

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