

Circuit Fédéral : Michèle Schneider et Villeurbanne Natation, les incontournables

Avec l'étape chalonaise qui vient de se boucler, la 4^e édition du Circuit Fédéral est désormais bien entamée. Ne reste que l'étape bordelaise pour entériner des classements individuels et collectifs. D'ores et déjà, les leaders semblent bien positionnés, et à moins d'une grande surprise, Michèle Schneider et Villeurbanne Natation devraient conquérir leurs 4^{es} trophées consécutifs.

Rencontre avec l'une des nageuses les plus attachantes du circuit.



Michèle, depuis sa création, tu as gagné toutes les éditions du Circuit Fédéral des Maîtres chez les féminines. Sportivement que t'apporte ce circuit ?

Cela me permet de diversifier mes épreuves lors des compétitions et du coup de varier les plaisirs lors des entraînements. En effet, comme je fais des épreuves différentes à chaque étape du circuit à laquelle je participe, j'adapte les séries que l'on fait à l'entraînement par rapport à l'objectif de la prochaine compétition. Ainsi cela me fait nager toutes les nages régulièrement tant à l'entraînement qu'en compétition et cela me plaît bien.

Pour quelles raisons en fais-tu un objectif dans ta saison ?

Je trouve l'initiative de ce circuit excellente car cela permet d'avoir un classement plus équitable par rapport à un classement sur une seule épreuve à la table de cotation (comme on le rencontre souvent lors de meetings),

favorisant toujours les sprinteurs puisque les 50m rapportent toujours gros par rapport aux épreuves de plus longues distances. Au contraire, pour le circuit, toutes les épreuves sont prises en compte (du 50 au 1500m et toutes les spécialités), cela permet de rendre les chances de tous plus équitables puisque finalement tout le monde a au programme du circuit ses points forts et ses points faibles. Du coup, comme j'apprécie particulièrement la formule, je souhaite bien sûr l'honorer en y participant du mieux possible.

C'est un projet sportif très énergivore qui nécessite un travail de longue haleine. Quelle est ta recette pour t'investir dans ce projet sportif sans jamais te lasser ?

Je ne me mets aucune pression particulière. La natation est pour moi un dérivatif qui me permet de me détendre par rapport à mon activité professionnelle. J'aime nager et participer aux compétitions. Je m'entraîne 3 fois par semaine (1 h 15 / séance), c'est la "dose" qui me convient bien et qui n'entraîne aucune lassitude. Le fait de varier les épreuves lors des compétitions permet également de ne pas se lasser.

De plus, comme je l'ai indiqué lors de ma réponse à la 1^{re} question, chaque étape représente un petit objectif ce n'est donc absolument pas lassant, bien au contraire.

Année après année, tes objectifs évoluent-ils pour le circuit ?

Ayant marqué 17 800 pts l'an dernier, j'avais logiquement à cœur de franchir la barre des 18 000 pts. Cette année je suis vraiment satisfaite de ce que j'ai pu faire dans toutes les épreuves et je suis consciente qu'il me sera difficile de faire mieux. Je vais donc continuer à me faire plaisir en diversifiant les épreuves lors des compétitions mais sans objectif particulier. Je vais nager les courses comme elles se présenteront, je ne veux surtout pas me forcer à nager une épreuve si cela demande un sacrifice particulier. Seules les opportunités et l'envie guideront mon programme.

Ton club de Villeurbanne Natation est aussi un grand adepte du circuit et est invaincu dans le classement des clubs. Comment faites-vous pour mobiliser chaque année autant de nageurs ?

A Villeurbanne Natation, il y a une excellente ambiance et du coup, participer ensemble aux compétitions le WE est un véritable plaisir. Il y a un bel esprit d'équipe qui nous permet de nous mobiliser sans contrainte. Daniel Biot, notre entraîneur n'est pas non plus étranger à cette belle dynamique. Bref, nous avons vraiment tous les ingrédients pour réussir ensemble.

Qu'apporte le circuit dans votre dynamique de groupe ?

Nous sommes TOUS motivés pour porter le plus haut possible les couleurs de notre club et du coup la participation au circuit exacerbe notre dynamique déjà bien présente à la base. Nager dans ce club est un réel plaisir !

Quelles sont les différentes approches des nageurs de Villeurbanne pour aborder le circuit ?

Là c'est une question plus difficile..., je pense que chacun établit ses épreuves en fonction des programmes des différentes compétitions dans lesquelles il peut participer. Je ne crois pas qu'il y ait des stratégies particulières par nage, par distance, ou autres... Il est vrai que les anti-spé ne sont souvent nagées qu'une seule fois et les spés plus souvent mais je ne vois rien d'autre à relever plus particulièrement.

Je souhaite également ajouter que quel que soit le niveau, chacun fait de son mieux dans le circuit fédéral et c'est l'occasion pour tous de découvrir des courses et des distances qu'ils n'ont peut être jamais faites dans leur carrière ! Ils sont tous motivés et méritants.

En tant qu'inconditionnelle du circuit, si tu pouvais changer deux choses pour améliorer le circuit quelles seraient-elles ? Enfin, au contraire, quels sont selon toi deux atouts du circuit que tu ne changerais pas du tout ?

Je vais répondre à ces 2 questions simultanément car je ne vois vraiment rien à changer, je trouve les règles très logiques et elles permettent une bonne équité des chances pour tous les nageurs.



L'équipe villeurbannaise présente lors de la dernière étape du Circuit Fédéral 2014 à Bordeaux. La moisson avait été bonne !



