nageurs, la 12^e est très belle. Le championnat de France des Maîtres est une épreuve recherchée au palmarès d'un club.

Les relais parlent également pour l'équipe: 4^e du 4x50m en R3 et 7^e en R2, 4^e place également pour le 10x50m en R8, à 7/100^e du podium. Quatre nageurs qui gagnent leurs séries, rien à dire, dans le Lyonnais, l'Ems Bron Natation et son entraîneur restent le club phare. » Jean-Marie



© Fabien Boiron Boirel (EMSB)

EN CAEN - 23^e (12 935 PTS)

« Nos 10 représentants se sont donnés à fond et au classement, l'équipe de l'EN CAEN termine à la 23^e place! Très belle performance! On ne peut que les féliciter et féliciter leur coach.

BRAVOOOOOOOO! » EN Caen.



© Laëtitia Dubois (ENC)

ES VITRY - 34^e (12 251 PTS)

Voici la belle équipe de l'ES Vitry emmenée par le recordman de France du demi-fond, Patrice Recorbet qui a été un de nos plus assidus « reporter live » de ces championnats. Merci à lui et bravo à son équipe et son coach plein de bons conseils !



© Bilel Ayouz (ESV)

LAVAL AQUATIQUE CLUB - 63^e

(11 107 PTS)

Mention spéciale au LAC, seule équipe des Pays-de-Loire et de l'Ouest. Toujours accompagnés par leur mascotte Ouie, les Lavallois ont brillamment représenté leur région lors de cette finale.



© Didier Tiriau (LAC)

LÉO LAGRANGE SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM - EQ1 19^e (13 352 PTS)

EQ2 39^e (12 151 PTS)

Coup de cœur à ce groupe pétillant d'Alsaciens pour le clin d'œil à ChronoMaîtres. Félicitations pour leur Top 20 et rendez-vous dans quelques pages pour retrouver les conseils B''Eau''té de Muriel Schmitt.



© Muriel Schmitt (LLSB)

NATATION VESOUL NOIDANS -

50^e (11 673 PTS)

Joli top 50 du NVN dans lequel l'une des meilleures nageuses C1 et C2 des années 2000 fait son grand retour après la naissance de ses triplés. Bon retour chez les Masters à Sandra Bouchier !



© Amélie Poirier (NVN)

REIMS CHAMPAGNE NATATION

15^e (13 430 PTS)

22es des sélections, les Rémois visaient ici un Top 20! « Et voilà contrat rempli pour le Reims Champagne Natation qui se hisse à la 15^e place. Une belle compet où on voit tous les amis et qui fait du bien. » Nicolas.



© Nicolas Granger (RCN)

Défilé des équipes

Vive la fête et
la bonne humeur

Annonce des équipes



© Nicolas Sereno

Ola revigorante



© Dominique Hely-Joly

Revendication « Faites l'amour pas la brasse »



© Eric Huynh

© Laurent Sibiri

LES PIRATES DE L'AC BOURGES 35° (12 249 PTS)



© Audrey Beal-Cleuziou (ACB)

LES MARIO BOSS DE L'USM MALAKOFF EQ2 13° (13 466 PTS) – EQ3 33° (12 404 PTS)



© Frédéric Bectit (USMM)

LA FIÈVRE BRÉSILIENNE ET OLYMPIQUE DU RSC MONTREUIL - 37° (12 212 PTS)



© Jérémie Marthey (RSCM)

LES MATELOTS DES GIRONDINS DE BORDEAUX 18° (13 393 PTS)



© Marine Porri (GB)

AS GIEN - 70° (9 776 PTS)



© Denise Feltz (ASGN)

BLANCHE-NEIGE, SON PRINCE, LA SORCIÈRE ET LES 7 NAINS DE L'ASPTT POITIERS 31° (12 570 PTS)



© Rodolphe Franchet (ASPTT Poitiers)

LES INDESTRUCTIBLES CN TRICASTIN



© Dominique Hely Joly (CNT)

LES POMPOMS GIRLS AND BOYS DU REIMS CN



© Nicolas Granger (RCN)

**LA BELLE MÊLÉE DU TOULOUSE OAC
14^e (13 453 PTS)**



© Jonathan Simon (TOAC)

**LES YÉYÉS TURQUOISES DU BOULOGNE-
BILLANCOURT NATATION
EQ2 17^e (13 395 PTS) – EQ3 36^e (12 232 PTS)**



© Eric Huynh (BBN)

**LE DOYEN DES CHAMPIONNATS ET LES
BABYMASTERS DU CN COUTANCES**



© Clément Murier (CNC)

**LES INCLASSABLES DE L'UJS LA MULATIÈRE
48^e (12 157 PTS)**



© Olivier Camps (UJSM)

**QUAND IL N'Y EN A PLUS, IL Y EN A ENCORE
AVEC LES TROUBLIONS DE L'AC BOURGES !**



© Audrey Beal-Cleuziou (ACB)

Parce qu'ils le valent bien

Les 48h des hommes et femmes en blanc

Merci à David WAGNER, Président du comité régional de Lorraine de natation, qui suite au forfait d'Istres fin juillet, s'est énormément investi dans ce projet, afin de réaliser une compétition Interclubs des Maîtres de qualité dans des délais difficiles à tenir.

Merci à tous les organisateurs, bénévoles et membres du jury qui ont accueilli chaleureusement les 730 nageurs et leurs accompagnateurs. Avec leur énergie, bonne humeur et sourire, ils ont assuré un excellent déroulement de cette 3^e édition des Championnats de France Interclubs des Maîtres.



À la rencontre des comités

Coup de projecteur sur la Lorraine

PAR HERBERT KLINGBEIL- REPORTER DE CHRONOMAÎTRES

Pour un numéro largement consacré à la finale nationale des Interclubs, à Épinal, il était naturel de braquer les projecteurs sur la région Lorraine. Depuis son arrivée en tant que Conseillère Technique Sportive, il y a maintenant 4 ans, Céline Leverrier assure - entre autres activités - la promotion des activités Maîtres en Lorraine avec Michel Chevalier, responsable de la Commission Maîtres.

Si le réseau des clubs Maîtres n'a pas la densité de la région Ile-de-France, ce ne sont tout de même pas loin de 200 nageurs représentant 16 clubs qui viennent de participer au championnat régional des Maîtres le 10 janvier 2016 à Verdun.

Le principal objectif du Comité de Lorraine est de permettre à un maximum de nageurs de se qualifier pour les championnats de France d'hiver et d'été grâce à des championnats régionaux et des meetings organisés par les clubs les plus actifs de la région. Le championnat régional propose d'ailleurs toute la gamme des épreuves des France, y compris les longues distances. C'est d'ailleurs à l'occasion du dernier Championnat régional que Joël Broggio vient d'établir à Verdun un nouveau record de France C1 sur 1 500 NL.

Une initiative particulièrement intéressante de la région Lorraine est d'avoir organisé en mai 2015 à Épinal (bassin de 50 m) un Championnat interrégional Nord-Est, réunissant des nageurs Maîtres de Lorraine, d'Alsace, de Franche-Comté et du Nord-Pas-de-Calais.

Au-delà des compétitions proposées en Lorraine, région frontalière, de nombreux nageurs Masters en profitent pour participer aux meetings organisés en Belgique ou au Luxembourg... voire en Allemagne. Cette politique active porte ses fruits: une cinquantaine de nageurs et une quinzaine de clubs lorrains participent régulièrement aux Championnats de France de natation Maîtres. Et avec bonheur, car ils se retrouvent souvent sur les podiums ou dans le haut du panier des rankings nationaux, notamment Albane Lessard (C4 - Épinal), Martine Gruyere (C8 - Pont-à-Mousson) et Fabienne Girard (C9 - Sarreguemines) chez les dames, ainsi que Joël Broggio (C1- Nancy), Éric Bareth (C6 - Luneville), Joseph Frizzo (C8 Thionville) et Éric Pelet (C8 - Thionville) chez les messieurs.



© Céline Leverrier

Des JO aux Masters

Sylvie Le Noach-Bozon

PAR CAROLINE GUYADER

SYLVIE, PEUX-TU NOUS DONNER LES POINTS CLÉS DE TON PALMARÈS EN ÉQUIPE DE FRANCE ?

En 1972, je me suis qualifiée pour les Jeux Olympiques de Munich en individuel et pour le relais 4N. Quatre plus tard, j'ai réédité mon expérience olympique au sein du relais 4x100 NL à Montréal.

Entre les deux, j'ai été finaliste au 200 Dos à la toute première édition des Championnats du Monde organisés en 1973 à Belgrade en Yougoslavie. En 1975, à Cali en Colombie, pour les deuxièmes mondiaux, j'ai accédé à 4 finales (2 individuelles et 2 relais).

Au niveau continental, j'ai pris part aux Championnats d'Europe à Vienne en Autriche en 1974, où nous étions montées avec Claude Mandonnaud (Championne d'Europe du 400 NL en 1966), Guylaine Berger et Chantal Schertz sur la 3^e marche du podium avec le 4x100 NL. Je suis également arrivée 4^e au 100 Dos et 5^e au 200 Dos... avec 2 allemandes de l'Est devant ! Au niveau national, j'ai décroché 15 titres de Championne de France.

COMMENT AS-TU VÉCU TES DEUX JEUX OLYMPIQUES ?

Mes premiers Jeux à Munich sont arrivés presque par hasard et beaucoup trop tôt. Un an auparavant, en 1971, j'étais encore une inconnue et je montais à peine

sur les podiums nationaux. Je n'avais que 17 ans et aucune expérience internationale. Nous n'avions pas fait de ces Jeux un objectif en soi et pour autant ma qualification n'a pas vraiment été une surprise non plus car durant toute la saison j'avais eu une bonne progression et je m'étais approchée à deux dixièmes du record d'Europe. Mais à ce moment-là, j'étais trop jeune pour l'apprécier ; je ne réalisais pas vraiment ce que ça représentait.

Pour Montréal, là, c'était vraiment très différent. Ces deuxièmes Jeux correspondaient à une envie et une projection. C'était la réalisation d'un projet sportif et je les ai mieux savourés.

QUEL EST TON MEILLEUR SOUVENIR D'ÉQUIPE DE FRANCE ?

« Mes » meilleurs souvenirs ! En fait, ce sont tous ces relais avec mon club et l'équipe de France et notamment le 4x100 NL. Le partage et l'esprit d'équipe sont essentiels pour moi dans la façon de pratiquer le sport.

Parmi quelques-uns de ces meilleurs moments collectifs, il y a eu le 4x100 NL aux Championnats d'Europe, à Vienne en 1974 où nous avons remporté la médaille de bronze. C'était un moment savoureux. Puis, il y a eu le 4x100 NL des Jeux de Montréal avec Guylaine Berger, Chantal Schertz et Caroline Carpentier. La journée entière est à jamais gravée dans ma mémoire. Ce souvenir est très puissant.



Podium du 4x100 NL aux Championnats d'Europe (Vienne, 1974).



Championnats de France (Laval, 1978) où nous avons terminé 1^{er} et 2^e du relais 4x100 4N

Il y a d'abord eu les séries le matin où nous avons réussi à nous qualifier pour la finale. Il s'agissait d'ailleurs de la seule place de finaliste de la délégation française de natation sur ces Jeux. Toute la journée, nous étions restés très unis, les 5 relayeuses (avec la remplaçante) et les deux entraîneurs nationaux et nous ne nous sommes pas quittés jusqu'à la finale. Je me souviens de toute cette bonne humeur et de nos nombreuses rigolades. Nous avons pris beaucoup de plaisir dans cette journée et c'était notre force.

EN 2000, ALICIA, VOTRE FILLE À GILBERT BOZON ET TOI, PLONGE À SON TOUR DANS LE BAIN OLYMPIQUE À SYDNEY. COMMENT S'EST PASSÉE LA TRANSMISSION DE FLAMBEAU ?

