

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Numéro 3 - Avril 2015

L'Actu Maîtres

*Les XXI^{es} Championnats de France
Open des Maîtres à Rennes*

Vie de groupe

Expérience de création de clubs Maîtres

Paroles de Coachs

*De 25 à 105 ans, comment bien
s'échauffer avant une compétition ?*

Des Jeux aux Maîtres

*Rencontre avec le brasseur de
Vallauris, Stéphane Perrot*

Nager Joli

Epilogue du fil rouge d'Eric Eminente

Natation Maîtres à l'étranger

Direction l'Espagne

*« La vie est faite d'épreuves, faut pas essayer
de passer par les chemins les plus faciles,
faut passer par les plus durs, pour être
émerveillé de ce qui arrive après. »*

Alexis Vastine



Dans nos lignes

Numéro 3 - Avril 2015



3 | **Edit'Eau**

A tout seigneur, tout honneur ! Présentation des 50 contributeurs de ce Numéro 3.

5 | **Le Dossier**

Les championnats de France à Rennes.

P5 | Les « France Hiver » en chiffres.

P6 | Rennes 2015.

P9 | Quoi de neuf au programme ?

P10 | Les échos des nageurs.

23 | **Paroles de Coach**

De 25 à 105 ans, en bassin ou en eau vive, comment s'échauffer avant une épreuve ?

P23 | Conseils d'experts.

P24 | Interview du doyen français et son coach

27 | **On a testé pour vous**

Ils vont vous donner l'eau à la bouche et l'envie d'en faire autant. Deux nageurs du CNP ont testé le stage de club au soleil.

28 | **A l'eau !**

Retour sur les meetings de février et mars.

P28 | Compétitions du CD93.

P29 | 4^e meeting de Caen.

P30 | 1^{ers} Championnats de l'Essonne.

P31 | Championnats du Lyonnais.

P32 | Lumière sur la Nat'Synchro.

12 | **Natation étrangère**

Direction l'Espagne ! Découverte grâce au témoignage de Michel Troyas et de l'interview par Herbert Klingbeil des deux internationaux espagnols présents à Rennes.

14 | **Des Jeux aux Masters**

Délicieuse interview de Stéphan Perrot qui avec amusement et sincérité a répondu aux questions posées par les lecteurs eux-mêmes.

16 | **Circuit Fédéral des Maîtres**

A découvrir une brève présentation du Circuit Fédéral des Maîtres, le classement de l'édition 2015 et les 13 étapes de 2016.

17 | **La Vie de Groupe**

Cette fois, ce sont trois clubs qui vont partager leur expérience de groupe à propos de la création de club.

P17 | Laval Aquatique Club.

P18 | Olympique Paris Natation.

P19 | Rennes Natation.

33 | **Vie professionnelle**

Dans les bureaux ou sur les bassins, après les grandes échéances, comment se passe la récup' ? Pierre Blanc ouvre le sujet.

34 | **Santé**

Pour nager avec plaisir et être performant, l'essentiel est de préserver sa santé.

P34 | Fatigue et nutrition.

P35 | Suivi médical.

P36 | Grossesse et natation.

38 | **Aquarétro**

Nouvelle rubrique ! Des flash-back mettront en lumière des nageurs et des clubs.

39 | **Sur la toile**

Quoi de neuf sur le site internet ?

20 | **Nager Joli**

Epilogue de cette rubrique fil rouge menée tambour battant par Eric Eminente.

Bonne lecture !

Edit'eau !

Les championnats de France des Maîtres d'hiver sont LE rendez-vous de la saison par excellence. Ils sont attendus et préparés par les nageurs durant des mois pour pouvoir vivre pendant 4 jours dans une bulle chlorée riche d'exploits sportifs et d'aventures humaines. Cette longue préparation, ils la peaufinent au quotidien avec la détermination de grands champions et, d'un certain point de vue, c'est la meilleure façon qu'ils ont de rendre hommage à trois étoiles du sport qui nous ont quittés trop tôt.

Comme Camille Muffat (p7), les Maîtres **font preuve de sérieux et d'investissement** dans leur préparation, et si elle peut se faire sous le soleil pendant un stage de club (p27), ça donne plus de couleurs au chemin parcouru. Ils savent aussi que tant que la course n'est pas nagée, rien n'est joué et tous les détails vont compter, notamment leur application quotidienne à Nager Joli (p20), la nutrition qu'ils vont adopter pour gérer leur fatigue (p34), sans oublier leur échauffement d'avant course (p23).