L'équipe villeurbannaise victorieuse de l'édition 2015 et récompensée à Rennes par Francis Luyce, le Président de la FFN



Stratégies pour aborder le circuit

Le Circuit Fédéral est un challenge sportif qui, lorsqu'on cherche à le réaliser au mieux, nécessite qu'on se penche de près sur la planification. Quand on le fait pour la première fois, on a tendance à prendre les étapes comme elles viennent sans chercher à optimiser son total ; on s'adapte au fil de la saison et au gré des épreuves manquantes. Mais, très vite, on se rend compte que pour éviter les mauvaises surprises et les « trous » en fin de Circuit, l'idéal reste de se programmer les étapes et épreuves dès le début de la saison. Et là, plusieurs stratégies peuvent se mettre en place : les uns commenceront par se débarrasser de leurs anti-spé au plus vite, d'autres nageront toutes les épreuves dès leur première étape pour renager et améliorer ensuite leurs points faibles. Il est aussi possible et amusant de composer avec les différents trophées proposés lors des meetings en alignant les 50m sur une étape, les 100m sur une deuxième, les 200m sur une troisième, le demi-fond sur une autre etc.

En fait, il y a de très nombreuses approches possibles en fonction de la personnalité et de la disponibilité du nageur. D'ailleurs, Régine Richer (CN Paris) et Denise Feltz (AS Gien Natation), deux amies C9 et habituées du Circuit, ont plaisir à se retrouver sur différentes étapes communes et ont une autre façon de l'aborder :



« Nous trouvons super d'avoir la possibilité de nager toutes les courses et les distances dans le Circuit Fédéral des Maîtres. »

Régine Richer du CN Paris (actuellement 32^e) : « en ce qui me concerne, je planifie mon programme en fonction des nages—par exemple, j'ai nagé tout le dos à l'étape de Saint Malo, toute la brasse à Sarcelles—. Il est intéressant de pouvoir nager les différentes distances dans un même type de nage dans une même étape pour faire le point technique. »

Denise Feltz de l'AS Gien Natation (actuellement 2^e) : « je choisis les piscines couvertes pour les épreuves de dos et termine les championnats de France par mes courses préférées. Mon seul regret est de ne pas pouvoir participer à un grand nombre de meetings. »



Classement provisoire du Circuit Fédéral après 12 des 13 étapes

A la suite de l'avant dernière étape que constituaient les championnats de France à Chalon, les classements provisoires se sont précisés et les positions semblent bien établies. La victoire ne devrait pas échapper à l'un des 2 clubs de Rhône-Alpes, **Villeurbanne Natation** ou **Nautic Club Alp'38**. Avec la 3^e place promise à l'**EMS Bron**, les clubs franciliens devraient rester au pied du podium.

Concernant les classements individuels, les 2 vainqueurs 2014, **Michèle Schneider** et **Nicolas Granger**, ont mis toutes les chances de leur côté pour se succéder à eux-mêmes. Même si les 2^{es} places semblent promises à **Denise Feltz** et **Lionel Chalendar**, rien n'est joué pour la 3^e marche du podium. Actuellement 3^e chez les hommes, **Alain Vanacker** ne possède que 9 points d'avance sur le 4^e, **Gilles Grabski**. Chez les femmes, **Palian Joury** est la mieux positionnée, à moins qu'une nageuse ne se rende à Talence pour compléter son programme et venir bouleverser la hiérarchie établie.

➤ Les nageurs(ses) n'ayant pas participé à au moins trois étapes n'apparaissent pas encore. [Règlement du Circuit Fédéral](#)

➤ Prochaine et dernière étape à Talence les 14 et 15 novembre 2015 : [plaquette](#) | [site internet](#)

- **Classement Dames (actuellement 111 classées)**
 - 1- Michèle Schneider (VN) 18 358 pts (6 étapes)
 - 2- Denise Feltz (ASGN) 16 333 pts (4 étapes)
 - 3- Palian Joury (NC Alp'38) 16 194 pts (6 étapes)
- **Classement Messieurs (actuellement 152 classés)**
 - 1- Nicolas Granger (RCN) 20 695 pts (4 étapes)
 - 2- Lionel Chalendar (ESN) 17 794 pts (4 étapes)
 - 3- Alain Vanacker (USMM) 16 943 pts (5 étapes)
- **Classement Club (actuellement 434 classés)**
 - 1- Villeurbanne Natation 208 679 pts
 - 2- Nautic Club Alp'38 197 251 pts
 - 3- EMS Bron 138 315 pts



Au-delà des lignes, retrouvez-nous sur la toile

L'aventure ChronoMaîtres se suit au fil de l'eau sur notre page Facebook et sur notre site Internet. Régulièrement des flashs de l'actualité Maîtres mettent en avant vos exploits. N'hésitez pas vous-mêmes à partager et commenter vos pépites.

Le prochain numéro reviendra sur les événements de l'été et principalement les Championnats du Monde de Kazan et les épreuves d'eau libre. Si l'envie vous en dit de raconter vos anecdotes, de partager vos photos ou cartes postales, envoyez-les nous avant le 20 août 2015 à contact@chronomaitres.fr.



Pour nous contacter à propos :

DU SITE INTERNET (Plaquettes et mots des organisateurs pour vos stages ou meetings, liens vers le site de votre club ou de votre activité, actualités diverses sur les Maîtres, etc.) adressez-vous à Eric : webmaster@chronomaitres.fr

DE LA REVUE : (Compte-rendu de compétition, témoignage sur le coaching, pour les tests, pour un événement Maîtres, proposition de nouvelles rubriques, etc.) adressez-vous à Caroline : contact@chronomaitres.fr