Je ne pense pas qu'il y ait eu une transmission. En fait, tout est venu doucement et naturellement. Étant entraîneurs tous les deux et passant nos journées sur les bords de bassin, avec Gilbert, nous tenions à ce que nos deux filles, Alicia et Clara sachent nager mais nous ne souhaitons pas forcément qu'elles fassent de la natation. Elles ont pratiqué plusieurs sports et ce sont elles qui ont fait leur choix. On ne voulait pas non plus les entraîner, mais là encore, ce sont les filles qui l'ont demandé. C'est très riche et fabuleux d'entraîner ses enfants mais en même temps c'est compliqué.

Clara avait sans doute au moins autant de facilité qu'Alicia, elle a d'ailleurs été sélectionnée en équipe de France Junior. Quant à Alicia, il suffit qu'elle ait quelque chose en tête pour tout mettre en œuvre pour le réaliser. Il lui faut un challenge et c'est parti.

Elle nous l'a avoué qu'après, mais avec un père Vice champion Olympique et une mère finaliste olympique, elle rêvait depuis son plus jeune âge de faire comme ses parents et de participer aux Jeux.

EN TANT QUE MÈRE ET NAGEUSE, AS-TU PLUS VIBRÉ POUR SON AVENTURE

OLYMPIQUE OU POUR LA TIENNE ?

En fait, ça surtout été très vibrant au moment de sa sélection. Avant mars 2000, elle n'avait pas encore la prétention de pouvoir s'y qualifier. Puis, aux Championnats de France à Rennes, c'est le déclic. Elle explose son temps du 200 NL en série et se qualifie pour les demi-finales. C'était déjà super. Mais, elle refait mieux encore en demi en se qualifiant pour la finale et termine en finale juste derrière Solenne Fignes. Cerise sur le gâteau elle décroche la médaille de bronze sur le relais 4x200 lors des Championnats d'Europe à Helsinki et son billet olympique. Elle aussi était très jeune : elle n'avait que 16 ans en 2000 pour les Jeux de Sydney. Avec ces Jeux, Alicia avait réalisé son rêve. Après les Championnats du Monde en 2001, elle est passée à autre chose.

REVENONS À TON PARCOURS. APRÈS UNE EXPÉRIENCE « ÉLITE » TRÈS RICHE ET BIEN REMPLIE, COMME BEAUCOUP, TU AURAS PU T'ARRÊTER, COMMENT ES-TU ARRIVÉE DANS LE CIRCUIT MAÎTRES ?

La transition s'est passée très naturellement. Avec une formation de prof de gym, le sport est toute ma vie. Je n'ai jamais arrêté de nager, même enceinte. J'ai toujours continué à m'entretenir physiquement ne serait-ce pour la santé, mais aussi pour le club en participant aux finales des Interclubs toutes catégories et aux Championnats de France avec les relais du club. Puis, un jour vers 1989 ou 1990, nous avons entendu parler d'un meeting Maîtres à Vichy. Comme c'était sur le retour de nos vacances, nous avons projeté de faire une étape dans notre itinéraire pour y participer. Nous avons été enchantés. Ça nous a beaucoup plus. On s'est dit qu'il y avait un truc à faire au niveau de notre club d'autant qu'on savait que la natation Masters marchait très bien aux États-Unis et en Allemagne. La saison suivante, nous avons monté une



Passage de témoin entre Michel Bayon et moi en présence de Guy Dupont. Lors de ces Championnats de France des Maîtres à Millau en 2014, Michel Bayon effectuait sa dernière mission.



Remise de récompense à Millau avec Grazia Coeles (SN Montgeron).

section spéciale. Nous n'étions que 5 nageurs. L'année suivante, nous étions près d'une trentaine. Ensemble, nous allions régulièrement participer au meeting de Vichy qui se transformera très rapidement en Championnats de France d'été des Maîtres.

TON CLUB DES ENFANTS NEPTUNE DE TOURS EST RÉGULIÈREMENT PRÉSENT ET BIEN PLACÉ LORS DES INTERCLUBS MASTERS AVEC UNE PARTICULARITÉ BIEN TROP RARE POUR ÊTRE SOULIGNÉE, CELLE D'AVOIR UNE MAJORITÉ DE FÉMININES DANS L'ÉQUIPE. QUEL EST VOTRE SECRET ?

Tout d'abord, pour ce qui concerne notre participation aux Interclubs, l'esprit d'équipe est une valeur du club qui s'est certainement transmise depuis la première année de la section. Ensuite et depuis plusieurs années maintenant, c'est Christophe Bordeau qui entraîne les Maîtres. On peut dire qu'il a vraiment trouvé son créneau et les Interclubs ont toujours été son truc. Dès le mois de septembre, il est au taquet pour motiver le groupe à participer aux Interclubs. Il a d'ailleurs déjà des objectifs pour les éditions 2017 à Cholet et 2018 à Tours. Bref, cette compétition d'équipe est une priorité pour l'EN Tours, c'est indiscutable.

Pour ce qui concerne la majorité de féminines dans l'équipe, c'est vrai que nous avons toujours été plus nombreuses mais je n'ai à vrai dire pas d'explication. Peut-être qu'avec Élisabeth (N.D.L.R. : Beucher Fezard) nous formons deux piliers de l'équipe ; nous sommes des vieilles qui nagent vite, et c'est vrai que nous aimons bien rigoler dessus. Maintenant, plus sérieusement, il y a peut-être une explication culturelle. Nous avons toujours eu une grosse équipe de filles à Tours, il nous est d'ailleurs arrivé de remporter la finale Interclubs toutes catégories chez les dames. Nos relais féminins se sont aussi souvent distingués sur le plan

national. En y pensant, nos deux Coachs principaux sont aussi des femmes. Oui, ça fait peut-être partie de l'ADN de l'EN Tours.

POUR FINIR PEUX-TU NOUS PARLER DE TON POSTE DE DTN : COMMENT TON PARCOURS T'A-T-IL AMENÉE À CE POSTE ET QUELS SONT TES PROJETS POUR LA NATATION MAÎTRES ?

Ça s'est passé tout simplement. Guy Dupont (N.D.L.R. : Président de la commission des Maîtres) me connaissait. Je n'avais plus de mission d'entraînement et je nageais régulièrement en Maîtres. Avec l'annonce du départ à la retraite de Michel Bayon, il m'a proposé le poste. La mission m'intéressait et j'ai accepté. Dès lors, la procédure s'est mise en route : Guy a fait la demande à mon président de région, puis au DTN, etc. Être une nageuse Maîtres est un atout pour ce poste. Mes actions sont très limitées individuellement. Les décisions sont prises par la commission. L'une des mes premières actions a été de proposer un resserrement des grilles de temps des France. L'idée est aussi de chercher à développer une organisation interrégionale afin de créer un échelon intermédiaire. Il était indispensable de prendre des mesures (populaires ou pas) sur ces rendez-vous nationaux car il n'est vraiment plus possible pour des raisons de sécurité et de bon déroulement que des championnats de France des Maîtres continuent à accueillir 2000 nageurs voire plus. Les choses se mettront en place progressivement.

SERAS-TU PRÉSENTE À LONDRES ?

Oui, bien sûr dans le cadre de mes missions, mais hélas ! probablement pas pour nager. C'est difficile de lier les deux. Moi qui aime bien m'imprégner puis m'isoler un peu avant une course n'est plus compatible avec mon rôle de superviseur à la table aux France par exemple.

Gilbert Bozon (1935-2007)

- Vice-champion Olympique du 100 dos à Helsinki en 1952.
- Champion d'Europe à Turin en 1954.
- Record d'Europe puis recordman du monde en 1953 sur 100 et 200 dos et relais 3x100 3 nages (avec Maurice Lusien et Alex Jany), puis de nouveau en 1955 sur 100 Dos.
- Nouvelle participation aux Jeux Olympiques en 1956 à Melbourne.

Alicia Bozon (1984)

- 3^e aux Championnats d'Europe d'Helsinki sur 4x200 NL.
- Finaliste aux JO de Sydney en 2000 sur 4x200 NL.
- Finaliste des Championnats du Monde 2001 à Fukuoka sur 400 NL et demi-finaliste sur 200NL.
- Recordwoman de France sur 400 NL en 2001.
- Championne de France du 200 et 400 NL.

Paroles de Coachs

L'hypoxie

PAR CAROLINE GUYADER

Vous souvenez-vous des finales olympiques sur 50 NL de Malia Metella et de Florent Manaudou ? À Athènes, Malia avait remporté une magnifique médaille d'argent ; huit ans plus tard à Londres, Florent avait décroché le titre olympique à la surprise générale. Lors de ces deux courses historiques, les deux champions avaient un point commun. Savez-vous combien de fois ils ont respiré ? 10 fois ? Beaucoup trop ! 5 fois ? Bien moins encore ! Pour réaliser la course parfaite et gagner les centièmes qui leur ont permis de gagner leur médaille olympique, ces deux nageurs ont misé une partie de leurs efforts sur un minimum de respiration et pour pouvoir se contenter d'une seule voire d'aucune respiration sur un 50 mètres, un travail spécifique doit être fait à l'entraînement. Il s'agit de ce qu'on appelle « l'hypoxie ».

Est-ce que comme eux, tous les nageurs et en particulier les Masters peuvent travailler l'hypoxie ? Un nageur Masters C10 va-t-il faire le même travail d'hypoxie qu'un nageur C0 ? Quels exercices peut-on pratiquer pour travailler l'hypoxie à l'entraînement ? Pour quelles raisons, est-il important de la travailler ? Comment la travailler ? Quelle proportion doit-on lui donner dans une séance ? À quelle période de la programmation la glisser ? Tant de questions que nous nous posons auxquelles deux coachs Masters, Linda Ounas et Tristan Wagner, vont apporter des réponses basées sur leur propre expérience du terrain.



PAR TRISTAN WAGNER (USM MALAKOFF)

L'hypoxie est un travail intéressant qui est souvent placé dans le cadre d'un entraînement en natation. Le but recherché est principalement la maîtrise de la respiration, et le fait de se rapprocher d'un effort en altitude.

Quels exercices pour travailler l'hypoxie à l'entraînement ?

Pour travailler l'hypoxie à l'entraînement, je propose souvent :

- En fin d'échauffement : un 4 x 50 crawl bien nagé, 3 respirations dans la longueur (50 m) ; repos 15 ".
- En série : un 4 x 25 m crawl vite, 1 ou aucune respiration pour les plus jeunes, 1, voire 2 respirations pour ceux qui les moins jeunes ; repos : 15 ".

- Autre série : un 4 x 25 m papillon vite ; 1 ou aucune respiration pour les plus jeunes.
- En jambes avec palmes : un 8 x 50 (25 m ondulations ventrales sous l'eau en apnée vite, 25 m ondulations dorsales cool) ; repos 20 ".

Pour quelles raisons, est-il important de la travailler ?

Il y a des phases en compétition où l'on doit être en apnée : pour les coulées notamment, mais on peut aussi citer les fins de course et les distances très courtes, où il est souhaitable de ne pas respirer dans un objectif de performance. Il faut évidemment s'y préparer et pour cela l'entraînement en hypoxie est nécessaire.

À quelle période de la programmation ?

Je pense que l'hypoxie est importante dans toutes les périodes de la préparation, aussi bien au début de l'année que lors des affûtages.

Je pense que l'hypoxie doit être travaillée dans une phase de préparation spécifique aux temps d'apnée que va rencontrer le nageur. Je me servirai donc un peu moins du classique « crawl avec pull respiration 5, 7 ou 9 temps » utilisé en début de saison et préférerai des exercices comme :

- Ondulations sous l'eau avec une respiration toutes les

XX ondulations ;

- Double ou triple coulée en brasse sans remonter à la surface ;
- Apnée en sprint (nage complète!), par exemple : 25 m très vite sans respirer, 35 m très vite sans respirer en crawl ou en papillon.

