

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Numéro 1 - Décembre 2014

L'Actu Maîtres

*Les Interclubs des Maîtres et
ses sélections régionales*

La Vie de Groupe

*Au cœur du groupe Maîtres du CNPI
en route pour Montréal*

Paroles de Coachs

*1 question, 10 avis de professionnels
et spécialistes des Maîtres*

On a testé pour vous

La Montre « Garmin »

Le livre « On mange comme on nage »

*« Donner, recevoir, partager : ces vertus fondamentales du sportif
sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport. »*

Aimé Jacquet

Dans nos lignes

Numéro 1 - Décembre 2014



3 | **Edit'Eau**

A tout seigneur, tout honneur ! Présentation des 33 rédacteurs de ce Numéro 1

5 | **Le Dossier**

Premier rendez-vous de la saison Maîtres, les Interclubs ont réuni près de 5000 nageurs lors des sélections régionales 2014
P5 | Retour sur l'historique des Interclubs
P8 | Flashs régionaux

12 | **La Vie de Groupe**

Témoignage sur le quotidien du groupe Maîtres du CNPI en pleine préparation pour ses premiers championnats du Monde Masters de Montréal au Canada. Sportive, logistique, financière, humaine, une belle aventure à découvrir.

14 | **Des Jeux aux Masters**

Les anciens sélectionnés olympiques qui continuent à vivre leur passion sur le circuit Maîtres ne sont pas rares. Cette rubrique ira à la rencontre de nageurs d'exception qui nous côtoient en toute simplicité. Bénédicte Duprez est la première à se prêter au jeu !

16 | **Paroles de Coach**

1 question, 10 avis ! Parce qu'il n'y a pas deux sportifs identiques, ni deux façons de coacher, des entraîneurs aux profils différents apporteront leur regard sur des questions spécifiques aux Maîtres :

P16 | Qu'est-ce que la Natation Maîtres ?

P18 | Comment intégrer la PPG ?

P19 | Qu'en pensent les pratiquants ?

P19 | S'équiper avec France-Natation

21 | **A l'eau**

C'est grâce à eux que nous prenons plaisir à nous retrouver et à performer. Alors, lumière sur des meetings Maîtres de novembre et décembre 2014 :

P21 | Meeting du CNSQY

P22 | Meetings du BEC et Blanquefort

P23 | Meetings de l'Oise et Poitiers

P23 | A propos des IC de Montluçon

24 | **On a testé pour vous**

Un nouvel équipement. Un nouveau matériel. Un nouvel éducatif. Ici, chacun pourra nous faire part de son expérience. Et ça commence par :

P24 | La montre « Garmin »

P25 | Un livre « On manage comme on nage »

26 | **Nager Joli**

Fils d'un médaillé olympique et recordman du monde, il est tombé dedans lorsqu'il était petit. Eric Eminente partage avec nous une approche de l'entraînement. Suivez en fil rouge sur 3 numéros sa théorie du « Nager Joli ».

28 | **Nage en eau libre**

Parce que cette revue est celle de tous les Maîtres, vos articles nous intéressent. Ici Sébastien Sudrie, maître et triathlète y va de sa plume pour nous informer sur quelques belles étapes d'eau libre 2015.

29 | **Sur la toile**

En parallèle de cette revue numérique, un site internet et une page Facebook sont dédiés à ChronoMaîtres et ne demandent qu'à évoluer selon vos idées et vos besoins. Connectez-vous !

Bonne lecture !

Edit'eau !

Souvent, il y a de ces idées tellement belles qu'elles paraissent folles et irréalisables. Les partager et les saupoudrer de passion les rendent tout d'un coup envisageables. C'est ce qui s'est passé fin août. Lors d'un footing, comme ça, sans prévenir, mon mari me lance un défi. Pas un défi dans l'eau. Non ! Ça aurait été trop facile. Il s'agissait de lancer une revue pour les Maîtres et par les Maîtres. Quelle lumineuse idée ! Quel challenge original ! Mais quelle mission impossible à première vue ! Une seule chose à faire, se jeter à l'eau pour voir si on coule ou si on surfe sur la vague. Le pari est osé mais il est relevé.

Quelques jours plus tard, l'idée a fait son chemin et séduit un petit noyau. Fin septembre, les premières opérations sont lancées et l'équipe grandit petit à petit. Les échanges et les partages dégagent une belle énergie, nous portent vers l'avant et dynamisent les idées.

Il n'y a pas d'endroit précis pour vivre une passion. De la même façon, il n'y a pas que dans des lignes d'eau que la natation peut enthousiasmer et réunir. Il aura fallu trois mois pour réali-

Donner, recevoir, partager : ces vertus fondamentales du sportif sont de toutes les modes, de toutes les époques. Elles sont le sport.
Aimé Jacquet

ser ce premier numéro pour vous et avec vous. Certes, il a été réalisé à partir de modestes moyens et ne rivalisera pas avec les revues professionnelles, mais il a été concocté par des nageurs passionnés - un atout atypique et précieux pour qu'il soit le plus fidèle et le plus proche de l'esprit Maîtres -. L'avenir nous dira, et vous nous direz, si cette revue mérite de se poursuivre. En attendant, une chose est sûre, c'est qu'il s'agit déjà d'une belle aventure, une aventure riche et humaine. Les échanges et les rencontres ont été savoureux et passionnants. Nous ne pouvons qu'espérer que les lignes de ChronoMaîtres sauront retraduire la qualité et l'enthousiasme des dons et des idées de tout ceux qui y ont contribué, tout comme elles vous permettront de découvrir des hommes et des femmes (nageurs, coachs, bénévoles) que nous côtoyons régulièrement et dont on a tant à apprendre.

Très bonne lecture à tous !

Caroline Guyader

LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

Rubrique Coaching

Alice De Bruyn, 36 ans

Entraîneur du Nautic Club Alp'38
11^{ème} club maître et 1^{er} du classement Interclubs en 2013-14

Sylvie Leduc, 39 ans

Entraîneur maître de D'eau à D'eau 38, un jeune club créé il y a deux ans seulement à partir d'un groupe d'aquaphobie.

Fabrice Beaunoir, 40 ans

Entraîneur du Club Aquatique Choletais, 13^{ème} club maître la saison passée. En tant que nageur, Fabrice est toujours détenteur d'un des plus vieux records de France sur 10x100 NL (2001)

Olivier Fayolle, 47 ans

Entraîneur de Boulogne-Billancourt Natation, club créé il y a 3 ans mais dont le groupe a toujours été présent sur le podium des Interclubs nationaux Masters

Philippe Fort, 50 ans

Entraîneur du Masters Amicale Creil Natation en natation et en eau libre. Entraîneur du recordman du monde, Jean Leemput, centenaire français.

Lionel Fritz, 56 ans

Entraîneur du Club Nautique des Portes de l'Isère, 154^{ème} club maître français en 2013-14

Nicolas Hezard, 33 ans

Entraîneur de l'Olympique Nouméa, 69^{ème} club maître en 2013-14 (sans avoir pris part ni aux championnats nationaux, ni aux mondiaux)

Cyrille Relinger, 32 ans

Entraîneur et préparateur physique du CN Brunoy Essonne, 106^{ème} club maître en 2013-14,

Michel Scelles, 72 ans

Ancien entraîneur national (JO de Los Angeles, Séoul, Barcelone et Atlanta). Entraîneur maître du CN Viry-Châtillon, 3^{ème} club maître français en 2013-14

Tristan Wagner, 35 ans

Entraîneur de l'USM Malakoff, meilleur club français aux championnats du Monde Masters de Montréal avec 12 médailles dont 5 titres.

LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

Les correspondants régionaux pour les sélections régionales

Olivier Berthon, pour l'île de France (poule 3)
Nageur C5 du CN Brunoy Essonne
Finaliste aux Championnats de France Maîtres

Hervé Collignon, pour l'Auvergne
Nageur C5 de Chamalières Montferrand Natation,
membre du Comité d'organisation du meeting Maîtres
de Chamalières, membre de la commission Maîtres
au comité régional FFN d'Auvergne, secrétaire de
l'association Clermont Natation Masters

Julie Ducrocq, pour le Midi-Pyrénées
Nageuse C2 de Toulouse Olympique Aéro
Vice-championne du Monde Maîtres de Montréal
Multi recordwoman de France Maîtres en NL

Laëtitia Dubois, pour la Normandie
Nageuse C3 de l'EN Caen
Vice-championne du Monde des Maîtres de Montréal
Multi recordwoman de France Maîtres en brasse

Denise Feltz, pour le Centre
Nageuse C9 de l'AS Gien
Finaliste mondiale des Maîtres de Montréal
Multi recordwoman de France en NL, Pap, 4N
Ancien membre de l'équipe de France B

Sylvie Ferriol, pour l'Aquitaine⁽¹⁾
Nageuse C4 de l'ES Blanquefort
Finaliste aux Championnats de France Maîtres

Eric Huynh, pour l'île de France (poule 1)
Nageur C5 de Boulogne-Billancourt Natation
Champion de France des Maîtres en relais NL R4
Photographe de natation

Stéphan Perrot, pour la Provence Côte d'Azur
Nageur C3 du CNS Vallauris
Recordman d'Europe du 200 brasse en 2000 et 2002
Triple champion d'Europe en 1999 et 2000
Sélectionné olympique d'Atlanta et Sydney
Vice-champion du Monde des Maîtres de Montréal

Benoît Pons, pour le Dauphiné-Savoie
Nageur C3 du CN Tricastin
Vice-président du CN Tricastin

Michèle Schneider, pour le Lyonnais
Nageuse C6 de Villeurbanne Natation
Multi-recordwoman de France Maîtres en brasse et 4N
Quadruple Vainqueur du Circuit Fédéral

On a testé pour vous

Eric Guyader⁽²⁾
Nageur C5 du CN Viry-Châtillon et Champion du Monde
(45-49 ans) de triathlon 2013 de longue distance

Herbert Klingbeil
Nageur C8 et dirigeant du SN Montgeron
Finaliste aux Championnats de France des Maîtres

La vie de groupe

Julien Emery
Nageur C2 et président CN Portes de l'Isère

Nager Joli

Eric Eminente
Nageur C7 de Boulogne-Billancourt Natation
Ancien international A, recordman de France et
champion de France du 200 papillon en 1977 et 78

Nager en eau libre

Sébastien Sudrie
Nageur C4 du Dauphins de Cognac Natation et
Triathlète au JSA Angoulême Triathlon
Champion d'Europe 2014 d'aquathlon (+ de 40 ans)
3^e mondial 2013 d'aquathlon (+ de 40 ans)

Interview

Bénédicte Duprez
Nageuse C8 de l'USM Malakoff
Multi-championne de France en 1967, 1968, 1973
Recordwoman d'Europe du 200 dos en 1968
Multi-championne du monde des Maîtres en dos
Multi-recordwoman du monde des Maîtres

Sandrine Genevois
Nageuse C5 du CN Viry-Châtillon
Recordwoman C4 et C5 sur 50 Pap, 50 et 100 NL

Françoise Viandon
Nageuse maître C7 du CN Viry-Châtillon
Médaille aux championnats de France des Maîtres

Hugues Duboscq
Nageur C2 du CN Le Havre
Multi-médaillé olympique (Athènes et Pékin).
Multi-médaillé aux championnats d'Europe et du
Monde entre 2002 et 2010. Premier nageur français
sous la minute au 100m brasse (bassin de 50m)

Meetings

Stéphane Bouillon
Vice-président du CN Saint-Quentin-en-Yvelines
Organisateur du meeting du CNSQY

Sylvie Ferriol⁽¹⁾

Jean-François Mangin
Organisateur du meeting du Valoy
Référent Communication de l'USCN Crépy-en-Valoy

François Renaudie
Nageur C8 du BEC Natation
Organisateur des Trophées du BEC

Responsable de la publication et contact

Caroline Guyader
Nageuse C3 du CN Viry-Châtillon
chronomaitres@free.fr

Responsable du site web et de la page Facebook

Eric Guyader⁽²⁾
<http://chronomaitres.free.fr/>

Dossier : Interclubs des Maîtres

Une décennie constructive

Premier rendez-vous incontournable de la saison, les sélections régionales des Interclubs Maîtres ont réuni près de 5000 nageurs dans les bassins français du 02 au 30 novembre dernier. Mêlant convivialité et performances, cette rencontre intergénérationnelle va permettre aux 80 meilleures équipes de se retrouver pour la finale nationale les 24 et 25 janvier 2015 à Montluçon.

En attendant de connaître le palmarès 2015, revenons sur l'historique de cette compétition : une décennie dense, s'adaptant sans cesse à l'évolution de la population Maîtres.

Avant 2004 : un concept populaire et festif

Avant 2004, une trentaine de clubs des quatre coins de la France prenaient plaisir à se retrouver une fois par an lors d'un meeting un peu spécial mais très festif. L'idée ? Se faire affronter des équipes de 10 Maîtres (homme ou femme, tous âges confondus). Comme pour tout meeting, pour participer, il suffisait de s'engager. Conviviale, séduisante et de plus en plus populaire, cette compétition prit très vite du galon pour obtenir en 2005 la labellisation « Meeting National Interclubs des Maîtres ».

2005 : Le premier meeting national Interclubs des Maîtres

Pour cette officialisation, la première édition a été maintenue à Compiègne. On y retrouva les habitués et quelques nouveaux clubs, pour atteindre un compteur de 41 équipes volontaires. Le programme et le principe restèrent les mêmes : les dix membres de l'équipe devaient se répartir dix épreuves individuelles (50 et 100 de chaque nage, ainsi que le 100 et 200 4N) et trois relais (4x50 4N, 6x50 NL et 10x25 NL).

La compétition se déroulait sur deux demi-journées commençant chacune par un relais : le samedi après-midi, 4x504N, et le dimanche matin, 6x50NL pour les 6 nageurs n'ayant pas participé au relais 4N. Le très festif 10x25 concluait les débats. Les dix membres de l'équipe effectuaient tous une épreuve individuelle et deux relais (l'un de 50m, l'autre de 25m), participant ainsi tous à part égale aux joutes natatoires. Cette composante était un vrai plus pour ce meeting Interclubs. Restait un point à régler : la parité n'étant pas imposée pour l'équipe, il était impossible de l'imposer pour les relais. Qu'à cela ne tienne ! De savants cerveaux prirent soin d'établir une table de cotation affectant des coefficients en fonction de l'âge et du sexe pour ces relais « spécial Interclubs ». Ces derniers permettaient un équilibre très juste rendant par exemple, un relais composé de 3 femmes et 1 homme (ou 3 jeunes et 1 « aîné ») aussi compétitif en terme de points qu'un relais de 3 hommes et 1 femme (ou 3 « aînés » et 1 jeune). Idem pour les relais de 6 ou de 10. Bref, des calculs soignés et équilibrés pour des relais mixés ! La formule était atypique mais elle rendait plus festive encore cette rencontre annuelle, ne lésant ni les femmes, ni les catégories d'âge élevé.

Dans une ambiance très conviviale, c'est le Racing Club de France qui, présent avec 6 équipes, remporta ce premier meeting national avec 16 398 points, un total de points plus jamais atteint. Sur les deux autres marches ? L'AC Boulogne-Billancourt et le Bordeaux Etu-

dants Club, des structures qui avec le CN Marseille se partagèrent le podium jusqu'à la première modification du meeting en 2008.

2008 : modification du programme des épreuves et arrivée des nageurs N1

A partir de la 4^e édition, le programme subit deux modifications. La première concerna les épreuves individuelles : afin de faire apparaître le demi-fond, le 100 4N disparut au profit du 400 NL. La deuxième porta principalement sur les relais avec le remplacement du 10x25 par le 10x50 et surtout la suppression du 6x50 NL (par manque de temps compte tenu de l'ajout des autres distances). Ainsi, à partir de 2008, contrairement aux premières éditions, quatre nageurs seulement participaient à trois épreuves, restreignant le nombre de courses pour les autres nageurs de l'équipe.

