

# ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres



Numéro 10 - Mars-Avril 2016 | www.chronomaîtres.fr

*Un détail*

*Avec Pierre Blanc*

*Synchro Masters*

*Avec Anne Becquet-Legendre*

*Mental et nutrition*

*Avec Francine De Pachtère*

*Actualités de Mars*

*« Le progrès est impossible sans changement et ceux qui ne peuvent pas changer leur esprit ne peuvent absolument rien changer. »*

George Bernard Shaw

**Spécial Angers 2016**

# L'INSTANTANÉ

PAR JEAN-LUC BARTOLI (CERCLE DES NAGEURS DE SAINT-BRIEUC)



Championnats de Bretagne des Maîtres, Fougères, les 20 et 21 février 2016

© Jean-Luc Bartoli

## Dansnoslignes

**ChronoMaîtres**  
MARS-AVRIL 2016 - N°10

 ACTUALITES

 DOSSIER

 ENJEUX

 ON EN PARLE

### PAGE 4

#### ➤ Championnats régionaux des Maîtres

- Île-de-France
- *Records de février*
- Poitou-Charentes
- Nord-Pas-de-Calais
- Aquitaine
- Centre-Val de Loire
- Pays de La Loire
- *Records de mars*

#### ➤ 5<sup>e</sup> Meeting de Caen

#### ➤ Des nouvelles en or d'Espagne

#### ➤ Natation Synchro

- Meeting de Bruxelles
- Nuit de l'eau 2016

### PAGE 15

#### ➤ XXII<sup>es</sup> Championnats de France Open des Maîtres, à Angers

- Angers, la passe de 3
- Une participation maîtrisée
- Rencontre au sommet
- Records internationaux
- Records nationaux
- Du nager vite au nager joli
- Trophée Élite des Clubs
- Circuit Fédéral 2015
- L'équipe d'organisation
- Le comité des Maîtres
- La famille Supiot

### PAGE 37

#### ➤ On manage comme on nage

- Une question de détail, par Pierre Blanc
- **Mental et Nutrition**
  - Les conseils de Francine De Pachtère
- **On a testé pour vous**
  - Organisation d'un test Swimbot pour les Maîtres
- **Paroles de coachs**
  - Swimbot
- **A la rencontre des comités**
  - Focus sur le Comité d'Auvergne

### PAGE 50

#### ➤ A vos Agendas

- Open Masters de Tunisie
- La France à la nage
- Meeting d'hommage
- **B''Eau''té**
  - Les vernis de Julie
- **Evasion : des stages pour et par les Maîtres**
  - Nage à l'Horizon
  - Swim The Riviera
  - Stage MNS2
- **Rés'Eaux**
  - #J'M la Natation
  - Salut les Baigneurs
- **Lancement de ligne**
  - Mako
- **En attendant Londres**

# Edit'eau !

PAR CAROLINE GUYADER

*Dixième numéro déjà ! Un numéro, donc, à ne surtout pas louper.*

**A ne pas louper pour le symbole qu'il représente.** 10 ! Un nombre tout rond. Une barre à franchir, à l'inverse des barres que l'on veut casser en nageant. Ces barres qui paraissent si longtemps infranchissables jusqu'au jour où ça passe, et là tout change. Ces barres auxquelles chacun est confronté quel que soit son niveau.

**A ne pas louper pour être à la hauteur de la grande qualité de la natation Maîtres ces derniers temps et de son impressionnante ascension.** En pleine période de préparation et de perturbations organisationnelles pour Londres, des records tombaient déjà par dizaines, que ce soit en France, en Nouvelle-Calédonie ou en Espagne, que ce soit par de jeunes C1 tout pimpants ou des doyens pétillants et inspirants, que ce soit individuellement ou collectivement.

**A ne pas louper pour rester au plus près de vos préoccupations sportives ou extra-sportives.** Heureusement, pour cela on peut compter sur des spécialistes français qui s'investissent pleinement pour la natation Maîtres. Grâce à leur expertise et à leur disponibilité, ils répondent ici aux besoins actuels en termes d'innovation technologique, de coaching, de nutrition et même d'esthétique. Rien n'est laissé au hasard, les Maîtres ne se passent d'aucun détail ! Ah ! les détails, un vaste sujet.

**Mais, après tout, que se passerait-il si nous loupions un numéro ?** En France, l'échec n'a pas vraiment la cote. Les sportifs savent mieux que quiconque que l'échec fait pourtant partie intégrante de la progression. Changer notre état d'esprit sur l'échec mais aussi sur les innovations qui apparaissent dans les bassins, sur nos limites ou sur la sensibilisation aux risques cardiovasculaires, etc., n'apporterait qu'un vrai plus à cette revue... et peut-être pas seulement ! Alors n'ayons pas peur qu'un numéro puisse ne pas plaire à tout le monde ou ne pas être complètement réussi. Seuls ceux qui ne font rien ne louperont rien.

**« Le progrès est impossible sans changement et ceux qui ne peuvent pas changer leur esprit ne peuvent absolument rien changer. »**

*George Bernard Shaw*

Nombreux sont ceux qui ont pris des initiatives pour des événements Masters après avoir eux-mêmes essuyé plusieurs échecs ou sans s'inquiéter d'en rencontrer. Leur persévérance et leur détermination ont payé. Aujourd'hui, grâce à eux, vous pouvez nager dans la Seine, participer à des meetings excitants, faire des stages et participer à des séjours Maîtres au soleil, vous équiper et vous divertir sur des chaînes ou des BD chlorées...

De même, nombreux sont ceux qui ont longtemps galéré avant de briller à Angers ou inversement qui sont passés à côté des Championnats de France pour mieux s'illustrer au prochain rendez-vous. Inspirez-vous de ceux qui ont animé cette XXII<sup>e</sup> édition hivernale, qu'ils aient été dans l'eau, dans les coulisses, sur les bassins, pour continuer à avancer.

Délicieuse lecture à tous.



**Numéro 10**  
**Avril 2016**

#### Equipe de relecture

Denise Feltz, AS Gien Natation ; Herbert Klingbeil, SN Montgeron ; Kristine Marmorat, non licenciée ; Danièle Wilmar, USM Malakoff.

#### Responsable de la publication et contact

Caroline Guyader - contact@chronomaitres.fr

**Sur La Une** © Caroline Guyader

#### Conception graphique

Caroline Guyader sur les bons conseils de Laurent Descloux de L'Empreinte Graphique.

#### Responsable du site web et de la page Facebook

Eric Guyader - webmaster@chronomaitres.fr

# Des Championnats de préparation

## Derniers réglages avant Angers

CHAMPIONNAT RÉGIONAL D'ÎLE-DE-FRANCE

Rueil-Malmaison, les 13 et 14 février 2016

PAR CAROLINE GUYADER

Après 12 éditions organisées à Savigny-le-Temple, les championnats d'Île-de-France se sont tenus ici à Rueil-Malmaison dans l'ouest de la région parisienne. Ce week-end, les nageurs Maîtres sont préoccupés : quelques jours plus tôt, à la surprise générale, les inscriptions pour les Championnats d'Europe se sont bouclées en 48 h laissant une très grande majorité des Français sur le carreau. C'est donc dans la stupéfaction, l'incompréhension et un malaise général que les courses se sont déroulées. Pour autant les nageurs franciliens et plusieurs provinciaux (Reims, Rennes, Toulouse, etc.) ont montré leur détermination et se sont rencontrés autour de courses très relevées.

Par exemple, le 200 NL messieurs a offert un très beau spectacle, suivi et ovationné par l'ensemble de la piscine. Il faut dire que lorsque sur une même course sont

engagés : le Boulonnais Laurent Neuville (sélectionné olympique à Los Angeles en 1984 et à Séoul en 1988), le Malakoffiot Pierre Roger (sélectionné olympique à Athènes 2004 et à Pékin en 2008), le Rémois Nicolas Granger (élu meilleur nageur Maîtres du monde en 2012 et 2014) et le Vitryot Patrice Recorbet (multi-recordman de France du demi-fond), on peut s'attendre à du très grand niveau. La dernière série a tenu toute la piscine en haleine : à 175 m de la course, personne ne pouvait prédire qui la remporterait jusqu'à la dernière coulée phénoménale de Pierre qui lui permet de remporter la course en 1'57"3. Une bien belle course où les 6 nageurs ont mérité les applaudissements chaleureux des nageurs. C'était un pied de nez remarquable dans le contexte du week-end, où plus de la moitié de ces nageurs n'avait pas réussi à s'inscrire pour les championnats d'Europe.



Quatre des acteurs du 200 NL : Laurent Neuville, Pierre Roger, Nicolas Granger et Patrice Recorbet

Le 200 brasse messieurs a lui aussi réservé sa surprise avec le record d'Europe en catégorie C6 réalisé par Jean-André Mellado de Boulogne-Billancourt Natation.

Si les messieurs ont été brillants, les dames ont, elles aussi, été étincelantes. Bénédicte Duprez a incontestablement été la « Femme du week-end » avec deux records nationaux sur 200 et 400 NL en 2'46"53 et 5'53"67 respectivement. On notera aussi l'excellente forme de la brasseuse Caroline Saillet du CN Brunoy Essonne et de la dossiste Elodie Samouilhan de Toulouse Aéro Olympique toutes deux très performantes sur le 4 nages.

Mais ce que l'on retiendra par dessus tout c'est le très grand retour de la médaillée olympique de Los Angeles.

Après plus de 30 ans d'arrêt, Catherine Poirot a repris le chemin des bassins il y a un mois avec le CN Val Maubuée et c'est sur le 100 4 nages qu'elle s'est remise aux ordres du starter. Bienvenue chez les Maîtres Catherine, en espérant te revoir parmi nous encore très longtemps.

Enfin, Saint Valentin oblige, un petit challenge a été lancé à tous les amoureux de la natation qui avec humour et légèreté se sont prêtés au jeu de l'album photos « Saint Valentin des bassins ». Un petit grain de folie très appréciable pour apporter un peu de douceur à la Natation Maîtres et dont vous pouvez découvrir l'album directement sur notre [site Internet](#).

[Résultats du Championnat](#)



Catherine Poirot, médaillée de bronze sur 100 brasse aux JO de Los Angeles, de retour dans les bassins

## RECORDSduMOIS

### FEVRIER

➤ Le 06 février 2016, 2<sup>e</sup> meeting Master d'Hendaye (Hendaye, 25 m) | [Résultats](#)

Record de France C13 pour **Joseph Antonini** (Stade Montois Natation) sur 50 papillon en 1'17"22.

➤ Le 06 février 2016, 21<sup>e</sup> rencontre caladoise (Villefranche-sur-Saône, 25m) | [Résultats](#)

Record de France C6 pour **Michèle Schneider** (Villeurbanne Natation) sur 200 NL en 2'25"17.

➤ Le 13 février 2016, Championnat départemental des Maîtres du Rhône (Tarare, 25 m) | [Résultats](#)

Record de France C9 pour **Jean-Claude Chatard** (Saint-Etienne Natation) sur 100 NL en 1'04"06.

➤ Les 13-14 février 2016, Championnat régional Maîtres d'Ile-de-France (Rueil-Malmaison, 25m) | [Résultats](#)

Record d'Europe C6 pour **Jean-André Mellado** (Boulogne-Billancourt N) sur 200 brasse en 2'33"51.

Records de France C9 pour **Bénédicte Duprez** (USM Malakoff) sur 200 et 400 NL en 2'46"53 et 5'53"67.

➤ Le 21 février 2016, Championnat régional des Maîtres de Bretagne (Fougères, 25m) | [Résultats](#)

Record de France C6 pour **Muriel Soubeyrand** (Sables d'Olonne DPO) sur 50 dos en 34"15.

➤ Le 21 février 2016, Control Master 2 Comunidad Valenciana (Elche, Espagne, 50 m) | [Résultats](#)

Record d'Europe C10 pour **Jean-Claude Lestideau** (Padel Arena) sur 50 dos en 34"81.

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DE POITOU-CHARENTES

Rochefort-sur-Mer, le 21 février 2016

PAR **HELOISE BRUNE (ASPTT POITIERS)**

Belle moisson de l'ASPTT Poitiers lors des championnats de Poitou-Charentes ce WE à Rochefort-sur-Mer : les 21 représentants poitevins sont montés sur 13 podiums individuels et ont remportés : 6 titres régionaux (C1 F&H, C2F, C3H, C4F, C6H), 2 médailles d'argent (C3H et C6H), 3 médailles de bronze (C2H, C4F et C7H) sans oublier les 2 titres en relais mixtes.

[Résultats du Championnat](#)



Le groupe Maîtres de l'ASPTT Poitiers Natation

© Héloïse Brune

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DU NORD-PAS-DE-CALAIS

Dunkerque, les 27 et 28 février

PAR **ALEXANDRE PAPADOPOULOS (PCVA)**

Dans le [numéro 4](#), Alexandre vous livrait l'an dernier les péripéties de son groupe qui a dû faire face à l'incendie qui a ravagé leur piscine. Ce week-end, ils étaient 12 pélicans de Valenciennes-Anzin à participer à une belle razzia : 26 titres, 10 médailles d'argent et 3 médailles d'argent. Quelle belle revanche sur le sort !

[Résultats du Championnat](#)



Le groupe Maîtres des PC Valenciennes Anzin

© Alexandre Papadopoulos

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL D'AQUITAINE

Villeneuve-sur-Lot, le 6 mars 2016

PAR **LOANE RIVET (AC AGGLOMERATION PERIGUEUX)**

Les Championnats d'Aquitaine se sont déroulés le dimanche après-midi 6 mars à Villeneuve-sur-Lot. Malgré un programme très resserré sur une demi-journée, il y avait une chaude ambiance... et cela n'a pas empêché les performances... en effet, quelques marques aquitaines sont tombées, mais surtout Erwin Nodenschneider, du club de Bergerac s'est approprié 3 nouveaux records de France en catégorie C12 sur 100 dos, 100 4 nages et 200 papillon... Bravo Erwin !

[Résultats du Championnat](#)



Erwin Nodenschneider (CN Bergerac)

© Loane Rivet

# CHAMPIONNAT RÉGIONAL DU CENTRE-VAL DE LOIRE

Montargis, les 5 et 6 mars 2016

PAR DENISE FELTZ (AS GIEN NATATION)

Ce week-end, se sont déroulés les Championnats des Maîtres du Centre : 183 nageurs de 30 clubs différents se sont amicalement affrontés dans la piscine de Montargis récemment rénovée. Parmi ces clubs, on a pu retrouver deux clubs de Champagne-Ardenne et trois clubs d'Ile-de-France.

L'ambiance était excellente entre nageurs. Seul point noir le froid qui régnait dans la piscine et ses nombreux courants d'air ! 1 record de France et 21 records régionaux ont été battus dont 12 par l'AS Gien Natation :

- Colette Letonnellier, en Catégorie C10 bat 5 records régionaux au 50 NL en 51"31, 100 NL en 1'55"24, 200 NL en 3'56"37, 400 NL en 8'09"39 et 800 NL en 16'40"70.
- Denise Feltz en C9 monte sur 6 podiums et bat le record régional du 200 brasse en 3'58"26 et celui du 200 dos en 3'59"99.
- Sylvie Le Noach des EN Tours, CTN natation du Centre et conseillère technique nationale des Maîtres s'est adjugé 3 nouveaux records régionaux en C8 au 400 NL en 5'56"90, au 100 4 nages en 1'29"64 et surtout le record de France du 50 papillon en 36"99.
- Elisabeth Foulatier de l'Alliance Orléans bat le record régional C3 du 50 dos en 36"15 et celui du 100 papillon en 1'17"02.

Les hommes ne sont pas en reste :

- Patrick Legrand de Gien Natation bat 4 records du Centre en C10 au 200 brasse en 3'29"45, 50 papillon en 42"45, 100 papillon en 1'36"07 et le 200 papillon en 3'34"55.
- Alain Berthier de Vendôme en C11 bat 3 records régionaux au 50 brasse en 44", au 100 brasse en 1'39"74 et au 200 brasse en 3'47"40.
- Jacky Jousse (Châteauroux) améliore le record du 200 4 nages en C11 en 4'44"32.
- Pour finir les relayeuses de l'AS Gien battent le record du Centre du 4 x 50 NL en R5 en 3'01"52 avec Denise Feltz, Béatrice Loier, Marie-Pierre Nuret et Colette Letonnellier.



Les Maîtres de l'AS Gien Natation, présents au championnat régional du Centre-Val de Loire

Au classement féminin, avec 13 titres, les nageuses de Gien terminent à la 1<sup>re</sup> place à égalité avec Chartres ; chez les messieurs, Châteauroux s'impose avec 15 titres. Au classement général, relais compris, on trouve Chartres à la première place avec 28 titres, suivi de Gien et Vendôme ex aequo avec 26 titres chacun. [Résultats du Championnat](#)

## CHAMPIONNAT RÉGIONAL DES PAYS DE LA LOIRE

Sables-d'Olonne, le 6 mars 2016

PAR **NICOLAS BOUQUET (LES SABLES-D'OLONNE DPO)**

Dimanche 6 mars, le centre nautique Aqualonne des Sables-d'Olonne était le théâtre du Championnat régional des Pays de la Loire Maîtres. Ce Championnat avait une saveur particulière pour les nageurs de la région puisqu'il se situait idéalement, placé à deux semaines et demie des France Maîtres à Angers.

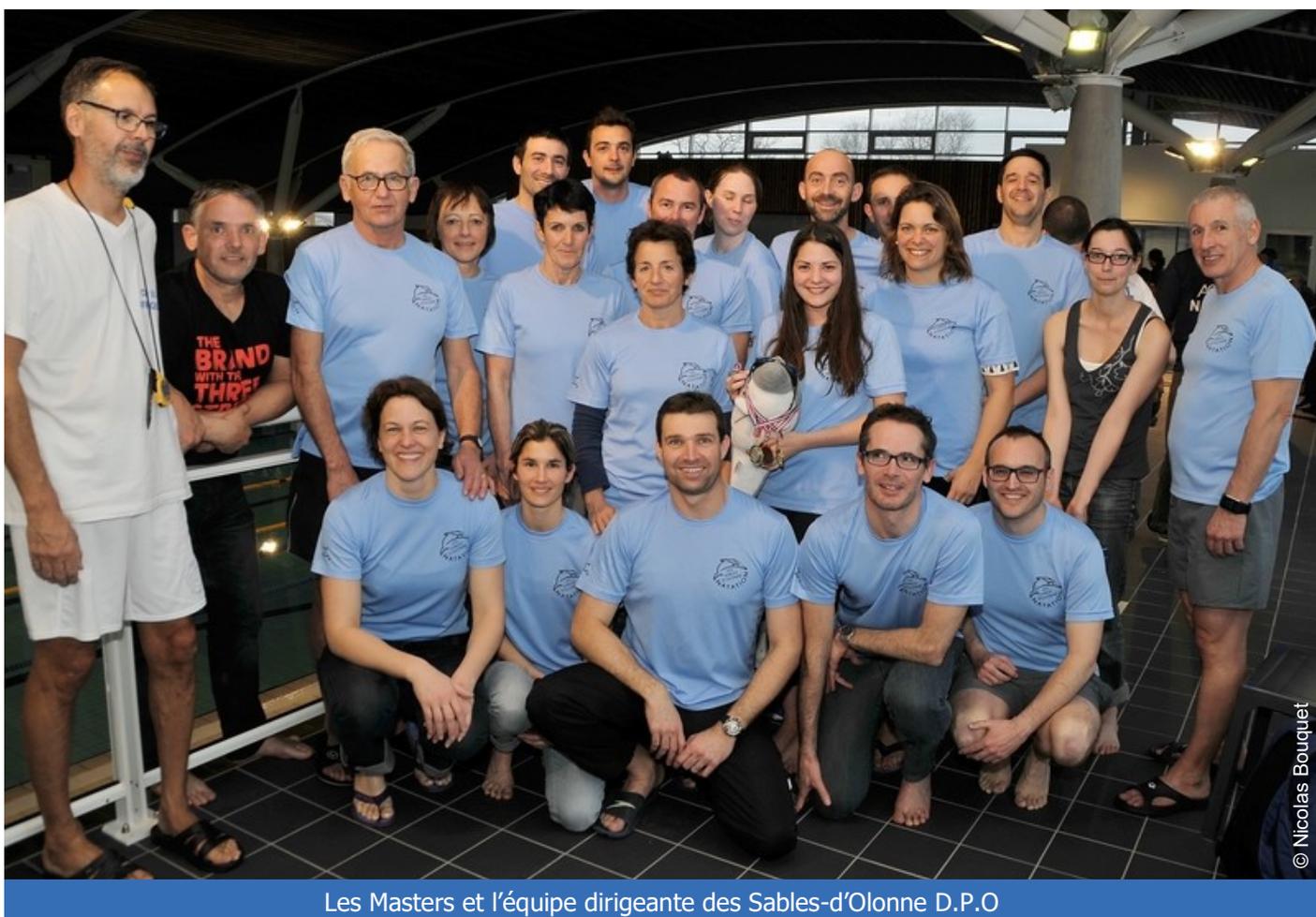
Gros challenge pour le club des Sables-d'Olonne, à qui le comité régional avait confié l'organisation. Cette compétition a regroupé 242 nageurs de 25 à 80 ans, certains ayant fait le déplacement de Région parisienne et de Charente Maritime pour décrocher les qualifications pour les Championnats de France.