Enfin, ce travail permet de solliciter la résistance mentale du nageur à un travail assez difficile, tout en reproduisant les conditions réelles extrêmes d'une nage (fin de course en détresse d'oxygène ou boire une tasse en plein effort).



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

Le travail en hypoxie nécessite une vigilance particulière

Le travail en hypoxie nécessite d'être avant tout en très bonne condition physique et doit être effectué sous la surveillance et les consignes de l'entraîneur.

Ce travail permet de diminuer l'apport d'air fourni aux cellules musculaires : en inspirant moins souvent le nageur apportera moins d'oxygène (O_2) au niveau des muscles, ce qui créera une dette d' O_2 .

Lorsque nous travaillons en hypoxie, il est impératif de garder une technique de nage identique à celle d'un travail normal, il ne faut pas chercher à augmenter la fréquence des cycles de bras mais au contraire à maintenir une certaine amplitude dans ses mouvements.

J'évite de faire nager mes nageurs en hypoxie sur des vitesses proches de celles de compétition car je veux qu'ils contrôlent leur vitesse sur ces exercices et ne veux pas les mettre en difficulté ni en danger dessus.

À quel moment faire le travail en hypoxie ?

J'intègre ce travail en début de saison sur des distances de type 200, 400 ou 800 m crawl. Je propose quelques exemples un peu plus bas.

On peut nager en hypoxie tout au long de la saison ; pour ma part, je l'inclus dans l'entraînement annuel.

Quels types d'exercices et sur quelles nages ?

On peut nager en hypoxie soit en nage complète, soit en n'utilisant que les bras, cela semble plus facile car les jambes grandes consommatrices d' O_2 ne sont pas sollicitées.

Toutes les nages peuvent être nagées en hypoxie, il suffit juste de s'adapter et de garder la même technique de nage.

En papillon : on peut demander au nageur de respirer tous les 4 mouvements de bras, cela permet de travailler aussi les arrivées au virage et les fins de course. On fait cela sur des distances de 25 ou 50 m.

En dos : il faut essayer de se caler sur les mêmes rythmes respiratoires qu'en crawl. On peut respirer tous

les 4 ou 5 mouvements de bras.

En brasse : on respire tous les 2 ou 3 mouvements de bras ; on maintient la technique de nage en relevant la tête à chaque mouvement de bras mais sans respirer (on peut aussi le faire en brasse coulée).

En crawl : c'est la nage la plus facile pour nager en hypoxie. On peut respirer tous les 2 ou 4 cycles de bras ou encore tous les 3/5/7/9 voir 11 mouvements de bras. Nager tous les 9 ou 11 temps est toutefois un exercice à réserver aux nageurs confirmés ; il est peu recommandé pour les débutants ou des nageurs C10 ou plus.

Le travail en hypoxie peut se faire également pour travailler les coulées et reprise de nage et de chercher à les « allonger ». Cela peut se faire en demandant au nageur de respirer après le troisième mouvement de bras en sortant de chaque virage et départ.

Quelques exemples concrets :

Hypoxie sur longues distances :

- 400 crawl 3 tps/5 tps par 25 m ou 50 m ;
- Ou 400 crawl 3 tps/5 tps/3 tps/7 tps ou 3 tps/5 tps/7 tps/9 tps pour les nageurs confirmés ;
- Ou 800 crawl 3 tps/5 tps/7 tps/9 tps par 25 ou 50 ou 100 m ;
- Ou 400 bras crawl 5 tps ;
- Etc.

Hypoxie sur courtes distances :

- 10 x 50 m crawl 3 tps/5 tps alterné sur les 50 m ;
- Ou 8 x 50 m 5 tps ;
- Ou 5 x 100 m crawl 3 tps/5 tps par 25 m ;
- Ou 6 x 25 m 1 seule respiration ;
- Etc.

Il faut bien entendu adapter les temps de repos et de départ en fonction du type d'entraînement, du moment dans la saison, du niveau d'entraînement du nageur et de sa fatigue.

Diététique du nageur

Entre vitamines et minéraux, comment optimiser sportivement sa période hivernale ?

PAR JESSICA FIEU (NAGEUSE AU VILLEURBANNE NATATION ET DIÉTÉTICIENNE DU LOU RUGBY)

En associant une alimentation adaptée, comme j'ai pu vous le préciser dans mes précédents articles, et un renforcement du système immunitaire et du fonctionnement de l'organisme en général, on peut passer un bel hiver autant sur les pistes de ski, au boulot que dans l'eau sans petit désagrément (Vous voyez de quoi je parle, la petite déprim' des jours raccourcis, la petite grippe qui ne passe pas, la petite gastro qui s'incrute pile au mauvais moment).

Il est important d'écouter son corps au quotidien mais surtout pendant la période hivernale où il est plus fragile, dans le but de rester en bonne santé et d'optimiser vos performances.

Une partie de notre corps dont nous devons être bien à l'écoute est notre « deuxième cerveau » : l'intestin.

Tout commence à ce niveau-là pour optimiser, dans un premier temps, l'absorption intestinale des nutriments* et micronutriments**, et favoriser la synthèse des cellules immunitaires.



Les cellules intestinales représentent en nombre l'étendue d'un terrain de tennis, soit 250 m².

L'intestin est habité par une flore intestinale ou microbiote intestinal qui veille au bon déroulement de la digestion et de l'absorption des aliments. L'intestin abrite un nombre impressionnant de bactéries (bonnes et mauvaises), dans le colon par exemple, il y a 1 011 bactéries pour 1 g de contenu. Le nombre de cellules microbiennes est 10 fois supérieur au nombre de cellules humaines.

Tout cela pour dire que si l'intestin fonctionne correctement (en symbiose entre les bonnes et mauvaises bactéries et en quantité suffisante), l'absorption des nutriments se fait correctement et l'organisme n'a pas de carence ou de difficultés à fonctionner.

Pour veiller à cela, une cure de probiotique (bonne bactérie) permet de maintenir cette flore intestinale fonctionnelle et de plus, éviter tous les inconforts digestifs type ballonnement, gaz, trouble du transit.

Une fois que l'on a optimisé le fonctionnement de notre intestin, nous pouvons donner un coup de pouce à l'organisme lorsque les signes se font ressentir.

QUELS SIGNES ?

- je subis une fatigue chronique c'est-à-dire j'ai du mal à me lever, mes courbatures durent, je ne finis pas mes entraînements ;
- je suis irrité plus facilement, stressé plus facilement ;
- je suis enrhumé ou malade toutes les deux semaines.

Ces dernières observations peuvent révéler un manque de magnésium, de calcium ou de vitamine C.

POURQUOI ?

- Le magnésium est utilisé pour fabriquer de **l'énergie** pour la **contraction musculaire** et le **système nerveux**. N'oubliez pas que 7 Français sur 10 sont déficitaires dans l'alimentation. **Le déficit entraîne un stress mal géré, des crampes, une perte de force.**
- **Le calcium entre en jeu dans la contraction musculaire en plus de permettre la fabrication du squelette.**
- La vitamine C stimule la synthèse des cellules immunitaires et booste les réactions métaboliques, de plus elle est anti-oxydante

COMMENT FAIRE EN PRATIQUE ?

- Consommer des aliments riches en magnésium comme les légumes secs, les fruits oléagineux, les céréales complètes et le chocolat noir.
- Consommer des aliments riches en vitamines C : le kiwi, l'orange, les brocolis et le pamplemousse.
- Consommer 3 à 4 produits laitiers par jour dont un fromage.

Cependant les quantités de vitamines et minéraux sont « culture et cuisson dépendantes », c'est-à-dire qu'aujourd'hui nos aliments n'en contiennent plus autant qu'il y a quelques années ou la simple consommation naturelle suffisait.

En plus se pose la question de l'efficacité du microbiote intestinal !

CONSEILS ENCORE PLUS PRATIQUES, QUE JE VOUS PROPOSE :

- faire une cure de probiotique (LACTIBIANE Défense de chez PILEJE***), en début et fin de l'hiver (une en plus au milieu si vous êtes sujet à risque);
- ensuite faire en décalé une cure de magnésium (FORMAG de chez PILEJE) et vitamine C en début et à la fin de l'hiver.

* Les nutriments sont les protéines, les graisses et les sucres.

** Les micronutriments sont les vitamines et minéraux.

*** Produits trouvés en pharmacie ou sur leur site sans ordonnances.



On a testé pour vous

L'inauguration des nouveaux locaux de SWIMBOT (Better On Technique)

PAR CAROLINE GUYADER

Vous connaissez déjà SWIMBOT (BOT pour Better On Technique: un clin d'œil pour illustrer que la natation est le sport le plus difficile où tout se joue sur la technique!). Cette start-up française s'apprête à révolutionner l'apprentissage de la natation avec:

- ses tutoriels 3D: des leçons de natation originales qui vous font découvrir les secrets techniques des meilleurs nageurs,
- et sa prouesse électronique: le SWIMBOT, qui corrige en temps réel votre technique de nage avec ses sons sophistiqués.

Depuis plusieurs années, l'équipe de SWIMBOT prépare ce bijou de technologie qui va apporter un vrai plus au quotidien du nageur et de l'entraîneur.

Dans nos pages, vous avez pu suivre pas à pas la progression de cette équipe innovante qui n'a pas hésité à partager ses coulisses **numéro 5** et à nous livrer quelques-unes des recettes sur lesquelles repose le principe de leur produit comme le deep practice (voir l'article de Magali Rousseau dans le **numéro 6** et les activity trackers (voir l'article de Nathalie Tran et Pauline Parsy dans le **numéro 7**). Aujourd'hui, le grand lancement n'a jamais été aussi proche. Il faut dire que ces dernières semaines, l'aventure s'est accélérée, l'équipe s'est développée et les locaux ont déménagé. Pour officialiser la nouvelle grande étape de SWIMBOT, David Jamet et son équipe nous ont fait l'honneur de nous accueillir dans leur nouveau lieu de travail. Une très belle soirée que nous avons « testé pour vous ». Au programme: rencontre avec l'équipe et les personnalités qui les soutiennent, visite de leur fab-lab, démonstration du produit et échanges très pointus sur le tout nouveau SWIMBOT!

Lors de cette soirée, David Jamet a pu revenir sur les effets très positifs de sa récente tournée mondiale.



M.Zheng et son nageur Tristan So après avoir testé le SWIMBOT en Chine

Début janvier, il s'est d'abord rendu en Chine pour suivre la fabrication des tout premiers SWIMBOT qui ont pu être testés par le plus haut niveau de la natation chinoise en présence de Minsheng Zheng, conseiller technique du champion olympique Sun Yang.

Après cette escale asiatique, direction Las Vegas. David Jamet a présenté son SWIMBOT au CES2016, le plus grand rendez-vous high-tech de l'année: le 1^{er} objet connecté capable de corriger la technique de nage en temps réel y a eu son petit effet.

Avant de revenir en France, David s'est rendu à Dallas et Orlando pour faire progresser avec son SWIMBOT, Jim Montgomery (Champion Olympique du 100NL à Montréal en 1976 et 1^{er} nageur sous les 50") et Rowdy Gaines (Champion Olympique du 100 NL à Los Angeles en 1984)! Rien que ça. Jim Montgomery qui pilote l'un des grands camps Masters des États-Unis et qui vient d'ouvrir sa Swim School a été pleinement séduit tant pour les plus jeunes que pour les plus expérimentés de ses nageurs. Ces deux légendes du sport américain ont accepté de soutenir sans contrepartie le lancement commercial imminent de SWIMBOT.



© SWIMBOT



© SWIMBOT

Depuis son retour en France, David bien épaulé par son équipe prépare très soigneusement le lancement de la campagne de crowdfunding prévu le 9 février sur Indiegogo, plateforme de financement participatif la plus fiable et à l'origine de nombreuses success stories.