A noter que 2008 et 2009 furent des éditions malchanceuses. En 2008, alors que les nageurs et organisateurs du club de Mennecy s'étaient beaucoup investis pour accueillir ce 4^e meeting, le plafond de la piscine s'effondra une semaine avant l'épreuve. Le CD91 et le club de Massy proposèrent en sept jours top chrono une solution de remplacement pour accueillir les 61 équipes (un large record de participation à cette époque). Ce fut alors l'occasion d'une très belle lutte annoncée entre les boulonnais favoris et une équipe lyonnaise de nageurs N1 fraîchement arrivée sur le circuit Maîtres. Il fallut attendre le relais final pour mettre fin au suspense et départager les deux équipes : au final, 40 points seulement en faveur des Orange.

La saison suivante, les lyonnais voulurent prendre leur revanche à Bordeaux. Hélas, la fameuse tempête de 2009 cloua plusieurs équipes chez elles. Sur les 56 engagées, 36 réussirent à faire le déplacement et à participer à ce rendez-vous qui faillit être annulé jusqu'au dernier moment. Grâce à l'efficacité et au dévouement des organisateurs bordelais, le second round entre lyonnais et boulonnais pu avoir lieu. De nouveau, les assidus boulonnais ne se laissèrent pas impressionner par les nageurs N1 et gardèrent leur ascendant dans une lutte très serrée d'autant qu'une troisième équipe visait la victoire. Le Lagardère Paris, emmené par l'internationale Alena Popchanka (qui profita d'ailleurs de l'occasion pour battre le record du monde C2 du 100 NL), monta ainsi pour la première fois sur le podium.

Ces éditions 2008 et 2009 marquèrent un vrai tournant dans l'Histoire des Interclubs Maîtres : désormais, nous devons compter sur les nageurs N1 qui prenaient goût eux aussi à nos Interclubs et plaisir à nous défier.

2010 : apparition des sélections régionales

Petit à petit, ce meeting national prit de l'ampleur et fit des émules au niveau régional. Rien qu'en Ile-de-France, la formule réunissait près de 70 équipes en 2009. Aussi, lorsqu'en 2010, le 6^e meeting national fut prévu à Boulogne-Billancourt en région parisienne, le record de participation était attendu et craint.

Deux nageurs anticipèrent le phénomène et envisagèrent une sélection pour arbitrer la participation volontaire de la rencontre nationale (car il était impossible d'accueillir plus de 80 équipes). Leur proposition : se baser sur les interclubs régionaux pour opérer une sélection inévitable mais équitable.

Quelle ne fut pas leur surprise de découvrir qu'aucune région ne procédait de la même façon. Pour les unes, les équipes comptaient 8 nageurs, d'autres 10, voire 6. Les épreuves aussi variaient d'un comité à l'autre, tout comme les dates : sans aucune règle générale, les rendez-vous régionaux se déroulaient avant ou après le meeting national.

Un dossier fut alors monté et déposé auprès de la commission fédérale puis validé : dorénavant, les interclubs régionaux se dérouleraient tous en novembre et décembre par équipe de 10 et suivraient un même programme. Dernier point, non des moindres, la participation jusqu'alors libre deviendrait qualificative : pour participer à la finale nationale, il faudrait prendre part aux sélections régionales.

Un débat passionné éclata alors : bon nombre crurent à la perte de l'esprit festif de ces Interclubs propre aux Maîtres. D'autres considèrent cette modification comme une contrainte qui entraînerait la perte des petites structures et un désintérêt massif pour les Interclubs.

Pourtant les résultats parlent d'eux-mêmes : de 300 équipes participantes à la phase régionale en 2011, le nombre a augmenté de moitié en trois ans. En 2014, 450 équipes, soit plus de 4500 maîtres étaient en lice en région, dans des ambiances toujours aussi festives. Du jamais vu !

Côté palmarès, sur les neuf éditions du meeting National Interclubs des Maîtres, les boulonnais ne cédèrent qu'une seule victoire, la première au RCF et s'octroyèrent toutes les autres en glissant même leur deuxième équipe sur le podium en 2012. Le top 10 des équipes françaises a surtout été monopolisé par les clubs franciliens, mais deux clubs de province, le CN Marseille et le Bordeaux EC réussirent à jouer les trouble-fêtes et se classer quelquefois dans le trio de tête.

Pendant plusieurs saisons, aucune modification ne fut apportée. En 2013, une nouvelle mouture des coefficients de vieillissement fut mise en application très furtivement et sans réelle communication ; elle accentua deux phénomènes... et mit en évidence deux sujets de débat : la baisse significative de la participation des féminines et la hausse de plus en plus patente de la participation des nageurs N1 à l'épreuve.

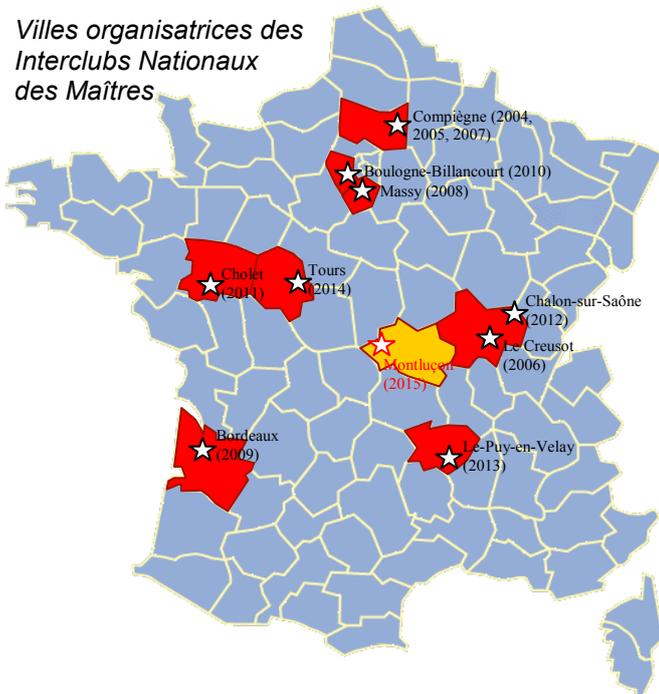
Evolution des interclubs nationaux des Maîtres depuis leur origine					
Date	Lieu	1 ^{er}	2 ^e	3 ^e	Nb d'équipes
2004	Compiègne	RCF (10 873 pts)	EN Caen (10 690 pts)	ACBB (9 887 pts)	38 équipes
<i>Officialisation du "Meeting NATIONAL interclubs des Maîtres"</i>					
2005 1 ^{er} Meeting National	Compiègne	RCF (16 398 pts)	ACBB (15 926 pts)	Bordeaux EC (15 528 pts)	41 équipes
2006 2 ^e Meeting National	Le Creusot	ACBB (15 350 pts)	CN Marseille (14 897 pts)	Bordeaux EC (14 829 pts)	35 équipes
2007 3 ^e Meeting National	Compiègne	ACBB (16 091 pts)	RCF (15 178 pts)	CN Marseille (15 144 pts)	47 équipes
<i>Modification du programme : nouvelles épreuves individuelles et de relais</i>					
2008 4 ^e Meeting National	Massy	ACBB (14 631 pts)	Lyon Natation (14 591 pts)	CN Marseille (14 029 pts)	61 équipes
2009 5 ^e Meeting National	Bordeaux	ACBB (14 748 pts)	Lyon Natation (14 632 pts)	Lagardère Paris (14 441 pts)	56 équipes engagées 36 équipes classées
<i>Apparition de sélections régionales</i>					
2010 6 ^e Meeting National	Boulogne-Billancourt	ACBB (14 936 pts)	Lagardère Paris (14 532 pts)	ES Nanterre (14 163 pts)	78 équipes
2011 7 ^e Meeting National	Cholet	ACBB (14 878 pts)	Neptune CF (14 341 pts)	CN Marseille (14 142 pts)	76 équipes (Rgx : 309 équipes)
2012 8 ^e Meeting National	Chalon-sur-Saône	ACBB1 (14 974 pts)	ES Nanterre (14 554 pts)	ACBB2 (14 319 pts)	65 équipes (Rgx : 365 équipes)
2013 9 ^e Meeting National	Le-Puy-en-Velay	BBN (14 414 pts)	ES Nanterre (14 178 pts)	CN Paris (13 979 pts)	68 équipes (Rgx : 386 équipes)
<i>Officialisation du "championnat de France Interclubs des Maîtres"</i>					
2014 I ^{ers} championnats de France	Tours	SFOC (14 761 pts)	ES Nanterre (14 546 pts)	BBN (14 478 pts)	74 équipes (Rgx : 454 équipes)
<i>Modification du règlement pour rétablir la présence des féminines</i>					
2015 II ^{es} championnats de France	Montluçon	?	?	?	XX équipes (Rgx : 474 équipes)

2014 : l'officialisation du premier championnat de France interclubs

Face à un engouement et un investissement de plus en plus prononcés de la part des Maîtres pour ces Interclubs, la Fédération Française de Natation marqua un grand coup en offrant une vraie reconnaissance à cet évènement. 2014 sonna le premier Championnat de France Interclubs des Maîtres. D'ailleurs, dans la célèbre piscine Gilbert Bozon de Tours, la Marseillaise, reprise en chœur par les nageurs, retentit pour la première fois, avant le lancement des épreuves.

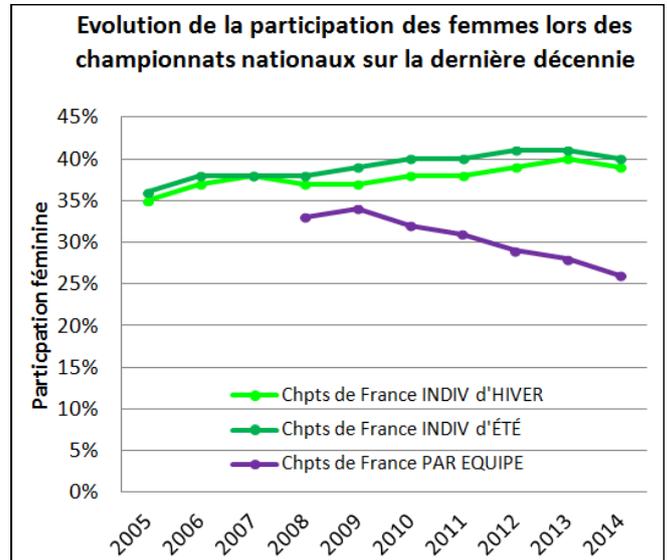
Parmi les 74 équipes qualifiées cette saison, c'est le SFOC qui eut l'honneur de remporter le premier titre de champion de France Interclubs devant Nanterre et Boulogne-Billancourt. A souligner que le top 10, habituellement l'apanage des franciliens, a lui aussi été bousculé par des équipes de province comme celles de Tours, Vallauris et Toulouse. Valeurs montantes des interclubs Maîtres, ces équipes sont à suivre pour les prochaines éditions.

Villes organisatrices des Interclubs Nationaux des Maîtres



2015 : Où sont les femmes ?

Sur les podiums 2013 et 2014 : 30 nageurs présents sur le podium. Parmi eux, quatre femmes seulement. Depuis plusieurs saisons, la participation générale féminine continue de baisser significativement aux Interclubs (26%) alors qu'elle augmente progressivement sur les championnats de France individuels (40%), la fédération



a donc décidé de prendre des mesures pour enrayer le phénomène : la première consiste à revenir sur la modification des coefficients des relais de l'été 2013 défavorisant les femmes et les catégories d'âge les plus élevées. La seconde est d'imposer la parité du relais 4N (2 femmes, 2 hommes). Ces mesures seront-elles efficaces ? L'avenir nous le dira.

A ce jour, les [sélections régionales](#) et la phase de confirmation de participation viennent de se terminer. Reste à attendre quelques semaines pour replonger dans la finale nationale du bassin de Montluçon et découvrir le palmarès 2015. Il ne fait aucun doute que les épreuves vont être une nouvelle fois passionnantes.

Caroline Guyader

Sélections régionales des Interclubs Maîtres : un succès grandissant tant en quantité qu'en qualité

Classement des 3 dernières sélections régionales (avec le même programme et la même table de cotation)			
	2013	2014	2015
1 ^{er}	USM Malakoff 1 13 863 pts	CN Paris 1 14 052 pts	CN Paris 1 14 028 pts
10 ^e	Bordeaux EC 12 886 pts	Bordeaux EC 13 006 pts	US Villejuif N 13 125 pts
50 ^e	Bourges - Nantes 11 778 pts	ASPTT Gd Toulouse 11 983 pts	USC Conflans SH 11 971 pts
80 ^e	UJS La Mulatière 11 245 pts	St Nazaire AN 11 288 pts	CN Paris 2 11 412 pts
Dernier sélectionné	ASM Belfort N 9 949 pts 143 ^e	Pays de Gex N 10 811 pts 109 ^e	? ? ?

Sélections régionales Interclubs Maîtres de 2011 à 2014				
Nombre d'équipes participantes				
2010-11	2011-12	2012-13	2013-14	2014-15
309 éq.	365 éq.	386 éq.	454 éq.	474 éq.



Dossier : Interclubs des Maîtres

Les sélections régionales 2014

Direction les bassins : le 02 novembre, c'est le Poitou-Charentes qui a eu l'honneur de lancer les sélections régionales 2014. Jusqu'au 30 novembre et dans 26 poules de France métropolitaine et DOM-TOM, 474 équipes (dont 465 seront classées) se sont réunies pour cette grande fête des Interclubs Maîtres. Plusieurs correspondants régionaux ont répondu à l'appel de ChronoMaîtres pour nous faire revivre les moments clés de leurs qualifications.

Un grand merci à ces reporters en herbe qui ont relevé le défi de représenter leurs régions respectives. Pas facile de rédiger un article et de retranscrire les temps forts en 500 caractères seulement ! On peut les féliciter de s'être jetés à l'eau pour notre premier numéro, d'autant qu'à eux 10, ils ont parfaitement résumé les valeurs essentielles des Interclubs Maîtres.

Voyez tout de suite par vous-mêmes.

Les interclubs Maîtres : des moments de bonne humeur et en bonne compagnie



Région Aquitaine à Biarritz (17 équipes)

- 1^{er} Girondins de Bordeaux (12 877 pts)
- 2^e Club Marenne Adour Côte Sud Natation (12 627 pts)
- 3^e Andernos Espadons Thalassa (12 600 pts)

[Classement complet](#)

Un dimanche après-midi à Biarritz.

Cette année, c'est la splendide piscine tendance Arts Déco de Biarritz, située face à la mer sur la Grande Plage, qui a chaleureusement accueilli les Interclubs Masters d'Aquitaine.

Pas moins de 13 clubs et une vingtaine d'équipes régionales se sont affrontées dans la joie et la bonne humeur, dans une ambiance un peu thalasso, liée très probablement à l'eau salée du bassin (propice aux bonnes perfs) et à la présence du très couru jacuzzi avec vue sur l'océan (rien que ça !) ...

On retiendra de cet agréable moment :

- l'agilité de nos amis officiels, qui n'avaient pour espace vital qu'une bande d'un mètre de large, entre 2 bassins...
- la forte représentativité du BEC : 4 équipes !
- le nouveau t-shirt des Girondins de Bordeaux (ils n'en sont pas peu fiers :))
- les grandes discussions dans le bassin de récup, qui du coup ressemblait plutôt à un salon de thé ou au bar des sports, selon les débats...
- le jacuzzi... Oui je sais, je l'ai déjà dit :)
- et toujours l'esprit sportif, qui a permis aux équipes incomplètes de se regrouper entre elles le temps d'un relais, juste pour le plaisir :)

Sylvie Ferriol (ESB)



Flash : région [Picardie](#)

Ce n'est pas Jean Leemput des Masters Amicale Creil Natation, notre centenaire recordman du monde qui va nous contredire.

La bonne compagnie, il a pu la savourer dans son équipe qu'il partageait avec 9 femmes ! A noter que Jean a nagé le 50 dos en 1'41" et le 50 NL en 1'38". Quelle forme ! Bravo Jean !