Leurs meilleures performances féminines sont à mettre à l'actif de :

- Katia Pierre (C7) de Saint-Nazaire en 32"43 au 50 NL et 35"95 au 50 papillon ;
- Muriel Soubeyrand (C6) des Sables-d'Olonne en 2'27"61 au 200 NL ;
- Camille Marchand de Saint-Nazaire (C1) en 1'14"21 au 100 brasse et 2'37"24 au 200 brasse ;
- Aurélie Vacher (C1) de Saint-Sébastien en 1'10"09 au 100 papillon.

Du côté masculin, retenons les chronos de :

- Hedy Bouaouni (C1) de l'USM Malakoff en 17'22"54 au 1500 NL ;
- Miguel Egea (C4) du CN Niort en 25"58 au 50 NL ;
- Bruno Soulas de Saint-Nazaire (C7) en 0'26"94 au 50 NL ;
- Sylvain Havart (C5) de l'ASPTT Nantes en 31"82 au 50 dos ;
- Romain Marty (C4) du CA Cholet en 2'17"25 au 200 dos.



Les Masters et l'équipe dirigeante des Sables-d'Olonne D.P.O

Des nageurs que l'on pourra retrouver proches ou sur les podiums lors des Championnats de France à Angers.

De son côté, le petit club des Sables-d'Olonne se retrouve avec 19 nageurs qualifiés pour les France Masters à Angers. Le club sablais félicite l'ensemble des nageurs présents et remercie le comité régional de lui avoir confié l'organisation ; il souhaite se proposer pour l'organisation du championnat régional par équipes Maîtres en fin d'année.

[Résultats du Championnat](#)

- Les 5 et 6 mars 2016, 5<sup>e</sup> Meeting National des Maîtres de Caen (Caen, 25 m) | [Résultats](#)  
Records d'Europe C15 pour **Michèle Guillaïs** (EN Caen) sur 50 NL en 1'40"15, sur 100 NL en 3'43"58 et 50 DOS en 1'25"98.
- Les 5 et 6 mars 2016, Open Masters de Murcia (Murcia, Espagne, 25 m) | [Résultats](#)  
Records d'Europe C10 pour **Jean-Claude Lestideau** sur 100 dos en 1'14"36, 50 dos en 33"80 et 100 4N en 1'17"37.
- Le 5 mars 2016, 3<sup>e</sup> étape Master Loire (Firminy, 25 m) | [Résultats](#)  
Record de France C9 pour **Jean-Claude Chatard** (Saint-Etienne Natation) sur 800 NL en 10'16"50.
- Le 6 mars 2016, Championnat régional Maîtres du Centre (Montargis, 25 m) | [Résultats](#)  
Record de France C8 pour **Sylvie Le Noach Bozon** (EN Tours) sur 50 papillon C8 en 36"99.

- Le 6 mars 2016, Championnat régional Maîtres de Bourgogne (Mâcon, 25 m) | [Résultats](#)  
Record de France C8 pour **Serge Guérin** (Alliance Dijon Natation) sur 400 NL en 4'45"77.
- Le 6 mars 2016, Championnat régional Maîtres d'Aquitaine (Villeneuve-sur-Lot, 25 m) | [Résultats](#)  
Records de France C12 pour **Erwin Nodenschneider** (CN Bergerac) sur 100 dos en 1'38"82, 100 4 nages en 1'45"13 et 200 papillon en 4'19"23.
- Le 6 mars 2016, Championnat régional de Franche-Comté (Luxeuil-les-bains, 25 m) | [Résultats](#)  
Record de France C11 pour **Christiane Ketterer** (Léo-Lagrange Schiltigheim Bischheim) sur le 1500 NL en 33'09"67.
- Les 5 et 6 mars 2016, tentative de records de France Maîtres (Dumbéa, 25 m) | [Résultats](#)  
Paule Fantin, Jean Louis Benet, Jacques Daly et Michèle Audie (CN Calédoniens) en 6'53"48 ont nagé sous le record de France du 4x100 NL mixte R6. Michelle Garioud, Paule Fantin, Marielle Daly et Michèle Audie (CN Calédoniens) ont réalisé 8'17"14, temps lui aussi inférieur au record national du 4x100 NL dames R6.



© Nadia Moulay

Christiane Ketterer (Léo-Lagrange SB)  
recordwoman de France du 1500 NL à 77 ans



© Sylvie LeNoach-Bozon

Sylvie Le Noach-Bozon lors du passage de témoin  
de la CTN Maîtres toujours au top dans l'eau



© Cyril Huet

Le relais mixte néo-calédonien qui vient d'améliorer  
le record de France du 4x100 NL R6



© Cyril Huet

Les 4 relayeuses du CN Calédoniens qui ont actualisé  
la marque nationale du 4x100 NL R6

# Meeting de Caen

## Une édition qui va rester dans les annales

D'APRES **CHANTAL MEHEUT (EN CAEN)**

### UNE DOYENNE EN PLEINE FORME

Lors de cette 5<sup>e</sup> édition du meeting national de Caen, Michèle Guillaiss de l'EN Caen a brillamment officialisé son arrivée dans la catégorie C15. A bientôt 95 ans, Michèle a enchaîné les courses et complété sa collection de records internationaux. Sous les caméras de France 3, qui lui a réservé un remarquable reportage, la Caennaise a signé un sensationnel triplé de records européens : 50 NL en 1'40"15, 100 NL en 3'43"58 et le 50 dos en 1'26"98. En ce jour de la fête des grands-mères, Michèle a été un exemple pour nous tous.



### LE RELAIS DES POMPOM'S

Pas de meeting de Caen sans pompom's. En plus de dynamiser l'ambiance, les Pompom's de l'EN Caen ont organisé un relais très spécial en faveur de la lutte contre le Cancer. Avec un peu de retard mais beaucoup de bonne humeur, les plus hardis ont clos la journée par un 10x25 munis de smileys d'aquagym pour pousser le ballon jusqu'au bout du bassin (toutes les méthodes étaient acceptées). Avec 50 inscriptions et une dizaine de dons, cette épreuve hors du commun aura permis de récolter 300 € pour la Ligue contre le Cancer. Vive le sport santé !



Michèle Guillaiss de l'EN Caen, sous les feux des projecteurs à 95 ans

# Dans les eaux espagnoles

## Jean-Claude Lestideau s'envole

D'APRES JEAN-CLAUDE LESTIDEAU (OLYMPIQUE GRANDE SYNTHÉ)

### DE RECORDS EN RECORDS

2016 représente une grande année pour le Synthois qui va fêter ses 70 ans. Tout juste entré dans la catégorie C10, Jean-Claude a profité des premières compétitions avec son club espagnol pour compléter son palmarès international.

Fin janvier, à Gijón, lors des Championnats d'Espagne, fin d'Hiver, Jean-Claude avait remporté 5 titres et raccourci 4 records d'Europe C10 (200 et 400 4N, 400 et 800 NL) et 7 records de France.

A Elche (50 m), le 21 février, il y a rajouté le record d'Europe du 50 dos. 15 jours plus tard à Murcia, il continué sur sa lancée avec 3 autres marques continentales sur 100 4N, 50 et 100 dos. Des performances de très bonne augure avant les Championnats de France à Angers.



Trois records d'Europe à Murcia pour Jean-Claude

### MISE A L'HONNEUR EN ESPAGNE

A Rennes, l'an passé, on se souviendra de l'acte salvateur de Jean-Claude qui avait plongé pour sortir Josep Claret en arrêt cardiaque sur le 100 papillon. Un an plus tard, en présence de son ami convalescent, Jean-Claude a été mis à l'honneur pendant les Championnats d'Espagne. Une belle occasion pour saluer ces deux hommes et « la 2<sup>e</sup> vie de Josep » et sensibiliser les nageurs espagnols sur ce problème de santé publique. Bravo !



Jean-Claude Lestideau et Josep Claret, victime d'un arrêt cardiaque lors du 100 papillon à Rennes (mars 2016)

# Natation Synchronisée

## Lancement de la saison pour les naïades

PAR ANNE BECQUET-LEGENDRE (PESSAC NAT-SYNCHRO)

### MEETING OPEN DE BRUXELLES

Comme chaque année, les Françaises viennent en nombre aux OPEN Masters de Bruxelles. C'est un réel plaisir de participer à cette compétition chez nos amis Belges, qui nous réservent toujours un accueil de qualité.

Cette compétition tôt dans la saison permet d'affûter les ballets avant les grands rendez-vous.

Au total, 28 clubs de 8 nations étaient représentés : France (7 clubs), Belgique (7 clubs), Allemagne (1 club), le Royaume-Uni (2 club), Hongrie (1 club), Pays-Bas (7 clubs), Espagne (1 club), Suisse (2 clubs).

Vous constaterez que les françaises se sont fait brillamment remarquer avec 8 médailles d'or, 6 d'argent et 1 de bronze.

#### **Résultats « solos » des Françaises :**

##### **Catégorie 40-49 ans**

1<sup>re</sup> Anne Becquet-Legendre (Pessac Nat-Synchro)

##### **Catégorie 50-59 ans**

2<sup>e</sup> Evelyne Brugères (Les Nymphéas de Rueil-Malmaison)

##### **Catégorie 60-69 ans**

1<sup>re</sup> Françoise Noyer-Schuler (Stade Français)

2<sup>e</sup> Dominique Blanc-Lainé (Stade Français)



Les 4 médaillées solistes françaises



Défilé des équipes venant des 8 pays participants

## BELLE MOISSON DES FRANCAISES

Des victoires et des titres dans toutes les épreuves pour les représentantes françaises à Bruxelles.



Anaïs et Manon Prévot



Anne BL avec Dominique BL et Françoise NS



Trio du Stade Français



Trio de Lyon Synchro Universitaire



Equipe de Lille Université Club



Equipe de l'US Vaires



Combiné des Mouettes de Paris



Equipe de Lyon Synchro Universitaire



Les juges français



Les solistes avec leurs coaches



Juge arbitre, Chantal Denamur De Witte

### Duos

#### Catégorie 20-24 ans

1<sup>res</sup> Alice Carbonnel et Alexandra Rubio (Lyon Synchro Universitaire)  
2<sup>es</sup> Ludivine Borg et Elsa Languet (Lyon Synchro Universitaire)

#### Catégorie 25-29 ans

2<sup>es</sup> Camille Andreu-Metche, Anaïs et Manon Prévot (Les Mouettes Paris)  
4<sup>es</sup> Pauline Gonin et Cécile Conduché (Stade Français)

#### Catégorie 60-69 ans

1<sup>res</sup> Dominique Blanc-Lainé et Françoise Noyer-Schuler (SF)

### Trios

#### Catégorie 20-24 ans

1<sup>res</sup> Françoise Biteur, Anaïs Authier et Clara Chatelet (Lyon SU)

#### Catégorie 25-34 ans

1<sup>res</sup> Justine Blanc-Lainé, Claire Sorrel-Dejerine et Manon Usseglio (SF)

### Equipes :

#### Catégorie 20-24 ans

1<sup>res</sup> Lyon Synchro Universitaire

#### Catégorie 25-34 ans

3<sup>es</sup> Lille Université Club  
5<sup>es</sup> U.S. Vaires

### Ballets combinés :

#### Catégorie 20-24 ans

1<sup>res</sup> Lyon Synchro Universitaire  
2<sup>es</sup> Les Nymphéas de Rueil Malmaison

#### Catégorie 25-39 ans

2<sup>es</sup> les Mouettes de Paris  
5<sup>es</sup> Stade Français

# NUIT DE L'EAU 2016 UNICEF

Une semaine avant Bruxelles, Anne et ses amies avaient joint l'utile à l'agréable en testant leurs programmes lors d'un gala pour la nuit de l'eau 2016 pour l'UNICEF.



Anne Raimat et Anne Becquet-Legendre, les pionnières françaises de la compétition Maîtres en natation synchronisée.



Les synchros en folie



Anne Becquet-Legendre aux côtés de Mauricette Boisseau, présidente du SA Mérignac et organisatrice de cette nuit de l'eau 2016



L'équipe Maîtres Synchro de Pessac avec leur coach Mireille Anghelidi

# Dossier

XXII<sup>es</sup> Championnats de France  
open hiver des Maîtres



Du 24 au 27 mars 2016, à Angers



# XXII<sup>es</sup> Championnats de France des Maîtres

## Angers, la passe de 3

PAR ERIC GUYADER (EN VAL D'YERRES)

Après 2007 et 2012, les nageurs français avaient l'occasion de retrouver pour la 3<sup>e</sup> fois la douceur angevine lors de ces 22<sup>es</sup> Championnats de France hiver des Maîtres. Pour certains, cette compétition a permis de concrétiser une forme ascendante depuis les championnats régionaux, pour d'autres, elle n'était qu'une étape dans leur programmation les amenant à être au pic de leur forme à Londres au mois de mai.

Après les deux dernières éditions à plus de 2000 participants, le durcissement des minima a permis de ramener, cette année, la participation à un chiffre plus raisonnable de 1600. Grâce au bassin d'échauffement de 50 m, les nageurs ont pu apprécier les conditions idéales pour se préparer et récupérer entre leurs épreuves. De plus, aux journées interminables et conditions de nage peu satisfaisantes (2 nageurs par ligne d'eau sur 200 m NL) ont succédé quatre belles journées de natation se terminant à des heures raisonnables, offrant même une pause méridienne que les arbitres et bénévoles ont fortement appréciée.

Pour le demi-fond, la nouveauté consistait à croiser les 800 et 1500 NL entre les hommes et femmes sur 2 éditions. Cela devrait contribuer à équilibrer les programmes sur 2 championnats successifs. Rendez-vous en 2017 pour le 1500 NL dames et 800 NL messieurs.

Comme pour chaque édition, satisfactions et déceptions, les destins se sont croisés avec, parfois, leur lot de surprises.

### REUNION TECHNIQUE

La veille du 1<sup>er</sup> start se tient la traditionnelle réunion technique qui permet d'officialiser le programme des séries et de communiquer plusieurs informations, les unes spécifiques à la compétition, d'autres d'ordre général :

- **Participation des championnats** : 1687 nageurs (709 dames 978 messieurs soit 42 % de participation féminine) participent à cette édition, pour un total de 5871 engagements.
- **Autres disciplines Maîtres** : après le plongeon et la synchro, le water-polo Maîtres aura bientôt son championnat.
- **Grilles de temps des France** : une évaluation de la grille de qualification sera réalisée par Sylvie Le Noach Bozon, CTN Maîtres.
- **Dates et lieux des prochains grands rendez-vous Maîtres pour 2016-17** :
  - Championnats de France Interclubs des Maîtres à Cholet les 28 et 29 janvier 2017,
  - XXIII<sup>es</sup> Championnats de France Open des Maîtres « hiver » à Dunkerque du 23 au 26 Mars 2017,
  - XXX<sup>es</sup> Championnats de France Open des Maîtres « été » à Vichy ou Caen.



# Angers 2016

## Une participation maîtrisée

PAR ALAIN CARDONA (MAREMNE ADOUR CÔTE-SUD NATATION)

Le but recherché a été atteint, la participation aux championnats d'hiver a été *maîtrisée*, pour reprendre le terme utilisé par la FFN. C'est une baisse de 21 % de fréquentation par rapport à Rennes en 2012 qui a été enregistrée à Angers ; elle est principalement la conséquence d'une plus grande exigence sur les temps de qualification. Et le recul atteint 30 % si on se réfère au pic absolu de fréquentation que fut Paris 2014.

Ceux qui y participaient se rappellent l'affluence à Angers en 2007, raison pour laquelle les temps de qualification minima avaient alors déjà fait l'objet d'un notable durcissement qui avait eu un effet fort dès l'année suivante.

### PARTICIPATION AUX « FRANCE HIVER »

Voici ce qu'a été la fréquentation réelle lors des 15 derniers championnats de France d'hiver :

	HIVER	D	M	D+M	% D
2002	LE LAMENTIN	200	299	499	40,1 %
2003	TOURS	540	956	1 496	36,1 %
2004	ISTRES	432	811	1 243	34,8 %
2005	DUNKERQUE	459	843	1 302	35,3 %
2006	DUNKERQUE	598	999	1 597	37,4 %
2007	ANGERS	826	1 335	2 161	38,2 %
2008	CAMBRAI	613	1 067	1 680	36,5 %
2009	DUNKERQUE	394	685	1 079	36,5 %
2010	CLERMONT	583	975	1 558	37,4 %
2011	DUNKERQUE	621	997	1 618	38,4 %
2012	ANGERS	786	1 219	2 005	39,2 %
2013	CHARTRES	704	1 062	1 766	39,9 %
2014	PARIS	893	1 450	2 343	38,1 %
2015	RENNES	886	1 200	2 086	42,5 %
2016	ANGERS	690	958	1 648	41,9%



Auteur discret de l'article "*Quel rang dans le monde pour la France des Maîtres ?*" publié dans le n°6 de ChronoMaîtres, Alain Cardona, du club landais Maremne Adour Côte-Sud Natation, nous propose cette nouvelle analyse.

Profitons de cette occasion pour saluer ses 4 nouveaux titres décrochés à Angers en C10 sur 50 NL en 30"60, 100 NL en 1'11"04, 50 brasse en 39"47 et 100 brasse en 1'30"65.

### SEULEMENT RELAYEURS

A Angers, 64 nageurs n'ont participé qu'aux relais (24 dames, 40 messieurs).

### LES ABSENTS

31 inscrits à des épreuves individuelles (15 dames, 16 messieurs) n'ont participé à aucune. Ces DNS systématiques étaient 42 à Rennes en 2015.

### LES PETITS NOUVEAUX

230 nageurs, soit 14 % des participants, participaient pour la 1<sup>re</sup> fois à des épreuves individuelles de championnats de France Hiver ou Été: 90 C1, 34 C2, 19 C3, 28 C4, 18 C5, 15 C6, ...

C'était 425 à Rennes 2015, 551 à Paris 2014.

### LES FIDÈLES ENTRE LES FIDÈLES

5 maîtres ont participé sans exception à tous les championnats de France, Hiver et Été, depuis Le Lamentin en 2002, soit 29 fois :

Denise FELTZ (C9, AS Gien Natation)  
 Anne-Marie LE ROUX (C9, A.O. Trappes Natation)  
 Jean-Jacques LE ROUX (C10, A.O. Trappes Natation)  
 Daniel FONTAINE (C9, CN Cambrai)  
 Frédéric SIGNOL (C8, CA Avallon)

A quoi il faudrait pouvoir rajouter leurs participations antérieures : qu'ils n'hésitent pas à nous en informer.