Mais en ce 27 janvier, l'équipe de David a pris le temps de savourer le chemin parcouru et remercier tous les partenaires qui les avaient soutenus, avec entre autres des personnalités sportives comme Alain Bernard et Nicolas Granger mais aussi Mickey Rousseau (Vice-champion du monde du 100 NL en 1973), Richard Dacoury et Paul Belmondo.



© Caroline Guyader



© Nathalie Tran



© Caroline Guyader

Au-delà du côté people, nous avons apprécié l'accueil chaleureux qu'ont réservé les membres de SWIMBOT à leurs invités. Les rencontres ont été très enrichissantes, chacun des membres de l'équipe s'étant montré très disponible pour répondre aux moindres questions, retracer l'historique du SWIMBOT, expliquer la technologie qui se cache derrière les capteurs et circuits imprimés ou encore nous faire visionner quelques tutoriels.



© Caroline Guyader

Nathalie Tran, Augustin Cheron et Clément Lucas en pleine explication.



© SWIMBOT



© SWIMBOT

Les échanges avec Jascha Hasson, le conseiller technique, Mickael Samoyeau, le graphiste et motion designer, Clément Lucas, l'un des ingénieurs, Pauline Parsy la responsable marketing

et Nathalie Tran la community manager nous ont permis d'avoir un très bel aperçu de tout ce qui pourra apporter le SWIMBOT tant aux nageurs qu'aux entraîneurs. Une véritable valeur ajoutée.



Les Tutoriels et derniers reportages sur SWIMBOT.

© Trimax magazine



© Caroline Guyader



© CP Nathalie Tran



© Trimax magazine



© Caroline Guyader

Le graphiste Mickael Samoyeau en plein échange avec les invités et Alain Bernard.

Le coach Jascha Hasson et le champion Masters Nicolas Granger partagent leur regard sur le SWIMBOT.

Avant de nous laisser partir, David Jamet nous glissera une nouvelle ambition du SWIMBOT: apprendre à nager aux tout jeunes enfants afin d'éviter de bien nombreuses noyades. Quel programme! Nous souhaitons beaucoup de succès à toute cette équipe française.

Si comme nous, vous souhaitez les soutenir, participez à partir du 9 février à leur campagne de crowdfunding sur Indiegogo: <http://igg.me/at/swimbot>. À la fin de cette campagne, les canaux de distribution se feront via leurs ambassadeurs SWIMBOT et leur site internet: <http://swimbot.net/fr/>



© SWIMBOT

SWIMBOT



© SWIMBOT

On manage comme on nage

Vous avez le bonjour d'Uber...

PAR PIERRE BLANC (BOULOGNE-BILLANCOURT NATATION)

Chaque période a sa mode, chaque mode a ses mots. Difficile d'y échapper. Difficile de ne pas les utiliser, sinon vous passez pour un *has been*. Les journalistes sont les premiers consommateurs frénétiques de ces expressions-à-la-mode, sorte de fourre-tout que tout le monde emploie mais derrière lesquelles chacun met un contenu différent. Avec les réseaux sociaux comme caisse de résonance, le phénomène est amplifié. Arrivent ensuite les politiques qui ne veulent pas être distancés par ces bons mots, ceux qui sont dans l'air du temps. Dans une société de l'immédiateté, ils se doivent d'être dans le coup, de réagir vite et d'être en prise avec les préoccupations de leurs électeurs. Bref, voilà comment une expression au départ anodine envahit votre quotidien pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois... jusqu'à ce qu'elle soit chassée par une autre, et ainsi de suite.

Pour illustrer mon propos, attardons-nous quelques instants sur le mot *ubérisation*. Nous le devons entre autres à un publicitaire connu, le patron de Publicis, Maurice Levy. Il l'a utilisé dans une interview donnée au Financial Times en décembre 2014. S'en est suivi un tsunami sémantique tout au long de l'année 2015, à tel point qu'elle a été le *buzzword*¹ 2015. Lancez le terme *ubérisation* dans une conversation, et vous ramasserez dans vos filets tous les maux de notre société *numérique*² et tous ses espoirs. Il ne laisse pas indifférent. Certains se risqueront à parler de révolution numérique et d'autres de *plateformisation* de la société. Les plus éclairés ou éclairants, selon le point de vue que vous défendez, pourraient dévier sur l'intelligence artificielle, sur la montée en puissance des algorithmes, sur les NBIC³, voire sur le transhumanisme, etc.

Alors, vit-on finalement une (énième) révolution industrielle? Non, c'est juste l'électrification de notre société. Elle a commencé au XIX^e siècle et se poursuit de nos jours. Qui en est à l'origine? Nikola Tesla. Cet homme a inventé le XXI^e siècle. Sans ce serbe génial et pourtant méconnu, nous n'aurions pas le téléphone (et nos smartphones... imaginons un instant que nous devions nous en passer, comment ferions-nous?), les télécommandes, les fours à micro-ondes, etc. Sans Nikola Tesla, les objets connectés n'existeraient pas. Leur invasion a démarré avec l'augmentation exponentielle de la puissance de calcul des machines et de la miniaturisation des composants électroniques. Nous entrons sans trop le savoir dans un nouveau monde sans que personne ne

sache vraiment où cela va nous conduire. Vous l'aurez, vous aussi remarqué, nous manquons cruellement de Léonard de Vinci, de Victor Hugo ou d'Hergé pour décrypter ce qui se passe autour de nous et pour nous projeter dans les 50 prochaines années...

Au fait qu'est-ce que l'*ubérisation*? C'est une forme de court-circuit entre deux composants, par exemple un client et un fournisseur. L'ancien fournisseur disparaît petit à petit au profit d'un deuxième larron moins cher, plus rapide, a priori plus attentionné, plus *numérique*.

Et la natation dans tout cela? Elle va aussi connaître sa petite révolution copernicienne avec l'apparition des objets connectés. Elle n'y échappera pas qu'on le veuille ou non. L'équilibre du binôme nageur-entraîneur risque de voler en éclat à cause d'un simple boîtier qui pourrait pousser votre entraîneur à rester chez lui. Imaginez un truc bien *designé*...

- qui corrige votre technique en temps réel et pas une fois que vous avez arrêté de nager,
- qui vous donne votre entraînement,
- qui vous donne vos allures de nage et qui vous dit s'il faut ou non accélérer,
- qui vous débriefe avec minutie,
- qui ne vous engueule... pas,
- qui ne vous parle pas de mental toutes les cinq minutes,
- etc.

¹ Le mot *buzzword*, formé de *buzz* (bourdonnement, bruit confus (de conversations), rumeur) + *word* (mot), est, selon The Online Etymology Dictionary, un néologisme apparu en 1946 dans l'argot étudiant pour désigner un mot-clé dans un cours magistral ou un ouvrage à lire. [source : Wikipédia].

² ... le *buzzword* 2014 !

³ Nanotechnologie + Biotechnologie + Informatique + sciences Cognitives.

Imaginez maintenant la tête de votre entraîneur si cela arrivait demain. Oui demain, pas dans 50 ans. Imaginez la scène : « Salut Coach, tu vas bien ? Qu'est-ce que tu fais là ? Bon excuse-moi, mais je dois y aller. J'ai mon entraînement personnalisé qui m'attend. »

À l'arrivée d'une innovation, deux camps s'opposent : ceux qui la rejettent parce qu'elle bouscule des équilibres, pour ne pas dire des pouvoirs, comme ça a été le cas avec l'imprimerie, la vapeur, le pétrole, le courant alternatif, l'automobile, l'ordinateur, les outils bureautiques, etc. et ceux qui s'y jettent dessus comme des morts de faim. Vers quel camp vous tournerez-vous ? Et votre entraîneur ?

La question n'est pas tant de savoir si ce scénario va arriver, mais plutôt quand il va arriver. A priori, c'est pour bientôt, c'est-à-dire cette année. Est-ce que cela va *ubériser* nos entraîneurs ? Pas sûr. Au contraire, cela va les aider à personnaliser les entraînements, à corriger des points qu'ils ne pouvaient pas voir à l'œil nu. Tout le monde sera gagnant si l'on sait mettre ces objets à notre service et que l'on sache

s'en déconnecter. La seule chose que l'on pourrait regretter, c'est finalement que l'on ne puisse pas choisir l'accent de la voix métallique qui nous donnera des instructions ?


Imaginez maintenant que ce soit à votre tour d'être ubérisé(e) ⁴. Drôle de scénario, non ? Qu'en pensez-vous ? Comment réagiriez-vous si cela vous arrivait ? Plus besoin d'aller s'entraîner, c'est votre *moi numérique* qui s'y colle (ou qu'y plonge). D'ailleurs, c'est votre *entraîneur numérique* qui convoquerait votre *moi numérique*. Maintenant, est-ce que votre moi numérique s'éclatera autant que vous avec les autres numériques de vos coéquipiers (ières) ? P'têt ben qu'oui, p'têt ben qu'on.

À quoi bon imaginez cela ? La réciprocité est une vertu que l'on oublie souvent dans le monde de l'entreprise. Renverser une proposition permet de prendre de meilleures décisions, de relier (ou non) des faits entre eux. Donc, avant de vouloir *ubériser* les autres, pensez à votre propre *ubérisation*.

UBER
INSCRIVEZ-VOUS POUR COMMANDER VOTRE UBER

Devenez chauffeur professionnel avec Uber

Inscrivez-vous et gagnez de l'argent en conduisant.




S'inscrire pour devenir chauffeur

Prénom	Nom
nom@exemple.com ✉	
Téléphone ☎	
Mot de passe (5 caractères minimum) 🔒	
Ville 📍	
Comment avez-vous découvert Uber ? ▼	


SUIVANT

Vous disposez d'un compte ? [Connectez-vous.](#)
En continuant, j'accepte que Uber ou l'un de ses représentants me contacte par e-mail, téléphone ou SMS (y compris par un système de téléphonie automatique) à l'adresse ou au numéro que j'ai indiqué, y compris à des fins marketing. J'ai lu et compris [la politique de confidentialité pour les chauffeurs applicable.](#)




Gagnez de l'argent

L'application Uber vous met en relation avec des clients dès votre première connexion. Vous recevez les revenus de vos courses directement par virement bancaire chaque semaine.



Décidez de votre emploi du temps

Vous êtes votre propre patron : aucune obligation de connexion, vous conduisez quand vous voulez.



Bénéficiez d'un support personnalisé

L'équipe Uber est à votre écoute et vous accompagne dans toutes les étapes pour vous inscrire, de l'obtention des documents administratifs nécessaires jusqu'à l'acquisition de votre véhicule.

⁴ Certains observateurs prédisent que nous pourrions tous être ubérisés... remplacés par des robots.

B"EAU" T É

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

PAR MURIEL SCHMITT (LÉO-LAGRANGE SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM)

Le saviez-vous ?

Se baigner en mer ou à la piscine n'est pas toujours agréable pour les personnes à la peau fragile, sèche et irritée. C'est pourquoi la crème-barrière « EXOMEGA » a été spécialement créée. L'enfant testé, privé de nage en raison de son eczéma récurrent, a pu ainsi retrouver les plaisirs de l'eau. Cette émulsion à la formule hydrophobe forme un film protecteur à la surface de l'épiderme et l'isole parfaitement de l'eau. La peau est ainsi protégée des irritations et à l'abri d'une sécheresse réactionnelle.

Le choix du mois, celui du blanc !

La crème-barrière EXOMEGA est composée de silicones non occlusifs et d'un extrait d'avoine « Rhéalba », c'est-à-dire d'une variété d'avoine cultivée et contrôlée pour une grande pureté, d'où une parfaite innocuité. (Laboratoire Ducray Paris-Boulogne).



L'AVIS D'UNE « DERMATEAU » QUI AIME L'EAU...