Comme Alexis Vastine (p1), ils savent qu'il **faut parfois emprunter les chemins les plus durs** pour participer aux championnats et **s'y émerveiller** : les uns en jonglant avec des impératifs personnels et professionnels, les autres en se mobilisant collectivement pour trouver une nouvelle identité de club et hisser haut leurs nouvelles couleurs (p17).

Comme Florence Arthaud (p40), ils savent qu'aussi poussé que soit l'investissement quotidien, qu'aussi durs que soient les chemins, **ils n'ont pas besoin de courage pour faire ce qu'ils aiment**. La passion les fait avancer. Ce ne sont surtout pas d'anciens sélectionnés olympiques de France (p14) ou d'Espagne (p12) qui le contrediront.

Organisés pour la première fois en Bretagne, ces Championnats de France des Maîtres n'ont pas déçu. Bien sûr, il y a eu des couacs. Difficile de ne pas en rencontrer avec plus de 2000 nageurs. Mais surtout, il y a toutes ces pépites que l'on ne vit que chez les Maîtres : la chaleur et la joie des retrouvailles, la solidarité et la cohésion lors des moments difficiles du vendredi, l'enthousiasme et l'admiration face aux exploits individuels ou collectifs, la saveur des rencontres intergénérationnelles ou internationales...

Aussi, après tant d'émotions, place à la récupération (p33) avant de repartir pour les meetings (p28) de la saison estivale et la nouvelle édition du Circuit Fédéral (p16).

Très bonne lecture à tous !

Caroline Guyader

LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

Dossier Rennes

Caroline et Eric Guyader

Nageurs C3 et C5 du CN Viry-Châtillon

Maxime Salles

Nageur C1 du CN Havrais
Infographe cartographe

Armelle Meyer

Nageuse C4 de l'ACG Périgieux

Cédric Pothérat

Nageur C2 du CN Viry-Châtillon

Eric Eminente, LoùLoù, P.R., et un collectif de nageuses de 800NL

Natation Maîtres à l'étranger

Herbert Klingbeil

Nageur C8 du SN Montgeron

Michel Troyas

Nageur C3 du SFOC et du CN Jerez (Esp)

Alberto Murillo Sanz

Nageur C10 du Bahia de Almeria (Esp)

Joaquín María Canales de Mendoza

C11 du Real Club Mediterráneo (Esp)
Sélection nationale d'Espagne en 58-59
Président de la Commission Maîtres
d'Andalousie de 1994 à 2014.

Josep Claret

Nageur C10 du Club Nagi (Esp)
Sélection nationale d'Espagne en 58-59

Des Jeux aux Masters

Stéphane Perrot

Nageur C3 du CNS Vallauris
Triple Champion d'Europe (1999, 2000)
Sélectionné olympique d'Atlanta (1996)
et Sydney (2000)
Recordman d'Europe du 200 brasse
(2000 et 2003)

Circuit fédéral

Caroline Guyader

Nageuse C3 du CN Viry-Châtillon

Maxime Salles

Nageur C1 du CN Havrais
Infographe cartographe

LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

Vie de groupe

Didier Tiriau, 45 ans

Président du Laval Aquatique Club

Guy Lacontal, 47 ans

Président de l'Olympique Paris Natation

Vincent Cahagne, 51 ans

Membre du Rennes Natation

Nager Joli

Eric Eminente, 57 ans

Nageur C7 de Boulogne-Billancourt Natation
Ancien international A, recordman de France et champion de France du 200 papillon en 1977 et 1978

Rubrique Coaching

Linda Ounas, 40 ans

Entraîneur et organisatrice de plusieurs stages
Maîtres dans la saison

Olivier Fayolle, 48 ans

Entraîneur de Boulogne-Billancourt Natation.

Philippe Fort, 51 ans

Entraîneur de l'Amicale Creil Natation.
Nageur de l'Extrême.

Nicolas Hezard, 34 ans

Entraîneur de l'Olympique Nouméa.