## LES NOUVEAUX VAINQUEURS

21 des 230 nouveaux participants ont gagné pour la 1<sup>re</sup> fois une ou plusieurs médailles d'or individuelles. Pour les 15 dont le nom est suivi d'un \*, il s'agissait de leur 1<sup>re</sup> participation à des épreuves individuelles des « France » !

<b>BAUDRY Andréa*</b>	2 titres	D	C1		ES NANTERRE
<b>BRUNE-SOLOMIAC Emilie*</b>	1 titre	D	C2		TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO
<b>LAIZEAU Johanne*</b>	4 titres	D	C1		CSM PUTEAUX
<b>LASTENNET Karine</b>	5 titres	D	C4		DOUARNENEZ NATATION
<b>LONGEVIAL Julie</b>	5 titres	D	C1		VILLEURBANNE NATATION
<b>MYLES Sylvia</b>	4 titres	D	C10	GBR	CARHAIX NATATION
<b>PAROT Gaëlle</b>	2 titres	D	C2		SARREBOURG NATATION
<b>SAMOUILHAN Elodie*</b>	2 titres	D	C1		TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO
<b>SEMENT Hélène*</b>	3 titres	D	C1		MARSOUINS HÉROUVILLE
<b>VUVAN Malou*</b>	1 titre	D	C10		STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE

<b>BELOSLUDTSEV Andrey*</b>	3 titres	M	C6	RUS	KASATKA
<b>DAUNAY Maxime*</b>	3 titres	M	C1		USM MALAKOFF
<b>DUBREUIL Nicolas*</b>	2 titres	M	C5		CAPO CSL RVI LIMOGES NATATION
<b>JENHANI Karim*</b>	5 titres	M	C3	TUN	NAUTIC CLUB ALP'38
<b>KABICHE Laurent*</b>	3 titres	M	C5		CN VIRY-CHÂTILLON
<b>PASQUET Paul</b>	1 titre	M	C1		USM MALAKOFF
<b>PINCEBOURDE Loïc*</b>	5 titres	M	C7		CSM PUTEAUX
<b>ROGER Pierre*</b>	3 titres	M	C2		USM MALAKOFF
<b>TANGUY Damien</b>	5 titres	M	C1		ANGERS NATATION
<b>VALL Jonathan*</b>	4 titres	M	C1		LYON NATATION
<b>ZATCEPIN Alexei*</b>	5 titres	M	C2	RUS	POSEIDON

## LE COMPTE EST BON POUR LES PAPILLONNEURS



**Loïc Leroy, C3  
(Martigues Natation)**

En remportant le 200 papillon C3, Loïc a réussi deux challenges. Le premier celui d'être vaincu sur cette épreuve depuis 2012 toutes compétitions Masters confondues (France, Monde). Le deuxième d'avoir collectionné ici son 50<sup>e</sup> titre national Maîtres.



**Jean-Claude Lestideau, C10  
(Olympique Grande Synthe)**

Quelques séries avant celle de Loïc, Jean-Claude Lestideau a conquis son 192<sup>e</sup> titre national. Son objectif, atteindre son 200<sup>e</sup> titre de Champion de France à l'occasion des XXIII<sup>es</sup> Championnats qui auront lieu dans la cité de Jean Bart au printemps 2017.



**Erwin Nodenschneider, C12  
(CN Bergerac)**

Erwin aussi collectionne les titres nationaux en Maîtres. Courses individuelles et relais compris, il en a remporté 212 exactement ! Il faut dire que le parcours et l'action d'Erwin pour la natation Maîtres est élogieuse et mérite d'être connue.

# Angers 2016

## Rencontre au sommet

PAR CAROLINE GUYADER

Au 1<sup>er</sup> janvier, ils ont tous les deux changé de catégorie et dès leurs premières sorties chlorées 2016, ils ont affolé les chronos nationaux et européens. L'un en Aquitaine, l'autre en Espagne, Erwin Nodenschneider et Jean-Claude Lestideau ont informé leurs adversaires qu'ils étaient déjà en très grande forme et qu'il fallait compter sur eux en 2016.

Les deux amis étaient très attendus à Angers et n'ont pas déçu.

Jean-Claude Lestideau, le C10 de l'Olympique Grande Synthe, a été sans aucun doute l'Homme des Championnats avec un record du monde sur 400 4N (5'57''68) auquel il a rajouté trois autres records d'Eu-

rope sur 50 dos (33''74), 200 4N (2'46''98) et 200 papillon (3'02''09) ainsi qu'un record de France sur 100 papillon (1'12''64). Sur cette épreuve, il échoue à quelques dixièmes seulement du record européen de son ami espagnol Josep Claret, qu'il avait sauvé l'an dernier à Rennes en plongeant le chercher lors de son arrêt cardiaque dans cette même épreuve.

Erwin Nodenschneider, le C12 du CN Bergerac, a lui aussi marqué cette XXII<sup>e</sup> édition nationale de son empreinte. A 80 ans, il s'approprie le record d'Europe du 50 dos (42''51) et les records de France des 100 et 200 dos (1'33''90 et 3'25''32) et des 200 et 400 4N (3'38''56 et 7'38''90).



Les deux champions ont accepté de répondre à une interview croisée qui a commencé dans la bonne humeur. En ce samedi matin, les deux jeunes hommes venaient en effet de battre chacun le record d'Europe du 50 dos, l'un en C10, l'autre en C12, et pour les procédures de validation en cours, l'un dut présenter sa carte d'identité et pas l'autre ; de quoi amuser les deux recordmen et leur ami russe qui les rassura : « moi je vous connais tous les deux ! »



## QUEL EST LE SECRET DE VOTRE FORME ET DE VOTRE LONGÉVITÉ ?

**Erwin** : J'ai toujours eu une bonne hygiène de vie en profitant des bonnes choses sans tomber dans les excès. Par ailleurs, j'ai toujours évité les médicaments. Lorsque j'ai un rhume, c'est citron-miel et produits naturels. Et surtout, je m'octroie de bonnes nuits de sommeil.

**Jean-Claude** : Mon secret sans aucun doute, c'est le soleil espagnol. C'est ma vitamine et le mode de vie là-bas me convient bien. Et comme Erwin, le sommeil est important pour ma forme.

## COMMENT ET À QUEL RYTHME HEBDOMADAIRE VOUS ENTRAÎNEZ-VOUS ?

**Erwin** : Je m'entraîne régulièrement seul dans le public. Je pourrais m'entraîner dans le club, mais je suis trop lent pour les uns et trop rapide pour les autres. En nageant dans le public 2 à 3 fois par semaine, je peux nager à mon rythme. Si j'ai besoin de corser une série, il m'arrive de nager avec un T-shirt.

**Jean-Claude** : Je m'entraîne seul à un rythme de 5 fois par semaine dans un complexe espagnol privé. Il y a des entraînements très tôt le matin, mais, je préfère bien dormir. Comme le centre est ouvert toute la journée, je peux me lever plus tard et profiter des créneaux et lignes disponibles pour faire mes séances de mon côté.

## QU'APPRÉCIEZ-VOUS DANS LA NATATION MAÎTRES ?

**Erwin** : J'aime beaucoup l'ambiance et notre convivialité. Retrouver des amis est essentiel pour moi. J'apprécie également beaucoup la compétition : la compétition contre les autres mais surtout contre moi-même.

**Jean-Claude** : Sans aucun doute le plaisir de retrouver les copains.



## QUELS SONT VOS PROCHAINS OBJECTIFS ?

**Jean-Claude** : Comme de nombreux amis, je vais participer aux Championnats d'Europe, fin mai à Londres, où je vise des titres et records.

**Erwin** : Je n'irai pas à Londres, mon prochain grand rendez-vous sera donc à Canet fin juin. J'aurai également à cœur de performer au meeting Maîtres de Toulouse. Et puis, je suis également coach des Adultes Loisirs et Masters de mon club, les objectifs sont aussi pour eux.



### Le saviez-vous ?

C'est à Erwin Nodenschneider que nous devons les premiers pas de la natation Maîtres en France.

En 1971, il est licencié dans le club alsacien de Saint-Louis. Très investi dans son sport tant au niveau de son club et que de sa région,

Erwin n'est pas indifférent à ce qui se passe chez ses voisins européens en terme de natation Maîtres déjà en place. Soutenu par son club, Erwin se lance en organisant le 1<sup>er</sup> meeting Master en France puis le 1<sup>er</sup> championnat régional. Ce championnat Maîtres d'Alsace était Open et pendant 20 ans, les nageurs allemands, suisses, italiens, belges viennent se mêler aux alsaciens. La Natation Maîtres venait de naître en France.

# Angers 2016

## Lumière sur les records internationaux

PAR CAROLINE GUYADER

Pour cette XXII<sup>e</sup> édition des Championnats de France des Maîtres, en individuel, 43 nageurs (23 femmes et 20 hommes) se sont réparti : 2 records du monde, 19 records d'Europe et 78 records de France individuels. Une moisson de qualité à laquelle il convient d'ajouter les 2 marques européennes et les 9 marques nationales des relais.

Coup de projecteur sur celles et ceux qui ont rafraîchi les tablettes internationales.

### DEUX RECORDS DU MONDE

Si Jean-Claude Lestideau et Erwin Nodenschneider ont marqué cette édition de leur empreinte, il en va de même pour Nicolas Granger (Reims CN) auteur du 2<sup>e</sup> record du monde de ces Championnats — après celui de Jean-Claude la veille sur 400 4N. Avec un chrono de 56''37, Nicolas en dernière année de catégorie C5 améliore sa propre marque mondiale du 100 pap établie à Paris lors des France 2014.

Au start du relais 4x50 4N mixte et sur 200 papillon, ce sont ses propres records d'Europe qu'il raccourcit respectivement en 27''08 et 2'08''17.



© Caroline Guyader

### TRIPLÉ POUR MARIE-THÉRÈSE

A Angers, Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris) a délaissé ses courses de prédilection pour relever de nouveaux challenges.

Bien lui en a pris, puisqu'en plus de se faire plaisir à évoluer dans d'autres spécialités, Marie-Thérèse a égalé le record d'Europe du 50 papillon en 30''06 et surtout pulvérisé de plusieurs secondes ceux des 100 et 200 dos en 1'06''97 et 2'28''90. Elle devient ainsi la première quinquagénaire européenne à nager sous les 2'30'' au 200 dos.



© Michel Chevalier

### DES BRASSEURS EN OR

L'an dernier à Rennes, le 200 brasse messieurs avait été exceptionnel avec 1 record du monde, 2 d'Europe et 8 de France. On pouvait s'attendre à ce que, cette année, l'épreuve soit blanche tant la barre avait été placée haut en 2015.

C'était sans compter sur 3 irréductibles : si François Carles (CNS Vallauris) casse la barre des 2'40'' en C7, Jean-André Mellado (BBN) abaisse de 2'' le record continental C6 et Christophe Starzec (RCF WP) joue la précision en réalisant un an après et au centième près son record européen C9.



© Caroline Guyader

## UNE PREMIERE EUROPÉENNE

Que ce soit chez les femmes ou les hommes, la catégorie C9 a été particulièrement relevée et Baudoin Fauck (SFOC) a été l'un des nageurs le plus marquants. Dès le jeudi soir, au start du relais, ni vu ni connu, il raccourcit la référence européenne en 27''19. Le lendemain, bien affûté, il devient avec 26''90, le 1<sup>er</sup> C9 d'Europe à nager le 50 NL sous les 27'' !

Pour clore son palmarès, Baudoin remporte le 100 4N d'un très haut niveau, puisqu'ils étaient deux avec Christophe Starzec à nager sous le record d'Europe.



© Eric Guyader

## LE DEMI-FOND A L'HONNEUR EN C9

Si le sprint C9 était à l'honneur, le demi-fond n'était pas en reste avec Jean-Claude Chatard (Saint-Etienne Natation), qui pour sa part a inscrit son nom sur les tablettes européennes sur 200 NL (2'16''28) et 400 NL (4'54''84).

Dans son escarcelle, il a également ajouté deux records de France sur 100 NL et 1500 NL en 1'02''78 et 19'47''71.



© Caroline Guyader

## JP DELAPORTE EN DOS MAJEUR

Le 19<sup>e</sup> record d'Europe individuel est à mettre à l'actif du dossiste dunkerquois Jean-Pierre Delaporte.

Dès le jeudi, Jean-Pierre a lancé un petit signal sur sa grande forme en battant le record de France du 200 dos C8 en 2'33''89. Trois jours plus tard, il clôt ses Championnats en haussant le ton avec un très joli record d'Europe sur 100 dos en 1'08''25.



© Michel Chevalier

## DEUX RELAIS EUROPÉENS

Que de points communs entre les relayeuses R5 de l'USM Malakoff et les relayeurs R4 de Boulogne-Billancourt Natation.

Le premier jour, les deux quatuors ont été titrés sur le 4x50 NL mais ont échoué aussi près du record continental, même si les féminines en ont profité pour mettre une claque de 5'' à leur ancien record national.

Aucun ne s'est laissé abattre, au contraire, la détermination était encore plus grande deux jours plus tard, sur le 4x50 4N pour bien s'installer sur les tablettes européennes. Bravo à eux 8 !



© USM Malakoff

# Angers 2016

## Mise à jour des tablettes nationales

PAR **CAROLINE GUYADER**

Impossible de revenir de manière exhaustive sur les 43 nageurs qui ont inscrit les 78 records individuels, ni sur tous ceux qui, sans établir de record, ont réalisé des performances de très haut niveau comme Sylvie Legrux (Laval Water-polo) ou Patrick Haymann-Gony (SFOC). Si Géraldine Andrieux (CN Vannes) a ouvert les compteurs avec le record de France du 400 NL C4, d'autres se sont illustrés en cumulant les chronos.

### ET DE 5 POUR ÉLISABETH CHAMBON

Après une pause de plusieurs années, cette licenciée du NC Alp'38 a fait son retour dans les bassins l'an passé. Un come-back réussi avec des performances de très haut rang. A deux reprises, au start du relais 4x50 NL puis en individuel, Elisabeth a rabaissé le record national du 50 NL en 26"81. Elle est aussi devenue la première C3 française à casser la minute sur 100 NL (58"85). Ses qualités ne s'expriment pas qu'au sprint, puisqu'elle s'est aussi approprié les records nationaux des 200 et 400 NL en 2'08"38 et 4'32"22, meilleurs chronos toutes catégories confondues.



### ET DE 4 POUR BÉNÉDICTE DUPREZ

Toujours aussi souriante, Bénédicte Duprez (USM Malakoff) ne compte plus ses records nationaux et internationaux. Sans adversité, la C9 a poursuivi sa collection avec les 50 et 200 dos (en 37"27 et 2'58"80) et 50 et 200 NL (en 33"72 et 2'44"47).

Sans oublier les deux jolis records en relais Dames R5 dont le record d'Europe établi avec Danièle Wilmart, Salima Bouayad Agha et Sandrine Le Gall.



### ET DE 3 POUR NATHALIE SOYRIS-MACAIRE

Aussi brillante qu'elle est discrète, Nathalie Soyris-Macaire (CN Marseille) a réalisé le grand chelem dans la brasse féminine : du 50 au 200 brasse, 100 % de titres, 100 % de records de France, 100 % de pôles position toutes catégories confondues à la table de cotation et 100 % de ses courses au-dessus des 1300 points !

A 65 ans, Nathalie a nagé son 50 brasse en 42"74 (1327 points), son 100 en 1'33"17 (1328 points) et son 200 en 3'24"52 (1311 points). Quelle régularité !



	<i>Nageuse</i>	<i>Club</i>	<i>Cat.</i>	<i>Epreuve</i>	<i>Temps</i>	<i>RF</i>	<i>RE</i>	<i>RM</i>
1	ANDRIEUX Géraldine	CN Vannes	C4	400 NL	4'43"96	1		
2	BAUDRY Andréa	ES Nanterre	C1	50 BR	33"26	1		
3	BEUCHER FEZARD Elisabeth	EN Tours	C7	200 4N	2'53"39	1		
4	BISSON Béatrice	US Chambray-lès-Tours	C7	100 BR	1'26"20	1		
5	BISSON Claire	SN Montgeron	C8	200 PAP	3'27"81	1		
6	CHAMBON Elisabeth	Nautic Club Alp'38	C3	50 NL	26"81	1		
	CHAMBON Elisabeth	Nautic Club Alp'38	C3	400 NL	4'32"22	1		
	CHAMBON Elisabeth	Nautic Club Alp'38	C3	100 NL	58"85	1		
	CHAMBON Elisabeth	Nautic Club Alp'38	C3	200 NL	2'08"38	1		
	CHAMBON Elisabeth	Nautic Club Alp'39	C3	4x50 NL (st.)	50 NL : 26"92	1		
7	DALLE Lauriane	Stade Clermont Natation	C1	200 PAP	2'23"37	1		
8	DUBOIS Laëtitia	EN Caen	C3	100 BR	1'13"70	1		
	DUBOIS Laëtitia	EN Caen	C3	50 BR	33"95	1		
9	DUCROCQ Julie	Toulouse Olympique Aéro	C3	200 DOS	2'28"37	1		
10	DUPREZ Bénédicte	USM Malakoff	C9	200 DOS	2'58"80	1		
	DUPREZ Bénédicte	USM Malakoff	C9	50 NL	33"72	1		
	DUPREZ Bénédicte	USM Malakoff	C9	50 DOS	37"27	1		
	DUPREZ Bénédicte	USM Malakoff	C9	200 NL	2'44"47	1		
11	FUZZATI Marie-Thérèse	CN Paris	C6	50 PAP	30"06		1	
	FUZZATI Marie-Thérèse	CN Paris	C6	200 DOS	2'28"99		1	
	FUZZATI Marie-Thérèse	CN Paris	C6	100 DOS	1'06"97		1	
12	LAIZEAU Johane	CSM Puteaux	C1	800 NL D	9'18"96	1		
13	LE NOACH BOZON Sylvie	EN Tours	C8	4x50 NL (st.)	50 NL : 31"04	1		
14	LOMBARD Audrey	Fos-sur-Mer Natation	C2	100 4N	1'06"27	1		
15	LONNE Hélène	Bordeaux Etudiants Club	C11	50 NL	45"44	1		
16	MARCHAND Camille	Saint-Nazaire Atlantique Natation	C1	200 BR	2'36"71	1		
17	MEUGNIOT Sandrine	CN Brunoy Essonne	C5	800 NL	10'08"75	1		
18	MIGNATELLI Françoise	Boulogne-Billancourt Natation	C8	100 NL	1'12"71	1		
19	RIERA Florence	Martigues Natation	C3	50 DOS	30"26	1		
	RIERA Florence	Martigues Natation	C3	100 DOS	1'05"46	1		
20	SOYRIS MACAIRE Nathalie	CN Marseille	C9	200 BR	3'24"52	1		
	SOYRIS MACAIRE Nathalie	CN Marseille	C9	100 BR	1'33"17	1		
	SOYRIS MACAIRE Nathalie	CN Marseille	C9	50 BR	42"74	1		
21	SOUVERAIN Valérie	Aqua Vallée de Chevreuse	C6	800 NL	10'24"55	1		
	SOUVERAIN Valérie	Aqua Vallée de Chevreuse	C6	200 NL	2'24"88	1		
22	TOUZAIN Céline	CN Brunoy Essonne	C5	200 BR	2'55"11	1		
23	VINCENT Martine	Dunkerque Natation	C8	200 NL	2'41"76	1		

(Tableau sous réserve d'erreur et de validation, établi avec les informations publiées par la LEN au 29/02/16)

**Total 34 3 0**



## LOUISETTE GENOULAZ

Clin d'œil à la doyenne des Championnats, Louissette Genoulaz de l'EMS Bron.

A 91 ans, Louissette était la seule nageuse représentant la catégorie C14. Elle était engagée sur les 50 NL, 50, 100 et 200 dos et s'est même permis de battre des nageuses plus jeunes de 15 ans !

Un grand bravo pour une grande dame !