Rue de Londres à Strasbourg, le cabinet de Pascale Petiau ne désemplit pas. Je cours moi-même à la fin de chaque été chez cette ex-chef de clinique de dermatologie-vénérologie afin d'y effectuer l'incontournable check-up de la peau et la traque aux taches suspectes. Sitôt l'examen terminé et l'inquiétude évaporée, l'échange est un régal. Ce médecin au teint très clair, à l'allure jeune, enthousiaste et passionnée, répond à vos questions avec précision et vous livre, dans sa réflexion, le nom des produits qui vous feront du bien. Nageuse de bon niveau, elle en connaît l'historique et vous en garantit les résultats.

L'EFFICACITÉ DE LA TRANSPARENCE

Toujours dans l'idée de remédier à la sécheresse cutanée provoquée par les longs séjours dans l'eau chlorée, le Docteur Pascale Petiau nous conseille : « AQUAPHOR ».



La pommade translucide qui accélère réellement le processus de régénération cutanée des peaux abîmées. Créée pour remédier aux inconvénients de lourds traitements de radiothérapie ou de peeling, elle est sans parfum, sans conservateur, ni colorant et à appliquer aussi souvent que nécessaire sur les zones à traiter. Personnellement, je l'utilise sans réserve sur les lèvres et le contour des yeux, fi de son aspect gras et luisant... (Laboratoires Eucerin Paris).
Les 2 produits sont en vente en Pharmacie.

Aquarétro

Le relais 4x100 NL français des années 80'

PAR MICHEL SCELLES (CN VIRY-CHÂTILLON)

En triant des photos, je suis tombé sur celles-ci, qui non seulement m'ont rappelé une anecdote sympathique et ont fait ressortir un personnage que j'avais trouvé très intéressant. J'ai aussitôt pensé à toi, Caro. Je te verrais bien l'interviewer, cette personne, pour un article, notamment sur les femmes ayant œuvré dans et pour la natation.

Mais avant, je te raconte l'anecdote en rapport avec ces photos.



MEETING DE MONACO (MARS 1986)

Entre les années 1980 et 1990, nous participions au prestigieux meeting de Monaco. Logement dans un palace, soirée du samedi exceptionnelle, avec repas de 200 personnes, où nous, les entraîneurs, étions conviés à la table du Prince Albert, suivi d'un spectacle digne du Grand Cabaret de P. Sébastien, etc. Bref, ça nous changeait des meetings que nous faisons les semaines précédentes (de décembre à mars) dans les pays de l'Est. Ce meeting s'est un peu banalisé quand il s'est rallié au Mare Nostrum, une petite tournée que nous effectuions sans rentrer à la maison pendant 2 semaines (Canet, Barcelone, Monaco et Rome). À l'époque du meeting que je narre, le Prince Albert était président des sports de la principauté. J'étais « chef » de la petite délégation France et de quelques nageurs de l'INSEP (dont les meilleurs étaient en sélection France).

Tout se passait remarquablement bien. Le Prince Rainier (décédé en 2005), père d'Albert, assistait depuis sa loge à toutes les épreuves. Il faut dire que les Grimaldi étaient, et sont toujours, des fans de sport. Mais le dimanche après-midi, cela se gâte.

Beaucoup de retard. Nous devons disputer la finale du relais 4 x 100 NL, dernière épreuve. Composé de Stephan Caron, Bruno Gutzeit, Christophe Kalfayan et Laurent Neuville, ce relais devait « bouger » le relais suédois, grand favori, classé dans les trois meilleurs Européens, et cinq ou six mondiaux. Le retard me posait un gros problème pour notre vol de 19 heures à Nice. Je fais prévenir la présidente du club organisateur que la sélection France ne fera pas le relais. Cette dernière vient me voir et me demande la raison de ce forfait. Je lui explique que nous nous étions engagés envers Stephan Caron à prendre le vol de 19 heures à Nice. Il était 16h30.

Une bonne heure de retard. Faire le relais, attendre le podium (de cela nous étions sûrs), douche, habillage, trajet vers Nice, etc., ce n'était pas jouable. La présidente reste un peu interloquée, puis me dit « c'est impossible Monsieur Scelles, attendez, je reviens ». Cinq minutes après, elle revient accompagnée du Prince Albert. « Monsieur Scelles, me dit-il, ce n'est pas possible que vous ne nageiez pas ce relais. Le public attend cette finale avec grand intérêt. » Les gradins étaient pleins (pas comme au foot). Notre adversaire principal, la Suède était attrayante. La natation méditerranéenne passionnée

(de Monaco à Canet) et déjà forte à l'époque, la proximité de l'Italie (participante), les supporters et accompagnateurs, plusieurs clubs et pays européens qui alliaient la compétition au tourisme, faisaient aussi beaucoup de spectateurs. Je réponds au Prince « Monseigneur (eh! oui!), il y a plus d'une heure de retard, et... », je répète les raisons. « Monsieur Scelles, faites le relais, je m'occupe de cela. » L'injonction du ton et son regard engageant me confortent, me donnent confiance. C'est parti! Belle bagarre! Nous gagnons! Super! Très bon moment. Puis, les récompenses, l'habillage, vite « bâclés », le prince s'approche, un petit sourire satisfait, et peut-être d'admiration pour les garçons, nous bouscule: « Vite, suivez ce monsieur. » Cela fait, la personne en question nous presse, et nous fait embarquer dans un hélicoptère. Nous arrivâmes à l'heure.

Que c'est beau la baie de Nice, le soir vue d'en haut...

Laurent Neuville: « Et oui, il y a juste une précision c'est que nous n'avons pas tous pu faire le podium après la course. Avec Stephan, nous nous sommes rhabillés juste derrière les plots de départ et avons couru pour prendre l'hélico qui nous attendait juste derrière le stade Louis II. Seuls Christophe Kalfayan et Bruno Gutzeit sont restés pour le podium. Nous étions contents d'avoir battu les Suédois qui avaient dans leur rang de très bons nageurs, dont plusieurs médaillés olympiques, mondiaux et européens. Leur relais 4x100 avait été précédemment médaillé d'argent en 81 et 83 et médaillé de bronze en 85 et de nouveau en 89 aux championnats d'Europe où nous avons décroché la médaille d'argent à 3 centièmes du titre ».

XVIII^{ES} CHAMPIONNATS D'EUROPE, STRASBOURG (FRANCE), AOÛT 1987

Ce relais composé de ces quatre garçons, que nous préparions, alors très jeunes, depuis Los Angeles, ont terminé 4^{es} des JO de Séoul, derrière des nations parmi les plus « chargées » du monde, que dis-je, de l'univers! Les USA, la RDA et l'URSS.

En 1987, aux Championnats d'Europe de Strasbourg (Schiltigheim), ils finissent 2^{es} derrière la RDA, plus d'un mètre devant la RFA et deux mètres devant l'URSS. Ils furent disqualifiés pour tellement « rien » qu'il y a eu plus de 20 minutes de délibération. Trois centièmes. C'était les toutes premières utilisations des plots détecteurs de faux départs. Il y avait sans arrêt des problèmes, des pannes. Le choix à l'époque n'était pas encore établi. Dixième ou centième? L'ambiance était délétère. La présence supérieure à

la délibération des représentants des pays de l'Est nous « sabra », permettant au « Grand Frère Russe » de monter sur le podium. Les vidéos montraient que nous étions devant. C'était d'autant plus dur que nous étions à la maison. Pour la première fois dans mon métier d'entraîneur, j'ai versé des larmes. C'était une grande performance et, c'était Laurent, mon nageur, qui était mis en cause. J'étais malheureux pour lui. Il en a beaucoup souffert. Il avait tellement bossé depuis l'âge de 15 ans, quand il m'a rejoint à l'INSEP. Heureusement, il y a eu Séoul, où nous avons été Champions Olympiques des pas choutés... Maigre consolation, bien sûr...

Laurent Neuville: « Il est vrai que d'avoir disqualifié ce relais en 1987 m'a marqué durablement. Je ne sais pas si cela est lié à la technique, mais ce qui est certain c'est qu'il y a eu un temps très long pour annoncer la disqualification. Nous étions même prêts pour aller au podium. Si Michel en a pleuré, j'ai moi-même versé de nombreuses larmes.

Aujourd'hui, cela est loin mais la plus grande blessure dans ma carrière est de s'être fait voler une médaille à Séoul. Au moins deux grands pays du dopage organisé se sont retrouvés devant nous pendant l'intégralité de ma carrière, et il est certain qu'ils ont enlevé de nombreuses médailles à la France et aux autres pays qui ont joué le jeu! C'est frustrant a posteriori; pendant que nous nagions, nous n'avions que des présomptions et peu de certitudes sur l'ampleur du phénomène du dopage à l'Est. Ce n'est qu'après la chute du mur et les nombreux témoignages des sportifs eux-mêmes que nous avons compris que nous avions été volés. Pour autant les athlètes n'ont pas rendu les médailles, et je ne parle même pas du CIO qui n'a rien fait... Mais c'était une autre époque: guerre froide, athlètes obligés de se doper, pays qui utilisaient le sport pour exister politiquement sur la scène internationale, CIO et FINA qui voulaient éviter les scandales, etc.»

XIX^{ES} CHAMPIONNATS D'EUROPE, BONN (ALLEMAGNE), AOÛT 1989

En 1989, à Bonn, le relais prend sa revanche et termine 2^e des Championnats d'Europe derrière la RFA (ils avaient une natation à l'époque, pas comme maintenant). Et dire que, ce jour-là, Stephan n'était pas au mieux. Mais, il a tellement apporté à l'équipe de France. Ce même jour, Catherine Plewinski devient championne d'Europe du 100 papillon et Jacqueline Delord termine 4^e.

Quatre gars sensationnels

Médaille d'argent pour le relais 4 x 100 m français.
L'amitié et le talent récompensés.

MOINS d'une demi-heure auparavant, Catherine Plewinski était devenue championne d'Europe. C'est elle qui a mis fin aux interviews : elle ne voulait surtout pas rater la finale du relais !

Une finale à émotions pour les Tricolores. Tout le monde avait encore en tête leur disqualification lors des Championnats d'Europe 1987 à Strasbourg, pour avoir trop anticipé sur un relais alors qu'ils avaient pris la deuxième place.

Cette fois, Caron, Kalfayan, Neuville et Gutzeit ne voulaient pas laisser passer leur chance. « Nous avons assuré nos prises de relais, expliquaient-ils après leur course. C'est peut-être même ça qui nous a fait perdre la course. »

Parce qu'à l'arrivée les Tricolores n'avaient que cinq centièmes de retard sur les surprénants Alle-

mands de l'Ouest. Ils avaient aussi deux centièmes d'avance seulement sur les troisièmes, et trois centièmes sur les quatrièmes.

« On a failli gagner, on aurait pu tout perdre », résumait Bruno Gutzeit. « Ça s'est joué vraiment à rien, renchérissait Laurent Neuville, c'est fou, cela ne ressemble à rien. C'est le relais le plus serré depuis longtemps. »

Et pourtant, à la fin de l'épreuve, les Français n'ont pas semblé sauter de joie à leur performance. Pour une raison bien simple : il y avait du soleil sur le tableau d'affichage et les trois relayeurs sur la plage de départ n'ont pas pu voir le chiffre 2 s'afficher en face de leur ligne d'eau. Bruno Gutzeit était dans l'eau : « J'ai bien vu le 2, mais comme les copains ne bougeaient pas, j'ai cru que c'était un 5 ».

C'était bien un 2. En sortant de la piscine, Bruno Gutzeit était obligé de s'allonger, la nuque raide, une douleur dans le ventre, preuve qu'il a tout donné dans ce relais. « On s'est surmotivé tous les quatre, on craignait les Soviétiques, on les a battus. On n'attendait pas les Allemands, mais ils nageaient chez eux. »

Les quatre jubilent. Caron, Kalfayan, Neuville et Gutzeit hurlent même de joie. Vraiment. Surprenant lorsque l'on a l'habitude de voir ces garçons si calmes et si concentrés. Ils sont heureux et cela se voit. Mais l'esprit de compétition reprend toujours le dessus : Stéphane Caron prend la parole : « Entre nous les gars, c'est une étape, hein... »

Promis, juré, les relayeurs ont promis de faire mieux la prochaine fois. — S. J.