La nouveauté des relais 4N mixte

Hélas, l'équipe de Jean comme une dizaine d'autres en France et Nouvelle Calédonie ont été déclassées. Leur disqualification résultait de la nouvelle réglementation sur la composition du relais 4N. Pour plusieurs d'entre elles, les équipes avaient le minimum des deux féminines, mais pas dans le relais 4N. Pour cette première mise en application, un 0 sur l'épreuve de relais, ou bien un signalement sur la non-conformité du relais avant d'accepter l'engagement aurait pu éviter de mauvaises surprises.

Les interclubs Maîtres : une occasion de réaliser des performances de haut vol et de gagner son ticket pour la finale



Région Ile de France - Poule 1 (38 équipes)

- 1^{er} CN Paris éq1 (14025 pts)
- 2^e Boulogne-Billancourt Natation éq1 (13 927 pts)
- 3^e USM Malakoff éq1 (13 841pts)

[Classement complet](#)

Pour la 3^e année consécutive, la poule 1 francilienne, composée de 38 équipes de meilleurs clubs franciliens (sur 107 en 5 poules), a jouté à Viry-Châtillon.

En 2013, le CNP s'imposait devant Malakoff, BBN et Viry. En 2014, le CNP a confirmé, devant BBN, Malakoff et Viry. Peu de changement en tête, donc.

Mais attention aux conclusions hâtives concernant l'issue de la finale : certains « équilibrent » leurs équipes (comme l'ES Nanterre), d'autres rameutent de nouveaux nageurs (SFOC, tenant du titre, ou BBN).

Eric Huynh (BBN)



Podium francilien des Interclubs Masters 2014



1 chrono à la loupe

La meilleure performance de la poule 1 a été réalisée par **Marie-Thérèse Fuzzati**. A un mois seulement de passer C6, la sociétaire du CNP a totalisé 1358 pts au 100 NL nagé en 59''43. Marie-Thérèse sera à suivre en 2015 : elle pourrait devenir la première quinquagénaire du monde à nager sous la minute.



Région Auvergne à Ancizes-Comps (17 équipes)

- 1^{er} Chamalières Montferrand Natation (11 355 pts)
- 2^e Vichy Val d'Allier Natation (11 096 pts)
- 3^e US Issoire (10 431 pts)

[Classement complet](#)



Résultats des Interclubs Maîtres d'Auvergne 2014

Comme tous les ans, le Club des Ancizes a organisé les Championnats Interclubs Maîtres d'Auvergne et ont répondu présents 13 clubs des 4 départements, soit 17 équipes au total. Judy Wilson (du Vichy Val d'Allier) a réalisé la plus grosse performance au 100 papillon en 1:24.90 : record du monde C10 ! Chamalières Montferrand a conservé son titre régional (depuis maintenant plus de 6 ans) avec 259 points sur le deuxième : Vichy Val d'Allier, et Issoire prend la troisième place. Ces deux clubs accèdent pour la première fois au podium.

Hervé Collignon (CMN)



Régions Côte d'Azur (8 équipes) et Provence (17 équipes) à Fos-sur-Mer

- 1^{er} CN Marseille éq1 (12 713 pts)
- 2^e Olympique Nice Natation (11 558 pts)
- 3^e CN Marseille éq2 (11 504 pts)

[Classement complet](#)

C'est sous un ciel pluvieux que les Interclubs Régionaux Masters de Provence-Côte d'Azur se sont déroulés dans la piscine de Fos-sur-Mer.

Après un premier relais très serré entre les deux équipes de Vallauris, les courses se sont enchaînées frénétiquement. Si certain(e)s ont relevé le défi de participer pour la première fois à une compétition de natation, d'autres ont remis le maillot 10, 20 ou 30 ans après leur dernier bain. Rires et sourires ont égayé cette journée que le C.N.Marseille a remportée.

Rendez-vous à Montluçon où la région tentera de se faire une place auprès des « trop souvent » premiers clubs parisiens ! A bon entendre.

Stéphane Perrot (CNSV)



Région Lyonnais à Ambérieu-en-Bugey (37 équipes)

- 1^{er} EMS Bron (13 199 pts)
- 2^e Villeurbanne Natation (12 635 pts)
- 3^e Villefranche-en-Beaujolais (11 898 pts)

[Classement complet](#)

C'est au centre nautique Laure Manaudou d'Ambérieu en Bugey que se sont déroulés les championnats interclubs du Lyonnais. 37 équipes provenant de 21 clubs se sont affrontées dans la bonne humeur pour essayer de glaner une place au niveau national. L'équipe 1 de l'EMS Bron a remporté cette édition régionale 2014 avec 13199 points, suivie de l'équipe 1 de Villeurbanne Natation (12635 points), l'équipe 1 de Villefranche en Beaujolais clôturant ce trio de tête avec 11898 points.

Michèle Schneider (VN)



2 chronos à la loupe

A Ambérieu, le 100 dos devait sans aucun doute être la course à ne pas louper.

Entre **Stéphane de Battisti** (C3, Lyon Natation) et **Sébastien Coiffard** (C1, EMS Bron) les deux meilleurs performeurs de la poule lyonnaise, l'épreuve s'est jouée à la touche.

Au centième près, Sébastien nage sous la minute, mais c'est son ainé, Stéphane, qui l'emporte en 59''63 totalisant ainsi 1257 points pour son équipe. Bravo aux deux dossistes et à leurs équipes.

Les interclubs Maîtres : une occasion de s'amuser et d'être en fête partout en France



Région Dauphiné-Savoie à Echirolles (29 éq)

- 1^{er} US St Egrève (13 189 pts)
- 2^e Nautic Club Alp'38 éq1 (12 412 pts)
- 3^e Nautic Club Alp'38 éq2 (12 372 pts)

[Classement complet](#)

Le NC Alp'38 accueillait les Interclubs Maîtres Dauphiné-Savoie et recevait donc les clubs d'Isère, Savoie, Haute-Savoie, Drôme Ardèche. Le NC Alp'38 était le club le plus représenté avec 6 équipes !

De belles performances furent réalisées : chez les dames Audrey Parra (St Egreve) 27''75 au 50 NL, Pailan Joury (NC Alp'38) 1'03''33 au 100 NL, Elodie Georges (CNT) 35''85 au 50 Brasse. Chez les Hommes, Raphaël Samuel (CNT) 1'05''65 au 100 Brasse, Olivier Meurant (St Egreve) 2'15''22 au 200 4N, Christophe Mermet (AC Seyssinet N) 27''11 au 50 PAP. Classement Final : St Egreve 1^{er}, NC Alp'38 2 et 1 terminent 2^e et 3^e. A noter, la belle 4^e place du CNT.

Maintenant RDV à St Victor et bonne chance aux équipes qualifiées.

Benoit Pons (CNT)



Région Centre à Blois (30 équipes)

- 1^{er} EN Tours 1 (12 336 pts) / 2^e Chartres Métropole Natation (12 133 pts) / 3^e EN Tours 2 (11 552 pts)

[Classement complet](#)

C'est dans une excellente ambiance que 30 équipes de la région Centre se sont affrontées lors des championnats interclubs à Blois le 30 novembre.

Seul l'AS Gien natation s'était déguisé en Hippies, équipe menée par la coach Rachel qui se souviendra de son anniversaire ce jour là.

Pas de surprise pour les clubs classés premiers. L'équipe 1 des EN Tours gagne avec 12336 points, suivie de Chartres Métropole Natation (1) avec 12133, équipe 2 de Tours avec 11552, puis Alliance Orléans Natation (1) avec 11379. La 5^e place revient à l'AS Gien 1 qui avec 11043 points espère pouvoir aller en finale. Seul bémol à cette sympathique journée, la disqualification de Bourges au relais 10 x 50 libre.

Denise Feltz (ASG)



Région Midi-Pyrénées à Albi (26 équipes)

- 1^{er} SO Millau (13 659 pts) / 2^e ASPTT Grand Toulouse (13 445 pts) / 3^e Toulouse Olympique Aéro (12 726 pts)

[Classement complet](#)

Dimanche 30 Novembre 2014, le Championnat Régional Interclubs Midi-Pyrénées des Maîtres s'est déroulé à Albi. Après les épreuves du matin, les équipes allaient se rassasier sous un chapiteau pour partager un repas commun. Nouvelle formule avec la présence de deux filles minimum par équipe, l'effervescence du défilé déguisé de l'après-midi a boosté l'ambiance et a rappelé que tout le monde était prêt à défendre son équipe. A l'issue de la compétition, le SO Millau remporte le titre avec 13 659 points, suivi de l'ASPTT Grand Toulouse (13 445 points) et du TOAC (12 726 points) parmi 26 équipes classées. Enfin, cinq équipes iront défendre leurs couleurs lors de la finale de Montluçon.

Julie Ducrocq (TOAC)

Un défilé sous le signe du soleil comme le montrent les [Photos des IC](#) disponibles sur le site du Comité



Les interclubs Maîtres : une occasion idéale pour accueillir des petits nouveaux et leur transmettre le virus « Maîtres » !



Région Ile de France Poule 3 (12 équipes)

1^{er} CN Brunoy Essonne (12 488 pts) / 2^e RSC Montreuil (12 321 pts) / 3^e USC Conflans-Ste-Honorine (11 971pts)
[Classement complet](#)

Dans le bassin fraîchement rénové de Polytechnique à Palaiseau, une ambiance interclubs comme on les aime, propice aux performances : un nageur C1 vivait là sa première expérience Maîtres. Remplaçant de dernière minute, il s'est lancé dans une bagarre haletante de bout en bout de son 200m 4N. Porté par le vacarme des encouragements, il a signé un excellent 2'14" pour clore les épreuves individuelles et permettre à son club de rester homogène puis de remporter la poule et enfin de se qualifier en finale nationale ! En l'espace d'un après-midi il est devenu l'un des plus motivés des nageurs Maîtres pour aller en découdre à Montluçon !

Olivier Berthon (CNBE)



Des montées à la loupe

La région Ile de France
 5 poules : 107 équipes engagées / 102 classées

Poule 2 : 18 équipes - [classement complet](#)

Poule 4 : 19 équipes - [classement complet](#)

Poule 5 : 19 équipes - [classement complet](#)

Chamboulement dans le top 20 francilien :

Cinq équipes des poules 2 à 5 se sont surpassées pour intégrer le top 20 francilien et pourquoi pas concourir en poule 1 l'an prochain.

Trois d'entre elles proviennent de la poule 2 : US Villejuif Natation (6^e/102 avec 13 124 pts), le néo Racing Club de France WP (10^e/102 avec 12508 pts) et l'US Ris Orangis (14^e/102 avec 12 210 pts).

En poule 3, le CN Brunoy se classe 11^e/102 avec 12 485 pts. Le RSC Montreuil tire lui aussi son épingle du jeu en terminant 13^e francilien avec 12 319 pts.



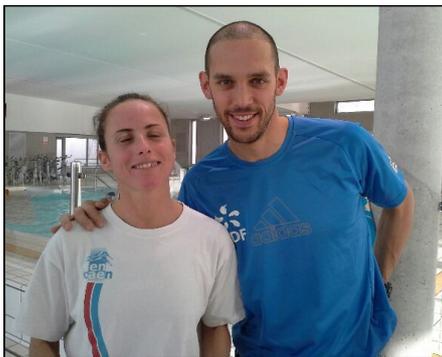
Région Normandie à Louviers (29 équipes)

1^{er} CN Le Havre (12 932pts) / 2^e Marsouins d'Hérouville (11 739 pts) / 3^e AS Cherbourg Natation (11 444 pts)
[Classement complet](#)

C'est avec le double de participants de l'année dernière, 290, que l'on débutait les Championnats Régionaux Interclubs de Normandie Maîtres. Du beau monde était venu, entre autres le triple médaillé olympique, Hugues Duboscq, il a d'ailleurs accepté de répondre à quelques questions (cf ci-dessous).

Durant cette journée, même si l'équipe du CN Le Havre a rapidement pris les commandes du classement général, derrière, plusieurs équipes se sont livrées une bagarre acharnée. A mi-parcours, les Marsouins d'Hérouville, le CN Cherbourg et l'EN Caen étaient dans un mouchoir de poche, le relais 10x50 NL fut décisif pour classer Hérouville en 2^e position et Cherbourg en 3^e derrière le Havre. A noter à titre individuel, les performances de Niane Abdoul (CN Havre) au 100 NL en 0'52"51 et de Hugues Duboscq (CN Havre) au 100 brasse en 1'04"89.

Laetitia Dubois (EN Caen)



Rencontre entre deux grands spécialistes de la brasse

Laëtitia : Pourquoi avoir accepté de participer aux Interclubs Maîtres ?

Hugues : Le club m'a demandé de venir donner un coup de main et comme j'étais disponible j'ai accepté.

Peut être un retour sportif en Masters ?

Pour le moment, en équipe comme pour les interclubs, oui. Par contre en individuel, pas tout de suite car j'ai toujours des compétitions militaires, mais pourquoi pas, plus tard !!

Est ce que tu vas participer au Interclubs Nationaux ?

Si mon équipe se qualifie, oui bien sûr.



Tout le monde à l'eau !

Alors que l'Ile-de-France regroupait plus d'une centaine d'équipes, d'autres se sont réunies en petit comité. Clin d'œil au [Limousin](#) (4 équipes), [Poitou-Charentes](#) et [Alsace-Franche Comté](#) (5 équipes), [Martinique](#) (6 équipes), [Champagne-Ardenne](#) (7 équipes), [Nouvelle-Calédonie](#) et [Picardie](#) (8 équipes) qui malgré un effectif réduit ont pris part à la fête collective. Vivement Montluçon, pour les retrouver en finale.

Flash : région [Pays de la Loire](#)

Pour la bonne ambiance, l'intégration et la solidarité, la région des Pays de la Loire est sans aucun doute l'une des plus exemplaires. En effet, deux équipes hors concours sont venues se greffer aux 24 équipes officielles engagées dans la compétition. A partir de regroupements de nageurs, l'une représentait des licenciés du comité de la Sarthe, l'autre ceux des Pays de la Loire. Belle initiative de convivialité, de partage et de fair-play qui pourrait faire des émules !

La Vie de groupe : Une saison avec la section Maîtres du CNPI (Isère)

Pour cette rubrique, notre première rencontre se passe en Isère. Julien, 32 ans, nageur depuis 3 ans seulement nous raconte la saison 2013-14 de son groupe. En septembre 2013, il ne savait pas encore que 10 mois plus tard, il se présenterait derrière les plots des Championnats du Monde Masters de Montréal. Retour sur une année sportive passionnante.

Nager pour les Maîtres, c'est une histoire de cœur, pas de compétences.



Je me souviens encore de ces soirées d'entraînements où avant de me mettre derrière le plot pour plonger, je serrai les mains de ces quelques personnes postées sur le bord du bassin, habillées, qui attendaient la fin de l'entraînement de leur enfant.

Je savoure encore ces moments où, avant de se mettre à l'eau (toujours trop froid pour un master), on échange avec les copains sur nos journées, sur nos tracas, nos joies, nos envies, nos projets...

... ça commence comme ça une aventure de copains dans un groupe Maîtres.

Parce que la saison suivante, ces parents qui attendaient leur enfant, ont pris une licence pour nager en se demandant... « pourquoi pas moi ? ». Les poignées de mains se transforment en bises comme si l'amitié qui est née de cette relation sportive avait besoin de s'exprimer davantage.

Les Masters du CNPI¹, c'est Madame, Monsieur tout le monde... on vient avec nos compétences, on ne se compare pas, on progresse, on se dépasse, on rigole, on s'entraide, on se soutient... On nage comme on est, on conjugue nos qualités et nos défauts pour garantir la magie du groupe.