## CHRISTOPHE SAINT-MARTIN

Un an seulement après son retour dans les bassins, Christophe Saint-Martin revient au top niveau.

Le nageur de l'ES Nanterre a axé sa préparation sur le 4 nages. Le travail a payé pour ce C6 qui s'accapare les records nationaux des 200 et 400 4N en 2'18"96 et 5'00"36. Sur 100 brasse, en 1'10"01, il égale le record de France alors détenu par Olivier Borios, sélectionné olympique des Jeux de Moscou en 1980 sur cette distance.



© Caroline Guyader

## SERGE GUERIN

Pour sa première année en C8, le Dijonnais n'est pas passé inaperçu avec deux nouveaux records de France sur 200 et 400 NL : 2'12"02 et 4'42"44.

Serge est aussi entré dans le clan très fermé des sexagénaires européens à nager sous la minute.

Les records d'Europe sur plusieurs de ses courses de prédilection ne sont pas loin, il ne fait aucun doute que Serge mettra toutes les chances de son côté pour les réaliser.



© Caroline Guyader

## CLAUDE SIBBILLE

Quel exemple pour nous tous ! On ne l'arrête plus. Claude a enchaîné les courses et les titres, en se payant le luxe d'améliorer ses chronos à 81 ans !

Sur 50 papillon et 100 brasse, il nage plus vite que ses records de l'an passé. Sur 200 brasse également, même si Erwin a, quelques semaines plus tôt, rabaisé la marque nationale.

Son secret ? Le plaisir de nager, un entraînement régulier et une bonne hygiène de vie !



© Caroline Guyader

## MICHEL ZASS

Lui aussi a la pêche. Le Boulonnais a brillé tout au long de ces 4 jours avec 5 titres et 3 records de France C11. Pour avoir une idée de la valeur de ses chronos, sur 50 NL, il marque un point de plus que Nicolas Granger. Sur cette course d'ailleurs, il manque d'un centième le record national détenu par Aldo Eminente, médaillé de bronze aux Jeux Olympiques d'Helsinki en 1952. Aussi quand sa deuxième chance s'est présentée au start du relais mixte 4x50 NL, Michel ne l'a pas laissée s'envoler et a raccourci la marque d'Aldo d'un dixième.



© Caroline Guyader

	<i>Nageur</i>	<i>Club</i>	<i>Cat.</i>	<i>Epreuve</i>	<i>Temps</i>	<i>RF</i>	<i>RE</i>	<i>RM</i>
1	BLANC Pierre	Boulogne-Billancourt Natation	C6	100 PAP	1'01''07	1		
	BLANC Pierre	Boulogne-Billancourt Natation	C6	100 4N	1'03''12	1		
2	CARLES François	CNS Vallauris	C7	200 BR	2'39''91	1		
3	CHATARD Jean-Claude	Saint-Etienne Natation	C9	100 NL	1'02''78	1		
	CHATARD Jean-Claude	Saint-Etienne Natation	C9	200 NL	2'16''28	1	1	
	CHATARD Jean-Claude	Saint-Etienne Natation	C9	400 NL	4'54''84	1	1	
	CHATARD Jean-Claude	Saint-Etienne Natation	C9	1500 NL	19'47''71	1		
4	DELAPORTE Jean-Pierre	Dunkerque Natation	C8	200 DOS	2'33''89	1		
	DELAPORTE Jean-Pierre	Dunkerque Natation	C8	100 DOS	1'08''25	1	1	
5	FAUCK Baudouin	Stade Français O'Courbevoie	C9	50 NL	26''90	1	1	
	FAUCK Baudouin	Stade Français O'Courbevoie	C9	100 4N	1'10''99	1	1	
	FAUCK Baudouin	Stade Français O'Courbevoie	C9	4x50 NL (st.)	50 NL : 27''19	1	1	
6	GRANGER Nicolas	Reims Champagne Natation	C5	100 PAP	56''37	1	1	1
	GRANGER Nicolas	Reims Champagne Natation	C5	200 PAP	2'08''17	1	1	
	GRANGER Nicolas	Reims Champagne Natation	C5	4x50 4N Mxt	50 D : 27''08	1	1	
7	GUERIN Serge	Alliance Dijon Natation	C8	400 NL	4'42''44	1		
	GUERIN Serge	Alliance Dijon Natation	C8	200 NL	2'12''02	1		
8	KANDEL Alain	Bordeaux Etudiants Club	C13	100 BR	2'14''77	1		
9	LEFERME Marc	Dunkerque Natation	C10	200 NL	2'43''05	1		
10	LESTIDEAU Jean-Claude	Olympique Grande Synthe	C10	400 4N	5'57''68	1	1	1
	LESTIDEAU Jean-Claude	Olympique Grande-Synthe	C9	100 PAP	1'12''64	1		
	LESTIDEAU Jean-Claude	Olympique Grande Synthe	C10	50 DOS	33''74	1	1	
	LESTIDEAU Jean-Claude	Olympique Grande Synthe	C10	200 4N	2'46''98	1	1	
	LESTIDEAU Jean-Claude	Olympique Grande Synthe	C10	200 PAP	3'02''09	1	1	
11	MELLADO Jean-André	Boulogne-Billancourt Natation	C6	200 BR	2'31''78	1	1	
12	NODENSCHNEIDER Erwin	CN Bergerac	C12	400 4N	7'38''90	1		
	NODENSCHNEIDER Erwin	CN Bergerac	C12	200 DOS	3'25''32	1		
	NODENSCHNEIDER Erwin	CN Bergerac	C12	50 DOS	42''51	1	1	
	NODENSCHNEIDER Erwin	CN Bergerac	C12	200 4N	3'38''56	1		
	NODENSCHNEIDER Erwin	CN Bergerac	C12	100 DOS	1'33''90	1		
13	PERROT Jean-Michel	NC Nîmes	C10	400 NL	5'59''15	1		
14	ROGER Pierre	USM Malakoff	C2	4x50 4N Mxt	50 D : 26''15	1		
	ROGER Pierre	USM Malakoff	C2	50 DOS	(26''21)	0		
	ROGER Pierre	USM Malakoff	C2	200 NL	1'52''91	1		
15	SAINT-MARTIN Christophe	ES Nanterre	C6	400 4N	5'00''36	1		
	SAINT-MARTIN Christophe	ES Nanterre	C6	200 4N	2'18''96	1		
	SAINT-MARTIN Christophe	ES Nanterre	C6	100 BR	1'10''01	1		
16	SIBBILLE Claude	CN Coutances	C12	50 PAP	46''51	1		
	SIBBILLE Claude	CN Coutances	C12	100 PAP	1'51''04	1		
17	STARZEC Christophe	Racing Club de France WP	C9	200 BR	2'53''55	1	1	
18	VALL Jonathan	Lyon Natation	C1	100 PAP	55''37	1		
19	VISINESCU Adrian	CN Sausheim	C4	100 PAP	57''72	1		
20	ZASS Michel	Boulogne-Billancourt Natation	C11	100 NL	1'12''91	1		
	ZASS Michel	Boulogne-Billancourt Natation	C11	50 NL	31''54	1		
	ZASS Michel	Boulogne-Billancourt Natation	C11	200 NL	2'51''88	1		

(Tableau sous réserve d'erreur et de validation, établi avec les informations publiées par la LEN au 29/02/16)

**Total 44 16 2**

Comme sur le 100 4N C9 qui a été d'un très grand niveau avec deux nageurs, Baudouin Fauck et Christophe Starzec, sous la meilleure marque continentale, nombreuses sont les courses où les Masters se sont livrés à de très belles bagarres. Si les résultats ne retiendront que les noms des vainqueurs, les deuxièmes et troisièmes ont eux aussi réalisés de très belles performances surtout lorsque la victoire s'est jouée au centième près comme au 50 brasse C9. Retour sur trois de ces courses qui ont réservé de très beaux spectacles sportifs dignes de ceux des courses Elite.

## UN 200 NL « OLYMPIQUE »

Parmi les incontournables, la dernière série du 200 NL C2 a fait vibrer la piscine avec deux duels de haut niveau. Engagés ligne 1 et 2, deux anciens sélectionnés olympiques, le Malakoffiot Pierre Roger (Athènes 2004, Pékin 2008) et le Nanterrien Mathieu Madelaine (Pékin 2008) ont joué le coude à coude jusqu'à 175 m. Comme de coutume, Pierre a distancé ses adversaires grâce à sa dernière coulée. Il a remporté la course en 1'52"91, nouveau record de France, contre 1'54"89 pour Matthieu. En 1'55" chacun, Julien Deschamps et Alexandre Da Costa ont bataillé pour la 3<sup>e</sup> marche.



## DEUX POUR UN RECORD

Les 100 brasse C1, C2 et C3 ont eux aussi donné lieu à de belles bagarres pour la plus haute marche. Le meilleur temps toutes séries confondues a été réalisé par la C1 Lisa Brouard (CN Viry-Châtillon) en 1'12"79 alors qu'elle n'était que 3<sup>e</sup> aux 75 m.

Un peu plus tôt, dans la série des C3, elles étaient deux à nager sous le record de France : Caroline Saillet Cazal (CN Brunoy) et Laëtitia Dubois (EN Caen) qui le remporte en 1'13"95. Le lendemain, sur 50 brasse, Laëtitia a récidivé sur 50 brasse en 33"95.



## REMAKE CHEZ LES MESSIEURS

Deux messieurs C10 se sont retrouvés dans la même situation que les brasseuses C3.

Sur 400 NL C10, le record de France était à 6'00". Jean-Michel Perrot (NC Nîmes) et Marc Leferme (Dunkerque Natation) sont tous les deux passés sous cette barre fatidique : 5'59"15 pour le premier, 5'59"41 pour le deuxième. 26 centièmes d'écart seulement. Un rien sur un 400 m.

La revanche a eu lieu sur le 200 NL où Marc a actualisé le record de la distance en 2'43"05 devant Jean-Michel en 2'47"86. 1 partout !



## RECORD DE RUSSIE

Il n'était pas informé du changement d'heure le dimanche matin, il a failli louper son 1500 NL mais finalement tout s'est arrangé sous les applaudissements d'un public bienveillant.

Le Russe Yaroslav Novitskiy a ainsi pu établir un nouveau record de Russie sur cette épreuve en catégorie C10 !

## LES RELAIS TOUJOURS PLÉBISCITÉS

Neuf records nationaux dont deux d'Europe ont été actualisés en relais. Si on retrouve des équipes habituelles comme BBN chez les messieurs ou l'USM Malakoff chez les Dames, les Toulousaines de l'Olympique Aéro et les Nanterriennes confirment leur montée en puissance. Les messieurs R2 de Malakoff et le mixte R3 de Reims Champagne Natation sont aussi des valeurs montantes avec lesquelles il faudra compter pour de longues années.

Parmi les titrés, on retiendra la présence des deux relais du RCF WP en mixte et en dames. Après plusieurs années très difficiles, le Racing renaît de ses cendres et renoue avec les plus hautes marches des podiums !



© Aurélie Maitiana



© Toulouse Olympique Aéro



© Lionel Chalendard



© Fabrice Moigneau



© Fabrice Moigneau

	Equipe	Club	Cat.	Epreuve	Temps	RF	RE	RM
1	Relais Dames	USM Malakoff	R5	4x50 NL	2'16''81	1		
	Relais Dames	USM Malakoff	R5	4x50 4N	2'28''72	1	1	
2	Relais Dames	ES Nanterre	R2	4x50 4N	2'03''61	1		
3	Relais Dames	Toulouse Olympique Aéro	R1	4x50 4N	2'02''34	1		
4	Relais Messieurs	USM Malakoff	R2	4x50 4N	1'46''26	1		
5	Relais Messieurs	Boulogne-Billancourt Natation	R4	4x50 4N	1'53''09	1	1	
6	Relais Mixte	Boulogne-Billancourt Natation	R5	4x50 4N	2'19''54	1		
	Relais Mixte	Boulogne-Billancourt Natation	R4	4x50 4N	1'50''85	1		
7	Relais Mixte	Reims Champagne Natation	R3	4x50 4N	1'55''40	1		

(Tableau sous réserve d'erreur et de validation, établi avec les informations publiées par la LEN au 29/02/16)

**Total 9 2 0**

# Angers 2016

## Du nager vite au nager joli

PAR NATHALIE TRAN (SWIMBOT)

### QUI BATTRA ALAIN BERNARD ?

Côté bassin de 25 m, compet et chrono. Côté bassin de 50 m, échauffement, récupération... et note ! En effet, l'équipe Swimbot était présente sur les bords du bassin de 50 m pour vous faire tester son produit et vous donner la possibilité de vous mesurer à Alain Bernard.

Avec une note de 9,06/10 le champion olympique est actuellement en tête du seul classement mondial établi non pas sur le chrono mais sur la technique de nage ! Découvrez en images la preuve de sa performance lors d'un duel : [www.swimbot.net/duel](http://www.swimbot.net/duel).



A Angers, 113 nageurs (61 femmes et 52 hommes) ont relevé le challenge et c'est Eric Crispin du Mans qui avec 8,695/10 s'est rapproché le plus près du roi du 100 m. Et vous, serez-vous meilleurs qu'eux ?

### UN TEST RÉVÉLATEUR

Pendant ces 4 jours d'essai dans le bassin angevin, les Maîtres ont pu découvrir leur SCORE SWIMBOT en nageant un aller-retour dans le bassin de récupération, à leur allure, avec l'appareil sous leur bonnet. Ce test leur a permis de découvrir à la fin de la distance s'ils avaient un défaut au niveau de la position de la tête et celui du corps. A noter que le score de référence d'Alain Bernard n'a pas été tout à fait réalisé dans les mêmes conditions puisqu'Alain a été évalué sur une distance de 50 NL en bassin de 25 m, tandis qu'à Angers les Maîtres l'ont été sur un 100 NL en bassin de 50 m.

Si certains nageurs ont pu confirmer un défaut grâce au SWIMBOT, d'autres **ont pu en découvrir un sur l'un des deux points techniques programmés**. Beaucoup de nageurs ont reconnu avoir appris à nager avec la tête relevée par exemple, d'où pour eux l'utilité d'utiliser le SWIMBOT pendant l'entraînement pour gommer des mauvaises habitudes ou encore de visionner les [TUTORIELS 3D SWIMBOT](#) pour comprendre le bon geste à avoir dans l'eau.

### MASTERS ANGERS 2016 : SWIMBOT RANKING TOP 20

PLACE	SEXE	NOM	PRENOM	CLUB	CAT	NOTE TETE FIXE	NOTE ALIGNEMENT VERTICAL	NOTE TOTALE
1	H	CRISPIN	ERIC	CN LE MANS	C7	8,99	8,4	8,695
2	H	MASHIKO	JONATHAN	CN BRIVE	C1	9,02	8,18	8,6
3	H	MOLINA	FRANCIS	EANV	C6	8,52	7,85	8,185
4	F	ALAPHILIPPE	NADINE	LANNION NATATION	C7	7,75	8,62	8,185
5	H	BEHR	FRANCOIS	EMS BRON NATATION	C9	7,97	8,06	8,015
6	H	FERRY	BENOIT	REIMS AVENIR NATATION	C2	7,86	8,12	7,99
7	H	LACLAUSTRA	FLORIAN	LAVAU	C1	8,47	7,33	7,9
8	F	D'IRIBANE	FLORENCE	BBN	C3	7,45	8,24	7,845
9	H	MALAPERT	GEOFFREY	NOGENT VILLIERS		8,44	7,23	7,835
10	H	NICOLAS	RAPHAEL	AN ROMORANTIN	C2	8,45	7,19	7,82
11	F	LAGAND	LAURENCE	EANV	C7	8,37	7,26	7,815
12	H	DROUILLET	LAURENT	LIANCOURT	C6	8,25	7,38	7,815
13	H	LAMBERT	JEREMY	RHODIA CLUB NATATION	C2	8	7,54	7,77
14	H	VIAL	ALAIN	CREIL NATATION	C9	7,69	7,83	7,76
15	H	QUIRIN	PATRICK	NOGENT VILLIERS		7,99	7,48	7,735
16	F	BEUCHAR FEZARD	ELIZABETH	EN TOURS	C7	7,07	8,34	7,705
17	H	DUCHER	LIONEL	CN BRIVE	C3	7,16	8,24	7,7
18	H	FONTAINE	FRANCOIS	CN NIORT	C4	7,16	8,19	7,675
19	F	DUPRE	FREDERIQUE	USV NATATION VENDOME	C5	8,17	7,09	7,63
20	F	KLEMISCH	LAETITIA	MASSY NATATION	C2	7,74	7,51	7,625

### ERIC CRISPIN (CN LE MANS)



# Angers 2016

## Trophée Elite des clubs

SOURCE **SITE INTERNET DE LA FFN**

### LE CLASSEMENT

**Principe :** Le classement des clubs de chaque championnat prend en compte les dix premiers de chaque épreuve et de chaque catégorie. Le classement du « Trophée Elite » est établi à partir de l'addition des points de tous les classements clubs des championnats.

**Mode de calcul :** Sur chaque épreuve et sur chaque catégorie d'âge, on ne prend en compte que les dix premiers licenciés à la FFN. Sont exclus les invités (nageurs non licenciés à la FFN).

**Le barème est le suivant :** 1<sup>er</sup> : 11 pts ;  
2<sup>e</sup> : 9 pts ; 3<sup>e</sup> : 8 pts ; 4<sup>e</sup> : 7 pts ;  
5<sup>e</sup> : 6 pts ; 6<sup>e</sup> : 5 pts ; 7<sup>e</sup> : 4 pts ;  
8<sup>e</sup> : 3 pts ; 9<sup>e</sup> : 2 pts ; 10<sup>e</sup> : 1 pt.

CLUBS		Total	Nb de nag. classés
1 <sup>er</sup>	BOULOGNE-BILLANCOURT NAT.	544 pts	26
2 <sup>e</sup>	BORDEAUX ETUDIANTS CLUB	490 pts	20
3 <sup>e</sup>	ES NANTERRE	473 pts	18
4 <sup>e</sup>	CN PARIS	471 pts	30
5 <sup>e</sup>	USM MALAKOFF	411 pts	25
6 <sup>e</sup>	CN VIRY-CHATILLON	405 pts	21
7 <sup>e</sup>	EMS BRON	354 pts	16
8 <sup>e</sup>	NAUTIC CLUB ALP'38	342 pts	13
9 <sup>e</sup>	CN MARSEILLE	319 pts	16
10 <sup>e</sup>	REIMS CHAMPAGNE NATATION	314 pts	10
Classement complet des 304 clubs classés <a href="#">en cliquant ici</a>			

### DANS LE TOP TEN

#### LE BORDEAUX ETUDIANTS CLUB, 2<sup>e</sup>



#### L'ES NANTERRE, 3<sup>e</sup>



#### LE NAUTIC CLUB ALP'38, 8<sup>e</sup>



#### LE REIMS CHAMPAGNE NATATION, 10<sup>e</sup>



## ANGERS NATATION, 30<sup>e</sup>, 124 points pour 10 nageurs classés

A tout seigneur, tout honneur : la belle équipe de Maîtres du club organisateur de cette édition nationale.



## L'AS GIEN NATATION, 39<sup>e</sup>, 111 points pour 3 nageurs classés

PAR DENISE FELTZ

Nous venons d'assister à de très beaux Championnats de France Masters et à de magnifiques affrontements.

Une excellente ambiance a régné sur ces Championnats grâce au dévouement et à la gentillesse de tous les bénévoles et officiels ainsi que du personnel de la piscine.

L'AS Gien Natation avec 6 nageurs était présent à cette fête et n'a pas démerité puisqu'elle obtient 11 médailles, 3 en or et 9 en argent. Les performances auraient pu être meilleures si des nageurs en manque de civilité n'avaient pas fait la fête au dessus de l'appartement de Gien, toutes les nuits.

Denise Feltz en C9 remporte le 400 4N et le 800 NL et termine 2<sup>e</sup> sur 200 papillon, 200 et 400 NL.