Finale B

1. Penicaud (RFA), 2'16''60 ;
2. Marcek (Tch.), 2'17''72 ;
3. Mueller, (RDA), 2'17''81 ;
4. Yokochi (Port.), 2'17''96 ;
5. Beck (Belg.), 2'19''17 ;
6. Faerber (RDA), 2'19''78 ;
7. Appelboom (Belg.), 2'20''04 ;
8. Leblanc (Fr.), 2'21''38.

En séries : Fernandez, 2'18''06 ; Beck, 2'18''79 ; Appelboom, 2'19''10 ; Feirberg, 2'19''43 ; Leblanc, 2'19''75.

Relais 4 x 100 m

1. RFA (Sitt, Schadt, Zikarsky, Zikarsky) 3'19''68
2. FRANCE (Caron, Kalfayan, Neuville, Gutzeit) ... 3'19''73
3. Suède (Werner, Holmertz, Karlsson, Holmsqvist) 3'19''76
4. URSS, 3'19''77 ;
5. RDA, 3'21''36 ;
6. Italie, 3'21''37 ;
7. Pays-Bas, 3'23''98
(Grande-Bretagne disqualifiée)

Et, il a fallu l'arrivée des combis intégrales pour commencer à battre leurs records. D'ailleurs, tous les records.

Comme le dit maintenant Laurent, les performances à cette époque n'ont rien à envier à celles de maintenant. Si la chasse au dopage avait été équivalente, nous en aurions eu des médailles... Je suis bien d'accord avec lui.

J'ai voulu leur rendre hommage à ces quatre garçons, ainsi qu'à leurs entraîneurs, Guy Boissière, Michel Guizien, Lucien Lacoste, sans oublier Patrice Prokop, le D.T.N. de l'époque, sans lequel, le renouveau de la natation, ne se serait pas enclenché, pour arriver à ce qu'elle est aujourd'hui. Avec eux, j'ai vécu de grands moments aux quatre coins du globe.

Eh! Oui! Il y avait une natation avant... Bien vivante...



De gauche à droite : Stephan Caron, Ludovic Depickère (cinquième homme du relais), Laurent Neuville, Franck Schott, Christophe Kalfayan et Bruno Gutzeit.

Michel Scelles

Petites annonces

Des projets pour les Masters par les Masters

NAGE A L'HORIZON ET SI L'OBJECTIF DE VOTRE SÉANCE ÉTAIT... UNE ÎLE !

PAR **OLIVIER CLAYER**

La Grèce est au programme avec des traversées d'îles en îles et des parcours côtiers en toute sécurité dans des eaux cristallines et une beauté sauvage qui feront de vos vacances, une expérience inoubliable.

Nos séjours se composent de :

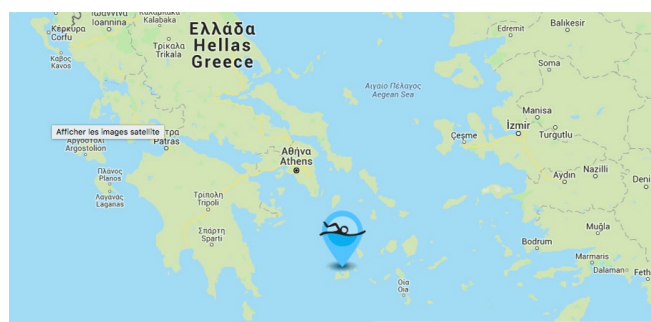
- > Deux parcours nagés quotidiens avec, pour notre première destination, la mise à disposition d'un voilier de 54 pieds (16 m) tout au long de la semaine,
- > Une formule demi-pension comprenant un hébergement en hôtel,
- > Un petit-déjeuner et un déjeuner basés sur une alimentation saine, équilibrée et généreuse
- > Notre dîner « plaisir des sens ».

Et pour vous assurer un repos à la hauteur de votre dépense énergétique, les hôtels ont été retenus pour leur qualité et leur confort. Ainsi après l'effort, vous serez assurés de vous détendre et de vous ressourcer dans les meilleures conditions.

Enfin, le conjoint non nageur n'est pas en reste. S'il souhaite partager le cadre sans pour autant partager l'activité, il a sa place parmi nous.

Alors n'hésitez plus, tentez l'aventure !

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



ÉQUIPEMENT SACS DE MAILLOTS

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

Nageuse et entraîneur de natation depuis très longtemps je suis aussi couturière à mes heures perdues.

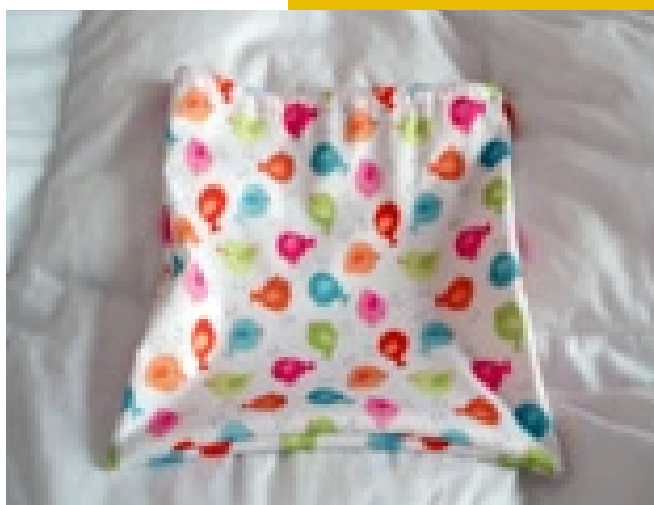
Je vous propose de vous confectionner un sac à maillot de bain mouillé. Ce petit sac vous permettra de ranger votre maillot de bain après l'entraînement

sans mouiller les autres vêtements que l'on a au fond du sac.

Il existe différents modèles avec différents motifs que vous pouvez voir sur mon site à cette adresse :

<http://satinecouture.e-monsite.com/blog/sac-a-maillot-de-bain-mouille.html>

Les sacs sont en vente au tarif de 10 € + 4 € de frais de port. Vous pouvez passer commande en m'envoyant un mail : lindaounas@gmail.com



SOUTIEN À L'ASPTT POITIERS

Plus que 4 mois avant de partir pour Londres pour la vingtaine de nageurs de l'ASPTT Poitiers. Bientôt les championnats d'Europe de natation masters.

Merci à ceux qui souhaitent nous soutenir via cette boutique ou par un partenariat ou un don.

http://www.alittlemarket.com/boutique/le_temps_des_bulles-865487.html



PROJET PARTICIPATIF

22 nageurs inscrits pour l'ASPTT Poitiers natation Masters.

<http://fr.ulule.com/objectif-londres-2016>



Interview

Reporter photographe de natation Éric Huynh

PAR CAROLINE GUYADER

Eric Huynh, beaucoup d'entre nous te connaissons parfaitement en tant qu'Eric le nageur-sprinter, mais ici c'est Eric le photographe à qui nous nous intéressons. Tu mets en effet régulièrement à l'honneur les nageurs Maîtres grâce à tes superbes clichés publiés entre autres par la FFN.

PEUX-TU NOUS RACONTER TON PARCOURS DE PHOTOGRAPHE POUR LA FÉDÉRATION ?

J'ai commencé à photographier pour la fédération à la fin des années quatre-vingt-dix, en Maîtres et en natation course.

La première photo que j'ai vendue est une photo d'Alain Michel Hipp, alors entraîneur à Clichy, dans les vestiaires de la coupe du monde. Il console son nageur, Greg Arkhust, qui vient de rater les minimas olympiques (il se rattrapera par la suite et finira par aller à Sydney). Greg se tient la tête dans les mains, Alain Michel est accroupi devant lui. Autour d'eux, les nageurs passent, flous, insouciants du drame qui se noue.

À l'époque, tout était plus simple, pas besoin d'accreditation, Popov se changeait au bord du bassin... La journaliste de l'époque, pour les Maîtres (Érika de Gaillande), a arrêté son activité. Comme je faisais déjà les photos pour elle, on a convenu avec la FFN que je me mettrais à écrire aussi les papiers, ce qui ne me faisait pas trop peur. Puis, comme ça s'est bien passé, j'ai continué. Je photographie en Maîtres, en course et en synchro.

POUR CES INTERCLUBS, SI TU AVAIS CARTE BLANCHE, QUELLES PHOTOS CHERCHERAI-TU À PRENDRE EN PRIORITÉ ET À METTRE EN VALEUR : UN TEMPS FORT, UN GESTE TECHNIQUE, DES ÉMOTIONS, DES « SCÈNES » OU AUTRE CHOSE ?

J'ai toujours une préférence pour les photos qui "montrent" les sentiments, les émotions. Du genre de celle de toi, l'an dernier à Montluçon, à l'arrivée du 100 brasse. En photo, je me définis comme un portraitiste : j'essaie donc de capter des regards, des sentiments, des instants,

J'ai fait pas mal de photos que je voulais spectaculaires de natation, dans l'effort, hautes en couleur, graphiques. Ça me plaît bien, mais rien n'égale l'humanité. L'échange. L'autre. Et ça, ça passe surtout par le regard.



© Eric Huynh

LE FAIT D'ÊTRE TOI-MÊME NAGEUR DOIT T'AIDER À CAPTER CE QUE TU CHERCHES À PRENDRE, NON ?

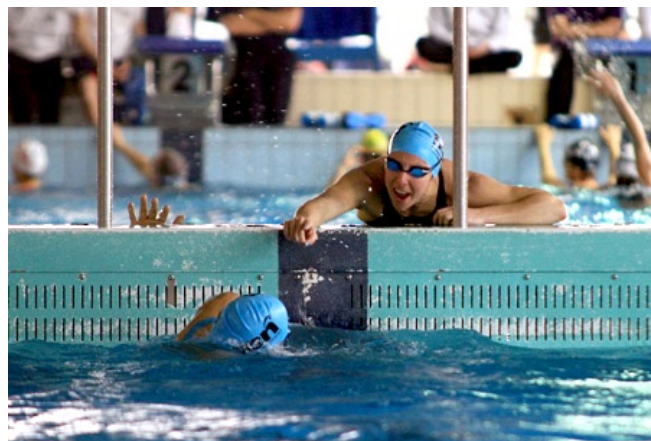
En photo de sport, on doit réagir vite. Et autant que faire se peut, anticiper. Et pour anticiper, il faut connaître le sport qu'on photographie. Et quoi de mieux, pour connaître un sport que de le pratiquer. Aujourd'hui, je photographie régulièrement la synchro mais quand j'ai commencé, en 2009, à Cadix, ça a été terrible. Je ne connaissais rien à la synchro et je me laissais systématiquement avoir ; les filles ne sortaient pas du tout là où je les attendais, je ratais les moments forts. Et j'ai fini la compétition avec une nageuse de synchro assise à côté de moi, allongé au bord du bassin, et qui me donnait des indications pour m'aider à anticiper !

Pour photographier la natation, être moi-même nageur est plus qu'une aide, je considère que c'est une nécessité.

PARMI LES PHOTOS DE NATATION MAÎTRES QUE TU AS PRISES, QUELLE EST CELLE QUI T'A LE PLUS TOUCHÉ ?

J'aime bien cette photo étonnante de Gal Nevo, très bon nageur de 4 nages, à l'Open EDF. Lui qui avait parcouru plusieurs milliers de kilomètres pour venir nager dans le bois de Boulogne a perdu ses lunettes au départ du 200 4 nages !

J'aime aussi beaucoup celle-ci, qui montre la solidarité au sein du groupe. Elle a été faite aux IC, d'ailleurs, l'année dernière : on y voit une fille en récup (Lætitia Leray), « faire le mur » pour encourager sa copine, Milène Bonan.



