

# VIVRE ET NAGER à Marseille

PAR CORINE ROBET (CSM MARSEILLE)

Nous sommes des nageurs du CSM, nous nous entraînons dans les piscines de Vallier, Saint-Charles ou Haïti. Notre coach, Anouchka Dreux, nous prépare aux compétitions en bassin de 25 mètres et aux courses en eau vive de la région. La grande affaire chaque année, c'est bien sûr le Défi Monte Cristo, 5 km entre le château d'If et les plages du Prado.

Pour préparer ces courses, nous nageons en mer toute l'année. Entre Les Catalans, Malmousque, les Prophètes et le Prado, notre terrain de jeu est des plus beaux.

Le 11 octobre dernier nous avons poussé un peu plus loin. Nous sommes partis de la baie des Singes, avons traversé la passe

et fait le tour de l'île Maire. Escortés par des kayaks pour la sécurité nous avons nagé 1 h 30, pris le temps d'admirer les paysages, les fonds marins et les poissons. Nous nous sommes sentis invités par tant de beauté. Il est incroyable de vivre dans la seconde ville de France et d'être en quelques minutes en pleine nature, en contact avec les éléments. À coup sûr, profiter ainsi de la mer nous rend chaque fois plus heureux; nous nous savons chanceux de pouvoir nager ensemble.

Et bien sûr, la sortie s'est terminée par un pique-nique convivial !



« Elle est retrouvée.  
Quoi ? L'Éternité.

C'est la mer allée  
Avec le soleil. »

**Arthur Rimbaud**