Et puis un jour, on entend parler des Championnats du Monde Masters qui vont avoir lieu à Montréal. Dès lors, le vestiaire se transforme en scène sur laquelle chaque nageur se succède pour parodier notre présence à cette compétition. Alors, l'alarme de l'établissement peut bien nous rappeler que nous traînons dans le vestiaire... qu'importe puisque les éclats de rire étouffent cette sirène stridente.

On a bien ri, on s'est amusé... on se salue et chacun rentre chez soi.

Les objectifs naissent d'une volonté collective

Très vite au cours de la saison, ce sujet de conversation revient quotidiennement. On en rit toujours autant, mais ces rires ont débordé des vestiaires jusque dans les lignes d'eau après une série. Et puis finalement, quand on nage, on en rêve... tout seul de notre côté pense-t-on, mais lorsque le groupe se retrouve autour d'un bon repas un soir pour fêter un anniversaire, on se rend compte mutuellement que chacun y songe de son côté, sous son bonnet, sous ses lunettes...

C'est dans cette ambiance que l'on a décidé de mettre nos chimères en commun pour les mouler dans notre réalité. Fallait-il encore prévenir le coach de notre folie ! Ce moment est arrivé, encore autour de petits fours... et si nous lui annoncions notre projet comme étant un grain de folie, la réaction de Lionel, notre entraîneur, nous a chargés d'émotions puisque pour lui, rien ne tenait de la folie, rien n'était impossible... il allait nous préparer.

C'est aussi ça un groupe Maîtres... une vie de groupe, de copains certes, mais aussi un coach qui assure le travail, notre progression, la pédagogie... en somme le sérieux !

À la prochaine réunion de bureau, ça y est, à l'ordre du jour : « Les mondiaux de Montréal » ! C'est dans 6 mois !!! S'impose alors à nous l'organisation de l'évènement : le transport, le logement, l'entraînement... tout... et le sponsoring ! un nouveau vocabulaire pour nous parce que le club fonctionnait en autonomie financière jusqu'à présent.

L'organisation d'un évènement, c'est comme les rêves et la vie, cela se partage et cela se construit à plusieurs

On se regarde, on fait le point sur nos compétences, sur nos qualités... et on se dit qu'il y a du boulot ! Mais le projet est excitant et rien ne nous arrête. On décide même d'organiser un aquathlon pour trouver un peu de finances. On vend des brioches, des viennoiseries... On s'invente même démarcheur de sponsors auprès des enseignes sportives, des établissements de divertissements comme les cinémas, les restaurants, les complexes sportifs... Nous savons bien que nous n'avons pas les compétences professionnelles, mais l'émulation fait que nous nous surprenons nous mêmes.

Au début, les résultats sont maigres, nous nous y prenons trop tard, les sponsors ont déjà donné plus tôt dans la saison aux associations. On ne se démobilise pas... nous financerons nous-mêmes le déplacement.

La saison avance, toujours cet objectif en tête. Les compétitions s'organisent en fonction de celui-ci, les progrès se manifestent déjà ! On s'engage sur les premières compétitions en bassin de 50m, on profite même des longs déplacements (Bordeaux, Paris, Millau...) pour s'organiser de bons week-end sportifs et surtout conviviaux. Les premières chaleurs nous donnent envie de nager en extérieur... L'idée nous vient de demander à la Mairie de Bourgoin-Jallieu (à une vingtaine de kilomètres) de nous louer une ligne d'eau dans leur bassin extérieur de 50m.

Chose faite... nous nagerons tous les jours du mois de juillet (sauf les week-end... ouf) dans un bassin de 50 mètres, quelles que soient les conditions météo. Parce qu'effectivement, même sous la pluie, Lionel était là pour nous faire nager !



Entraînement avec le plot « Pékin » made in CNPI

Et comme nous étions débutants dans l'exercice, nous avons même plagié le fameux plot Pékin avec le starting bloc réglable... Quelques planches, des trous, du sable, de la colle et de la peinture... et nous avons tout ce qu'il nous fallait pour bien nous entraîner et nous mettre dans les meilleures conditions pour ne pas avoir de mauvaises surprises derrière le plot... le vrai!

Comme le bonheur de la vie n'arrive jamais seul, un copain du groupe est arrivé un jour avec 8 sponsors ! Juste du bouche à oreilles, en parlant du projet à ses camarades entrepreneurs... plus de 2000 euros nous



Premier essai de combinaison pour les nageurs du CNPI

sont offerts ! Ils financeront le logement... et vous savez quoi... des combinaisons ARENA ! Oui oui, celles qui vont vite ! C'est pour dire combien on a mis toutes les chances de notre côté. Troquer le maillot de bain contre la combinaison, ça valait bien aussi un contact avec un commercial d'ARENA pour obtenir de lui une promotion... 8 combinaisons plus des maillots pour les enfants, ce fût une affaire qui roula pour les deux parties !



Clin d'œil à leurs sponsors depuis le sol canadien

Une fois arrivé sur les lieux, notre groupe Maître a vécu merveilleusement bien. La pression de la compétition lui a fait faire de très belles choses ! Des performances incroyables tant les temps sont descendus, mais pas tant que ça au vu de la préparation que nous a assurée notre coach. Des séances photos nous ont permis de tenir au courant nos proches restés en France via les réseaux sociaux, mais aussi de remercier nos sponsors !

En ce début de saison, nous aurons l'occasion de revivre ce moment avec tous ceux qui n'ont pas pu partir en organisant un apéro dinatoire convivial avec les parents d'enfants nageurs, les compétiteurs, les éducateurs... au cours duquel nous proposerons les objectifs de la saison, les événements prévus et donc, une séance vidéo faisant retour sur la compétition.

C'est donc ça les Maîtres : du sport, une amitié, une folie qui se transforme en réalité, la réalisation de nos rêves de voyages.

C'est une Vie...

Julien Emery (CNPI)



Championnats du Monde de Montréal, l'objectif collectif de tout un groupe d'amis sur toute la saison

Des Jeux aux Masters : Rencontre avec Bénédicte Duprez, sélectionnée olympique de Mexico (1968)

Une des chefs de file de la natation française à la fin des années 1960, Bénédicte Duprez est depuis plus de vingt ans maintenant une figure emblématique de la natation Maîtres française. On la retrouve régulièrement dans les piscines de France et sur les plus hautes marches des podiums internationaux des Maîtres.

Rencontre en toute simplicité avec la double championne du Monde C8 en titre sur 100 et 200 dos.

Photo : Eric Huynh



1962 : L'équipe de France

Bénédicte, raconte-nous en quelques mots ton parcours en équipe de France.

J'ai intégré l'équipe de France de 1962 à 1968 avec les Jeux Olympiques de Mexico.

A 15 ans, je suis devenue championne d'Europe au 100 dos. Le podium était d'ailleurs particulièrement étonnant car nous étions 3 Françaises dessus.

Mon autre plus beau souvenir date de juin 1968 à Vichy.

A 17 ans, j'ai réalisé 2'27"9 au 200 dos, ce qui établissait le record d'Europe, alors détenu

par Kiki Caron. Avec ce temps-là, je devenais une vraie chance de médaille française pour les Jeux Olympiques quelques semaines plus tard.



Deux championnes dossistes : Bénédicte et Christine Caron

Palmarès aux Championnats de France

Championne de France hiver du 100 dos en 1967 (1'08"2), en 1968 (1'08"3) et en 1973 (1'09"50)

Championne de France été du 200 dos en 1968 (2'28"4)

1968 : Les Jeux de Mexico

Justement, comment as-tu vécu les Jeux de 68 ?

Très mal. Je garde un très mauvais souvenir de ces Jeux. Je me suis qualifiée en finale du 200 dos, mais j'y ai réalisé une contre-performance. Le contexte et le cadre étaient aussi très oppressants, il avait même fallu que nous apprenions à marcher au pas. Nous n'avions pas nos entraîneurs, ni nos familles à nos côtés. Du haut de mes 17 ans, c'était difficile.

Est-ce la raison pour laquelle tu as mis un terme à ta carrière sportive ?

Non. Nous étions la première équipe de France à nous entraîner en vase clos au pôle de Font-Romeu pendant de longs mois avant les Jeux. A mon retour en France, je voulais reprendre mes études et rattraper mon retard. Pas question de n'être qu'une nageuse. Mais, cela n'a pas été aussi simple. De retour au mois d'octobre, les lycées ne voulaient pas me reprendre. C'est par l'intermédiaire de la fédération de gymnastique qu'une solution a pu être trouvée ; elle consistait, hélas, à me faire redoubler ma seconde. J'étais tellement vexée que j'ai mis les bouchées doubles et ai réussi à obtenir mon bac l'année suivante en première.

Et puis, je n'ai pas non plus arrêté de nager. D'ailleurs, en 1973, lors des VII^{es} championnats universitaires à Moscou, je suis remontée sur le podium derrière deux Américaines. Cette compétition m'a laissé de bien meilleurs souvenirs que les Jeux de Mexico.

En 2017, les Mondiaux Masters sont prévus à Mexico, penses-tu d'y aller pour prendre ta revanche ?

Non, pas du tout. D'ailleurs, cet été, lors des Mondiaux de Montréal, j'ai retrouvé l'Américaine Jane Swagerty-Hill qui a remporté le 50 dos devant moi [NDLR : Bénédicte a remporté les 100 et 200 dos à Montréal]. Elle non plus ne veut pas retourner à Mexico, car elle garde, elle aussi, un mauvais souvenir des Jeux de Mexico et même de la piscine. Pour l'anecdote, elle, c'est de la mauvaise odeur de la piscine dont elle se souvient.

1994 : L'aventure Masters

A quelle occasion, t'es-tu mise à la natation Maîtres ?

Ma fille, Ariane, est sourde. Lors des entraînements, c'était devenu compliqué pour elle de comprendre les consignes de l'entraîneur. Alors, j'allais nager dans la ligne d'à côté dans le public et je lui transmettais les paroles de son coach. Très vite, en me voyant nager, il m'a proposé de nager chez les Masters. C'est comme cela qu'à la

quarantaine j'ai repris le chemin de l'entraînement ; j'ai alors eu la chance de retrouver Jacques Duchemin, le coach de ma jeunesse, qui cèdera ensuite sa place à Jean-Philippe Andraca dans les années 90.

Sans aucun doute, tu as l'un des plus grands et des plus étoffés palmarès français des nageuses maîtres. Multi-championne du Monde Masters, multi-recordwoman du monde, quel est ton meilleur souvenir maître dans toutes ces performances ?

C'est un souvenir de 30 ans ! Le 27 mars 1994, lors du meeting de Deauville, j'ai nagé mon 200 dos en 2'36"89. Ce souvenir est précieux car ce temps correspond en fait à celui que j'avais réalisé lors de ma finale à Mexico. Renager, à 41 ans, ce temps qui était une contreperle en 1968 m'a procuré beaucoup de satisfaction d'autant qu'il s'agissait alors du record du monde C4.

Elite ou Masters ?

En venant de la natation élite, avais-tu des préjugés sur la natation Masters ?

Non, aucun.

As-tu accroché tout de suite à l'esprit Maîtres ?

Oui, bien sûr.

Te manque-t-il quelque chose dans la natation 'Maîtres' que tu avais en natation Elite ?

Non, il ne manque rien dans la natation Maîtres. J'espère même que l'état d'esprit ne va pas changer. Le gros atout de la natation maître est de ne pas se prendre au sérieux et de nous permettre de pratiquer notre passion avec beaucoup de convivialité.

Que conseillerais-tu à un ancien international qui hésiterait à se remettre à l'eau en Masters ?

Ce serait top en effet de revoir des nageurs comme Michel Rousseau renager et « vieillir » avec nous. Il n'y a pas d'âge pour continuer à vivre avec sa passion. Il faut y aller pour se faire plaisir et ne pas tenir compte des performances qui se dégradent naturellement en prenant de l'âge.

Question piège, que penses-tu de la présence des nageurs N1 sur le circuit Masters ?

Je ne suis pas pour. Un nageur Maîtres, c'est quoi ? C'est un nageur qui a une vie professionnelle, une vie familiale, une vie plus du tout axée sur la natation. Le soir, il arrive à l'entraînement, il se pose et pose ses sacs, il oublie ses problèmes et se détend avec ses camarades de piscine. Sa séance de natation est une parenthèse, une bouffée d'oxygène dans sa semaine. Comment rivaliser contre des nageurs 'Elite' dont la natation reste un objectif et qui organisent leur semaine pour l'atteindre ? Et puis ce n'est déjà pas facile de voir les chronos régresser avec l'âge. On n'est pas vraiment à armes égales.

Peux-tu comparer tes émotions quand tu es derrière un plot des championnats du Monde Masters à celles que tu avais derrière un plot quand tu participais aux championnats internationaux Elite autrefois ?

Mes émotions sont identiques. Je suis la même quel que soit le bassin ou le plot de départ et donc mes émotions aussi. Pour l'anecdote, lors d'une compé de sport scolaire, nous étions à la lutte une camarade de club et moi dans la dernière longueur du relais. C'était une compétition sans enjeu entre nos deux lycées : le lycée

Hélène Bouchez et le lycée Paul Valéry. Pourtant, nous étions à fond, pas moins que pour une compétition internationale. Ça s'est fini à la touche. Une course reste une course.

2014 : Le quotidien

Saurais-tu nous donner les secrets de ta longévité ?

Difficile. D'abord, je dirais qu'on n'a plus besoin de nager des kilomètres et qu'il faut accepter de diminuer les doses d'entraînements. On n'est plus tout jeune, il faut accepter de se ménager.

Ensuite, le plus important est de relativiser ses performances. Il ne faut pas avoir peur mais accepter que nos chronos régressent avec l'âge.

Comment arrives-tu à garder ta motivation intacte ? Ton groupe, ton coach, ta famille y sont-ils pour quelque chose ?

Oui, mon entraîneur y est pour beaucoup. Un entraîneur est quelqu'un de très précieux pour un sportif et surtout pour un Maître. Tristan [NDLR : le coach de Bénédicte à l'USM Malakoff] sait être présent au bon moment, il a su aller me chercher ou me secouer dans mes périodes difficiles. Un entraîneur maître doit aussi savoir relativiser les performances de ses nageurs et de son groupe. Et ça, Tristan le fait bien.



Belle moisson lors des derniers mondiaux de Montréal

Bénédicte entourée d'Hervé Durand, président de l'USMM et de son coach, Tristan Wagner

Combien de fois t'entraînes-tu actuellement ? Combien de fois le faisais-tu en élite ?

Je ne m'entraîne plus que deux fois par semaine à raison de 2,5 km environ par séance. Autrefois, je nageais deux fois par jour, mais ça fait bien longtemps que c'est fini. Par contre, je marche beaucoup dans la semaine. D'ailleurs, je vais bientôt partir en séjour où nous marcherons entre 6 et 7 heures par jour. J'aime beaucoup.

Fais-tu de la PPG ? As-tu un régime particulier ? un suivi médical ?

Non, aucune PPG, aucun régime particulier. Depuis peu je me mets aux étirements non par choix mais par nécessité. A l'époque, nous n'avions pas, en équipe de France, tout le suivi d'aujourd'hui (pas de kiné, pas de préparateur physique, etc). Il y a peu, un problème de hanche m'a amenée chez le kiné ; cette dernière a été surprise d'apprendre que je ne m'étirais pas, un mauvais pli que j'ai pris. Du coup, je m'y mets sur le tard. Elle m'a même donné des exercices spécifiques pour mes jambes.

Que t'apporte la natation dans ton quotidien ?

C'est une bouffée d'oxygène. Ça me permet de m'aérer la tête et d'oublier mes problèmes du quotidien.

Paroles de Coachs : 1 question, 10 avis

Parce qu'il n'y a pas deux sportifs identiques. Parce qu'il n'y a pas deux théories semblables de l'entraînement. Parce que le coaching d'un groupe de Masters ne ressemble en rien au coaching d'un groupe de jeunes (qu'il soit Loisirs ou Elite). Dans chaque numéro, nous soumettrons une question précise liée à l'entraînement d'un groupe Maîtres à une dizaine de spécialistes en postes. Des coachs de province ou d'île de France, des coachs de petites ou grandes structures, des femmes, des hommes. 10 coachs de terrain vous donneront leur avis sur un sujet précis.