© Eric Huynh

QUELLE EST CELLE DONT TU ES LE PLUS FIER ?

J'aime beaucoup cette très vieille photo de Cécile Rouchon. On est en 2006 à Stanford, Cécile est dans la chambre d'appel du 200 m brasse. Une des courses les plus dures qui soit (je ne t'apprends rien). Je crois avoir bien capté dans ce regard toute sa détermination mais j'y lis aussi ses doutes et son appréhension face à l'épreuve qui l'attend.

Pour parler un peu technique, j'ai fait le choix de centrer mon sujet (ce qu'on évite généralement de faire) pour "bloquer" le regard du spectateur et l'enfermer dans celui de la sportive.



© Eric Huynh

QUELLE EST CELLE QUE TU REGRETTES DE NE PAS AVOIR PRISE ?

Pas de souvenirs comme ça. J'essaie de ne pas trop vivre avec des regrets. "Les regrets sont la clé du jardin de la sagesse : encore faut-il se donner la peine d'en pousser la porte". Alors bien sûr, j'ai raté des tas de photos qui auraient peut-être été géniales, mais ça n'imprime pas trop ma mémoire.

PRENDS-TU PLUS DE PLAISIR À PHOTOGRAPHER DE LA NATATION, À TE FAIRE PRENDRE EN PHOTO EN NAGEANT OU À NAGER ?

Personne ne me prend jamais quand je nage. Je n'ai aucune photo "correcte" de moi en train de nager. Et ce n'est pas grave : je me suis mis à la photo, entre autres pour ne pas être sur les photos. Donc... Et puis je suis un sprinter, c'est difficile à photographier, le sprint.

Alors aucune hésitation, je préfère photographier la natation, faire des images des autres.

Mais sur une compétition comme les interclubs, très resserrée dans le temps, c'est compliqué de tout gérer, les photos, les articles et la natation.

D'OÙ T'ES VENUE CETTE PASSION POUR LA PHOTOGRAPHIE ?

Ca remonte loin. Au début des années quatre-vingt. Mon père est vietnamien. Pour lui, ne comptent que le travail, les maths et la physique. L'art est une distraction inutile et nuisible. À la maison, nous n'avions aucune œuvre d'art aux murs, aucun roman dans la bibliothèque ; uniquement des essais sur le management, le contrôle de gestion. Pas un tourne disque, pas une radio, rien pour écouter de la musique. Rien d'autre que la perspective déprimante d'une vie de labeur entièrement consacrée aux sciences. Mon père disait qu'il ne comprenait rien à l'art et que rien ne devait nous écarter de notre objectif, les maths en général et Polytechnique en particulier (on voit le résultat).

J'ai eu envie d'autre chose, j'ai eu envie de m'essayer à la création. Et comme je suis affreusement maladroit de mes mains, je ne pouvais peindre, sculpter ou jouer d'un instrument. Il me restait la photo et l'écriture. J'ai tâté des deux.



© Caroline Guyader

Un an après...

Quoi de neuf docteur ?

PAR CAROLINE GUYADER

Il^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres, Montluçon, 24 janvier 2015. Éric Huynh, prend cette photo à l'arrivée du 100 m brasse. Ni lui ni moi ne savons qu'il vient d'immortaliser mes toutes dernières secondes de nageuse de compétition. Ce photographe qui cherche à capter les émotions ne sait pas à quel point tout me submerge à ce moment-là. Quelques heures avant, mon cardiologue me déconseillait de nager. Quelques jours après, j'apprenais que j'étais atteinte d'une cardiomyopathie dont le sport intensif est un facteur majeur de mort subite. Autant dire que ça se bousculait dans ma tête. Les interclubs d'Épinal sonnaient ce très bizarre premier anniversaire. Mais que s'est-il passé en un an ? Tellement de choses.



© Eric Huynh

Déjà la prise de conscience d'avoir pris un très grand risque à faire cette course pour mon équipe. Rien ne vaut une vie. Les trop nombreux décès de sportifs (d'anonymes et de champions, de jeunes et de vétérans) en pleine pratique de leur passion, l'année écoulée, m'en ont convaincue. Mais le plus effrayant, ce sont les témoignages reçus de nageurs qui prennent ces mêmes risques ou de leurs coéquipiers qui les laissent nager en connaissance de cause. La performance ne devrait pas primer sur la santé.

La sensibilisation sur les risques et les accidents cardio-vasculaires des sportifs est fondamentale autant que les formations aux gestes de premiers secours. En cas d'arrêt cardiaque, chaque seconde compte et de nombreux décès arrivés dans des enceintes sportives auraient pu être évités si les témoins présents avaient su pratiquer les bons gestes. De nombreuses instances sportives s'impliquent, sensibilisent, encadrent et communiquent de plus en plus dessus.

SUIVEZ RÉGULIÈREMENT LES 10 RECOMMANDATIONS DES CARDIOLOGUES DU SPORT

http://www.clubcardiosport.com/info.php?spa_id=4

1. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort*.
 2. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
 3. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort*.
 4. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
 5. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
 6. J'évite les activités intenses par des températures extérieures $< -5^{\circ}$ ou $> +30^{\circ}$ et lors des pics de pollution.
 7. Je ne fume pas, en tout cas jamais dans les 2 heures qui précèdent ou suivent ma pratique sportive.
 8. Je ne consomme jamais de substance dopante et j'évite l'automédication en général.
 9. Je ne fais pas de sport intense si j'ai de la fièvre, ni dans les 8 jours qui suivent un épisode grippal (fièvre + courbatures).
 10. Je pratique un bilan médical avant de reprendre une activité sportive intense si j'ai plus de 35 ans pour les hommes et 45 ans pour les femmes.
- * *Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique.*

VOICI QUELQUES CONSEILS TOUT SIMPLES À SUIVRE

- Pratiquez régulièrement une activité physique : avec toutes les vertus que nous lui connaissons, la natation est l'un des sports le plus recommandés pour entretenir sa santé.
- Ne prenez pas de risques inconsidérés avec votre santé dans votre pratique sportive... même si c'est pour une équipe.
- Formez-vous aux gestes de premiers secours. Faites ce test de 2' pour savoir « si vous savez sauver »
<http://www.fedecardio.org/savezvoussauver/>
- Consultez régulièrement votre cardiologue entre autres pour réaliser un électrocardiogramme. Dans l'Essonne, un plan de prévention contre la mort subite a été lancé en 2015 : une vingtaine de médecins du sport répartis sur le département sont équipés de matériel permettant de pratiquer les ECG et sont directement reliés au centre pilote.
À l'heure où il est question de ne pas renouveler les certificats médicaux tous les ans mais sur une période de plusieurs années, ces examens prendront toute leur importance.

Enfin, grâce à notre partenaire **France Natation**

<http://www.france-natation.com>

nous ouvrons une boutique « ChronoMaîtres » vous permettant de vous équiper de bonnets, gourdes et T-shirts à nos couleurs. Une partie des fonds récoltés servira à faire un don annuel à la Ligue contre la cardiomyopathie.

Cette somme participera à la recherche médicale qui permettra entre autres de trouver un jour des traitements pour guérir ma maladie et éviter plusieurs décès par mort subite. Alors n'hésitez pas à vous équiper « ChronoMaîtres » ; en plus d'avoir du matériel de qualité vous participerez utilement à lutter contre un problème de santé publique.

La boutique ChronoMaîtres *



Le bonnet
8.00 €



Le bidon
8.00 €



Le polo
30.00 €



* Une partie du prix de vente sera reversée par ChronoMaîtres à la ligue contre la cardiomyopathie

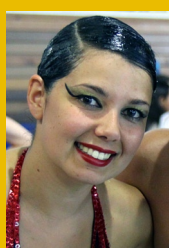
<http://www.ligue-cardiomyopathie.com/cardiomyopathie>

Anaïs Prévost

un personnage atypique !

PAR ANNE BECQUET-LEGENDRE (PESSAC NATATION SYNCHRO)

Portrait de la triple Championne de France 2015 en Solo, Duo et Combo dans la Catégorie 25-29 ans.



Anaïs commence à nager au club de Dunkerque puis à celui de Gravelines où elle participe à plusieurs sélections régionales et nationales. Elle arrête la synchro en classe de 1^{re} pour suivre 2 ans de Classe Préparatoire Militaire à Versailles. Ensuite, elle intègre l'École Spéciale Militaire de Saint Cyr où elle rejoint

l'équipe de natation course de cette même école. Après 3 ans d'interruption, elle reprend la synchro dans le Club du Mée-sur-Seine (Melun), histoire de « se mettre en jambes ».

Un parcours militaire sans faute et une 1^{re} affectation de choix comme Lieutenant « de la Police Judiciaire » à Salon de Provence lui permettent d'intégrer le club d'Aix-en-Provence. Anaïs nage avec l'équipe Masters d'Aix aux Championnats du Monde, à Riccione en 2012.

À sa seconde participation aux Championnats d'Europe Masters à Eindhoven en 2013, Anaïs se distingue par son originalité avec son Solo sur le thème du « Fantôme de l'Opéra » : elle décroche un titre de Vice championne d'Europe et termine 4^e en Duo avec Brunhilde Arnodo et Estelle Crest. À la 3^e participation, elle crée un duo de choc avec Anne-Laure Deslandes sur le thème « des Secrétaires » ; avec ce programme, elles remportent le Meeting International de Bruxelles et décrochent une belle 4^e place aux Championnats du Monde, à Montréal en 2014.

Puis, Anaïs quitte le Club d'Aix-en-Provence en raison d'une mutation professionnelle. Elle est admise à la Section de Recherche de Paris en tant que Capitaine de Gendarmerie et se licencie au Club des Mouettes de Paris. En 2015, elle décroche trois titres de Championne de France en Solo, Duo et Combo.





Elle remporte également le Tournoi International de Bruxelles en duo avec sa sœur Manon. Elles se distinguent alors sur le thème « des clowns », malgré l'éloignement géographique qui les pénalise pour les entraînements : Anais étant basée à Paris et Manon à Lille, elles se retrouvent environ une fois par mois pour s'entraîner au club de l'U.S Gravelines qui les accueille.

Nous retrouverons avec plaisir le duo Anais, Manon et Camille Andreu au Tournoi International de Bruxelles, aux Championnats d'Europe Masters, à Londres et

aux Championnats de France, à Paris.

(Vous pouvez cliquer sur ce lien pour avoir un aperçu) :

Vidéo

Toute l'équipe Masters Synchro et ChronoMaîtres ont une pensée toute particulière pour Anne-Laure Deslandes qui attend un heureux événement et félicitent Manon pour son mariage le 6 février dernier.



CHAMPIONNATS D'EUROPE MAÎTRES DE LONDRES

M-3 : LE SCANDALE DES INSCRIPTIONS

PAR ÉRIC GUYADER



LEN EUROPEAN
AQUATICS CHAMPIONSHIPS
SWIMMING DIVING SYNCHRO MASTERS

SOLD OUT !

Ouvertes le lundi 8 février à 12 heures, les inscriptions ont été closes dès le mercredi à 18 heures. Les 14 000 engagements ont été attribués si rapidement que de nombreux nageurs n'ont pu s'inscrire. D'après un sondage non exhaustif effectué sur notre page Facebook (au 11 février à 12 heures), si près de 270 nageurs sont du voyage, plus de 500 resteront à la maison. Ces premiers chiffres donnent déjà une idée sur l'ampleur du phénomène.

SITUATION INÉDITE

Une telle situation ne s'est jamais produite pour quelque championnat que ce soit, (Monde ou Europe). Les réactions sur les réseaux sociaux sont très nombreuses et parfois très virulentes : « véritable scandale pour la natation Maîtres », « nageurs traités avec le plus grand mépris », « priorité accordée à l'aspect économique », « quelle valeur sportive accordée à ces championnats privés de la présence de certains de ses meilleurs nageurs »

Les nageurs français ne sont pas les seuls touchés, les réactions de nageurs allemands, italiens, hollandais sont également très nombreuses.