Patrick Legrand en C10 prend l'or au 200 brasse et s'octroie 4 médailles d'argent sur 50 et 100 brasse et 100 et 200 papillon.



Florence Mania en C6 s'est bien battue pour gagner sa médaille d'argent au 50 brasse. Bonne participation de Marie-Pierre Nuret (C6) et Philippe Feltz (C10). Gien a présenté 3 relais avec Evelyne Legrand en plus.

L'AS Gien n'a pas que figuré et espère faire encore mieux aux prochains Championnats de France été à Canet-en-Roussillon fin juin.

# Angers 2016

## Belle performance de l'équipe d'organisation

PAR CAROLINE GUYADER



© Caroline Guyader

### UN DUO DE CHOC

Philippe Leblond, Président d'Angers Natation et Fabrice Mandin, Président du Comité Départemental du Maine-et-Loire ont travaillé main dans la main pour la bonne tenue de ces Championnats de France à Angers. Lorsqu'on leur demande à quoi tient le succès de leur organisation et ce qu'ils souhaitent mettre à l'honneur, sans hésiter, ils répondent : « leur équipe » composée d'une cinquantaine de bénévoles et officiels du département et ses alentours. Ils n'oublient pas les agents d'entretien de la piscine qui ont œuvré dans l'ombre sans relâche pendant ces 4 jours.



© Caroline Guyader

## DES OFFICIELS EN OR

Parmi les officiels, Fabrice Mandin tenait également à souligner la présence de Cédric Claudel. Le Président du Maine-et-Loire a de quoi être particulièrement admiratif de cet officiel C de l'ES Segré lorsqu'il nous apprend qu'il est seulement âgé de 17 ans. Habituellement, ce sont les parents et adultes qui chronomètrent et officient dans les compétitions de leurs enfants. Ici...

Merci à ce jeune homme d'avoir consacré du temps aux Maîtres, et à tous ceux qui ont passé leurs journées debout derrière les plots.



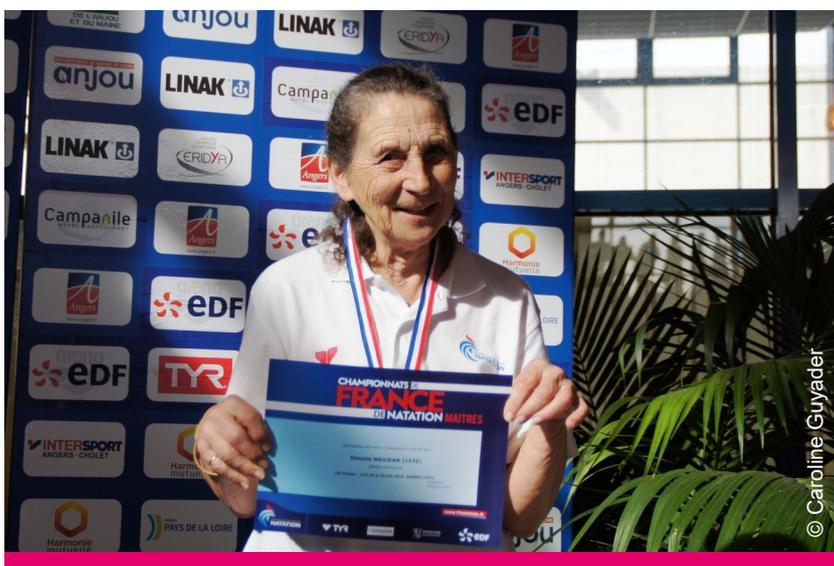
© Caroline Guyader

## SIMONE NAUJEAN

Ce sourire vous devez tous le reconnaître. Vous avez certainement croisé cette triple championne de France (100 NL, 50 et 100 brasse) à plusieurs reprises avant de rentrer en scène.

A 81 ans, Simone Naujean d'Angers Natation a en effet alterné ses 4 courses avec sa mission à la chambre d'appel.

Quel exemple ! Si Simone est à l'honneur ici, nombreux sont ceux qui comme elle ont alternativement enfilé combinaison et polo blanc ! Bravo et merci à eux tous.



© Caroline Guyader

## DE PÈRE EN FILLE

La famille Leblond a été pleinement investie et représentée dans ces Championnats. Philippe, le père, Président d'Angers Natation s'est impliqué depuis des mois avec son équipe d'organisation pour que la compétition se déroule dans les meilleures conditions. Il peut être d'autant plus fier du succès de cette édition que sa fille Agathe, C1 participait à ses premiers nationaux Maîtres. Une édition locale réussie à tous points de vue pour la famille Leblond puisque Agathe est montée sur le podium en relais ! Encore un joli travail d'équipe !



© Angers Natation

# Angers 2016

## La Commission des Maîtres sur tous les ponts

PAR CAROLINE GUYADER

Comme pour chaque Championnat national, la commission fédérale des Maîtres, présidée par Guy Dupont, était présente au grand complet à Angers, accompagnée de Sylvie Le Noach Bozon, CTN Maîtres, et de Sophie Lardillat. Derrière un micro, un écran ou un objectif, dans le local informatique ou dans l'eau, vous les avez forcément croisés. En parallèle de leurs missions, 4 d'entre eux ont aussi pris part aux épreuves.

Michel Chevalier (SC Thionville), chargé des photos des podiums, s'est classé parmi les finalistes sur ses 3 épreuves individuelles (200 NL, 100 pap et 100 4N) en C6. Michel Guillemain (Mont Blanc Natation), le Monsieur Informatique, en a fait de même du 100 au 1500 NL en C9. François Renaudie (BEC) qui a prêté sa voix, en alternance avec Aline Michelet, pour annoncer les brillants résultats des courses a gagné le bronze du 100 dos C8 et s'est lui aussi glissé dans le top 10 sur ses 4 autres courses.

Pour sa part, dans l'eau, Sylvie Le Noach-Bozon s'est uniquement consacrée aux épreuves de relais qu'elle



affectionne tant. En toute discrétion au start du relais 4x50 NL, Sylvie a établi un nouveau record de France C8 du 50 NL en 31"04. Sur ce relais comme en 4N, les relayeuses de l'EN Tours ont glané l'argent en R5.



© Caroline Guyader

De G. à D. : Michel Chevalier, Sophie Lardillat, Aline Michelet, Guy Dupont, François Renaudie, Sylvie Le Noach-Bozon, Michel Guillemain

# Angers 2016

## Remise des récompenses du Circuit Fédéral 2015

SOURCE **SITE INTERNET DE LA FFN**

Au terme de 13 étapes organisées partout en France sur l'année 2015, le Circuit Fédéral a livré son verdict et les vainqueurs de cette 5<sup>e</sup> édition ont été récompensés lors de ces Championnats de France Hiver. Villeurbanne Natation et sa leader Michèle Schneider restent les spécialistes invaincus depuis la mise en place de ce Circuit.

### CLASSEMENT CLUB

1<sup>er</sup> avec 230 643 points : Villeurbanne Natation

2<sup>e</sup> avec 197 251 points : Nautic Club Alp'38

3<sup>e</sup> avec 144 758 points : EMS Bron

Classement complet des 447 clubs [ici](#).



© Herbert Klingbeil



© Laurent Bourdon

### CLASSEMENT DAMES

1<sup>re</sup> avec 18 358 pts : Michèle Schneider (Villeurbanne Natation)

2<sup>e</sup> avec 17 095 pts : Pascale Schwing (CN Viry-Châtillon)

3<sup>e</sup> avec 16 365 pts : Denise Feltz (AS Gien Natation)

Classement complet des 122 nageuses [ici](#).

### CLASSEMENT MESSIEURS

1<sup>er</sup> avec 20 695 pts : Nicolas Granger (Reims Champagne Nat.)

2<sup>e</sup> avec 17 794 pts : Lionel Chalendar (ES Nanterre)

3<sup>e</sup> avec 17 052 pts : Gilles Graski (CA Pierrelatte ASCEAC)

Classement complet des 164 nageurs [ici](#).

### PLACES D'HONNEUR

Pour la première fois, les premiers de chaque catégorie ont également été récompensés et dotés d'équipements TYR (sacs, polaires) et FFN (montres). Les récompenses ont été remises par Guy Dupont, Président de la commission Maîtres.

### CIRCUIT FÉDÉRAL 2016

Pour prendre connaissance du règlement du Circuit Fédéral, [cliquez ici](#), et pour découvrir les étapes de l'édition 2016, [cliquez là](#).



© Laurent Bourdon

# Angers 2016

## Un dimanche en famille pas comme les autres

PAR CAROLINE GUYADER

### ENTRAÎNEMENT MATINAL

En ce dimanche matin, 4<sup>e</sup> et dernière journée de Championnats, ils sont peu nombreux à s'échauffer pour le 1500 NL. Pourtant à cette heure très matinale, Claire Supiot, elle, est déjà dans l'eau à enchaîner les longueurs avec énergie. Challengee par Frédéric son compagnon, coachée par son frère Marc et soutenue par sa famille, Claire se prépare à relever un grand défi : revivre l'expérience olympique 28 ans après.



© Caroline Guyader

### RETROUVAILLES INATTENDUES

D'origine angevine, Claire a en effet participé en 1988 aux Jeux de Séoul lorsque Michel Scelles était entraîneur national. Aussi lorsque ces deux là se retrouvent, l'émotion est grande et les retrouvailles chaleureuses et pleines de souvenir. Atteinte de la maladie de Charcot, Claire a repris le chemin des bassins il y a moins d'un an, avec pour objectif de décrocher son billet pour les Jeux Paralympiques de Rio.



© Caroline Guyader

### RELAIS 100 % SUPIOT

Une fois l'entraînement de Claire terminé, Marc a laissé sa casquette de coach de côté pour se concentrer sur sa course et pas n'importe laquelle : le relais 4x50 NL qu'il a partagé avec Isabelle sa femme, Anthony son fils et Auréliane, sa fille. Ce relais de Saumur Natation a terminé 26<sup>e</sup> R2, mais pour ce quatuor inédit « l'important était de participer »



© Famille Supiot

### GO TO RIO

Depuis plusieurs semaines, Claire lève les barrières les unes après les autres : records de France sur 50 NL, accessit aux séries internationales, podiums à Montpellier... Ces échelons qu'elle gravit successivement la rapproche de plus en plus de son rêve. Les prochaines compétitions sont déterminantes et nous la suivrons ! Un bel exemple de courage et de détermination !



© Famille Supiot

# On manage comme on nage

## Une question de détails ?

PAR **PIERRE BLANC (BOULOGNE-BILLANCOURT NATATION)**

### UN TRIPLE DÉCIMÈTRE OU RIEN

La parenthèse Angers 2016 est bien refermée. Retour sur terre. L'atterrissage est plutôt rapide. En ce lundi de Pâques, il ne faut pas traîner pour livrer ce nouveau papier à ChronoMaîtres. Les images défilent avec leur lot de tranches de bonne rigolade. Le temps les fait rentrer progressivement dans la case *souvenirs*.

Il y a des traditions qui ne trompent pas. Tiens, prenez la sacro-sainte soirée du samedi avant la dernière journée. Toujours rythmée, tonique, poilante, surprenante, mémorable... à l'image des courses qui suivront quelques heures plus tard. Pas de Championnats réussis sans une soirée réussie. Les années passent et (décidément) se ressemblent. Cette soirée angevine restera dans nos mémoires jusqu'à ce que les prochaines ne l'en chassent. La barre a été placée haut cette saison... Serait-ce lié au déluge qui l'a précédée ?

A l'heure des bilans, nous sommes tous tentés pour trouver des explications sur telle ou telle performance, pour (essayer de) comprendre, pour répondre à la question du « *pourquoi ce chrono ?* ». Les faits sont mélangés comme des spaghettis pour construire une histoire qui conduit inévitablement à la conclusion chronométrique. Les plus audacieux créeront des liens entre eux plus ou moins fiables. Sauront-ils vraiment faire la différence entre corrélation et causalité ? *That is the question*.

Mais finalement qui est capable d'annoncer une performance à l'avance ? Des scientifiques ? Des gourous ? Des chanceux ? Les facteurs qui entrent en ligne de compte sont tellement nombreux... y compris jusqu'à la touche sur la plaque et jusqu'à l'arrêt du chronomètre.

Rappelez-vous la finale du 100 mètres papillon aux Jeux Olympiques de Pékin en 2008. Michael Phelps touche un centième devant le Serbe Milorad Čavić, soit en gros deux centimètres d'écart. Il empoche le septième de ses huit titres légendaires dans une même olympiade. Vous ne vous lasserez pas de visionner la course, et encore moins son arrivée ! L'impression est tout autre à vitesse réelle. Vous vous direz qu'il est impossible qu'il ait gagné. Comment a-t-il pu trouver les ressources pour faire ce dernier mouvement exceptionnel après

cinquante secondes d'un effort aussi intense, et après toutes les courses qu'il avait déjà enchaînées précédemment.

Bien malin celui qui est capable de donner la bonne explication. Certains oseront se laisser aller à un « *à ce niveau, tout se joue à un détail* ». Ah ! oui, mais lequel ? Vous savez bien, le fameux détail qui fait la différence. Celui qui fait basculer la pièce du bon (ou du mauvais) côté. Ah ! bon ? Croyez-vous vraiment que les performances chronométriques se jouent à un détail



près ? Et qu'il en est de même dans votre cas ? Allez, chiche, donnez m'en un ! Prenez juste une minute pour faire l'exercice suivant. Récupérez une feuille de papier et un crayon. Notez un détail auquel vous pensez à propos de votre dernière course du week-end. Vous allez voir que ce n'est pas un, mais deux, puis trois, puis quatre détails, puis cinq, six qui vont vous venir à l'esprit. Vous allez vite en trouver entre cinq et dix, si ce n'est plus. Dans cette fourchette, ne pensez-vous pas que le terme *détail* soit impropre ? Si tout est détail, c'est qu'il n'y a plus de détail en tant que tel. Si une performance se jouait à un détail près, ce n'en serait pas un... Et finalement, si le détail n'existait pas ? Et si ce n'était qu'une invention ? Une fainéantise pour

tronquer une analyse plus fine ? Et si l'on confondait détail et précision ?

Et que dire pour un relais ? Pas facile de faire émerger un détail avec quatre relayeurs ou relayeuses... Personnellement, je me suis livré à l'exercice après notre 4 x 50 mètres nage libre messieurs d'Angers. Les relais sont *magiques*. Nous avons deux règles :

- (i) les faire quelle que soit l'épreuve qui suit et
- (ii) les faire toujours à fond.

Qu'est-ce qui fait que quatre relayeurs soient performants un samedi en fin de journée ? J'ai cherché, fouillé dans les recoins de ma mémoire. La préparation ? Le travail sur les prises de relais ? Nous n'avons fait aucune prise de relais test dans cet ordre (ou dans un ordre différent). L'échauffement ? Chacun l'a fait de son côté. La chambre d'appel ? Nous y sommes arrivés en ordre dispersé. Un exercice de motivation en commun ? Ceux avec qui nous étions à la chambre d'appel savent qu'il n'y a rien de tout cela. Un briefing avant la course ? Arrêtons, je vais éclater de rire...

Bon, à votre tour maintenant ! Prenez un relais auquel vous avez participé ce week-end ou récemment. Par quel cheminement êtes-vous passé(e)s pour arriver à la performance du jour ? Ah ! oui, il faut que les trois autres se livrent à l'exercice. Pas sûr que vous pensiez au même détail d'ailleurs... et encore faut-il que vous arriviez à faire cet exercice ensemble.

Pour revenir à ce samedi en fin de journée, la seule chose qui me reste en tête, ce sont les regards de mes trois coéquipiers quand le speaker annonce un nouveau record d'Europe. Ce qui s'est passé avant a complètement disparu de ma mémoire. *Memory lost*. Le disque dur a été effacé. L'intensité de ces regards en dit long

sur la somme de détails pris en compte avant ce relais de manière instinctive ou automatique. Elle est probablement à l'origine de cet effacement *accidentel*. Pour résumer, et vous l'aurez compris, **tout compte**. La performance est une somme de milliers de détails, dont nous ignorons, pour certains, l'existence même. Pour ceux déjà connus, le tout est de savoir dans quel ordre les prendre, et comment les optimiser. Nous, nous connaissons la *musique* et la *partition à jouer*. Fallait juste aligner nos quatre *planètes* sur la plage de départ quelques minutes avant le start. Pas la peine de parler de détails donc.

Le parallèle avec le monde professionnel est immédiat, et ce quel que soit le métier que vous pratiquez. Pour un restaurateur, un hôtelier, un buraliste, un barman (angevin), etc., tout doit être nickel sinon l'image qui reste peut être désastreuse au point que vous ne reviendrez pas une seconde fois. C'est le même constat pour d'autres types de commerce, dans les grands magasins ou dans les services publics. Les exemples peuvent se multiplier à l'infini. Le détail qui fait la différence ou le grain de sable n'est pas fils (ou fille) unique. Le savoir change déjà votre approche de ce qui va arriver et la manière dont vous allez vous préparer. Le résultat en dépend en partie.

Au fait, dix-sept centièmes sur ce 200 mètres quatre nages ne représentent qu'un triple décimètre. Un détail quand on y pense, non ?

<sup>1</sup> Maîtres ne l'oublions pas, restons humbles et à notre place dans le monde de la natation sportive.

<sup>2</sup> individuelle et collective

<sup>3</sup> Cela étant, ce qui convient à notre relais ne conviendrait peut-être pas au vôtre. Dès qu'il est question d'humain, la place au copier-coller est plus exiguë.



© Eric Huyh

# On a testé pour vous

## Une session de test Swimbot entre Maîtres

PAR CAROLINE GUYADER

Les articles sur le SWIMBOT publiés dans nos 3 derniers numéros ont suscité beaucoup d'intérêt et vous nous avez posé vos questions. Or, ne connaissant pas bien le produit, nous n'avions pas de réponses précises à vous apporter, nous avons donc proposé à la start-up française de le faire directement. Comment ? En organisant un test de découverte pour vous, les Maîtres. David Jamet et son équipe ont accepté notre proposition. Une session s'est ainsi déroulée le 3 mars dernier à Villeneuve-Saint-Georges pour 30 passionnés de natation avec des profils très variés et issus de 20 clubs différents. Le fondateur, David Jamet, est venu accompagné de 3 membres de son équipe et de Nicolas Granger, l'un de ses ambassadeurs.



Répartis dans 4 groupes sur des créneaux d'une demi-heure, les « testeurs » ont bénéficié de conditions optimales et d'une relation privilégiée avec la team Swimbot qui leur a apporté des éclairages concrets et instantanés. Pour cette séance, nageurs et entraîneurs ont pu tester deux exercices : celui de la tête fixe et celui de l'alignement vertical. Nous avons recueilli leurs témoignages ; ils vous donneront un aperçu concret du produit. A noter que depuis cette session, les retours de différents testeurs ont fait évoluer le produit, et à Angers, seulement trois semaines après, une version plus élaborée a été présentée.

Au-delà de l'aspect technique de cette session, on soulignera l'humanité qui s'est dégagée tout l'après-midi. Les participants Maîtres étaient ravis de faire connaissance ou de se retrouver au bord d'un bassin dans un contexte non compétitif. Les échanges « nageurs-nageurs », « nageurs-coachs », « coachs-coachs », « Maîtres-Swimbot » étaient d'une richesse très appréciable et appréciée.

Nous remercions Swimbot, les 30 nageurs présents et la municipalité de Villeneuve-Saint-Georges de nous avoir accordé leur confiance pour cette *Première* organisation de ChronoMaîtres. La réussite de cette session nous encourage à la reconduire sur d'autres thèmes. Aussi, si vous avez des idées d'autres sessions pour les Maîtres et par les Maîtres, n'hésitez pas à nous en faire part.

