

**ChronoMaîtres**

*The End*

*Camelion Help*

Chers Masters,

Chers fans de notre page facebook, chers followers de notre compte twitter,

Il y a trois ans, fin août 2014, nous créons ChronoMaitres, cette revue numérique pour les Maîtres et par les Maîtres. Quelle surprise et quel enthousiasme vous nous aviez réservés ! Wahou ! Comme ça nous avait boostés !

## 2014 : Un démarrage en trombe pour 12 numéros vitaminés !

Très vite le phénomène a pris de l'ampleur et nos actions de communication et d'intervention se sont étendues. Il faut dire que nos 254 contributeurs, des Maîtres qui pourtant ne baignaient pas dans le milieu de la rédaction ou de l'édition, ont dévoilé des talents cachés pour nous rédiger des articles qui valent de l'or ! De tous âges, de tous niveaux, de tous parcours, de tous lieux, ils ont partagé bénévolement leurs compétences, leurs expériences, leurs conseils, leurs idées, leurs innovations... Quel dynamisme ils ont insufflé ! Quelle énergie ils ont dégagée pour participer à la reconnaissance et au rayonnement de la natation Maîtres. Je ne peux que leur renouveler ici mes remerciements et mes félicitations pour avoir pris la plume sur [12 numéros](#) et faire entendre de la plus belle des manières la voix des Maîtres !



## 2015 : Un tournant et un nouvel objectif : la santé des nageurs

Fin janvier 2015, quelques mois seulement après le lancement de ChronoMaîtres, l'annonce brutale de ma cardiomyopathie m'a contraint à arrêter la compétition. Et oui ça n'arrive pas qu'aux autres. Un coup dur pour la poursuite de ma pratique sportive mais également pour la poursuite de cette revue nouvellement créée.

Heureusement, le sport apprend à s'accrocher, persévérer et rebondir. Non seulement ChronoMaîtres s'était poursuivi mais en plus il s'était trouvé une vocation supplémentaire : celle de sensibiliser sur la santé des nageurs et en particulier d'évoquer un sujet tabou, celui des accidents cardio-vasculaires du sportif. Aucun athlète ne devrait mourir en pratiquant sa passion. Sans pour autant insister ou incommoder les nageurs avec ce sujet, l'idée était de participer à la sensibilisation et la prévention et de récolter quelques fonds pour faire un don à la [Ligue contre la Cardiomyopathie](#) (Cette dernière démarche n'ayant hélas ! pas aboutie).

En traitant ce sujet, deux choses m'ont interpellée : la première, toutes les fédérations sportives n'abordent pas et ne gèrent pas le sujet de la même manière. La deuxième, c'est que les nageurs ne sont pas incommodés par ce problème, bien au contraire, ils y sont bien attentifs. J'ai été agréablement surprise par l'accueil chaleureux et l'intérêt des nageurs pour nos articles de sensibilisation et d'information ([ici](#), [là](#) ou [encore là](#)). Ces retours nombreux et curieux des sportifs n'ont que détoner avec la seule réaction négative et contreproductive, d'une personne se faisant la voix d'un représentant fédéral.

Aussi petites aient été nos actions dessus, si nous avons pu informer et sensibiliser un peu sur ce problème de santé publique et faire connaître la [Ligue contre la Cardiomyopathie](#), nous en sommes ravis ! Chaque petite somme permet à la recherche d'avancer pour trouver des traitements ou accompagner les malades.

### LES 10 RÈGLES D'OR

Recommandations édictées par  
le Club des Cardiologues du Sport

1. Je respecte toujours un échauffement et une récupération de 10 minutes lors de mes activités sportives.
2. Je bois 3 à 4 gorgées d'eau toutes les 30 minutes d'exercice à l'entraînement comme en compétition.
3. J'évite les activités intenses par des températures extérieures inférieures à -5°C ou supérieures à 30°C.
4. Je ne fume jamais, en tout cas pas 1 heure avant ni 2 heures après une pratique sportive.
5. Je ne prends pas de douche dans les 15 minutes qui suivent l'effort.
6. 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).
7. 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.
8. Je signale à mon médecin toute douleur dans la poitrine ou essoufflement anormal survenant à l'effort\*.
9. Je signale à mon médecin toute palpitation cardiaque survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.
10. Je signale à mon médecin tout malaise survenant à l'effort ou juste après l'effort\*.