Jean Leemput, 101 ans

Nageur C16 de l'Amicale Creil Natation
Doyen des nageurs français

David Obozil, 26 ans

Entraîneur de l'ENVY natation et triathlon.

Cyrille Relinger, 33 ans

Entraîneur du CN Brunoy Essonne.

Tristan Wagner, 37 ans

Entraîneur de l'USM Malakoff.

On a testé pour vous

Patrick Santos

Nageur C3 du CN Paris

Silvère Schuster

Nageur C3 du CN Paris

On manage comme on nage

Pierre Blanc

Nageur C6 de Boulogne-Billancourt Natation
Auteur du livre « On manage comme on nage »

A l'eau !

Meeting dans le 93

Laurence Martinais, secrétaire du CD93

Meeting de Bruxelles

Anne Becquet-Legendre
Vice-championne d'Europe Junior en 1988

Meeting de Caen

Guillaume Lepetit, Président de l'EN Caen,
Christophe Denis, coach de l'EN Caen,
Guillaume Marie, photographe.

Championnats de Lyonnais

Franck Loschi, Président de l'EMS Bron,
Fabien Boiron-Borel, coach de l'EMS Bron,
Jean-Marie Bazin, photographe.

Championnats de l'Essonne

Philippe Bocquillon, C6 du CN Viry-Châtillon.

Santé

Francine De Pachtère

Nageuse C7 du Seynod Natation
Nutritionniste, diplômée en micro-nutrition et
alimentation-santé. Docteur en pharmacie et
phyto-chimiste. Educateur sportif et Sportive.

Audrey Pasquier Chalendar

Nageuse C3 de l'ES Nanterre

Audrey Hintzy

Nageuse C4 de Boulogne-Billancourt Natation

Sabrina Cot

Ex-Nageuse C4 du CN Paris

Véronique Duprez-Sandhal

Nageuse C3 du Boulogne-Billancourt Natation

Collectif des nageurs du Villeurbanne Natation

Aqua-rétro

Anne Velez

Nageuse C3 du SO Millau.

Pierre Bourreau

Journaliste à Cholet.
Auteur de livres sur l'histoire de club locaux de
football, hockey-sur-glace, cyclisme et natation.

Equipe de relecture

Un sacré quatuor interrégional !

CC, DF, DW, HK

Responsable de la publication et contact

Caroline Guyader contact@chronomaitres.fr

Responsable du site web et page Facebook

Eric Guyader webmaster@chronomaitres.fr

Dossier - Les Championnats de France Hiver des Maîtres : tour d'horizon en chiffres

Dans les années 80, le club de Vichy proposait aux nageurs de plus de 25 ans un meeting national dans son bassin de 50 m. En plein développement, la natation Maîtres fut séduite et en fit en 1988 ses 1^{ers} Championnats de France d'été. Ils s'y tiendront sans discontinuer jusqu'en 1994.

1995 : date marquante avec la 1^{re} édition hivernale et la délocalisation de l'estivale à Aix-les-Bains. Depuis, les deux éditions nationales par saison ont été maintenues : l'une en bassin de 25 m, l'autre en bassin de 50 m. Sans règle générale, elles se tiennent surtout dans la moitié nord l'hiver et dans la moitié sud l'été. Avant de zoomer sur Rennes, survolons en chiffres les nationaux d'hiver !

1 comme... la première édition des Championnats de France des Maîtres « hiver » en 1995 qui a réuni à Compiègne 680 nageurs.

7 comme... le record du nombre d'organisations de ce rendez-vous national par la même ville. Il est détenu par la ville de Dunkerque avec 7 éditions entre 1997 et 2011 (un record inférieur à l'organisation des France été avec 10 organisations pour la ville de Vichy)

9 comme... le nombre de nations étrangères présentes à Rennes. Nos championnats Open, de par la qualité d'organisation et leur niveau attirent régulièrement des nageurs étrangers. Parmi les plus fidèles, nous retrouvons des Espagnols, Italiens, mais aussi des Russes et même des Egyptiens. La XX^e édition à Paris est celle qui en aura accueilli le plus avec 13 nations représentées.

12 comme... la durée en heures d'une journée de Championnats de France des Maîtres. Trop ! Beaucoup trop !