### BRIGITTE LAVIGNE, C8, STELLA SPORTS ST-MAUR

Grâce à ChronoMaîtres j'ai pu satisfaire ma curiosité concernant le SWIMBOT ! J'ai été agréablement surprise de ne pas être gênée ni par le boîtier ni par les écouteurs, le tout étant très léger. Par contre il a beaucoup bipé ! Sans que je ne m'en aperçoive ma tête bouge donc beaucoup en crawl et il m'a fallu beaucoup de concentration pour entendre moins de "bips", il y a encore beaucoup de travail postural en perspective ! Dommage qu'il n'y ait pas encore d'application pour la brasse.

Le team Swimbot très sympathique nous a patiemment guidés dans ce test.





## DANIELE WILMART, C9 USM MALAKOFF

J'apprends que l'appareil, qui non seulement compte les distances parcourues en surface ou sous l'eau, compte aussi les cycles de bras et même les pulsations.

Place aux tests, ma petite expérience.

Nathalie me montre de près l'appareil ovale, pas bien épais, qui tient au creux de la main, et me signale les boutons qui servent à changer de programme et à régler le son ; avec les cordons fins l'ensemble ressemble à un lecteur mp3 (d'ailleurs c'en est un) auquel on aurait remplacé les oreillettes intra-auriculaires par deux petites plaquettes, chacune sera coincée entre la tempe et le bonnet, le nageur perçoit les sons par résonance crânienne. L'appareil a été introduit entre la nuque et le bonnet. Il ne reste qu'à mettre les lunettes de piscine pour commencer le test.

### • Tête fixe

Je commence à nager, un petit bip me rassure, au moins ça fonctionne. Le son n'est pas désagréable, mais aux 25 m, des bips, j'en ai entendus pas mal. Je fais plus attention, mais j'incline trop la tête pour respirer... alors je finis par faire pas mal d'hypoxie.

Enfin une longueur sans bip ! Après le crawl, je fais l'essai en dos, c'est plus facile. Nathalie modifie l'exercice sur l'appareil car je crains de me tromper.

### • Alignement

L'alignement du corps en mouvement est un exercice difficile que je n'ai pas bien compris. J'avais dans l'eau une impression de confusion. Peut-être que je n'ai pas demandé assez d'explications. C'est ce que j'espère. Les bips sont-ils différents suivant les zones du corps ? Si je regarde le tuto, je comprends, tout est évident.

### Bilan

L'idée d'essayer l'appareil m'excitait plutôt pas mal... et je l'aurais presque acheté sans l'avoir vu de très près. Il m'arrive souvent de nager hors entraînement club, et je me voyais bien aligner les longueurs en grand bain en plein air. Maintenant j'hésite, je crains que ce ne soit compliqué, notamment pour le changement d'exercice.

Mes réticences tiennent sans doute plus à mon âge (69 ans et arthrose des mains) qu'au produit. Je sais quand même que la batterie se recharge sur un ordi ou sur le Smartphone qui enregistre les données après l'entraînement.



## ERIC GUYADER, C6 EN VAL D'YERRES

Dans un premier temps, en voyant la taille du SWIMBOT, on craint d'être gêné une fois celui-ci glissé dans le bonnet.

Les écouteurs par résonance s'accrochent très bien par 2 petites pinces au bonnet, sauf si celui-ci est en tissu. Les bips émis sont très audibles, les petites musiques ou paroles des choix d'exercices un peu moins. La correction, adaptée au niveau du nageur, en temps réel quant à elle, est imparable. La moindre déconcentration et un bip vient vous rappeler à l'ordre.

Dans la version actuelle, nombreux sont les profils de nageurs (nage libre et dos) qui peuvent être concernés par le produit :

- les nageurs s'entraînant seuls avec le public ou non. Mais, pour être efficace, le produit demande à être utilisé dans de bonnes conditions de nage. Si la ligne d'eau est surchargée et que le nageur doit prendre des informations qui perturbent sa nage, l'exercice ne servira à rien.
- les nageurs s'entraînant en club. Le produit peut être un complément pour le travail des éducatifs. Dans un groupe chargé, l'entraîneur peut donner des exercices en autonomie grâce au SWIMBOT et recentrer son attention sur le reste du groupe.
- les nageurs effectuant de longues distances. L'intégration dans l'application de temps de passage peut permettre au nageur de gérer correctement son allure, le bip des oreillettes étant plus audible que le son ou la vibration émis par une montre.



## PHILIPPE BOCQUILLON, C6 CN VIRY-CHATILLON

Côté outil, j'ai trouvé le gyroscope pas assez sensible pour un nageur qui arrive à peu près à nager en ligne sur un 25 m. Mais je suis sûr que sur un 6x200 r:20" cela doit sonner beaucoup plus. Le fait d'avoir le bip bip à tout instant, c'est comme un très bon père fouettard au-dessus de toi pour corriger tes lacunes. Tu penses à autre chose et hop... *bip bip, aligne toi, gaine toi !!* Pourrait-il être réglé pour ne pas sonner sur les respirations ? (vs. au-delà d'un certain angle, c'est qu'il y a une respiration).

La mise au point doit être très délicate en tout cas. C'est une prouesse technique. Question : avec le positionnement derrière la tête, le gyroscope est-il influencé différemment en cas de chignon ?

En l'état, pour un nageur "moyen" ou seul à l'entraînement, cela devient une aide précieuse, avec les tutos indispensables pour savoir quoi corriger.

Je m'interroge sur les nageurs de haut niveau et le bénéfice que peut apporter l'appareil.

L'évolution très intéressante à venir, est le cadence mètre. Pour apprendre la régularité, pour les « mirots » qui ne voient pas le chrono, ça devrait être un très bon complément.

Enfin côté équipement, je verrai peut-être plus un casque fin pour tenir les émetteurs, à coincer sous le bonnet. Les pinces, ne tiennent pas assez avec de la vitesse (sans compter avec un DP) où il faut un bonnet béton.



## NATHALIE DUSAUSSOUY-PECQUET, C5 CN SAINT-MICHEL-SUR-ORGE

Au premier abord, cela a l'air super simple, mais je reste tout de même assez sceptique sur le fait que ce petit boîtier puisse me permettre de me perfectionner en crawl... après tout, mon coach

me dirige plutôt pas mal ! A suivre donc...

Les équipes sont aux petits soins avec nous et nous mettent vite à l'aise d'autant plus que ce petit boîtier, que je commence à bien apprécier, est assez simple à manipuler.

Le SWIMBOT se présente comme un petit téléphone et est doté de deux écouteurs à résonance crânienne que l'on glisse sous le bonnet. (Utile pour le coup !)

Je passerai sur l'aspect technique et garderai le côté ludique de cet ovni qu'est le SWIMBOT. Pour les informations techniques, je vous invite à vous rendre sur la page de Swimbot où toutes les informations sont disponibles.

Ce qu'il faut retenir, c'est que moins le bestiau « bipe », plus votre nage se rapproche du mouvement parfait. J'ai été scotchée sur le fait qu'il a détecté de suite mes défauts notamment, un mouvement de bras gauche à l'ouest. Je ne sais pas pourquoi, il ne m'écoute pas celui-là !

Il sait également détecter le moindre petit défaut et vous le fait savoir avec un petit bip perçu par résonance crânienne. Une tête trop hors de l'eau, un alignement moyen, une mauvaise position des bras, une propulsion à la ramasse... Pire que l'œil avisé de mon coach qui pourtant ne passe sur rien ! Le jeu consiste donc à se concentrer au max afin d'éviter au petit bonhomme qui se trouve dans l'appareil de « biper » et pas moyen de l'amadouer celui-là ! Inutile de lui faire le coup « J'ai une crampe ! »

L'essayer c'est l'adopter ! Je réviserai donc mon scepticisme du début de séance car, couplé avec les conseils avisés de mon coach, de bons progrès en perspective se profilent à l'horizon !

Je suis bluffée par cet engin technologique qui va me permettre de travailler ma technique seule lors de mes séances libres. L'expérience est donc concluante...

Et puis, il est toujours aussi agréable de rencontrer des mordus de plouf.

Merci à Nathalie Tran, Pauline Parsy pour leur disponibilité et leurs précieux conseils... promis, je vais travailler mon bras gauche.

Merci à Swimbot et ChronoMaîtres pour nous avoir permis de participer à cet événement et un joli clin d'œil aux sympathiques nageurs de tous horizons avec qui j'ai pu échanger.

### BRIEFING AVEC NICOLAS GRANGER



### GROUPE AVEC JEAN-FRANCOIS RIBET



### GROUPE AVEC DAVID JAMET



### SWIMBOT ET CHRONOMAÎTRES



L'ÉQUIPE SWIMBOT PRÉSENTE POUR CETTE SESSION DE TEST  
Merci à Jean-François Ribet, Pauline Parsy, Nathalie Tran et David Jamet



# Paroles de coachs

## Leur avis sur le SwimBot

PAR **CAROLINE GUYADER**

Si l'avis des nageurs est intéressant à connaître, celui des coachs ne manque pas d'attiser notre curiosité. Cinq entraîneurs Maîtres étaient conviés à la session de découverte. Les uns dans l'eau, les autres sur le bord du bassin, ils ont scruté leurs nageurs en situation ou expérimenté eux-mêmes le SWIMBOT. Nous avons recueilli leur regard de professionnel ayant testé l'objet pour réagir aux interrogations que cela suscite.

Y voient-ils un gadget inutile ou un bon outil complémentaire à leur action ? Craignent-ils d'être remplacés un jour par le SWIMBOT ? En l'utilisant, pensent-ils perdre en qualité humaine avec leurs nageurs ? Le considèrent-ils comme une innovation qui va encourager les nageurs à s'entraîner seuls ou qui va au contraire bonifier leurs relations ?

À eux de nous le dire !

### **PHILIPPE FORT, C6 COACH DE L'OIS'EAU LIBRE**

Présenté comme l'outil révolutionnaire dans l'apprentissage et le perfectionnement de la natation, je vous avoue que je suis resté sur un avis mitigé en tant que coach.

La présence d'un tel produit ne pourra jamais remplacer le coach avec son regard avisé au bord du bassin. Certes tous les nageurs ont un défaut et le SWIMBOT est bien là pour nous le prouver mais la question est: un défaut est-il un frein à la performance ?

Pour ma part je pense que non: chaque nageur, du champion olympique au débutant (je parle d'adultes) construit sa nage, sa technique en fonction de son potentiel (qualités et défauts) physique. Pour exemple, un défaut dans le positionnement de la tête mis en avant par le Bip du SWIMBOT sera peut-être une qualité de relâchement du nageur qui lui permet d'être performant contrairement à un autre nageur qui lui, sera plus crispé en souhaitant absolument garder sa tête fixe.

Le coach reste "l'œil" du nageur. Il le connaît et saura le guider à un niveau de performance optimale.

Cependant le SWIMBOT, dans sa version définitive, pourra être utilisé par tout type de nageurs qui souhaite affiner son positionnement dans l'eau, sa technique de nage de façon individuelle. Il trouvera en ce produit un allié unique, à défaut de coach, lors de ses séances de travail technique.

Un grand nombre de nageurs éprouve une difficulté à sentir ce qu'ils font dans l'eau (appuis, proprioception, repère dans l'espace..). Pour ces raisons je pense que le SWIMBOT (comme l'apport de la vidéo) sera pour ce type de nageur un plus à ne pas négliger.

En conclusion le coach avec son expérience, sa passion, ses compétences et sa relation humaine restera la valeur sûre pour tirer le meilleur de chaque nageur. A lui d'utiliser le SWIMBOT de façon sporadique s'il en éprouve l'utilité pour le bien de son nageur."





**LINDA OUNAS, C4  
COACH DE L'AS DE BOUGIVAL**

Le SWIMBOT est un bon complément de l'entraîneur à condition de l'utiliser avec l'application et de pouvoir analyser en direct les résultats transférés à notre smartphone ou ordinateur.

Cet appareil serait utile aux nageurs Maîtres confirmés ou plus jeunes s'entraînant en clubs, étant à la recherche du geste parfait pour améliorer leur technique et leur vitesse de nage. Je ne pense pas qu'un nageur débutant ait toutes les données pour analyser seul les résultats sans une phase d'apprentissage des bases de la natation. Je pourrai m'en servir ponctuellement pour corriger certains défauts et mouvements inefficaces de certains nageurs qui n'arrivent pas à prendre conscience de leurs défauts par simple feedback de l'entraîneur ou par la vidéo.

Je pense qu'il est intéressant d'utiliser le SWIMBOT en début de saison lorsque les nageurs reprennent le chemin des bassins après une longue période de repos.

Le SWIMBOT ne remplace pas l'entraîneur, il est un bon complément. Bien que l'appareil soit relié à une application, l'œil extérieur et expert de l'entraîneur permet de mieux analyser les données envoyées à l'application, il pourra transcrire les données aux nageurs. L'entraîneur pourra proposer des exercices techniques mieux adaptés à chaque nageur et plus individualisés.

De plus, il faut utiliser cet appareil dans des conditions idéales d'entraînement : un groupe restreint afin que les nageurs ne se gênent pas entre eux. Un entraînement avec un échauffement, des parties de technique et des parties de physiologie afin de contrôler les mouvements avec le SWIMBOT dans toutes les conditions de vitesse de nages. Il me paraît difficile d'utiliser le SWIMBOT au milieu du public lorsque nous sommes dix nageurs par ligne avec des niveaux de nages différents et des personnes nageant la brasse la tête hors de l'eau. C'est une caricature bien réelle.

**CYRILLE RELINGER, C2  
COACH CN BRUNOY**

Pour moi ce fut une expérience intéressante et enrichissante. En effet, il m'a été difficile de comprendre pourquoi le SWIMBOT bipait alors que je ne voyais de défauts majeurs dans la nage de ma nageuse.

Tout cela m'a permis de me questionner davantage sur « le pourquoi » il bipait et d'essayer de regarder sa technique de nage d'une autre façon que celle que j'ai l'habitude d'observer pour trouver des solutions.



**JEAN-ANDRE MELLADO, C6  
COACH ANV VILLENEUVE-SAINT-GEORGES**

En tant qu'entraîneur de sauvetage sportif sur Ville-neuve-Saint-Georges, je pense que SWIMBOT est un petit bijou de technologie. Il peut être cet outil complémentaire qui m'exemptera de toute démarche de correction des erreurs techniques constatées dans la nage de mes compétiteurs, que je ne peux pas donner en instantané et pour tous les nageurs en même temps. Il me permettrait de rester plutôt concentré sur l'application de mes entraînements spécifiques selon la planification adaptée aux objectifs de mes sauveteurs.

Un grand merci à l'équipe Swimbot et à ChronoMaîtres !



**JASCHA HASSON, C5  
COACH DU NOGENT NATATION 94 ET CONSEILLER TECHNIQUE SWIMBOT**

Contrairement à l'athlétisme où un entraîneur peut facilement communiquer avec son athlète pour lui donner des conseils à tout moment, l'entraîneur de natation doit attendre que le nageur ait fini sa

longueur de bassin pour en faire de même. Ainsi, beaucoup de temps est perdu pour pouvoir apporter des conseils pour essayer de corriger les défauts. Le SWIMBOT qui fonctionne avec un feedback en temps réel permet de contourner cette barrière.

A l'entraînement, dans un groupe de nageurs, il est difficile pour l'entraîneur de répartir équitablement son temps pour tous. L'utilisation du SWIMBOT va permettre une individualisation, c'est-à-dire, après

avoir donné des consignes différentes à chaque nageur sur l'exercice à réaliser, le SWIMBOT se chargera de l'informer de la présence du défaut à corriger. De plus, sur des séries avec la répétition des efforts et la fatigue, l'attention peut filer rapidement, le nageur est obligé de rester concentrer sur sa technique sous peine d'être rappelé à l'ordre par l'appareil. C'est aussi le cas, lorsqu'il est sous pression pour un sprint maximal par exemple.

En conclusion, l'utilisation du SWIMBOT ne remplacera jamais un entraîneur car on aura toujours besoin de son expertise technique et de son savoir faire. Il n'influera pas non plus sur la programmation ou le contenu des séances mais s'y adaptera quelque soit le niveau du nageur.



# Mental et nutrition

## Le corps... Un carrosse ou une charrue ?

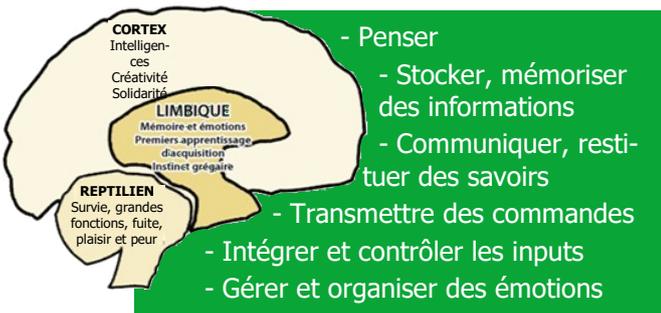
PAR FRANCINE DE PACHTERE (SEYNOD NATATION)

« A VOS MARQUES »...

« JE TIENS, JE TIENS... »

S'entraîner pour battre des records ou gagner l'or à une compétition est la 1<sup>re</sup> roue du carrosse. En avoir les bonnes conditions de pratique et un entraîneur motivé font les 2<sup>nd</sup>e et 3<sup>e</sup>. Comment la nutrition, 4<sup>e</sup> roue, peut-elle influencer le Cocher, le « Mental » ?

Le cerveau, organe décideur, peut être au service de notre volonté, ou tributaire « d'agents de sécurité », discrets mais efficaces : fatigue, sommeil, agressivité, compulsions, blessures... intervenant souvent de façon inopinée, imprévue à l'encontre des décisions et projets. Organe de commande et de contrôle, il sert à :



Du conscient à l'inconscient, par le subconscient, il passe par les états d'éveil, de vigilance, de somnolence et de sommeil.

Cortex, zone limbique et cerveau reptilien interagissent sans arrêt et « discutent en réunion » avec l'intestin ! Les circuits de fonctionnements du cerveau, multiples et complexes, ont néanmoins besoin d'être alimentés de façon judicieuse. Evitons le raccourci : le cerveau a besoin de sucre : pas que !

Les neurones ont besoin de glucose et d'oxygène en permanence, leurs réserves ne durent que 10 minutes, cependant les sucres rapides ou à Index Glycémique

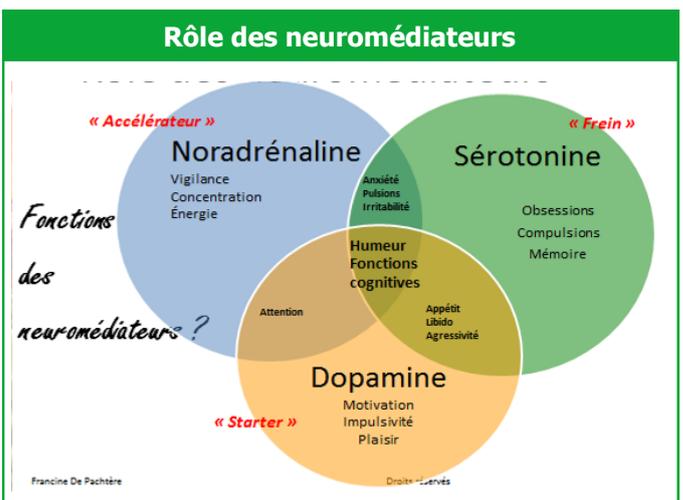
élevé consommés en trop grande quantité et créant des pics d'hyper- et hypo-glycémie affectent les capacités du cerveau. Sans compter que le sucre blanc comparativement au sucre complet ne contient plus de Mg, de P ou de Fe et est près de 100 fois moins riche en minéraux, même si les 2 apportent 4 kcal/g.

Quand les neurones d'une région s'activent, les capillaires se dilatent pour délivrer le maximum de nutriments et d'oxygène. 40 nutriments différents sont nécessaires au cerveau et son cocher : Glucides, Acides Aminés et Acides gras Essentiels, minéraux et vitamines.