Pour ce numéro de lancement, exceptionnellement deux questions. La première plus éthique que technique permet de ressortir les belles valeurs de la Natation Maîtres. Let's go !

Pour vous, la « natation Maîtres », c'est quoi ?



Cyrille Relinger (32 ans, entraîneur Masters du CN Brunoy Essonne)

Je pense que dans un premier temps, c'est la notion de plaisir qui me vient à l'esprit car cette notion est indissociable de celle de la motivation.

Je dirais surtout que ce sont les athlètes que j'entraîne qui me montrent ce qu'est réellement la natation Masters. C'est à dire des athlètes désireux de maintenir ou d'améliorer des performances, des athlètes avec des contraintes professionnelles ou familiales mais qui s'investissent à 100% lors de toutes les séances d'entraînement.

Je pense également que ces nageurs et nageuses abordent l'entraînement et les compétitions avec plus de maturité, plus de recul mais surtout avec plus de précision car avec une meilleure analyse de l'activité. D'autant plus que les Masters choisissent souvent leurs programme de compétitions et de courses, ce qui selon moi permet à l'athlète de s'investir davantage : les athlètes s'approprient complètement leur discipline avec le souhait d'aller au bout des choses.

Cette discipline permet également de participer à des compétitions souvent très relevées avec d'anciens nageurs de très haut niveau.

« concilier sa passion, sa vie familiale et sa vie professionnelle »



Philippe Fort (50 ans, entraîneur Masters et eau libre du Masters Amicale Creil Natation, entraîneur du multi-recordman du monde, Jean Leemput, 100 ans)

Pour moi la natation Maîtres, c'est avant tout le plaisir de s'entraîner et de performer au sein d'un groupe. C'est démontrer et prouver que l'on peut progresser dans un sport porté sans aucune limite d'âge.

Nager en Maîtres c'est l'enrichissement personnel dû à la mixité des générations dans les lignes d'eau. C'est avoir l'occasion de continuer à s'exprimer quelque soit son niveau de performance grâce à l'éventail des compétitions mises en place par la Fédération tant au niveau départemental qu'international. La natation Maîtres, c'est la joie de se retrouver ensemble aux entraînements, durant les compétitions mais aussi en dehors. C'est l'assurance de tisser des liens d'amitié avec comme fil conducteur une même passion : la natation Maîtres !



Tristan Wagner (35 ans, entraîneur Masters de l'USM Malakoff)

La natation Maîtres, ce sont des nageurs de 25 à 100 ans qui reviennent à la natation ou qui débutent et qui ont envie de se mesurer en compétitions avec d'autres nageurs dans une ambiance sympa. Un Maître, c'est un nageur qui arrive à concilier sa passion pour la natation, sa vie familiale, sa vie professionnelle et ses autres activités avec un objectif de performance. Il aime autant s'entraîner avec ses coéquipiers de club qu'aller boire un verre avec eux.

« la joie de se retrouver »



Nicolas Hezard (33 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)

Décrire la natation Maîtres n'est pas simple, tout dépend de quel côté on se place : nageur, entraîneur ou dirigeant ? J'ai la chance de connaître les trois. Si je me place en tant que nageur, je dirais que la natation Maîtres peut être un second souffle, en particulier pour d'anciens nageurs. En effet, elle permet de continuer de nager dans un groupe adulte. Pour les débutants, la natation maître peut être une découverte, apprendre à nager sera plus motivant avec d'autres adultes du même niveau.

En tant qu'entraîneur, je dirais que la natation Maîtres apporte un plus, c'est très appréciable de pouvoir diversifier le public, de ne pas avoir seulement des enfants ou ados.

Enfin, en tant que dirigeant, je vois le côté aide et soutien dans la catégorie des Maîtres. Ce sont des licenciés qui peuvent devenir officiels et/ou bénévoles, mais aussi des sponsors et des mécènes.



Alice De Bruyn (36 ans, entraîneur Masters du Nautic Club Alp'38)

Pour moi, la natation Maîtres, c'est nager et s'entraîner pour le plaisir, dans une ambiance conviviale et solidaire. C'est passer de bons moments, à l'entraînement et aux compétitions, avec des personnes qui viennent d'horizons différents, mais qui partagent la même passion : celle de la natation.

« la motivation »



Olivier Fayolle (47 ans, entraîneur Masters du Boulogne-Billancourt Natation)

Un plaisir, un partage, de la convivialité, mais du sérieux et surtout de la motivation !

Ne faut-il pas être un petit peu « maso » pour aligner des longueurs et souffrir ? Mais rien de plus divertissant, instructif et facile que de le faire avec des camarades d'entraînement que l'on apprécie et que l'on a plaisir à côtoyer. La performance n'est que secondaire, mais dès lors que motivation et sérieux vont de pair, cette notion rattrape vite le nageur qui en demande toujours plus... Un réel plaisir, également pour l'entraîneur !



Lionel Fritz (56 ans, entraîneur du club nautique Porte de l'Isère)

C'est une rencontre entre des personnes qui souhaitent partager et échanger. Cette relation humaine est primordiale à mon sens. Il ne sert à rien de proposer à des gens de se rejoindre dans une piscine uniquement pour "taper dedans" sans leur permettre de partager un moment convivial avec autrui. La natation Maîtres est tout ce qui différencie la pratique "égoïste" de la natation. Il s'agit pour eux de se construire et s'affirmer au sein d'un groupe autour d'un projet sportif.

« le reflet de la société »



Michel Scelles (71 ans, entraîneur Masters du CN Viry-Châtillon)

La natation Maîtres, c'est avant tout le reflet de la société actuelle. Dans un groupe Maîtres, on retrouve toutes les catégories professionnelles, toutes les situations familiales, etc. Bien qu'une fois en maillot, tout le monde se retrouve à égalité, reste que le coach maître, en coulisse, prend en compte ces paramètres là pour rendre le nageur plus libéré dans l'eau et le groupe plus soudé.

Sur le plan sportif, c'est plusieurs choses : une continuité pour les anciens nageurs, une découverte pour des adultes du public qui y prennent goût et qui trouvent un éducateur qui veuille bien s'occuper d'eux. Après le haut niveau, j'ai grand plaisir à poursuivre ma carrière d'entraîneur auprès des Maîtres, ça m'apporte beaucoup et ça me permet aussi de côtoyer des anciens du monde de la natation.

« le plaisir »



Fabrice Beaunoir (40 ans, entraîneur du CA Cholet)

Pour moi, la natation Maîtres concerne tous ceux qui ont choisi la natation comme activité physique, anciens nageurs, nageuses souhaitant renouer avec la natation compétitive par plaisir, ceux pratiquant un autre sport mais souhaitant ajouter la natation à leur entraînement (triathlètes ...)

C'est aussi le plaisir de faire des entraînements en groupe même si on n'a pas les mêmes objectifs, et c'est de continuer à s'améliorer dans les 4 nages au sein d'une activité bien encadrée.

La natation Maîtres, à la différence de la natation adulte loisir, a pour objectif de participer aux compétitions et de continuer d'avoir des objectifs chronométriques.

« la passion »



Championnats de France de Paris en mars 2014 - Jean Leemput, 100 ans, accompagné par son coach **Philippe Fort**, avant son record du monde dans la catégorie C16 !

« l'amitié »



Sylvie Leduc (39 ans, entraîneur Masters de D'eau à D'eau 38)

Les Masters, c'est avant tout, une belle aventure. Ensuite, c'est pour ma part, un défi d'amener des non-nageurs à découvrir le dépassement de soi, la compétition, autour d'un projet sportif convivial et amical. *D'eau à d'eau 38* est né il y a 2 ans et les Masters qui font partie de ce club aujourd'hui sont des personnes qui ne nageaient pas avant de nous rejoindre, certaines même étaient aquaphobes. Faire progresser ces Masters, c'est aussi leur apprendre la base, s'allonger dans l'eau, prendre contact, respirer... Autant dire que oui, les masters ce n'est pas qu'un groupe de personnes compétentes pour nager, mais bien un groupe social qui cherche aussi à apprendre de nouvelles choses, à dépasser ses angoisses et les apprivoiser pour en faire un objectif personnel.

« une belle aventure ! »

Comment envisagez-vous la PPG dans la préparation des nageurs Maîtres ?

Quel que soit son profil ou celui de son groupe, chaque coach a sa propre manière d'envisager la Préparation Physique Générale dans sa progression annuelle. La différence dépend surtout des infrastructures et des créneaux mis à sa disposition. Pour autant, les avis sont unanimes : la PPG est indispensable surtout chez les Maîtres ! N'attendez plus, découvrez l'avis des experts !



Olivier Fayolle (47 ans, entraîneur Masters du Boulogne-Billancourt Natation)

LE sujet qui pose problème ! Le planning des séances d'entraînement avec souvent un manque de temps, les obligations professionnelles et familiales, imposent de faire des choix. Compte tenu de ces paramètres, aujourd'hui, je privilégie le travail dans l'eau en laissant libre à chacun de parfaire sa condition en dehors du bassin selon son emploi du temps personnel. Mais force est de constater que par manque de conseils et cadrage, le nageur ne prend pas soin de rajouter la PPG à son entraînement.



Nicolas Hezard (33 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)

La PPG est difficile à mettre en place pour les maîtres faute de temps. Bien souvent, ils sortent du travail, viennent nager et repartent vite chez eux pour s'occuper de leur famille. Pourtant la PPG est très importante, elle permet de diminuer considérablement les blessures. L'important est de passer le message aux Maîtres, ensuite c'est à eux de se gérer.



Lionel Fritz (56 ans, entraîneur du club nautique Porte de l'Isère)

Elle est fondamentale pour moi. Malheureusement, notre structure ne nous permet pas d'en profiter. Il manque aussi des disponibilités des éducateurs pour encadrer ces séances de PPG. Les horaires tardifs disponibles pour nos créneaux ne sont pas non plus propices à leur mise en œuvre. Je pourrais leur demander de venir plus tôt mais je ne pourrais pas les suivre, et, proposer une séance à mes nageurs sans être avec eux est contraire à mon éthique. Aussi, je mêlerais largement ma PPG avec des conseils alimentaires pour qu'elle soit optimale et efficace pour le nageur.

« difficile à mettre en place faute de temps »



Tristan Wagner (35 ans, entraîneur Masters de l'USM Malakoff)

Je n'intègre que peu de PPG dans la préparation des nageurs Maîtres. Un peu de gainage, d'abdominaux et de pompes. C'est plutôt chaque nageur qui se prépare sa propre PPG.

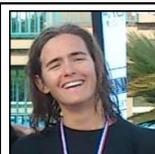
« la préparation physique est indispensable »



Philippe Fort (50 ans, entraîneur Masters et eau libre du Masters Amicale Creil Natation, entraîneur du multi-recordman du monde Jean Leemput, 100 ans)

La PPG au sein de la natation Maîtres reste un sujet délicat au même titre que les étirements. A Creil, la configuration de la piscine ne nous permet pas d'organiser des séances de PPG, c'est pour cela que je l'intègre avec les séances de natation pure. Pompes, abdominaux, fessiers, quadriceps, ischios, triceps, gainage peuvent très bien se travailler en alternance avec les longueurs de bassin.

Le manque de créneau d'entraînement contribue aussi au fait que les exercices de PPG peuvent très bien se réaliser chez soi car l'individualisation des exercices est primordial. En effet, il est très difficile de réaliser ce type de séance au sein d'un groupe Maîtres dont l'éventail des âges varie de 25 à 100 ans !



Alice De Bruyn (36 ans, entraîneur Masters du Nautic Club Alp'38)

Je considère la PPG comme un complément d'entraînement, ayant deux intérêts : maintenir ou développer le tonus musculaire, et prévenir des risques de blessures.

De mon point de vue, pour les Masters, la PPG est intéressante dans une préparation à condition qu'elle soit régulièrement réalisée (une à deux fois par semaine).

Le travail que les nageurs font en PPG vise à solliciter le maximum de groupes musculaires, sous différentes formes. Je n'oriente pas le travail sur une préparation spécifique, mais reste sur un développement/entretien physique global.

Ces séances sont également l'occasion de sensibiliser les nageurs sur l'importance de l'échauffement, des étirements et des assouplissements.

« l'important est de passer le message »

« se sentir mieux »



Sylvie Leduc (39 ans, entraîneur Masters de D'eau à D'eau 38)

Malgré les contraintes familiales et professionnelles, on prend du temps pour la PPG car elle me semble indispensable à leur progression. On la pratique en début de saison lorsque la piscine n'est pas encore disponible ou sous forme de mini stage pendant les vacances scolaires. Notre chance est que nous avons à disposition un complexe sportif qui nous permet de mettre en œuvre cette PPG en vue, pour mes nageurs, de se sentir mieux dans leur corps, de mieux se placer, de mieux résister à l'opposition que leur offre pour certains, un milieu aquatique qui leur est nouveau.

« réduire les blessures »



Michel Scelles (72 ans, entraîneur du CN Viry-Châtillon)

Le travail à sec est indispensable : un nageur maître ne peut pas se contenter d'aligner les kilomètres dans l'eau. C'est un travail de longue haleine de convaincre les nageurs de le pratiquer, mais un par un, on arrive à les y mettre.

A Viry-Châtillon, il y a trois catégories :

- Un 1^{er} groupe, composé essentiellement d'hommes C1/C2 en demande : je leur fais une préparation de musculation spécifique et programmée à raison de 2 séances par semaine qu'ils réalisent en salle (x semaines de ppg progressive, x semaines de force max, x semaines d'endurance de force, x semaines de force vitesse).
- Un 2^{ème} groupe, plutôt des quadras/quinquas : ils bricolent seuls avec des footings et une PPG effectuée avec leur matériel personnel.
- Enfin, un 3^{ème} groupe reste encore à convaincre : pour eux qui ne font pas de travail à sec, je compense avec beaucoup de 4N et de nage physique à l'entraînement afin de travailler tous les groupes musculaires.

Dans tous les cas, le travail à sec doit coïncider avec le travail dans l'eau, ce qui est une difficulté de plus.



Fabrice Beaunoir (40 ans, entraîneur du CA Cholet)

A Cholet, les Maîtres ont la possibilité de participer aux 2 séances de PPG/muscu proposées par le club avec les "jeunes". Souvent en complément, les Masters pratiquent une autre activité (vélo, sport de combat, footing, ...) mais cela reste libre et non suivi par le club. Des séances de natation sont proposées avec du cross-fit au bord du bassin (mélange de natation et muscu au bord de l'eau, travail élastique, abdos, renforcement musculaire en tout genre) et étirements.



Cyrille Relinger (32 ans, entraîneur master du CN Brunoy Essonne)

Je suis entraîneur BEESAN depuis 2004, mais depuis 3 ans je suis préparateur physique et je regrette de ne pas avoir passé ce diplôme plus tôt. Aujourd'hui, la préparation physique fait partie intégrante de ma méthode d'entraînement et encore plus avec les Masters.

On associe souvent la préparation physique à la musculation à juste titre mais sans réellement savoir ce qui est dangereux ou pas, sans savoir quoi faire à quel moment etc. Aujourd'hui, mes compétences me permettent de répondre à ces questions. De ce fait, j'utilise tous les paramètres de la préparation physique pour :

- Réduire les blessures (tendinites, mal de dos, etc.),
- Améliorer les facteurs neuromusculaires (temps de réaction, fréquence gestuelle, etc.),
- Compenser le manque de créneaux disponibles,
- Améliorer la résistance physique...

Je suis convaincu que la préparation physique est indispensable dans le sport de haut niveau ou amateur de surcroît quand on prend de l'âge. Il suffit d'analyser la discipline (nage, distance) l'âge de l'athlète (de 5 ans à 100 ans) les points forts et faibles de celui-ci et de toujours s'adapter pour proposer les séances adéquates au bon moment.