Les plus férus en informatique, très présents sur les réseaux sociaux, semblent être ceux qui ont réussi à s'en sortir. Que penser alors de ce que pourra être la représentation sportive de nos anciens ? Des pays européens moins connectés ?

QUELLES CONSÉQUENCES ?

Sportivement, nous savons d'ores et déjà que TOUS les meilleurs ne seront pas présents. De nombreux médaillés aux Championnats du Monde ou Europe se sont déjà manifestés pour signaler leur non-inscription. En espérant que le sold out n'est pas été provoqué par un afflux massif d'engagements locaux qui transformerait ces Championnats d'Europe et en un championnat britannique open.

Financièrement, des frais engagés sur des réservations de logement, de transport sont perdus. Il en est de même sur des commandes d'équipements dédiés à cet événement. Ne pas oublier également les nombreux jours de congé posés.

En termes d'image, c'est un coup dur pour la natation Maître. Certains se sentent exploités, d'autres, pour qui ça devait être la première expérience internationale sont refroidis pour le futur. Ça devait être une fête pour de nombreux nageurs français et elle se transforme en cauchemar.

QUELLES SOLUTIONS ?

Telle situation ne s'étant jamais produite dans le domaine de la natation, nous pouvons regarder ce qui se passe dans le triathlon, sport pratiqué par de nombreux nageurs maîtres.

- Championnat de France 2016 de triathlon longue distance à Baudreix : les inscriptions partent très vite et l'épreuve se retrouve vite complète. L'organisateur revoit sa copie en recalculant au plus juste sa capacité d'accueil et offre une centaine de places supplémentaires. Rien n'empêche les organisateurs de Londres de faire de même en simulant le programme avec les inscrits actuels.
- Triathlon d'Enghien 2016 : même situation, l'épreuve est très vite complète. Quelques jours plus tard, l'organisateur, après vérification des dossiers en rejette certains (incomplets ou inexacts) pour les remettre aux inscriptions. Les organisateurs de Londres DOIVENT faire de même et VÉRIFIER tous les temps d'engagements pour écarter les NO TIME.
- Création d'une liste d'attente pour réattribuer les places de ceux qui vont se désister. Comment attribuer ces « éventuelles nouvelles places » ?
- Demander aux fédérations de sélectionner les nageurs repêchés afin de permettre aux meilleurs d'être présents ?
- Mettre ces places disponibles en ligne sur le même principe du premier arrivé, premier servi.

PISTES POUR LE FUTUR ?

Bien entendu, comme pour les Championnats de France, la grille des temps de qualification va être remise en question. Mais est-ce vraiment la seule solution ?

- Pourquoi, comme pour les championnats groupe d'âge en triathlon, ne pas attribuer des quotas à chaque fédération ? À elles d'attribuer les places avec ses propres critères à ses nageurs affiliés.
- Ou encore passer à l'organisation des championnats à 2 bassins comme pour les Championnats du Monde.

ÉPILOGUE

Nous espérons pour tous les nageurs lésés que la LEN saura entendre et donner des suites favorables aux réclamations des membres de la Fédération Française de Natation et des autres fédérations étrangères qui relayent le mécontentement et l'écœurement unanimes des nageurs Maîtres.

LES FÉDÉRATIONS NATIONALES RÉAGISSENT

Alors qu'ils ne sont même pas commencés, des championnats d'Europe (ou du Monde) masters n'auront jamais autant fait parler d'eux. En parcourant le web européen, combien de sites fédéraux évoquent cette affaire sur leur site.

Italie

Home / Nuoto Master / Nuoto Master, Comunicato Ufficiale LEN, le risposte martedì 16!

Nuoto Master, Comunicato Ufficiale LEN, le risposte martedì 16!

Publicato da Redazione in Nuoto Master, Primo Piano 2 giorni fa 1.183 Visite

Allemagne

VEREINSFINDER
PLZ SUCHE
ORT SUCHE

KOMMENDE EVENTS

MASTERS EM - KOMMENTAR MELDEPORTAL

Fachsparte Mastersport
11.02.2016 Kategorie: Mastersport, Mastersport - Internationales EM, Mastersport - Internationales, Verband

Hallo zusammen, hallo liebe Masters, vielen Dank für Eure Mails, die mich seit gestern zum Teil direkt, zum Teil über anderen Mitglieder der DSV-Fachsparte erreichten. Eure große Enttäuschung und die zum Teil auch massive Kritik kann ich sehr gut verstehen. Ihr alle habt bereits Flug- und Hotelbuchungen vorgenommen, ihr bereitet Euch im Training auf die EM vor - und dann muss plötzlich das gerade eröffnete Melde-Portal wieder geschlossen werden. Da muss ja gerade zu Frust und Enttäuschung hoch kochen. Allerdings war manche Äußerung auch bei aller Enttäuschung und Wut nicht gerade passend und fast schon ein wenig beleidigend. Aber ich verzehle hier schon jetzt allen! Auf der anderen Seite war absolut nicht abzusehen, dass London in derart kurzer Zeit mit derart vielen Meldungen geradezu überschwemmt wird. LEN und das OK waren vollkommen über diesen Ansturm erstaut und geplättet. Das hat es in dieser Form absolut noch nie gegeben. Es war aber seit längerem abzusehen, dass es sehr viele Meldungen geben wird. Deshalb haben sich LEN und das OK in London lange und intensive Gedanken gemacht, wie dieses Problem gelöst werden kann. Am Ende stand das Limit von 14.000 Meldungen und was alle an der Diskussion Beteiligten als eine faire Lösung ansahen. Zumal die Kapazität in dem vorgesehenen Bad begrenzt ist - auch wenn es sich um das Olympiabad von 2012 handelt, das aber inzwischen vor allem bei seinen Tribünen deutlich zurück gebaut wurde. Leider war die erwähnte Lösung keinesfalls eine faire Lösung. Die Kritik ist inzwischen angekommen - und sie kam nicht nur aus Deutschland. Es wurden von vielen von Euch auch Vorschläge gemacht, wie man das Problem in den Griff bekommen könnte. Leider sind nicht alle Masters in ihren Verhältnissen so mitstrukturiert wie wir

Danemark

Få var opmærksomme på deltagerbegrænsningen I forhold til tidligere EM-stævner, er stævnet i London begrænset til 5 dage mod normalt 6 dage. Der har heller ikke tidligere været en begrænsning i antal deltagere til EM-stævner for masters, og derfor er der mange i hele Europa, som slet ikke har været opmærksomme på, at arrangørerne kun ville lukke 14.000 starter ind i det forjættede land.

Masters-EM mister sin sportslige værdi Mellem dem, der ikke nåede at få adgangsbillet til EM, sidder en lang række af både Europas og verdens bedste svømmere med flybilletter og hotelophold men uden adgang til EM-konkurrencerne på det olympiske svømmestadion. Derved er EM-stævnet blevet en konkurrence i, hvem der kunne tilmelde sig hurtigst, og ikke hvem der var hurtigst i vandet - og så mister stævnet sin sportslige værdi.

LEN Masters vil forsøge at løse problemet Det europæiske svømmeforbund LEN kan i de kommende dage godt forvente at få en strøm af vrede henvendelser fra både enkeltsvømmere, mastersklubber og nationale svømmeforbund i hele Europa. Foreløbig mødes LEN Masters Komité om en uge for at løse problemet. Den eneste rigtige løsning er at få åbnet mindst en svømmehal mere til EM-stævnet i London, og det haster for de 1000-vis af masterssvømmere, der stadig har en forventning om at komme til EM i London.



Espagne

MASTER

La RFEN solicita solución al caso Londres2016



11/02/2016 - La RFEN, por medio de su presidente Fernando Carpena, ha arrancado el compromiso a los dirigentes europeos de la LEN de estudiar el "Caso Londres 2016", Europeo Master (25-29May.) del que se abrió el plazo de inscripciones este lunes 8 y del que tres días más tarde el Comité Organizador ha cerrado el cupo —abierto hasta el 4 de abril— al recibir un alud de 14.000 inscripciones, lo que ha provocado que numerosos campeones y plusmarquistas continentales y mundiales estén hoy sin Europeo.

MASTER

Acabadas las inscripciones del Europeo London16



10/02/2016 - Aunque la organización de los Campeonatos de Europa de Londres 2016 (25-29 de mayo) informó que las inscripciones estaban abiertas hasta el 4 de abril, la noticia a fecha de hoy jueves es que han batido todos los registros anteriores de participación (14.000 inscripciones en tres días) en natación, aguas abiertas y sincronizada, y han alcanzado la capacidad máxima establecida por la LEN y el Comité Organizador, lo que comunicamos a los efectos pertinentes.

France

vous êtes 255 connectés

Accueil

Les Résultats

Les Rankings nationaux

Le Circuit Fédéral

Le Calendrier fédéral

Les Records

Les Classements (CNC)

Rechercher des Perf.

Les Dossiers

Trouvez l'hôtel le plus proche de votre compétition

L'actualité de la FFN

Vendredi 12 Février 2016 - 14:32

Intervention du président de la FFN auprès de la LEN au sujet des engagements aux Euro de Londres - Le président de la FFN, Francis LUYCE, s'est adressé au président de la LEN, Paolo BARELLI, afin d'avoir des explications concernant le blocage des engagements en natation course. Vu l'ampleur de la situation, la LEN et le LOC sont en train d'essayer de trouver, conjointement, une solution pour rendre de nouveau possible les engagements en ligne. De nouvelles indications vous seront communiquées à ce sujet, courant semaine prochaine, via le site fédéral (rubrique maîtres) ainsi que via le site de l'organisateur. Merci pour votre patience.

Même la LEN

European Masters Championships - London 2016

entries

LEN and the LOC have been absolutely overwhelmed by the simply unprecedented interest shown in swimming entries for the Arena European Masters Championships in London in May.

Both LEN and the LOC appreciate the great appeal of the Championships with the London Aquatics Centre acting as the venue less than four years after its use during the 2012 Olympic and Paralympic Games.

Three years have also nearly passed since the last European Masters Championships in Eindhoven and, while LEN and the LOC were aware demand for swimming entries would be extremely high, never before have so many entries been filled in such a short space of time.

LEN and the LOC appreciate the lengths to which the masters community have gone to, in order to be prepared for the Championships – booking flights and accommodation – and we, please, ask for your patience as we review the situation.

Both LEN and the LOC are working hard to find a solution but, want to take time to understand how it might be possible to make additional entries available, in order to satisfy the overwhelming and simply unprecedented demand.

LEN and the LOC are committed to delivering the best experience possible for athletes at the Championships, and a solution to fulfil the extremely large demand will be communicated on Tuesday February 16

En lisant les différents articles, on mesure l'intérêt énorme, sans doute même démesuré, que la natation européenne Maîtres a porté à cette compétition. Je ne pense pas exagérer en estimant, à la vue des réclamations des fédérations nationales et des nombreux commentaires de recalés, que près de

15 000 nageurs européens ont (avaient) prévu de se rendre à Londres. Ça laisse songeur sur la solution qui va être trouvée!

Rendez-vous le 16 février pour l'annonce d'une solution par la LEN.

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Nous remercions toutes les personnes qui ont contribué de près ou de loin au bouclage de ce 9^e numéro. Une nouvelle fois, cet opus est le fruit d'un véritable travail d'équipe et de partage, très représentatif de notre natation Maîtres, qui vit en ce moment une grande étape. L'actualité ne doit pas entacher le bel esprit des Maîtres, au contraire, elle doit le fortifier. La natation Maîtres n'a jamais été aussi belle et aussi forte. L'année 2016 ne fait que commencer et le plus beau reste à écrire. Croyons en nos valeurs et continuons ensemble à faire briller notre sport.



« Croyez en vos rêves et ils se réaliseront peut-être.
Croyez en vous et ils se réaliseront sûrement. »
Martin Luther King