Des messagers, appelés « neuromédiateurs » sont des « informateurs » travaillant grâce à des « sources sûres », certains Acides Aminés ou Acides Gras et des « petites mains », les vitamines et minéraux. En effet, Tyrosine, Phénylalanine, Tryptophane, Acides linoléique et a-linolénique (précurseurs des lignées Oméga-6 et -3) ne peuvent être « activés » par les enzymes qu'en présence de Zn, Cu, Mg, Fe, Se, VitB3, B6, B9, B12, C, E !

Or, ces minéraux et vitamines sont sur-utilisés pendant l'exercice physique.

Et, à quoi servent ces neuromédiateurs appelés Acétylcholine, Dopamine, Noradrénaline, Sérotonine, Mélatonine... ? :



Et pour que tout fonctionne bien, respecter la chrononutrition avec des protéines et des gras le matin améliore la « tenue » des journées. De même, dans la majorité des cas, apporter des glucides à IG bas le soir améliore le sommeil en accompagnant le Tryptophane et la Sérotonine, vecteurs d'un sommeil réparateur et indicateurs d'équilibre psychique.

Une étude<sup>1</sup> commune aux universités d'Amsterdam et de Leiden a mis en évidence la force de la Tyrosine vis-à-vis de la vigilance et l'attention et l'impact du Tryptophane sur le psychisme.

Or, plus l'âge avance, plus la digestion des protéines est lente, plus l'inflammation pointe son nez rapidement et, plus la tyrosine est déviée et surutilisée ; sans compter une moindre absorption du Zn.

Influencé par le ratio « Glucides/Protéines », une assimilation perturbée des acides aminés « Tryptophane/Tyrosine » peut être source de troubles de l'humeur. Henri Laborit, chercheur en avance sur son temps, avait obtenu, en 1972, des brevets d'application thérapeutique de la L-Tyrosine pour le traitement d'état dépressifs et de syndromes de fatigue.

Préparer son cerveau à fonctionner au mieux de ses capacités à un instant t prévu ou imprévu c'est aussi passer par une nutrition appropriée à chaque période d'entraînement et prévoir les variations des statuts biologiques individuellement.

**Nutrition et Cerveau**

**Action : Nutrition Haute Densité**

Tyr, Phe  
Trp, Ser  
Meth  
Vit B6, B3, B9  
Mg, Zn, Cu, Fe  
Vit C  
ω-3  
Polyphénols  
Flavonoïdes

- Le matin 
- Le midi
  - 3x/sem 
- Le soir ou midi 
- Goûter 
- Le soir 

Francine De Paschère Droits réservés



Les aliments « de la vigilance et de la motivation », d'intérêt pour le petit déjeuner sont :

- Volailles, Dinde
- Œufs
- Amandes
- Avocat
- Banane
- Graines de citrouille et de sésame
- Produits laitiers
- Le soja



Les aliments riches en Tryptophane, propices en fin de journée, sont :

- Poissons
- Riz complet
- Légumineuses
- Bananes
- Noix et graines de courges
- Faisselles de fromage blanc, brousse, ricotta avec le petit lait

## QUANT AUX MAÎTRES...

Selon les enquêtes menées entre 2009 et 2012 auprès des nageurs ayant participé aux Championnats de France, les aspects spécifiques à la micro-nutrition fonctionnelle touchant les neuromédiateurs montrent les résultats suivants :

Fatigue globale : touche plus de 57% de nageurs.

Motivation : très bonne.

Hommes plus facilement démotivés que les femmes.

Concentration : évaluée « problématique » par seulement 3 % des nageurs, « fluctuante » par 26 %.

Sommeil : 28 % sans soucis, 12 % insatisfaits et 9 % présentant des troubles significatifs.

Irritabilité, agressivité et impatience : non significatives.

Compulsions sucrées : 13 % des nageurs concernés sérieusement et 45 % modérément.

Tendance à l'addiction : de très gênant à modérément gênant : concerne 10% des nageurs, 23 % et 22 %.

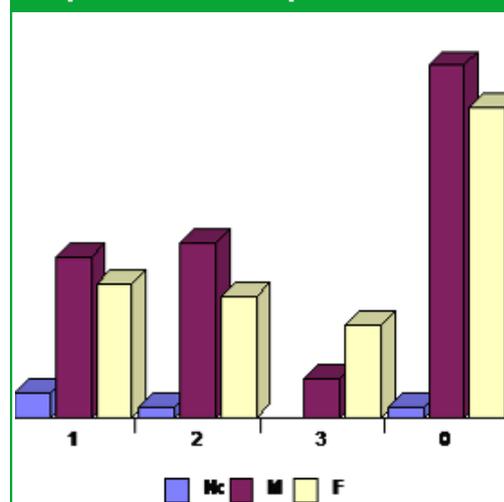
### Conclusions :

37.4 % des Maîtres des championnats déclarent avoir des perturbations significatives reliées au métabolisme de la dopamine, à la vigilance et ce côté « starter » dans la journée.

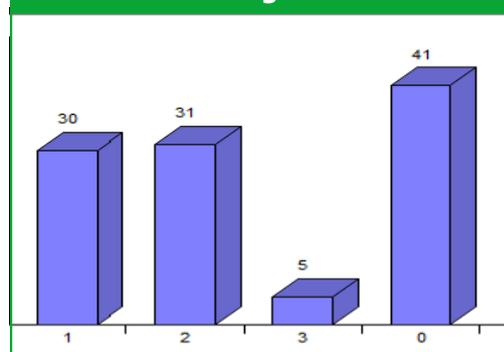
54.2 % des nageurs Masters de ces championnats présentent ce symptôme avec un score >5 à prendre en considération.

25 % des nageurs présentent des troubles fonctionnels prêtant à une reconsidération de la nutrition.

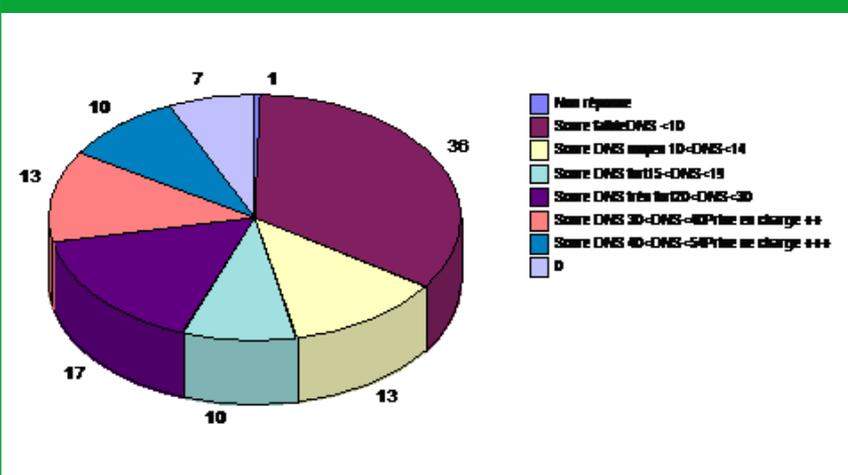
### Dépendance à la répétition x Sexe



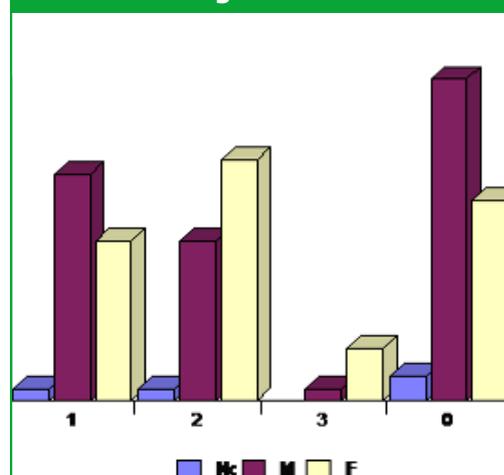
### Fatigue



### TABLEAUX ACCOLES : TOTAL DNS



### Fatigue x Sexe



« Chers Maîtres, attention à vos statuts en antioxydants, acides aminés et acides gras oméga-3 pour votre préparation mentale ! Biologies, nutritionnistes peuvent vous aider... Tous mes souhaits pour Londres ! »

Article© et photos Francine De Pachtère-MNS2 ; article intégral et études sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

<sup>1</sup>: Lorenza S. Colzato, Bryant J. Jongkees, Roberta Sellaro, Wery P.M. van den Wildenberg, Bernhard Hommel. Eating to stop: Tyrosine supplementation enhances inhibitory control but not response execution. *Neuropsychologia*. 2014 Jan 13. pii: S0028-3932(14)00009-8. doi: 10.1016/j.neuropsychologia.2013.12.027.

# A la rencontre des Comités

## Focus sur l'Auvergne

PAR HERBERT KLINGBEIL (REPORTER CHRONOMAÎTRES)

Pas facile d'organiser des compétitions régionales sur un territoire aussi vaste que celui de l'Auvergne. Rendez-vous compte qu'il ne faut pas loin de 3 heures pour les nageurs de l'ASPTT d'Aurillac pour rejoindre la piscine de Vichy... à peine moins que pour un nageur esonnien ! A telle enseigne qu'il est parfois plus facile pour les nageurs du Puy en Velay de participer aux Interclubs régionaux du Rhône Alpes qu'aux Interclubs régionaux d'Auvergne.

### UNE RÉGION DYNAMIQUE

Cela n'empêche pas la natation Maîtres auvergnate d'être particulièrement dynamique à l'échelon national, où elle est dignement représentée par de très fortes individualités. Ainsi, Irène Edard, Lauriane Dalle, Nicole Destailleur-Vandenbulck, Sylvain Galango, Jean-Luc Rolland, Olivier Gallet trustent régulièrement les podiums et records nationaux... sans oublier Judy Wilson, Vichyssoise d'adoption et l'une des meilleures nageuses britanniques, qui détient toujours les records du monde du 50 et du 100 papillon de la catégorie C10.



La région compte un peu plus d'une vingtaine de structures et les clubs de Vichy, du Stade Clermontois, de Chamalières Montferrand, de Montluçon, d'Issoire, de l'ASPTT Clermont sont souvent à l'honneur lors des compétitions nationales.

La région est également l'une des plus présentes dans la natation Maîtres française. Elle a accueilli deux finales nationales des interclubs au Puy en Velay en 2013 et à Montluçon en 2015 et des Championnats de France hiver à Clermont-Ferrand en 2010. Elle organise également 2 des meetings les plus réputés du Circuit

Fédéral. Celui de Vichy, longtemps le siège inamovible des Championnats de France Maîtres, est l'un des mieux fréquentés du Circuit Fédéral (avec environ 250 participants) et celui de Chamalières-Montferrand réunit régulièrement 150 participants environ.

### CIRCUIT DES VOLCANS

Le Comité d'Auvergne a pris cette année une initiative originale en associant à ces 2 meetings celui de Vic-le-Comte pour proposer le Circuit des Volcans, dont la première édition se tiendra donc en 2016.

A l'issue des 3 étapes — Vichy en grand bassin extérieur, Chamalières en grand bassin intérieur, Vic-le-Comte en petit bassin — un classement sera établi sur le total de points FFN obtenus par les 4 meilleurs nageurs de chaque club lors de leurs courses individuelles sur chaque compétition. Les 3 premiers clubs recevront un bon d'achat Arena/[France Natation](#) (1000 € pour le premier, 600 € pour le 2<sup>e</sup> et 400 € pour le 3<sup>e</sup>).

Top Ten du classement « Club » provisoire	
VICHY VAL D'ALLIER NATATION	23 209 pts
CHAMALIERES-MONTFERRAND N	17 346 pts
MONTLUÇON NATATION	15 757 pts
ASPTT CLERMONT-FERRAND	13 339 pts
US VIC-LE-COMTE NATATION	9 947 pts
US ISSOIRE	9 868 pts
CN DOLE & REG	8 343 pts
A.O. TRAPPES NATATION	7 896 pts
ASSS CLERMONT-FERRAND	7 753 pts
ASC ST-GERMAIN-DES-FOSSES	7 430 pts

Bon vent à cette compétition originale... un prélude à l'ouverture du Circuit Fédéral aux compétitions en petit bassin ?

*Merci à Hervé Collignon (Chamalières-Montferrand) pour les informations communiquées. Bravo à lui et à ses collègues de la commission régionale Maîtres : Sandrine Uhl (Chamalières-Montferrand), Dominique Delchet (Vic-le-Comte), Blandine Marliac (Montluçon), Jacques Dauphinot (ASPTT Aurillac).*

# A vos agendas

## Des rendez-vous à ne pas manquer

### LA FRANCE À LA NAGE

Pour la deuxième année, l'équipe de La France à La Nage organise en toute sécurité des épreuves de natation en milieu naturel ouvertes à tous les nageurs, quel que soit leur niveau.

#### 5 juin : Open Swim Stars « Lyon à la Nage »

Cette 1<sup>re</sup> étape du Circuit 2016 se déroulera au Grand Parc Miribel Jonage à Vaulx-en-Velin. Trois courses sont proposées sur des distances de 5 km, 2,5 km ou 1 km à l'australienne, qui se succéderont à partir de 9h00 dans le Lac des Eaux Bleues. Le village départ/arrivée sera situé sur la plage du Morlet. Pour plus de renseignements : <http://www.lafrancealnage.com/evenements/open-swim-stars-lyon/>

#### 2 et 3 juillet : Open Swim Stars « Paris à la Nage »

Cette 2<sup>e</sup> étape se déroulera dans le Bassin de la Villette à Paris. 5 courses seront proposées sur 3 distances : 1 km, 2 km, 5 km. Pour plus de renseignements : <http://www.lafrancealnage.com/evenements/paris-a-la-nage/>

### MEETING HOMMAGE À FRED

Cette année, le 7 mai 2016, le Cercle Nautique Tricastin organise le premier MEETING XABA à Saint Paul Trois Châteaux, en hommage à notre ami Fred Chabagno, qui nous a quittés l'année dernière.

Vous l'avez deviné, Fred avait de fortes racines en Pays Basque. Pour rester fidèle à l'esprit qui l'animait, le programme de la compétition sera sportif et pimenté par quelques défis dont il avait le secret : récompense au plus beau chapeau de club et à la plus belle manucure. Vous avez le temps de vous préparer... !!!

En préambule, nous vous proposons de participer au choix à quelques épreuves :

Ouverture des portes 16h, début des courses 17h  
 50 NL, 100 pap, 50 brasse, 100 dos, 200 brasse,  
 200 pap, 400 NL, relais 4x50 4 nages  
 Pause 10 min  
 400 4 nages, 200 dos, 200 NL, 50 dos, 100 brasse,  
 50 pap, 100 NL et relais surprise !

Pour la suite, ce sera apéritif et repas sous forme de buffet froid. Le prix du repas est fixé à 22 €, vin et café compris. Retenez votre nombre de repas par club, sur [cnetricastin@gmail.com](mailto:cnetricastin@gmail.com)

### ETAPES DU CIRCUIT FEDERAL 2016

Toutes les étapes sont organisées en bassin de 50 m. Leurs plaquettes et programmes sont récapitulées et disponibles dans la rubrique : [Calendrier de ChronoMaîtres](#)

- 23 avril** : Meeting National de l'Isère (Saint-Martin d'Hères)
- 24 avril** : Meeting des Maîtres de Saint-Malo
- 30 avril** : 7<sup>e</sup> Meeting National Maîtres du CMN (Chamalières)
- 30 avril** : 3<sup>e</sup> Meeting National des Maîtres de Nîmes
- 30 avril & 1<sup>er</sup> mai** : 4<sup>e</sup> Meeting National Maîtres de Dijon
- 14 & 15 mai** : 2<sup>e</sup> Meeting National des Maîtres de Poissy
- 4 juin** : 7<sup>e</sup> Meeting National des Maîtres de Toulouse
- 4 juin** : 4<sup>e</sup> Meeting du LAC (Laval)
- 4 & 5 juin** : 31<sup>e</sup> Meeting des Maîtres de Vichy (Bellerive-sur-Allier)
- 23 au 26 juin** : 29<sup>es</sup> Championnats de France Maîtres d'été (Canet-en-Roussillon)
- 12 & 13 novembre** : Trophées 119 du BEC (Talence)

Nous espérons que vous serez nombreux à partager cette soirée avec nous, que nous finirons en musique bien sur !!



# Première

## Meeting Open Masters

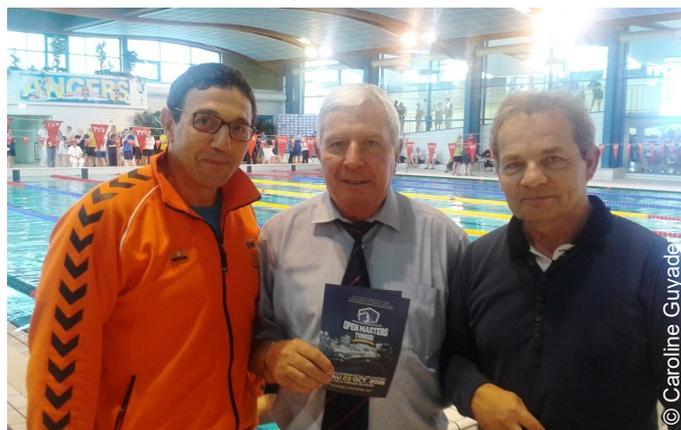
### De Tunisie

PAR **CAROLINE GUYADER**

#### UN RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

La Fédération Tunisienne de Natation lance une grande première sur son territoire : le 1<sup>er</sup> meeting international Open Masters Tunisie. Son ambition est d'en faire un rendez-vous de natation incontournable pour les Maîtres du monde entier. Pour son organisation, elle s'est associée à la Fédération Française de Natation.

Plusieurs pays, fédérations et clubs ont déjà été contactés et déjà les retours sont positifs. Beaucoup ont manifesté leur souhait d'y participer. Les flyers ont été distribués samedi 26 mars lors de la 3<sup>e</sup> journée des Championnats de France et les informations ont été communiquées officiellement par Pierre Grosbois, Président de la commission des Organisations Fédérales (FFN), aux côtés de Guy Dupont, Président de la Commission des Maîtres (FFN) et du nageur tunisien Moez Mahouachi qui communique et relaye les informations de la FTN.



De gauche à droite : Moez Mahouachi, Guy Dupont, Président de la Commission Maîtres (FFN) et Pierre Grosbois, Président de la Commission des Organisations Fédérales (FFN).

#### PREMIÈRES INFORMATIONS UTILES SUR LE MEETING

La compétition se déroulera dans la piscine Olympique de **Rades du 21 au 23 octobre 2016**.

Un **Package à partir de 520 €** est proposé aux nageurs Maîtres qui souhaitent participer. Il comprend : les frais d'inscription, billet d'avion, 4 nuits d'hôtel en demi-pension, les transferts de l'Aéroport vers les hôtels d'Hammamet et les navettes de l'hôtel à la Piscine).

Les inscriptions des nageurs français se feront via le logiciel FFN extranet ; pour les Tunisiens, les modalités d'inscription ne sont pas encore définies et feront l'objet de discussions avec la FTN (il est possible que les inscriptions se feront via la FTN).

L'Organisateur a décidé de ne pas limiter l'âge de participation aux C10 comme indiqué sur les flyers, et d'ouvrir à toutes les catégories d'âge selon le règlement de la FFN, FINA...

Seront présents des officiels internationaux, en plus des officiels Tunisiens.

Au moins un Champion du monde Masters sera présent, les masters Français savent déjà de qui il s'agit !

Pour obtenir des précisions supplémentaires, vous êtes invités à contacter Mr Pierre Grosbois ou Mr Guy Dupont.

A noter qu'un complément d'information sera donné à l'occasion des Championnats de France des Maîtres à Canet-en-Roussillon.