FRANCE Natation.com

DES MILLIERS D'ARTICLES DE NATATION ET
DES OFFRES EXCLUSIVES SUR NOTRE SITE INTERNET

WWW.FRANCE-NATATION.COM

04 82 53 58 65 / CONTACT@FRANCE-NATATION.FR

Pour bénéficier de :

7€ offert sur votre commande

Saisissez ce code

CHRONOMT14

Dans votre panier,
rubrique « Code promo »
puis valider

Offre non cumulable avec d'autres codes promotionnels



Pour le prochain numéro de ChronoMaîtres : nous recherchons une nouvelle équipe de 10 coachs pour leur soumettre une autre question technique spécifique aux nageurs Maîtres. Si vous souhaitez participer en tant que coach ou proposer une question à débattre, contactez-nous à chronomaitres@free.fr.

Et qu'en pensent les pratiquants ?

A Viry-Châtillon, la préparation physique spécifique et programmée est plutôt plébiscitée par les hommes C1 et C2. Pourtant, deux nageuses, aux profils différents, s'y sont mises sérieusement et assidument sur toute la saison dernière. La sprinteuse multi-recordwoman de France, Sandrine Genevois (C5) et la brasseuse quinquagénaire, Françoise Viandon (C7) reviennent sur leurs séances de musculation en partageant leur préparation, leurs ressentis et les effets sur leurs performances. Merci à toutes les deux pour leur témoignage enrichissant.

Quel est votre rythme (durée et nombre de séance/semaine) ?

Françoise : L'année dernière, je me suis mise à la muscu, avec Sandrine, mais, une fois par semaine uniquement. La séance durait environ 1h30 en comptant les étirements bien sûr.

Quel est le contenu d'une de vos séances ou mieux de votre programme de musculation sur la saison ?

Toutes les 2 : En début de saison et ensuite à chaque reprise, nous travaillons plus sous forme de circuit training avec toutes sortes d'ateliers (4 minimum) faisant travailler tous les groupes musculaires,

- échauffement : saut à la corde, échauffement des bras avec petites haltères, élastiques pour renforcer des rotateurs ;
- muscu : charriot, développé couché, triceps, squats pour les jambes,

Puis, nous ciblons plus spécifiquement quelques groupes musculaires dans une même séance, de temps en temps même uniquement sur un travail de jambes couplé avec des abdos et du gainage.

On finit par des étirements.

Les objectifs de séances varient suivant le temps nous séparant de l'objectif principal.



Comment préparez-vous vos séances (au feeling ? avec le coach ? autre ?)

Sandrine : Pour la préparation des séances, nous avons les thèmes, les groupes musculaires et le type d'effort avant d'arriver et nous la construisons souvent sur place. Le coach nous dirige de temps en temps sur les exercices nous correspondant, suivant nos défauts et nos spécialités. L'entraîneur des jeunes nous oriente lui aussi.

Que vous apporte la muscu pour vos épreuves de natation ? quels sont ses effets ?

Françoise : La muscu m'a apporté de la puissance que je n'avais plus, car plus on vieillit, plus les muscles se ramollissent. Ainsi, avec plus de tonicité, je commence à revenir à mes meilleurs temps.

De plus, en participant au Circuit Fédéral, j'ai pu aligner 3 à 4 courses par jour sans avoir trop mal. J'ai gagné en endurance et en force.

Sandrine : Je trouve la muscu indispensable pour les épreuves de sprint. Elle nous aide à acquérir la force, le dynamisme et la tonicité qu'il faut pour ces distances... et que nous perdons malheureusement rapidement en prenant de l'âge... Après une séance dure de muscu souvent l'entraînement dans l'eau est difficile (courbatures, bras lourds, jambes lourdes...) mais dès que nous prenons le temps de récupérer, les sensations de force et de puissance sur les appuis augmentent. Je pense que la muscu pour les sprinters est aussi importante que les entraînements dans l'eau...



Que vous apporte le fait de faire de la muscu à deux ?

Françoise : Très important d'être deux. Déjà, c'est plus convivial, on s'entraide dans les séries, et surtout chacune veille sur l'autre. (Surtout quand Sandrine porte de lourdes charges en développé couché, je dois être là pour remonter la barre !!!)

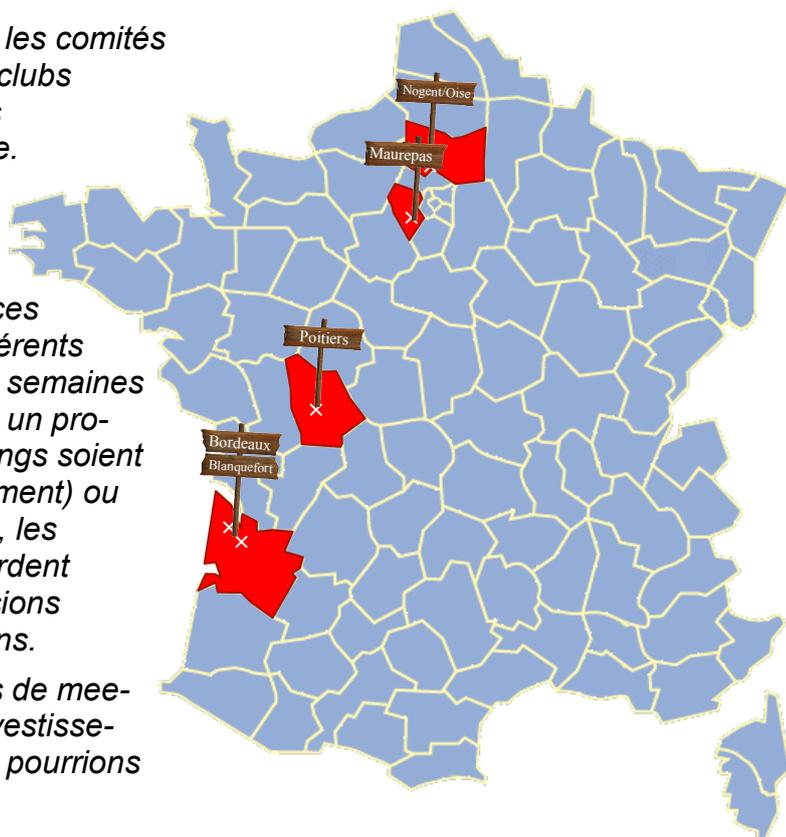
Sandrine : Je trouve ça super que Fanfan vienne le mercredi avec moi, ça aide de retrouver quelqu'un sur place quand on est un peu dans le dur et que le courage nous fuit. Sur place, partager la souffrance l'allège un peu. Quand les poids sont très lourds, quelqu'un qui m'aide à ne pas rester sous la barre jusqu'à ce que le prochain groupe arrive à la salle, ça peut servir !! Et puis il y a la petite papotte des temps de repos... ça rend la séance quand même plus agréable !!

A l'eau ! Premiers meetings Maîtres de la saison 2014-15

En parallèle des championnats organisés par les comités départementaux, régionaux et nationaux, les clubs retroussent leurs manches pour proposer des meetings Maîtres de qualité partout en France. L'organisation de ces meetings est aussi une occasion idéale pour fédérer les adhérents et participer à la vie des associations.

Cette rubrique permettra de mettre en avant ces forces vives et l'énergie contagieuse des adhérents qui, de 7 à 77 ans, se démènent pendant des semaines afin d'offrir, le jour J, un accueil chaleureux et un programme attractif aux nageurs. Que ces meetings soient récents comme celui de Poitiers (3 ans seulement) ou rôdés comme celui du BEC (18 éditions déjà), les bénévoles et les équipes d'organisation débordent d'énergie et de créativité pour que nous puissions passer les meilleurs moments sur leurs bassins.

Par cette rubrique, que tous les organisateurs de meetings soient félicités et remerciés pour leur investissement et leur bénévolat sans lesquels nous ne pourrions pas nager.



La saison a commencé sur les chapeaux de roues avec plusieurs meetings, au cours du premier trimestre. Plusieurs organisateurs vous donnent déjà de leurs nouvelles :

6^e meeting du Club des Nageurs de Saint-Quentin-en-Yvelines

Dimanche 02 Novembre 2014, le C.N.S.Q.Y a organisé au centre nautique de Maurepas son 6^e meeting National des Maîtres. Le meeting s'est déroulé dans une excellente ambiance, sous l'œil attentif de son organisateur, Mr Bouillon Stéphane Vice-président Natation du C.N.S.Q.Y.

130 nageurs repartis en 20 clubs ont participé à ce meeting. Les résultats obtenus sont plus que satisfaisants avec d'excellents chronos. Chaque premier de chaque catégorie a été récompensé d'un panier garni accompagné d'une médaille.

L'entraînement doit rester de rigueur pour les Maîtres très motivés pour une qualification aux championnats de France hiver 2015. Ce premier meeting national de l'année sportive permet déjà de connaître son niveau de performance en début de saison pour ensuite axer son entraînement sur les points faibles.

Merci à nos partenaires le Crédit Mutuel Élancourt et l'équipementier Eurocom swim. Dans les coulisses de l'organisation, une préparation bien rodée avec Nicolas Cotineau dit "Coach" aux commandes de l'informatique avec un suivi sur Live FFN. Merci aux deux Sylvie et Gislaine pour l'accueil des clubs et l'intendance durant le meeting.

Vous trouverez les résultats sportifs et les photos sur <http://www.cnsqy.org/>.

Stéphane Bouillon (CNSQY)



Trophée 117 du BEC à Talence les 15 et 16 novembre

Cette 18^e édition a tenu ses promesses, notamment par la présence de 2 champions hors normes, Nicolas Granger, C5, auteur d'un parcours record sur 1500m NL (17.51.62) et vainqueur de 2 trophées 4 nages (4x50 en 1.56.23 et 4x100 en 4.13.30) battant les marques de Pierre Blanc établies en 2010. La suisse Marie-Thérèse Fuzzatti, sociétaire du CNP, 49 ans, signe un chrono supersonique sur 50m NL en 27.81 et s'empare du record du trophée 4x50 en 2.13.11, détenu auparavant par une certaine Karlyn Pipes.

Cette étape clôturait le Circuit 2014, remporté par Villeurbanne au niveau des clubs.

François Renaudie (BEC)



Au centre, Nicolas Granger, vainqueur de 2 trophées

François, les [Trophées du BEC](#) sont bien connus des Maîtres et existent depuis près de 20 ans, pouvez-vous nous raconter leur Histoire ?

Nous avons mis en place ce meeting en 1997 pour fêter le centenaire du BEC Omnisport. Nous avons cherché à créer des challenges particuliers pour cet évènement, d'où les trophées.

La 1^{re} édition s'est donc appelée « Trophée du centenaire », il a fallu trouver un intitulé pour la 2^e en 1998 et on a décidé de l'appeler 101 et ainsi de suite. On s'est ainsi retrouvé en 2014 « Trophée 117 » pour la 18^e édition car on partait de 100. Chaque édition avait sa particularité. Au départ, il y avait 2 trophées 4x50 et 4x100. Puis, on a rajouté le quadrathlon (50, 100, 200, 400 NL), et, il y a 3 ans, le 4x200. On a dû passer d'une réunion à deux.

Au départ l'évènement devait s'articuler sur le thème « sport, fête et culture » ce qui a été le cas pour les premiers trophées, on faisait la compét tout le samedi, le soir un repas de gala pour la fête et le lendemain une dégustation de vin dans une propriété. Nous n'avons pas pu maintenir les 3 activités du fait de l'augmentation du nombre d'épreuves.

Le « Trophée 103 » a eu lieu à Mérignac car la piscine universitaire était hors d'usage.

Le « Trophée 118 » est dans les cartons si tout va bien !



Starts lors des Trophées 117 du BEC

2^e meeting du Medoc Demi-fond Maîtres à Blanquefort

Un joli succès d'estime pour ce meeting réservé aux initiés...

Ce dimanche 7 décembre après-midi avait lieu la seconde édition du [meeting du Médoc 1/2 fond Maîtres](#) labellisé FFN et organisé par le club de l'ES Blanquefort Natation Triathlon.

Réservé à un public très averti, cette compétition a accueilli une vingtaine de nageurs issus de 7 clubs de la région. Certains d'entre eux (que je ne nommerai pas) ont enchaîné dans une ambiance potache et sans sourciller le relais 4x200 NL (victoire des filles, ça va toujours mieux en le disant) le 400 4 nages, le 1500 NL puis le 800 NL, en vraies versions masculines de la nageuse stakhanoviste hongroise Katinka Hosszú... !

L'après-midi avait également une vocation didactique auprès des jeunes nageurs du club, puisque pour une fois ce sont eux qui ont œuvré pendant la compétition, notamment en prenant en charge les fameuses 'plaques' (et à notre âge, on en a vraiment besoin :))

S'il est vrai qu'il est difficile à la fois de positionner ce type de compétition dans l'agenda et d'y attirer du monde, le club de l'ES Blanquefort compte bien réitérer l'expérience l'année prochaine, en espérant que la notoriété de la nouvelle revue ChronoMaîtres nous amène encore plus de spécialistes de la discipline du demi-fond.

Sylvie Ferriol (ESB)



De très jeunes bénévoles qui ont pris leur rôle très au sérieux.
Belle équipe intergénérationnelle d'organisation !

Challenge des Maîtres de l'Oise

1^{re} étape : Meeting des Maîtres du Valoy, le samedi 15 novembre, organisé par l'US Crépy-en-Valoy Natation



Chaque année, ce meeting compte de plus en plus de clubs participants limitrophes de Paris. Avec d'autres clubs de la région, nous avons mis en place en parallèle le *Challenge des Maîtres de l'Oise* dont ce Meeting est la 1^{re} étape. L'idée est qu'à la fin de la saison, les nageuses et nageurs qui auront le plus haut cumul de points tant à titre individuel qu'au profit de leur club respectif, se verront récompensés de leurs efforts.

2^e étape : Championnats de l'Oise Open des Maîtres, le 14 décembre

Nous venons de participer aux Championnats de l'Oise Open des Maîtres et 2^e volet du Challenge des Maîtres de l'Oise, organisé cette fois-ci par le club de Nogent-Villers (EANV).

Très sympa et... très épuisant. Il y a eu de sacrés résultats sportifs avec de très bons temps et records de France notamment côté Dames d'autres clubs participants ! (...)

A noter la forte présence de clubs hors départements, surtout de l'île de France, car les 800m nage libre sont, par exemple, dans le programme cette année. Cette épreuve est incontournable pour certains qui ont besoin d'avoir des temps de référence pour s'engager sur des compétitions plus importantes sur le plan national... La FFN et le Comité Régional de Picardie, varient les plaisirs...

Au programme ce week-end : 800m NL / 50m et 100m de chaque nage / 100m 4N / Relais 4 x 50m NL / Relais 4 x 50m 4N Dames et Messieurs.

Jean-François Mangin (USCN)



3^e meeting Masters Henri Théolat, le 14 décembre à Poitiers.

Petit clin d'œil à ce jeune meeting Maîtres qui gagne à être connu.

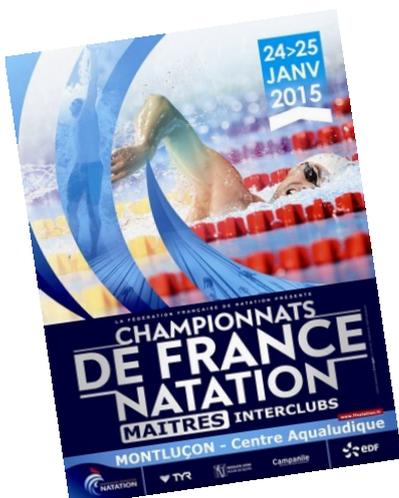
Sa première édition avait rassemblé 70 nageurs (15 clubs, 4 régions). Pour la 2^{ème} l'an dernier, les chiffres ont doublé (140 nageurs, 24 clubs, 7 régions). ChronoMaîtres a un vrai coup de cœur pour ce meeting dont les organisateurs de [l'ASPTT Poitiers Natation](#) ont fait le choix de reverser l'ensemble des droits d'engagement, de la tombola ainsi que les bénéfices de la buvette à l'association « [un hôpital pour les enfants](#) ». En 2012, 400€ avaient été donnés à cette association. En 2013, 1200€ ont ainsi été reversés pour les enfants hospitalisés.