\*Quels que soient mon âge, mes niveaux d'entraînement et de performance, ou les résultats d'un précédent bilan cardiologique

### COMMENT (SE) PROTÉGER ET AGIR EN TROIS POINTS ?

1. Avoir une pratique saine qui respecte les 10 règles ci-dessus.
2. Se former aux premiers secours : en cas d'arrêt cardiaque, chaque minute compte : « alerter, masser, défibriller ».
3. Avoir un contrôle médical avec électrocardiogramme régulier.

## 2017 : L'heure du clap de fin

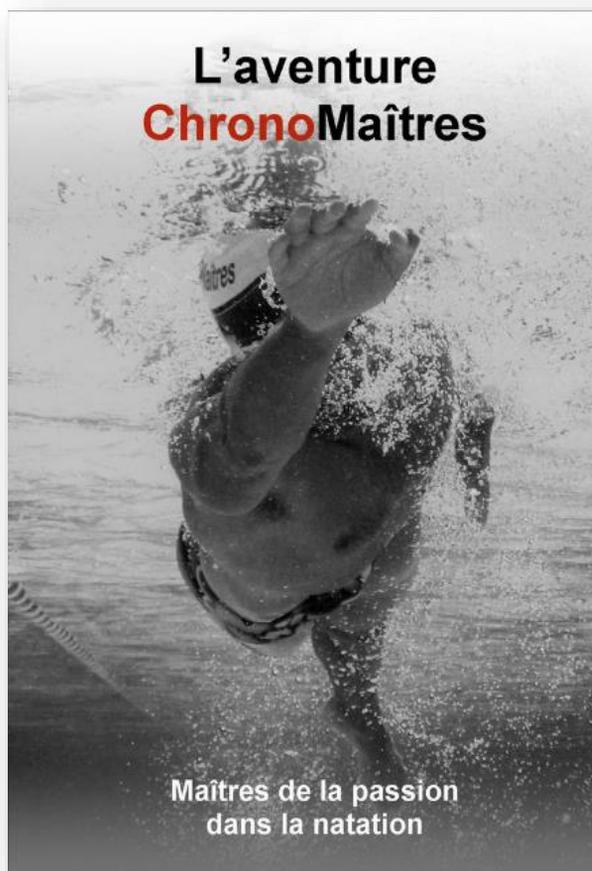
De 2014 à aujourd'hui, tant [les suivis des compétitions](#) que les [sujets variés](#) que nous soulevions ont toujours eu un écho favorable et grandissant, nous prenions soin en effet d'aborder des problématiques propres aux Maîtres. Au fur et à mesure, ChronoMaîtres s'est imposé dans le milieu masters et vos attentes ont grandi avec.

Petit à petit, cela a nécessité plus de temps et des moyens qu'il nous a été difficile de fournir malgré nos démarches pour y faire face. Pas toujours facile de répondre à toutes les questions ou les sollicitations. Même si elles ne ressortaient pas toujours de nos compétences, nous avons toujours veillé à y répondre en maintenant la gratuité des services et des numéros (les masters sont déjà bien trop mis à contribution financièrement tout au long de l'année).

Par ailleurs, mon éloignement des bassins de compétitions est devenu contraignant pour ressentir et retranscrire fidèlement les ambiances, les exploits, les coups de cœur (ou coups de gueule), les besoins... Pas simple en effet quand on ne vit plus soi-même au cœur des événements.

Bref, en début de saison, la question de l'arrêt de ChronoMaîtres s'est donc posée et la décision a été prise de mettre fin dans un premier temps à nos numéros. En janvier, cette belle série a ainsi été bouclée avec brio par un [hors-série du tonnerre](#)... une vraie pépite des bassins que seuls pouvaient concocter les Maîtres eux-mêmes. Le contenu si riche et si inspirant puis les retours punchys nous ont donné l'énergie de prolonger nos actions de communication sur le site et nos réseaux sociaux jusqu'à cette fin de saison et l'anniversaire symbolique des 30 ans des championnats de France des Maîtres (Hey, hey, la natation Maîtres française vient de passer C2 !).

Mais voilà, l'heure du clap de fin est désormais arrivée : ChronoMaîtres met fin à ses actions.