# Evasion

## Stages pour les Maîtres...

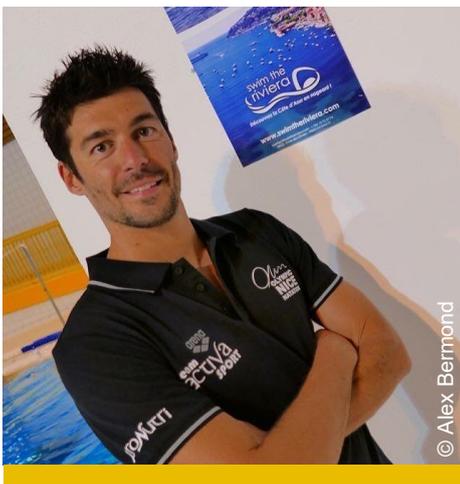
### Par les Maîtres

#### NAGE À L'HORIZON

PAR **OLIVIER CLAYER (CN PARIS)**

NAGE A L'HORIZON, partenaire officiel des Championnats de France Maîtres, vous propose en complément du circuit compétitif, une semaine de pratique plaisir en milieu naturel. Imaginez : **la Grèce, ses eaux cristallines, sa beauté sauvage et préservée**, des parcours nagés au parfum d'évasion, un environnement extra-sportif de qualité...

Notre offre inclut : **un voilier de plus de 16 m, deux parcours nagés quotidiens**, deux bateaux de sécurité, l'hébergement en hôtel 3 étoiles, les repas du midi et tant d'autres choses. Le voyage commence sur notre site : [www.nagealhorizon.com](http://www.nagealhorizon.com)



#### SWIM THE RIVIERA

PAR **LOÏC BRANDA (OLYMPIQUE NICE NATATION)**

**SwimTheRiviera** organise depuis 2015, des stages de vacances sportives basés sur la natation en eau libre sur la Côte d'Azur et en Martinique.

Ces stages accueillent les nageurs de tous niveaux dans une ambiance détente, conviviale et passionnée autour de la natation. Ils comprennent une session de nage en mer par jour dirigée et encadrée par Loïc Branda, ancien international de natation en eau libre, des activités quotidiennes de découverte de la région, des repas riches en spécialités locales, les transports privés en bateau et van. Plus d'informations également sur [Nager-en-eau-libre](#).

#### STAGE NATATION NUTRITION SANTÉ

PAR **FRANCINE DE PACHTERE (SEYNOD NATATION)**

5 formules de stages **mns2** vous permettront d'améliorer vos performances tout en préservant votre capital santé à travers une nouvelle technique d'entraînement optimisant la VO2 en natation et des enseignements en micro-nutrition sportive.

La théorie et la pratique, d'autant plus si elles sont associées aux mesures permettant la personnalisation vous feront découvrir des champs d'investigation innovants devenant, alors, de vraies ressources de performance et de santé.



# B"EAU"té

## Bien dans ma peau...

## Meilleur dans l'eau

PAR MURIEL SCHMITT (LEO LAGRANGE SCHILTIGHEIM BISCHHEIM)

### Le saviez-vous ?

Essie Weingarten est la fondatrice de Essie Cosmétiques. En 1981, elle présente 12 nouvelles couleurs audacieuses de vernis au Salon de Las Vegas. Rapidement, ses produits sont distribués à travers les USA puis rencontrent un succès international. Quand la coiffeuse de sa Majesté la Reine Elisabeth II d'Angleterre commande un vernis rose pâle en 1989, Essie Weingarten lui fabrique sa couleur préférée sous le nom de « Rose Chaussons de danse ». Ce fut, bien entendu, l'événement qui propulsa la compagnie vers la réussite.

En 2010, c'est la revente au groupe L'OREAL lequel conservera, sans modification, la structure et les qualités originelles des produits.

*En vente dans les parfumeries et grands magasins.*



### JOLIE JULIE ET LES FABULEUX VERNIS

Au bord des bassins, que ce soit à l'entraînement ou en compétition, Julie Stoffel rayonne et possède ce pouvoir de dynamiser son entourage. Avec son sourire éclatant et ses grands yeux marron encadrés d'une abondante chevelure noire ondoyante, Julie va perpétuellement de l'avant. Mais ne nous méprenons pas, la sprinteuse phare de la catégorie C1 sait s'arrêter de tourbillonner pour se poser au bon moment et écouter attentivement les conseils de son Coach « Mousse ». Ainsi, remporte-t-elle les éprouvantes courses de papillon et les sprints de nage libre. Aujourd'hui, l'élégance de Julie Stoffel liée à la rigueur de sa présentation est perceptible jusqu'au bout des ongles, d'où l'envie de vous transmettre ses secrets de vernis aux couleurs printanières et à la tenue garantie : les Flacons signés «ESSIE» ainsi que le Top coat Ultra Stay Gel and Shine de la marque «CATRICE».

### DANS LES COULISSES...

« J'aime bien faire les échauffements à sec dans un premier temps, en musique, surtout du « RnB » un genre qui me donne l'envie de danser, de rire, de bouger. Un rythme qui me donne de l'énergie. Pendant l'échauffement dans l'eau, je reste concentrée dans ma bulle... puis c'est l'hydratation et la direction des vestiaires pour le rituel de l'habillage avec la combinaison. Bien entendu, je ne l'enfile pas trop tôt... ! J'y superpose alors mon legging préféré offert par mon filleul à l'issue de mon dernier record de France à Rennes. Petit moment sentimental et superstitieux mais j'y tiens. Enfin, le mot du Coach et une gorgée d'eau avant d'arriver à la Chambre d'Appel. Là, j'aime discuter un peu et observer les séries précédentes pour me mettre dans ma course, la visualiser et penser aux détails techniques. Derrière le plot, quelques tapes sur les cuisses pour attiser la hargne de gagner et c'est parti ! »



# Sur les rés'Eaux

## Quand des passionnés se jettent à l'eau

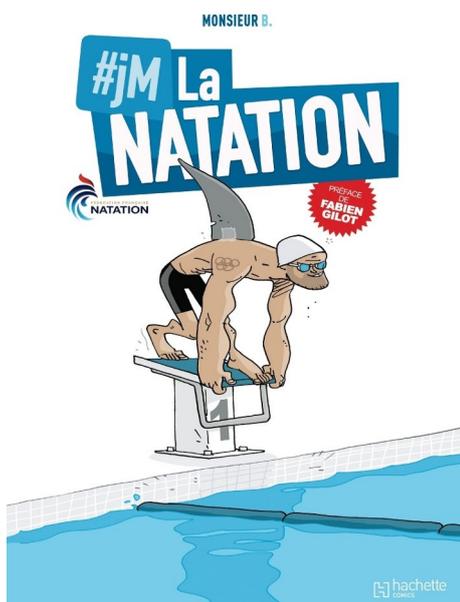
### #SALUT LES BAIGNEURS

PAR **ANTOINE ROLLAND**

Il me semblait important que chaque nageur et nageuse, de tout âge qu'il/elle soit, passionné par son sport, se devait de connaître la Natation et ses grands noms, ses faits marquants et l'Histoire de cette discipline bien riche en contenu. La chaîne *Salut Les Baigneurs* est donc là pour instruire et informer, avec une relative dérision, bien évidemment. Une nouvelle vidéo est diffusée toutes les 2 semaines en moyenne.

Pour accéder au site de Salut les Baigneurs : c'est [par là](#) !

Pour soutenir la chaîne Salut les Baigneurs sur Tipee : c'est [par ici](#) !



### #jM La NATATION

PAR **BERTRAND MARCEAU**

Amis du ChronoMaîtres, bonjour,

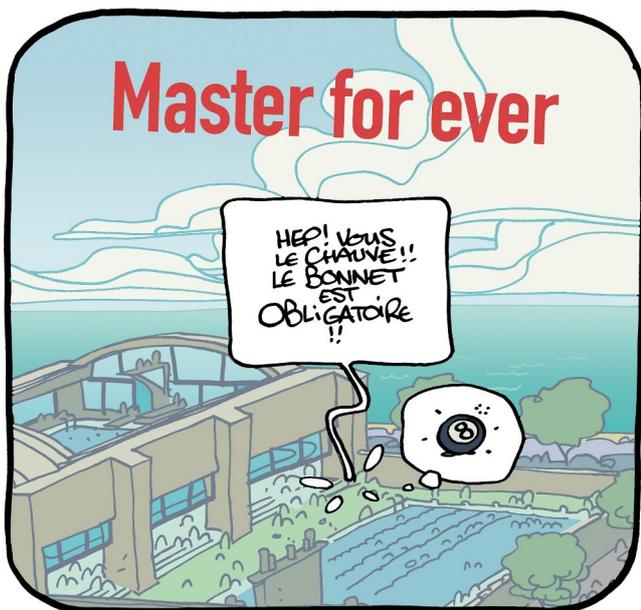
Bon, je me présente, Monsieur B. (avec un "B" comme "grand Bain")... auteur BD depuis un Bail, nageur en partance pour les masters de London !

C'est donc tout naturellement que j'ai écrit "jM la natation", une bande dessinée où j'espère vous vous retrouverez, du plongeur au pédiluve en passant par les vestiaires.

Allez, n'hésitez pas à venir liker et partager :

<https://www.facebook.com/jmlanatation>

RV bientôt dans les Bacs et autres bassins !



# Lancement de lignes

## Mako Sport, la marque de natation Breton

PAR **JESSICA HARRISON (MAKO SPORTS)**

Mako est arrivé sur le marché en 2008 grâce à la passion pour les sports aquatiques et au travail de ses fondateurs Jérémie Chapon et Jessica Harrison. Les premiers produits sur lesquels ils ont travaillé étaient des combinaisons néoprène pour le triathlon. Jérémie, qui en 10 années de pratique du triathlon n'avait jamais trouvé une combinaison parfaitement adaptée pour lui, est arrivé à la conclusion que la seule façon de trouver le produit parfait était de le créer ! Leur objectif était de concevoir un produit complètement nouveau sans être influencés par les autres coupes sur le marché. Ils n'ont donc utilisé aucun patronage existant et les combinaisons ont été créées de A à Z pour remplir ce cahier des charges : une coupe parfaite, les meilleurs matériaux, une fabrication haut de gamme et le tout sans artifice « marketing ».

Toujours en se basant sur cette même envie de concevoir des produits de haute qualité, du patronage à l'article fini, Mako a développé une gamme de maillots et d'accessoires de bain. L'esthétique est recherchée et colorée, et allie parfaitement le talent de Jérémie pour le développement du produit avec la passion de Jessica pour le graphisme. Le tout dans des coupes et matériaux autant adaptés pour le loisir aquatique que l'entraînement intensif en club de natation. Un point d'honneur est mis sur la longévité des produits et leur résistance au chlore, à l'eau de mer et au soleil.

Maintenant, en 2016, Mako est distribué dans une quinzaine de pays. La marque continue de grandir et d'étoffer sa gamme de produits en proposant des nouveautés innovantes avec constamment l'envie d'offrir des articles de qualité, avec une esthétique irréprochable et le meilleur rapport qualité/prix du marché.



Pour plus d'informations :  
[contact@mako-sport.com](mailto:contact@mako-sport.com)  
[www.mako-sport.fr](http://www.mako-sport.fr)  
 Facebook - Mako Sport  
 Instagram - @mako\_sport  
 Twitter - @mako\_sport



# France Natation

## Un partenaire de choix

PAR **ERIC GUYADER (EN VAL D'YERRES)**

Dès les premières publications de ChronoMaîtres, Fabien Czachor, par l'intermédiaire de France-Natation, nous a apporté son soutien et nous accompagne dans cette belle aventure.

Ensemble, nous avons décidé de vous proposer une gamme de produits à la vente, qui permettra de vous identifier sur le bord des bassins et de soutenir notre démarche pour communiquer sur la natation Maîtres et pour participer à la lutte contre les accidents cardiovasculaires des sportifs.

France-Natation est également distributeur de la marque **Mako** que nous vous avons présenté dans ce numéro.



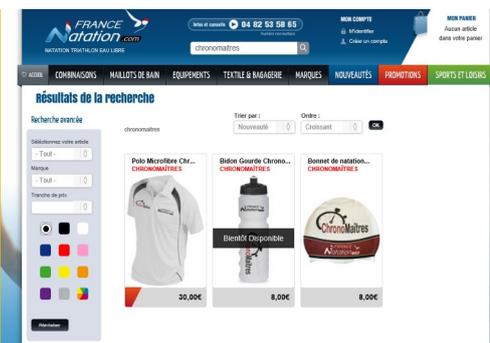
LE TEE-SHIRT  
30,00 € \*

LE BIDON  
8,00 € \*



LE BONNET  
8,00 € \*

\* Une partie de la somme sera reversée à la ligue contre la cardiomyopathie.



Les articles de natation peuvent être achetés en ligne sur le site **France Natation** ou directement sur les stands France-Natation présents sur les différentes compétitions.

D'ailleurs, un stand France Natation sera présent sur les prochaines étapes du Circuit des Volcans organisés par le Comité d'Auvergne :

- Chamalières le 30 avril 2016
- Vichy les 4 et 5 juin 2016

# En attendant les Euros

## Londres 2016 : un monde fou

PAR ALAIN CARDONA (MAREMNE ADOUR CÔTE-SUD NATATION)

On sait dans quelles conditions inacceptables se sont déroulées les inscriptions pour Londres : impréparation, impéritie, avidité financière? Le chiffre entendu de 10 000 participants attendus à ces prochains championnats d'Europe demande à être confirmé.

On ne peut s'empêcher de faire le rapprochement avec les Championnats du monde de 2012 en Italie, eu égard à l'affluence de nageurs et à l'utilisation simultanée de deux bassins de 50 m. A Riccione, il y eut 7211 participants aux épreuves individuelles (39 % de dames) ; donc sans compter les relayeurs seuls, les *no time* et les disqualifiés intégraux. L'énorme contingent des italiens eux-mêmes représentait exactement 40 % du total.

Les Français étaient 265. Ceux qui furent présents à Riccione, avec ses deux bassins séparant dames et messieurs, en ont gardé le souvenir d'une déplaisante cohue.

Quant aux "Europe" de 2011 à Yalta, ils n'ont rassemblé que 1623 participants dont 22 % de Russes et également 22% d'Ukrainiens. 35 Français avaient fait le déplacement. On se rappelle que la Russie n'a pas plus attiré lors des « Monde » de Kazan en 2015 : 1729 participants individuels.

Le meilleur et plus récent repère reste donc les derniers Championnats d'Europe à Eindhoven en 2013 :

CHAMPIONNATS D'EUROPE - EINDHOVEN 2013						
Participation individuelle par pays						
	D+M	% D+M	D	% D	M	% M
<b>TOTAL</b>	<b>3 823</b>	<b>100,0%</b>	<b>1 623</b>	<b>100,0%</b>	<b>2 200</b>	<b>100,0%</b>
<b>GER</b>	992	25,9 %	465	28,7 %	527	24,0 %
<b>NED</b>	773	20,2 %	369	22,7 %	404	18,4 %
<b>ITA</b>	321	8,4 %	100	6,2 %	221	10,0 %
<b>FRA</b>	265	6,9 %	106	6,5 %	159	7,2 %
<b>RUS</b>	250	6,5 %	69	4,3 %	181	8,2 %
<b>GBR</b>	187	4,9 %	95	5,9 %	92	4,2 %
<b>BEL</b>	159	4,2 %	61	3,8 %	98	4,5 %
<b>UKR</b>	98	2,6 %	31	1,9 %	67	3,0 %
<b>ESP</b>	82	2,1 %	30	1,8 %	52	2,4 %
<b>HUN</b>	66	1,7 %	37	2,3 %	29	1,3 %
<b>CZE</b>	62	1,6 %	20	1,2 %	42	1,9 %
<b>SWE</b>	56	1,5 %	30	1,8 %	26	1,2 %
...	...	...	...	...	...	...

323 des 4146 inscrits individuels ne sont pas venus, soit 8 %.

147 des 3823 participants (4 %) n'ont eu que des NT (no time).

25 ont été disqualifiés à toutes leurs courses.

La synthèse des résultats aux précédents Championnats d'Europe est toujours plus ou moins biaisée par l'importance relative des participations de chaque pays, sensiblement influencées par leur éloignement du pays organisateur. Elle donne néanmoins des objectifs : 4<sup>e</sup> par le nombre des participants, la France ne s'est clas-

sée que 11<sup>e</sup> par le nombre de médailles d'or individuelles. Il est vrai qu'un bon nombre de nos champions nationaux n'avaient pas fait le déplacement : voir le 1<sup>er</sup> tableau.

Si on observe ce qu'il en a été pour tous les médaillés, on constate que le classement des *podiums* ne bouleverse pas l'ordre du quatuor de tête des titrés. Les Russes confirment leur 2<sup>e</sup> place, obtenue alors qu'ils sont au 5<sup>e</sup> rang pour la participation. Nous remontons de la 11<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> place : voir le 2<sup>e</sup> tableau.

CHAMPIONNATS D'EUROPE - Eindhoven 2013					
Champions d'Europe individuels					
		Champions D+M	Champions % D+M	Champions D	Champions M
	TOTAL	388	100,0 %	193	195
1	GER	97	25,0 %	45	52
2	RUS	37	9,5 %	15	22
2	NED	37	9,5 %	22	15
4	GBR	33	8,5 %	22	11
5	SWE	24	6,2 %	18	6
6	ITA	22	5,7 %	8	14
6	CZE	22	5,7 %	9	13
8	DEN	16	4,1 %	9	7
9	BEL	15	3,9 %	11	4
10	SUI	14	3,6 %	5	9
11	FRA	12	3,1 %	7	5
11	ESP	12	3,1 %	0	12
...	...	...	...	...	...

CHAMPIONNATS D'EUROPE - Eindhoven 2013					
Médaillés individuels / Podiums					
		Podiums D+M	Podiums % D+M	Podiums D	Podiums M
	TOTAL	1106	100,0 %	543	563
1	GER	306	27,7 %	157	149
2	RUS	106	9,6 %	35	71
3	NED	104	9,4 %	63	41
4	GBR	101	9,1 %	66	35
5	ITA	71	6,4 %	26	45
6	BEL	49	4,4 %	23	26
7	SWE	47	4,2 %	32	15
8	FRA	39	3,5 %	19	20
8	CZE	39	3,5 %	14	25
10	SUI	35	3,2 %	19	16
11	DEN	32	2,9 %	19	13
12	ESP	25	2,3 %	1	24
...	...	...	...	...	...

### Nos champions d'Europe à Eindhoven en 2013

Bénédicte Duprez, C8, USM Malakoff (50 Dos, 100 Dos, 200 Dos)

Karine Bilksi, C3, Club Nautique de Châteaulin (50 Dos, 100 Dos)

Pascaline Catherine-Mezeray, C2, Olympique Argentan (200 Dos)

Sarah Saint-Michel, C2, Club Yerrois de Natation (100 Dos)

Alain Vanacker, C8, USM Malakoff (50 Dos, 100 Dos)

David Genet, C2, Club des Nageurs de Paris (400 NL, 800 NL)

Fabien Czachor, C3, Triton Club Belleville (200 Papillon)

On constate bien que beaucoup de nos championnes et champions n'y participaient pas.

# ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Et voilà, le cap des 10 numéros vient d'être franchi. Quel plaisir et quelle fierté avons-nous à consolider vos articles, à partager vos exploits et vos tranches de vie de nageurs Maîtres !

A chaque bouclage, on croit atteindre les limites de ce que nous pouvons faire de mieux, mais dès le numéro suivant, un nouveau lot de surprises, de rencontres et de découvertes repousse nos limites un peu plus loin. Finalement, nos numéros s'enchaînent et se présentent comme les compétitions : on ne connaît pas le résultat à l'avance, mais on sait qu'il va y avoir du plaisir, parfois des coups de bambou, mais à chaque fois de nouvelles sensations et l'envie de se dépasser ! Qu'allez-vous donc réserver pour le prochain numéro ?

Merci de nous suivre, de nous faire confiance dans cette aventure et d'y participer pleinement.



« On ne franchit jamais une limite,  
on la pousse devant soi. »

Robert Sabatier

Nous contacter  
[contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr)



Nous suivre sur  
**Site :** [www.chronomaitres.fr](http://www.chronomaitres.fr)



Nous suivre sur  
**Facebook :** ChronoMaîtres



Nous suivre sur  
**Tweeter :** @ChronoMaîtres



**ChronoMaîtres** | Numéro 10  
Mars - Avril 2016