Rendez-vous dans le prochain numéro pour en savoir davantage sur cette 3^e édition. Quant à l'édition de 2015, si vous voulez joindre l'utile à l'agréable, vous l'avez compris, passez par Poitiers !

Si vous aussi vous voulez partager vos meetings avec ChronoMaîtres, c'est possible à deux titres :

Avant le meeting : vous pouvez nous envoyer votre « Mot des Organisateurs » à publier dans la rubrique [Calendrier](#) de notre site internet en accompagnement de votre plaquette.

Après le meeting : vous pouvez nous envoyer votre article à publier dans la revue numérique (pour le numéro 2 avant le 31 janvier 2015) à chronomaitres@free.fr.



En attendant des nouvelles des meetings à venir, rendez-vous aux :

11^{es} championnats de France Interclubs des Maîtres

qui se dérouleront à Montluçon les 24 et 25 janvier 2015.

Retrouvez toutes les informations sur le site du club de [Montluçon Natation](#) :

- équipements, engagements, règlements, plan de circulation
- défilé des clubs : choisissez votre thème et réalisez votre pancarte !
- soirée spéciale « France Maîtres » : repas traiteur et soirée dansante

Bonne préparation à tous !

On a testé pour vous : La montre Garmin

Pour ce premier numéro, c'est Eric Guyader, champion du monde (45-49 ans) de triathlon longue distance en 2013, novice dans la natation Maîtres qui inaugure cette rubrique récurrente. Pour ChronoMaîtres, il a testé la montre Garmin lors de ses séances dans l'eau et partage son avis avec vous. Cette montre intelligente peut-elle avoir un intérêt dans l'entraînement des Maîtres ? A vous de voir !



Triathlète et nageur maître, j'ai décidé, après de nombreuses semaines d'utilisation de la montre Garmin Forerunner 910 XT et l'arrivée de sa remplaçante (Garmin Forerunner 920 XT), de dresser un bilan général de son utilisation en natation.

Points positifs :

- La mémorisation des temps permet de ressortir facilement le contenu complet d'une séance sans être limité comme avec l'utilisation d'une montre plus classique, même disposant d'une cinquantaine de mémoires.
- Le comptage et le chronométrage automatique des longueurs permettent au nageur de fond ou demi-fond de ne plus se tromper dans le décompte lors des séries longues, plus particulièrement en bassin de 25m.
- La présence du GPS intégré permet aux nageurs d'eau libre de disposer d'une information fiable sur la distance parcourue.

Points superflus :

- La reconnaissance de la nage est assez fiable mais je trouve qu'elle ne présente que peu d'intérêt ; chaque nageur connaît son entraînement et la succession de ses séries.
- L'indice de nage SWOLF qui est sensé donner un indice de performance.

- Le nombre de cycles par longueur ou par distance nagée. En nage symétrique, l'information donnée est assez précise, mais en nage asymétrique, la valeur ne correspond qu'au nombre de coups de bras donnés par le bras gauche (poignet où se situe la montre).

Points négatifs :

- L'obligation de passer par un site « Garmin connect » pour analyser sa séance autrement que sur l'écran de sa montre. Un logiciel autonome dédié aurait permis de ne pas être contraint d'être connecté au web pour envoyer ses données.
- La taille de la montre Garmin 910 XT. Pour les nageurs en piscine, la montre Garmin Swim, plus discrète au poignet, est plus appropriée.

En conclusion :

Je pense que cette montre s'adresse plus particulièrement à un nageur maître s'entraînant et devant se chronométrer seul, de préférence orienté demi-fond et ayant une pratique sportive annexe (triathlon, course à pied, ski de fond).

Prix indicatif de la montre Garmin Forerunner 910 XT : A partir de 399.00 € (150.00 € pour le modèle Garmin Swim).

Eric Guyader (CNV)

On a testé pour vous : Le livre « On Manage comme on nage »

Parce qu'il n'y a pas que dans l'eau que l'on peut tester du matériel, des exercices, des équipements, Herbert Klingbeil, nageur C8 du SN Montgeron, s'est plongé dans la littérature. Pour nous, il a testé « On manage comme on nage » de Pierre Blanc, sorti en octobre 2014 aux éditions du Palio. Son analyse va sûrement vous donner envie d'aller jeter un œil de plus près.

On ne compte plus le nombre d'ouvrages qui multiplient les « apparentements terribles » entre le sport et la vie professionnelle.

« On manage comme on nage » est bien plus qu'un nième ouvrage du genre, un nième exercice de style(s) surfant sur les facilités métaphoriques.

Pour l'avoir côtoyé à la fois professionnellement et sportivement, je savais que Pierre était « de bon conseil ».

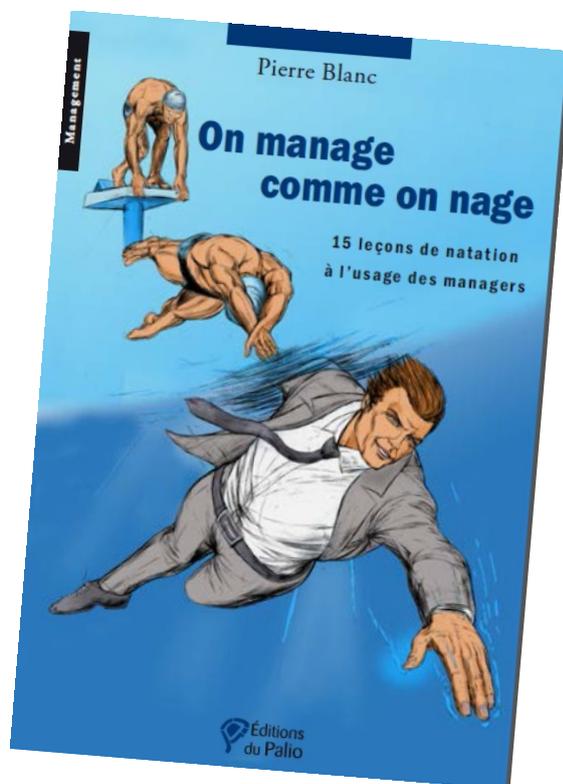
Il nous propose ici tout plein de vraies et profondes leçons de vie – pas que professionnelles ! - forgées par l'expérience et la conviction, sur la complémentarité des profils et des compétences qui font la performance de l'entreprise, sur l'importance de la préparation, du plaisir et de la récupération dans la réussite renouvelée des efforts ...

Personnellement, j'aurais mieux protégé mes articulations si j'avais lu son bouquin il y a quelques années... mais je ne veux pas jouer les *spoilers*, à vous de lire !

Les enseignements toucheront naturellement plus fort et plus juste les nageurs, mais ils seront aussi éclairants pour tous les professionnels qui ont une vie sportive... et tous les sportifs qui ont une vie professionnelle, pour eux-mêmes comme pour leur relation avec leurs collègues.

Enfin, ce qui ne gâte rien, comme ce livre est bien écrit – croyez-moi, ce n'est pas toujours le cas pour les bouquins de management – et rempli de touches d'humour, il est vraiment agréable à lire.

Bravo à toi, Pierre, pour cette nouvelle performance, cette fois-ci en dehors des bassins.



Herbert Klingbeil (SNM)



A noter que l'auteur, Pierre Blanc, écrit régulièrement à ce sujet dans le quotidien, *Les Echos*. Si Herbert vous a mis l'eau à la bouche, comme ChronoMaîtres, vous pouvez poursuivre le test en vous plongeant à votre tour dans les trois articles suivants :

- [Pour manager, mieux vaut écouter un nageur qu'un entraîneur \(28/10/14\)](#)
- [Un management sur mesure : une nécessité en natation, un impératif en entreprise \(21/11/14\)](#)
- [Nager pour le manager ? Mès que un sport ! \(09/12/14\)](#)

Et vous ? Qu'avez-vous envie de tester ?

Pour le prochain numéro, nous recherchons des témoignages pour différentes rubriques :

- Rubrique « **On a testé pour vous** » : vous avez carte blanche sur le sujet de votre choix pour le numéro 2 et les suivants. Surprenez nous !
- Rubrique « **Coaching** » : pour cette rubrique très plébiscitée, les places partent très vite : il en reste 4 seulement pour le numéro 2. Faites-vous connaître !
- Rubrique « **Meeting** » : si vous êtes organisateurs de meetings, profitez de nos lignes pour rendre compte de ce qui s'est passé dans les vôtres, pour dévoiler votre historique ou une anecdote originale. Racontez nous ! Par ailleurs, suite à une belle idée soumise par un organisateur de Crépy-en-Valoy nous réserverons un article aux officiels et bénévoles. Si vous voulez partager votre expérience dans ce domaine, contactez-nous !
- Rubrique « **Vie de Groupe** » : pour le numéro 2, les anecdotes sportives de famille seront à l'honneur. Pour les numéros suivants, les thèmes ne sont pas définis, alors si l'envie et l'inspiration vous viennent, lancez-vous !

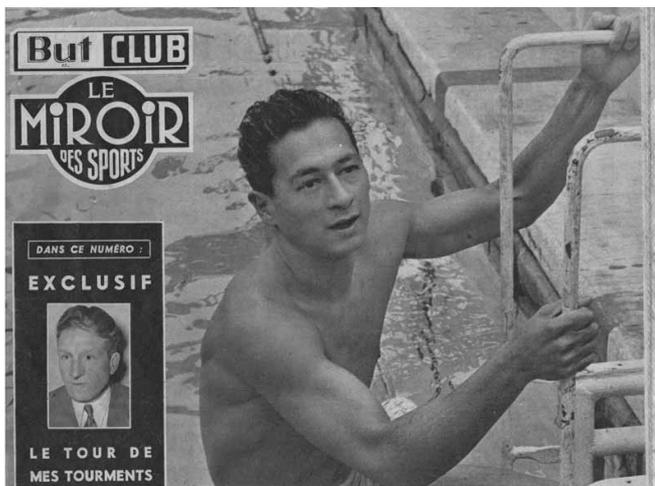
Bref, n'hésitez-pas à nous proposer vos témoignages quels qu'ils soient, vos clins d'œil ou des thèmes que vous souhaitez voir traités et à nous faire part de vos impressions pour faire évoluer nos numéros à ChronoMaitres@free.fr.

Nager Joli : une théorie de l'entraînement de père en fils

Histoire de gènes ou de philosophie, la théorie du « Nager joli » tout comme la passion pour la natation se sont transmises de père en fils dans la talentueuse famille Eminente. Eric, le fils, ancien recordman de France du 200 pap en 1977 nous fait l'honneur de cette rubrique fil rouge à suivre sur nos trois premiers numéros.

Rendons à César...

Nager "joli" est une expression de mon père Aldo. Médaillé de bronze du 4x200 aux Jeux Olympiques de Helsinki en 1952, 2 fois finaliste de l'épreuve reine, le 100 NL, aux Jeux de 1952 et 1956, recordman du Monde avec le relais 4x100m 4N etc. son palmarès est simplement hallucinant. Nager, a priori, il connaît.



Quand, en plus le même nageur, (un poil plus... âgé, il est vrai) se paie le petit plaisir d'aller taper les Ricains chez eux aux Championnats du monde Masters à 75 jolis printemps, (c'est quoi ça comme catégorie, C15, C22 ?), en battant au passage le record du monde du 50 NL, on peut légitimement supposer que le M^{onsieur} sait de quoi il parle.

Ajoutons pour finir et faire bref, que mon père a aussi entraîné le RCF à sa plus belle époque, lui faisant connaître moult titres de champion de France (individuels, relais, interclubs etc.).

Bon, voilà, ça décrit un personnage, non ?

C'est quoi, d'abord, nager "joli" ?

Et si c'était nager "grand" ?

L'équipe de France connaît ce jour un certain succès dans l'eau. Et pas seulement grâce aux physiques de ses nageurs et nageuses (non, allez, je ne citerai pas de noms, mais vous voyez bien de qui on parle, hein ?). Ce succès est dû à un travail mérité, qui repose sur une hypothèse de départ, mesurée, observée et **quantifiable** : les meilleurs nageurs du monde nagent "joli". En fait ils nagent plus grand, réalisant un **nombre inférieur de mouvements par longueur de bassin que les autres...**

Des chercheurs, des entraîneurs et même des philosophes se sont alors creusés la cervelle, allant espionner le maître en la matière et son élève, l'entraîneur russe Touretski et son tsar de champion, Alexander POPOV.

Le Taïisme, l'acupuncture et les arts martiaux reposeraient eux aussi sur une hypothèse, née de l'observation et du principe de l'analogie.

Je vous imagine vous grattant la tête, dubitatif(ve)s, en vous écrivant : "j'y comprends rien, pour moi, c'est du chinois !" (oui, je sais, je n'ai pas pu m'empêcher de la faire, celle là...).

Pour les C3 et moins, à qui le nom de Popov ne dit rien, allez donc voir sur youtube, vous comprendrez vite (les C3 et moins connaissent très très bien youtube). Et pendant que les C3 vont découvrir un des plus "jolis" nageurs de tous les temps, les C8 et plus, n'ont qu'à aller s'acheter un ordinateur, le brancher, l'installer (aïe !) et découvrir keskesé que youtube. (les C4/C7, connaissant Popov ET youtube, peuvent, eux, continuer à lire).

Et c'est comme ça que tout a commencé.

Et le plan ?

Dans un premier temps, je vais essayer d'expliquer l'idée générale et de donner quelques définitions nécessaires. La théorie, quoi.

Dans un second temps, nous aborderons les qualités, pas les innées, mais les acquises, nécessaires pour y arriver. Le travail et la pratique, donc ! Car pour l'inné, et bien... faut faire avec, parfois sans !

Je vous vois bien, là, dans votre canapé, peinard (e), l'ipad sur les genoux, penser tout bas que certain (e)s sont plus doué(e)s que d'autres, plus grand(e)s, plus beaux (non, pas plus belles, impossible !), plus riches... Pardon, je m'égare, mes névroses, toujours mes névroses...

Là, cela devient plus intéressant, non ?

Que faire à l'entraînement ? Comment ? Avec quels repères ? Et comment SAVOIR si on ne se fourvoie pas ?

Voici mon plan :

Grand 1 : le concept, la théorie, quelques définitions et explications [NDLR : dans ce présent numéro].

Grand 2 : le travail. La mise en pratique, appliquée aux Masters [NDLR : à découvrir dans le numéro 2].

Le Grand 3 sera un chapitre "pêle-mêle" [NDLR : patience jusqu'au numéro 3]. Réflexions persos, anecdotes et questions, voire un FAQ. (Un FAQ, pour les plus vieux qui n'ont pas encore terminé d'installer leur ordinateur, c'est un Forum Aux Questions un groupe de discussions et d'échanges, un truc de "djeunes", sympa comme tout, que vous allez pouvoir découvrir très bientôt. Ah, les C8 et plus, j'espère que vous avez acheté un ordinateur ?

Et pis c'est tout !

GRAND 1 : LA THEORIE

L'objectif, dans notre sport, n'est malheureusement pas de nager joli, mais de nager **vite**. Le jour où l'on donnera des notes artistiques aux nageurs n'est pas prêt d'arriver.

Quelques définitions (désolé, c'est nécessaire)....

La vitesse est la distance parcourue en un certain temps, elle se mesure en km/h pour votre voiture ou votre vélo. Oui, le truc gradué sur votre tableau de bord sert à ça.

Dans notre cas, elle se mesure par le temps nécessaire pour effectuer une distance, identique pour tous (sauf si les murs du bassin ne sont vraiment pas droits). On entend rarement, sur les bords de bassin : "damned, mon corps n'avance pas, il n'arrive plus à dépasser le 6km/h au 100m...". Par contre (j'espère que cette sympathique tradition est toujours d'actualité), on est toujours réjoui en s'écriant : "Waooooo, super ! J'ai cassé la minute au 100m, le coach offre le champagne !"