## Un rendez-vous inédit et décisif

Ces six derniers mois nous ont permis de finir en douceur et d'essayer de trouver une solution pour préserver l'esprit, la dynamique et les idées de ChronoMaîtres. Aussi, lorsque deux membres de la nouvelle commission des Maîtres m'ont proposé de me rencontrer début juin, j'ai accepté avec grand plaisir. L'occasion s'est présentée à nous au bon moment pour suggérer et faire remonter un certain nombre d'idées et d'informations.

Certes, pendant plus de 10 ans, j'ai été une nageuse Maîtres assidue sur des compétitions du niveau local au niveau international et je croyais en savoir déjà pas mal sur le sujet. Mais je le vivais dans la bulle de mon club. Avec ChronoMaîtres et grâce à vous tous, j'ai eu un aperçu à 360° sur les Maîtres : en vous adressant à nous et en partageant votre quotidien, vos galères, vos sourires, vos astuces de grands clubs ou de nageurs isolés, vos vécus de nageurs à mandats cumulés (boulot-famille-sport-...), d'organiseurs, de bénévoles, de coachs, de supporters, d'officiels ou dirigeants... vous me faisiez changer de dimension et me donniez quasiment toutes les composantes et les complexités de la natation Maîtres.

Souvent mise de côté dans de trop nombreux clubs et souvent peu reconnue à sa juste valeur par les institutions locales ou fédérales, la **natation Maîtres est tout simplement une vraie mine d'or pour notre sport mais aussi pour notre société**. Chaque nouvel échange, chaque nouvelle découverte et chaque nouvelle rencontre m'ouvrait sur un univers infiniment riche et me donnait encore plus envie de vous relayer et mettre en lumière chacun de vos trésors. Participer à mon petit niveau au rayonnement des Maîtres a été un vrai plaisir et une vraie fierté.

Arrêter ChronoMaîtres n'est donc pas une décision gaie et facile. Avec ce rendez-vous proposé par la commission fédérale, j'avais l'opportunité de transmettre des messages forts nourris par trois années de riches échanges avec vous et faire en sorte que ce mouvement puisse continuer à se développer.



## Extrait de propositions remontées à la commission des Maîtres

Aussi me suis-je permise lors de ce rendez-vous avec la nouvelle commission de transmettre un certain nombre de points. Qu'il me soit d'ailleurs permis ici de saluer cette initiative inédite et honorable de la nouvelle équipe fédérale et de la remercier pour le temps accordé et l'écoute portée à ces propositions. Des propositions fidèles à ce que nous avons appliqué avec ChronoMaîtres c'est-à-dire des propositions :

- **simples** mais avec des effets puissants,
- **rapides** à mettre en place,
- **essentielles** pour améliorer votre quotidien et répondre à vos besoins,
- **nécessaires** si je m'en fie à vos sollicitations ces dernières années,
- avec une **juste dose d'ambition**.

Voici un extrait de 10 d'entre elles\* :



### **Les Maîtres ont des tas d'idées et d'énergie pour leur sport**

#### **> Les solliciter, les écouter et échanger avec eux !**

Proposition 1 : *mettre à disposition des Maîtres une boîte à suggestions à chaque championnat national pour recueillir leurs avis, besoins, idées... ;*

### **Les Maîtres vivent avec leur temps et adorent surfer**

#### **> Utiliser les mêmes moyens de communication qu'eux !**

Proposition 2 : *ouvrir une page et un compte sur des réseaux sociaux pour pouvoir échanger avec eux à distance sans attendre les championnats ;*

Proposition 3 : *proposer des chats réguliers pour répondre à des questions sur des thématiques précises à définir, pour donner la parole ou pour échanger ;*

### **Les Maîtres souffrent d'un manque de communication**

#### **> Leur passer les informations !**

Proposition 4 : *adresser aux Maîtres des newsletters régulières pour transmettre des informations importantes et les mettre à l'honneur eux, leurs clubs, leurs comités... et hop d'une pierre deux coups, contribuer ainsi à leur rayonnement auprès des clubs, localités... ;*

Proposition 5 : rendre disponibles rapidement (sur les réseaux sociaux ou sur le site FFN) les informations souvent importantes données lors des réunions techniques les veilles de championnats de France ; et pourquoi pas des petites vidéos live ?