42 comme... le joli pourcentage de participation féminine à Rennes. Un record explosé ! Depuis 10 ans, la participation des nageuses aux nationaux ne cesse d'augmenter régulièrement au rythme de 1% tous les 2 ans. De 35% en 2005, elles représentaient 40% des engagés à Paris l'an dernier. Quel bond cette année avec ces 42,3% ! D'ailleurs par rapport à 2014, il y a eu au total 87 engagements de plus chez les féminines alors qu'il y en a eu 270 de moins chez les hommes.

Cette évolution rend encore plus surprenante et incohérente la nette baisse des féminines lors des Interclubs Maîtres avec son taux de participation sous les 30% !

108 comme... le nombre de records de France établis cette année à Rennes agrémentant les 8 records du Monde et les 20 records d'Europe. La natation Maîtres française est décidément en excellente forme !

318 comme... le nombre de Bretons présents à Rennes soit 15% des nageurs alors qu'ils n'étaient que 97 (4%) l'an passé à Paris. A titre de comparaison, les Franciliens étaient 877 dans la capitale en 2014 (38%) et 572 dans la préfecture bretonne (27%). D'où l'intérêt de varier régulièrement les lieux d'accueil.

518 comme... la plus faible participation. Il faut dire que c'était en janvier 2002 au Lamantin en Martinique... il fallait en parcourir des kilomètres pour nager là-bas !

1000 comme... lors de la 2^e édition des championnats en 1996 à Paris où pour la première fois la barre des 1000 participants a été dépassée (1047 nageurs exactement).

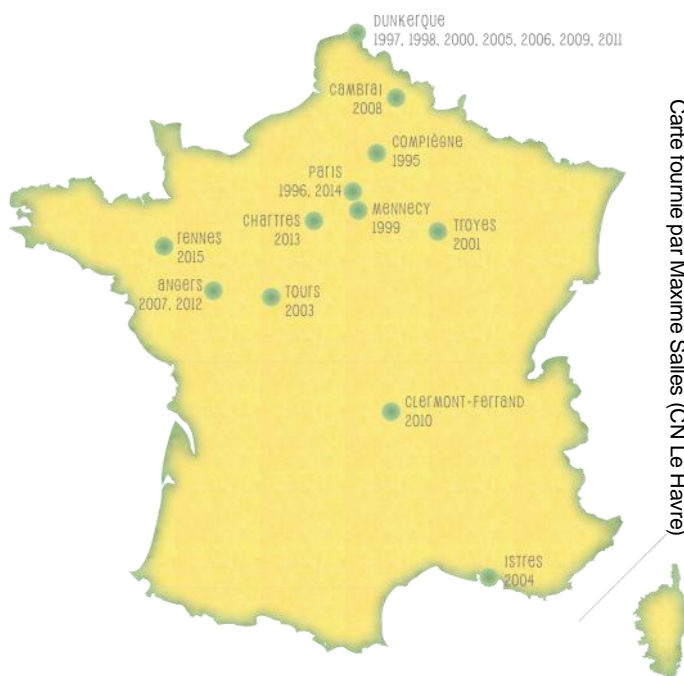
1500 comme... lors de la 9^e édition à Tours en 2003 où cette fois, c'est la barre des 1500 nageurs qui a été franchie. De 2000 et 2011, la participation a irrégulièrement tourné entre les 1200 et 1700 nageurs à quelques exceptions près.

2000 comme... l'explosion du compteur ! La barre des 2000 nageurs a été dépassée à 4 reprises. Les éditions angevines ont été particulièrement plébiscitées avec 2238 nageurs en 2007 et 2063 nageurs en 2012.

Le record a quant à lui, été établi lors de la XX^e édition organisée l'an dernier à Paris avec 2336 nageurs. A Rennes, enfin, 2133 Maîtres étaient présents.

2008 comme... l'année boudée. Alors que cette dernière décennie, les chiffres de participation se sont envolés, ils ont été diminués de moitié cette année-là (1135 seulement) et pour cause : la compétition s'étalait sur 5 jours obligeant les Maîtres à prendre 3 à 4 jours de congés. Un boycott massif entendu puisque ce ne fut plus jamais le cas.

2016 comme... la prochaine saison où les nationaux d'hiver se tiendront à Angers et ceux d'été à Canet-en-Roussillon. De nouveaux records en perspective ?