Essayons d'expliquer tout ce qui suit de manière simple. Les séminaires pour les Coaches c'est pas ici.

Celui qui a nagé en 47" a nagé plus vite que celui qui a réalisé 48", que ce soit au plus haut niveau pour un 100m, ou au nôtre, les Masters, pour un 50m brasse C13.

Il est donc premier, embrassera la jeune femme qui lui remettra sa médaille et pourra rentrer à la maison, tout fier de lui. Voilà pour la vitesse, vous suivez, là, quand même ? Prenons maintenant un temps de référence : 40" au 50m.

Pour le réaliser, de multiples combinaisons sont possibles (pour ne pas compliquer davantage, on estimera que le départ et la coulée sont identiques).

A ma gauche Pierre. Il a nagé son 50 m en 30 mouvements, ou coups de bras.

A ma droite, Paul, a lui effectué pour la même distance, 40 coups de bras...

Rappelons qu'ils sont arrivés en même temps.

Nous ignorerons, pour simplifier le binz, **tous** les autres nageurs, capables de réaliser 40" au même 50m, en 20, 24, 43 ou 127 mouvements.

Ces deux nageurs ont donc eu recours à 2 manières très différentes pour arriver au même résultat, la même vitesse.

La vitesse est le produit d'une distance par cycle et d'une fréquence.

La distance par cycle, ou amplitude, c'est "le braquet" sur votre vélo, le développement, le nombre de mètres réalisés en un tour de pédales. La fréquence est la vitesse à laquelle vous pédalez, (pas la vitesse à laquelle vous avancez, mais à laquelle **vous tournez les jambes**).

Dans le meilleur des mondes et donc dans l'idéal, celui qui aurait la plus grande amplitude **et** la plus grande fréquence serait évidemment le meilleur des meilleurs. Usain BOLT en athlétisme est un de ces êtres d'exception : sa foulée **et** sa fréquence sont plus grandes que celles de ses concurrents, il court donc beaucoup plus vite que tous les autres (en fait, ce n'est pas tout à fait

exact. Il passe plus de temps en l'air qu'en contact avec le sol, **il vole** !).

Revenons à nos dauphins. Nos 2 nageurs nagent donc à la même vitesse, mais Paul tourne ses petits bras musclés plus vite que Pierre, qui "s'allonge" plus dans l'eau, a de meilleurs appuis, une plus grande amplitude. Il nage plus "joli".

Ouf, c'est clair, hein ?

Oh... dites-moi que oui...

Voilà. Vous savez maintenant ce que Amplitude et Fréquence signifient et pourrez comprendre ce que vous demande le Coach à l'entraînement.

Le problème...

... enfin UN des problèmes, est lié à la spécificité de notre merveilleux sport et qui lui procure toute sa richesse et sa complexité, c'est que la natation se pratique **DANS L'EAU**...

Même avec des énormes cuissots et à moins de pédaler sur le verglas, un cycliste ne peut pas dérapier en appuyant trop fort sur les pédales. A contrario, nous, nageurs et nageuses, pouvons "passer a travers", perdre efficacité et appuis, en tournant les bras trop vite...

Ah, là, tout d'un coup, j'en vois dont le regard s'illumine soudainement, au beau milieu d'une lecture pénible en pleine digestion, à la simple réminiscence du douloureux souvenir d'une course ratée... et de s'exprimer, tel le commissaire Bourrel dans "les cinq dernières minutes", je cite : "Bon sang mais c'est bien sûr !" (Ceux qui me connaissent savent mon goût pour les références de vieux croûton...).

Ouf, elle était pas un chouya trop longue cette phrase ?

Et voilà l'idée :

Les meilleurs nageurs ne perdent pas leur efficacité, ils nagent plus grand, gardent leur amplitude. Ils nagent "joli". Ils réussissent mieux que les autres, à garder leurs appuis, à rendre l'eau, notre élément, plus "solide", moins fuyante.

En d'autres mots et là, sincèrement désolé, je n'ai pas plus simple, ils font **MOINS DE BULLES**.

En effet, BULLES = AIR.

Et, plus il y a de bulles, plus il y a d'air.

Et, plus il y a d'air, moins il y a d'eau.

Le hasard a voulu que notre sport se pratique dans l'eau...

Et là, on est en plein dedans, pile poil dans ce qui nous intéressera dans le Grand 2 : la mise en application pratique et concrète dans notre quotidien à l'entraînement.

Car, nous le verrons, le nombre de coups de bras par longueur, avec la présence ou non de bulles, sont, avec nos sensations dans l'eau, nos seuls moyens à nous, nageurs, de mettre en pratique cette recherche de la meilleure propulsion. Le coach, sur le bord du bassin, a lui d'autres moyens de nous évaluer, chrono, fréquence et appréciation visuelle.

Mais je le répète, le séminaire technique pour les Coaches, c'est pas ici.

Eric Eminente

Nage en eau libre : préparez-vous pour 2015

Les passerelles entre la natation Maîtres et les sports évoluant en milieu aquatique sont nombreuses. Il n'est pas rare de rencontrer des triathlètes sur les bords de bassin pendant la saison hivernale ni de trouver des nageurs Maîtres sur les étapes d'eau libre l'été. Sébastien Sudrie⁽¹⁾, passionné des trois disciplines n'a pas hésité à prendre la plume pour nous parler de l'eau libre pour 2015⁽²⁾.



Au terme de longs entraînements chlorés et de compétitions indoor, rien ne vaut la nage en eau libre pour être en harmonie avec la nature. La natation en eau libre est pratiquée en mer, en lac ou en rivière généralement sur des longues distances supérieures à 1000 m.

Ce sport est devenu olympique en 2008 lors des JO de Pékin puis en 2012 à Londres.

Nageur Masters, je pratique depuis plusieurs années ces épreuves qui permettent de diversifier la pratique aquatique.

Les organisateurs établissent en général un classement Masters lors de la remise des récompenses.

Avec la révolution internet, il convient de s'inscrire dès l'ouverture des inscriptions car les places sont limitées et il n'y a pas d'inscription sur place pour des raisons de sécurité. Il faut savoir que ces épreuves se nagent sans combinaison néoprène (type triathlon) sauf Bordeaux et Saint Jean de Luz...

Résidant dans le sud de la France, je vous propose des épreuves qui font références dans cette discipline :

- **L'Odyssée du 13 à La Ciotat** (13) le 3 mai : départ à 9h30 pour une distance de 3 km en mer.

Cette épreuve a été créée en 2010 (clôture des inscriptions le 26/04 chez « kms.fr »)

- **La Traversée de Bordeaux à la nage** (33) : le 31 mai départ à 15 h depuis les Quais de Bordeaux, nage dans la Garonne sur une distance de 1700 m avec l'aide du courant.

Le port de la combinaison (surf ou triathlon) est obliga-

toire. Cette compétition se déroule depuis 2007 et les départs se font par vagues en fonction du niveau des nageurs. L'arrivée étant sur l'autre rive, un bateau vous ramène sur le lieu du départ. Tous les renseignements sur : « traverseedebordeaux.com »

- **Le Défi de Monte-Cristo** (13) : épreuve faisant référence puisqu'elle compte plus de 2000 participants, elle se déroulera les 20 et 21 juin.

Venez relever l'évasion mythique d'Edmond Dantès sur des distances de 1000, 2000 ou 5000 m.

Le départ se fait à Marseille sur la plage de Rocas-Blanc.

Voir : « defimonte-cristo.com »

- **La traversée de la Baie de Saint Jean de Luz** (64) : cette épreuve a l'originalité de se dérouler 2 fois par an, à dates fixes : 14 juillet et 15 août depuis plus de 30 ans.

La distance est de 1800 m environ, sur une ligne droite depuis la plage de Socoa. Des bus vous transportent sur l'aire de départ et les combinaisons sont autorisées.

- **Coupe de France de nage en eau libre** : la FFN organise chaque année un circuit national où les étapes sont réparties sur l'ensemble du territoire et même aux Antilles (Guadeloupe).

Les distances sont : 1500, 3000 et 5000 m en maillot de bain uniquement.

Je vous conseille particulièrement les étapes de Torcy (77), Hostens (33), Vassivière (87) et Gray (70).

⁽¹⁾ Retrouvez-le sur son blog : <http://sebastien-sudrie.webnode.fr/>

⁽²⁾ Le 4^{ème} numéro de ChronoMaîtres, à paraître durant l'été 2015, reviendra sur l'eau libre dans un dossier spécial

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

Dès l'origine, le concept de la revue ChronoMaîtres nécessitait l'existence d'un site internet pour le téléchargement des numéros. Puis, très vite, il nous a aussi semblé utile de créer une page Facebook homonyme, pour relayer les informations et booster les contacts.

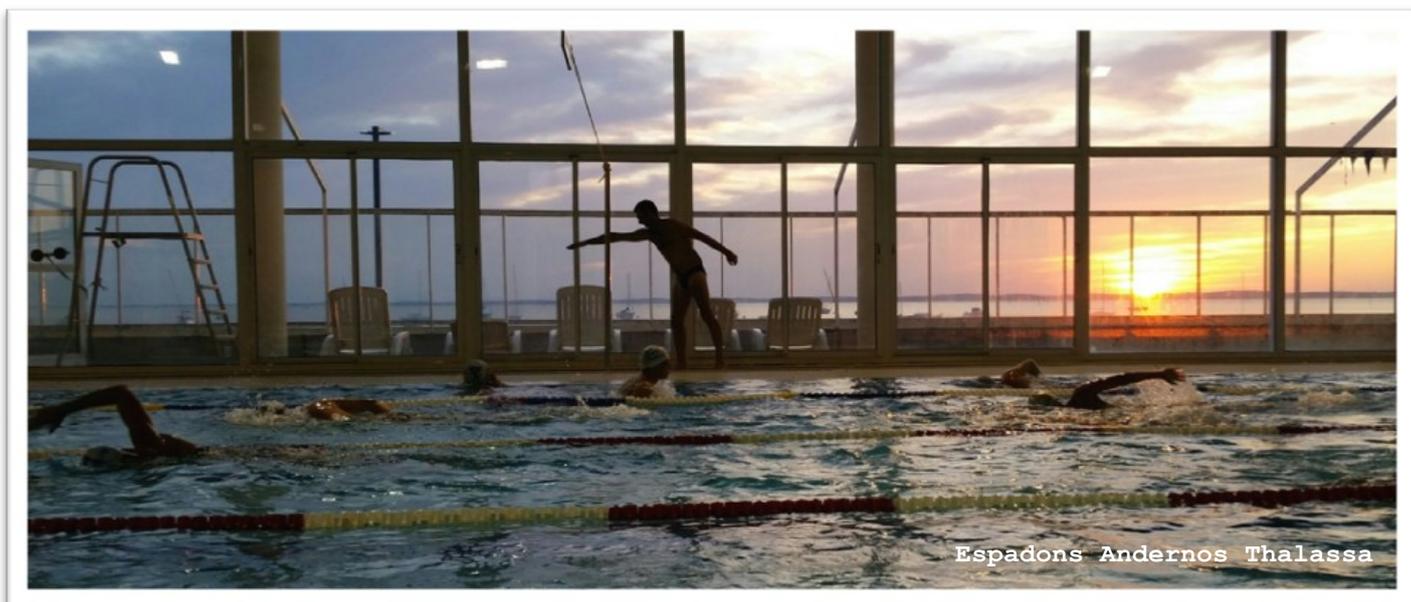
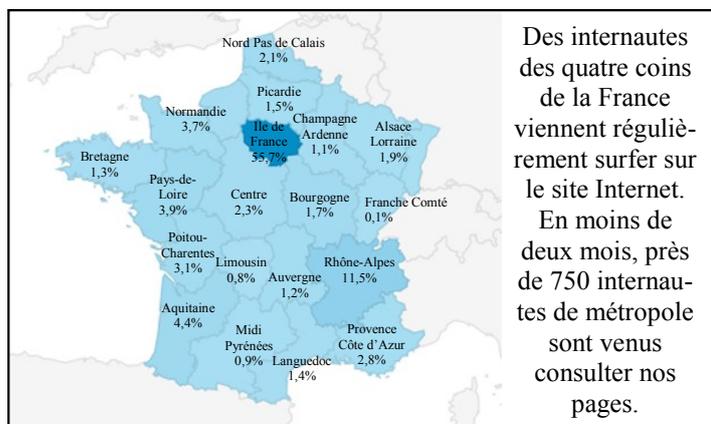
Vous êtes très nombreux à nous avoir rendu visite, à avoir partagé nos supports numériques et à nous avoir aidés à les faire évoluer. Merci à tous. Et, parce que c'est vous qui les faites vivre, voici un premier point sur ces deux interfaces deux mois à peine après leur création.



Le site internet ChronoMaîtres n'est pas un site d'information à proprement parler. Sa vocation première est de permettre le téléchargement des numéros de la revue numérique. Toutefois, au fil de l'eau, vos idées ont permis de l'étoffer et de nouveaux onglets sont apparus.

- L'onglet « Liens » propose un recensement des sites internet : des comités fédéraux, des clubs ayant une section Maîtres ainsi que ceux de passionnés amateurs ou professionnels de la natation (préparateurs physiques, photographes, équipementiers, etc.)
- Plus récemment, suite à une suggestion, l'onglet « Calendrier » est apparu, pour récapituler tous les meetings à vocation nationale ou internationale. Vous pouvez y consulter les plaquettes et parfois les mots des organisateurs. Pour plus de lisibilité, nous avons fait le choix de ne pas intégrer les compétitions internes (départementales ou régionales) propres à chaque comité.
- Présent dès la création du site, l'onglet « Actualités » est synchronisé avec notre page Facebook pour faciliter l'interactivité. Il donne les informations principales sur la natation Maîtres ainsi que des indications sur la revue. Régulièrement, des articles vous informent sur l'avancement du numéro en cours, lancent des appels à témoignage ou dévoilent des indices sur le numéro à venir. Soyez à l'affût de ces articles pour que suivant les sujets, vous puissiez rejoindre l'équipe de rédaction, donner vos idées pour faire évoluer le projet ou nous envoyer spontanément vos contributions comme l'ont fait Herbert (p25), Eric (p26), Sébastien (p28) ou encore Sergine Doutté du club d'Espadon Thalasso avec son clin d'œil imagé ci-dessous.

Bon surf à tous !



ChronoMaîtres

Prêts pour le N°2 ? C'est parti ! Top Chrono !

Vous l'avez compris **ChronoMaîtres** est une aventure collective qui n'a pu voir le jour et ne pourra se prolonger qu'avec et grâce à vous.

Certes, nos moyens sont modestes et la formule ne demande qu'à être améliorée (nous comptons sur votre indulgence pour les premiers temps). Malgré cela, ce numéro 1 a été concocté à partir d'ingrédients très précieux :

- l'enthousiasme, l'énergie et les idées géniales de nombreux contributeurs,
- le soutien d'une équipe des coulisses et de nombreux clubs qui nous ont aidés notamment à alimenter ces pages et relayer l'information,
- la relecture éclairée et neutre d'une équipe de « sages », hommes et femmes de bassins.

A l'approche des fêtes, nous tenions à vous offrir ce numéro pour vous remercier chaleureusement de nous avoir rejoints et soutenus lors de sa réalisation. Nous espérons que vous avez pris autant de plaisir à lire ces pages que nous en avons eu à les assembler. N'hésitez pas à les partager et les offrir à votre tour.

Sachez enfin que si ce numéro vous a plu, le deuxième est déjà en préparation et que pour sa publication, nous avons à nouveau besoin de VOUS ! Rendez-vous sur le site internet pour savoir comment !

Délicieuse fin d'année 2014 à tous.
A l'année prochaine pour de nouvelles aventures.

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir,
mais de le rendre possible »
Antoine de Saint Exupéry