Proposition 6 : mettre sur le site fédéral un calendrier complet des compétitions Maîtres accessible à tous afin d'éviter de chercher longtemps sur des sites à droite et à gauche ;

Proposition 6bis : communiquer clairement et régulièrement dès le début de saison sur les étapes qui constituent le Circuit Fédéral ;

### **Les Maîtres adorent les retrouvailles conviviales et sportives**

#### **> Les réunir surtout dans les temps forts !**

Proposition 7 : relancer les points de rendez-vous « France » lors des championnats internationaux comme on a pu les connaître il y a quelques années (pot de l'amitié et photo de groupe France)

### **Les Maîtres manquent de reconnaissance auprès des institutions locales et fédérales**

#### **> Voir aussi grand qu'eux !**

Proposition 8 : organiser une Fête des Maîtres, c'est-à-dire un rassemblement non compétitif sous forme d'Assises des Maîtres pour évoquer des thématiques qui leur sont propres avec des tables rondes diverses comme ça se fait de plus en plus.

### **Les Maîtres s'investissent dans des projets ou des actions dans différents domaines qui contribuent au développement d'activités de la natation, de santé et de solidarité**

#### **> Les mettre en valeur !**

Proposition 9 : en mettre une en lumière lors de championnats nationaux.

### **Certaines compétitions nationales (interclubs et circuit fédéral) mériteraient de prendre davantage en compte les spécificités des régions et la participation féminine**

Propositions 10 : propositions pour réduire certaines inégalités.

D'autres idées et propositions brillantes publiées dans notre dernier opus, [Maitres de la passion dans la natation\\*\\*](#), sont également à étudier et mériteraient d'être prises en compte !

\* ces propositions ont juste été soumises à la commission fédérale et n'ont aucun caractère décisionnel.

\*\* à relire sans modération pour booster notre discipline.

Nos actions se terminent donc là. Si le site ne sera plus actualisé, il restera ouvert et vous pourrez toujours revenir sur les nombreux et brillants articles concernant :

- des parcours inspirants ([de famille](#), [de club](#), [de bande de potes...](#)),
- des projets rayonnants ([cinématographique](#), [technologique](#), [littéraire](#), [sportif...](#)),
- des actions motivantes ([dans les clubs](#), [les comités...](#))
- des conseils bienveillants ([technique](#), [diététique](#), [esthétique](#), [préventif](#), [professionnel...](#))
- des élans à pousser les murs pour développer les disciplines Maîtres ([sportive](#), [synchro](#), [eau libre](#), [waterpolo](#), [plongeon](#)) en France ou [à l'étranger](#)
- notre discipline ([historiques des championnats nationaux](#), [internationaux](#), [circuit fédéral...](#))
- ...

De même si la page facebook ne sera plus alimentée par nos soins, elle restera à votre disposition autant que nécessaire...

Un grand merci à tous de nous avoir suivis et accompagnés ces trois belles dernières années.

Un merci particulier à Eric mon mari pour m'avoir lancé ce défi passionnant il y a 3 ans !

N'oubliez pas qu'il n'y a pas besoin d'un site ou d'une revue pour continuer à faire vivre tout ça. Avec ou sans ChronoMaîtres continuez à pétiller, à inspirer et à partager ! Nagez, brillez et amusez-vous !

Très bonne continuation à tous dans les bassins et autour !

Caroline



Merci!

# 3 ans avec ChronoMaîtres, c'est...



## De l'entraînement...



## Du partage au-delà des bannières de clubs



## Des compétitions



Denise, Dijon



Philippe, Vichy



Moez, Vichy



Françoise, Rennes



Frank, Poitiers



Jean-André

## Des interclubs



Léo Lagrange Schiltigheim Bischheim



Anne and Co



Anne and les casarçetteurs

## De la synchro



Jacques, Jersey

## De l'eau libre...



Géraldine et Hertbert, Nice



Géraldine et Christophe, Angers



Géraldine, Angers

## ... des swimruns

## Du vélo (et oui aussi)



Eric, Chateaux-les-Alpes

## Des podiums



## Des découvertes



## Des rendez-vous ! 😊



## Des méga champions



# Des voyages – Kazan, 2015 - Championnats du monde 2015



# Nice, 2015 - European Masters Games



Frank, Géraldine, Armelle, Rodolphe

Géraldine et Herbert

# Auckland, 2017 World Masters Games



Frank

# Londres, 2016 - Championnats d'Europe



Christine



Géraldine, Valérie, Cédric et Christophe

# Jersey, 2015 Evasion à la nage



Jacques



# Radès, 2017 - Tunisian Open Masters



Moez



Rodolphe et Frank



Moez