Dossier - XXI^{es} Championnats de France Hiver des Maîtres : une première en Bretagne

Aussi surprenant que cela puisse paraître, jamais aucun rendez-vous national de la natation Maîtres n'avait été confié à la Bretagne. C'est donc avec une grande fierté que Rennes a eu à cœur d'accueillir dans la piscine de Bréquigny ces XXI^{es} Championnats de France Hiver des Maîtres.

Une édition réussie dont on retiendra l'accueil chaleureux des bénévoles bretons, l'énergie de l'équipe d'organisation durant ces 4 jours marathon et les performances d'un très grand cru des 2133 Maîtres présents. Bien qu'il soit impossible de tous les citer tellement il y en a eu, revenons sur les temps forts de ces Championnats !



J1 : Une parfaite parité pour commencer !

Ce n'est pas toujours simple de rentrer dans un grand Championnat. Pourtant, certains ont frappé fort d'entrée de jeu. Les premiers records nationaux sont en effet tombés dès le 400 4N messieurs. Un peu avant le C6, Pascal Mellado (Martigues Natation), le C11, Erwin Nodenscheider (CN Bergerac), du haut de ses 79 ans, a bouclé les 16 longueurs en 7'42''89 ! Le ton était donné.

Ce n'est pas Judy Wilson, la C10 du Vichy Val d'Allier Natation qui allait contredire en signant le premier record du monde sur 50 papillon en 36''10.

Une course plus tard, le C6 Pierre Blanc (BBN) ouvre le compteur des records d'Europe masculins en nageant son 100 NL en 54''65. Pierre comptabilisera par ailleurs 5 nouvelles marques nationales lors de la compétition.

Dernière épreuve de la journée, le relais 4x50 NL n'est pas passé inaperçu avec 4 autres records de France. Mention particulière pour le 4 majeur du SFOC qui en 1'48''55 signe surtout le nouveau record continental R5 ! A noter qu'au start du relais féminin, le record de France sur 50 NL C8 a été pulvérisé par la nouvelle DTN Maîtres, Sylvie Le Noach Bozon, frôlant par ailleurs la marque européenne.

Au final, 20 records de France ont été établis en cette journée avec une parité parfaite entre les femmes et les hommes : 8 chacun en individuel, 2 chacun en relais !

J2 : Que d'émotions !

Au niveau sportif, les performances se sont succédé les unes aux autres. Avec l'entrée en lice de Nicolas Granger (Reims Champagne Natation) sur 200 brasse et 400 NL, deux records planétaires se sont ajoutés à celui de la veille. Judy Wilson a récidivé son précédent exploit sur la distance supérieure. Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris) a aussi affolé les chronos. Après avoir été établie à Caen début mars par la Parisienne, la marque mondiale avait été améliorée quelques jours plus tard par Anette Philipsson en 26''87 aux championnats de Suède. Avec 26''27, Marie-Thérèse a ainsi remis les pendules à l'heure.

Si on devait retenir une course de la journée, ce serait sans conteste le 200 brasse avec 1 record du monde, 1 record d'Europe pour Christophe Starzec (RCF WP) et pas moins de 9 marques nationales : une par Michèle Schneider (Villeurbanne Natation) et toutes les autres pour les messieurs. Pour la première fois, la barre des 2'20'' a été cassée et cela par 3 nageurs, la meilleure performance revenant au C3 Stéphan Perrot (CNS Vallauris) en 2'16''72. Notons aussi les records du C6 JA Mellado (BBN) qui fait un grand retour après de longs mois de convalescence et du C12 Claude Sibbille (CN Coutances) qui récidivera sur 100 papillon et à trois autres reprises par la suite.

Au total de ce J2 : 23 records nationaux individuels.

En ce qui concerne les relais 4N mixte, le BEC et l'ES Nanterre sont venus compléter les tablettes de la FFN et Nicolas Granger celles de la LEN au start du relais.

Hors de l'eau, cette journée du vendredi a été honorée par la présence de Francis Luyce, Président de la FFN. Comme l'avait fait Guy Dupont, Président de la commission des Maîtres, la veille, Francis Luyce a rendu mémoire à Camille Muffat et Armand Mikaelian.

« Pour être champion olympique, on est obligé d'avoir du caractère. C'est tout dans le sérieux, dans l'investissement. C'est comme ça que j'ai vécu mes plus belles victoires, c'est comme ça que ça doit se passer. »

Camille Muffat



Après cet hommage chaleureux, s'est tenue la traditionnelle cérémonie de remise de récompenses du Circuit Fédéral des Maîtres. Elle permet de mettre à l'honneur les lauréats de l'édition 2015 (cf. l'article spécial [p16](#)).

Puis, la compétition a repris son cours avant d'être interrompue à nouveau dès la première série du 100 papillon par l'arrêt cardiaque de l'ancien sélectionné olympique Espagnol Josep Claret. Heureusement, la réactivité des nageurs présents a permis de le réanimer et de lui sauver la vie (cf. interview et news [p12&13](#)).

Quelle journée !!

J3 : Une partie de cache-cache pour les records !

Ce vendredi a certainement été la journée la plus difficile à suivre pour la comptabilisation des records.

Aucun souci pour les records du Monde au 100 brasse pour Nicolas Granger et au 4x50 4N messieurs pour le quatuor magique du SFOC qui offrait un joli cadeau d'anniversaire à son brasseur Patrick Haymann-Gony deux jours après avoir fêté ses 65 ans.

Aucun doute non plus pour les marques européennes pour Marie-Thérèse Fuzzati au 50 dos et 200 NL, pour Christophe Starzec au 100 brasse et pour les relais 4N R4 messieurs pour l'ES Nanterre.

Mais quelle partie de cache-cache pour la trentaine de records nationaux. Commençons par le 800 NL dames où juste avant Catherine Skornog (Hérisson Nage Club Coudekerque) qui poursuit sa conquête en C7, la C11 Christiane Ketterer (Léo-L Schiltigheim Bischheim) surprend son monde au passage du 400 NL : en nageant plus vite que son épreuve individuelle, l'alsacienne a égalé le record de France du 400 NL C11. Et de 1 !

En parlant de temps de passage, que dire de ceux du 100 brasse améliorés en C3 et C5 par Stéphan et Nicolas. Et de 3 pour notre partie de cache-cache ! Toujours est-il que les deux internationaux nous auront décidément offert de beaux duels en décalé du 50 au 200 m de la spécialité.

Sur le 100 brasse dames, le meilleur chrono a été signé en C2 par la Brestoïse Julia Vendeville qui fait un retour fracassant chez les Maîtres.

Sur 200 4N tout comme il le fera sur 100 4N, un Perrot s'est distingué, mais cette fois-ci, il s'agissait du père, Jean-Michel (NC Nîmes). Ce doublé 100-200 4N a aussi été réussi chez les féminines, par Sylvie Legrux (Paulignan Minervois Natation) très brillante avec une moisson de 5 titres et 5 records sur ces championnats.

Du 200 NL, on retiendra surtout le grand mécontentement des nageurs pour les mauvaises conditions et l'inégalité créées par la décision de faire nager à 2 par ligne.

Les ondes négatives ont vite été chassées par l'énergie et les exploits des relais 4x50 4N : après les chronos internationaux des messieurs mentionnés plus haut, les relayeuses de l'USM Malakoff ont confirmé leur suprématie en R5 avec leur 2^e marque nationale.

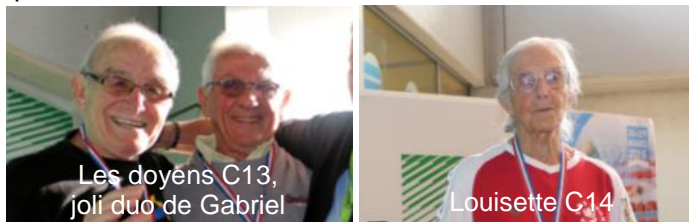
Parmi les nombreux autres records de la journée, on mettra à l'honneur celui du 50 Dos C1 de Maxime Raynaud (CN Aix) en 26''07. Une excellente performance qui fut effacée des tablettes le soir même. Au start du relais 4N, Victor Migeon (ASPTT Grand Toulouse) nagea un centième plus vite. Victor repartira d'ailleurs avec 4 nouvelles marques nationales C1 avant de participer à la finale B du 200 4N une semaine plus tard aux France Elite de Limoges.

J4 : Un finish en fanfare !

Il ne fallait vraiment pas louper son changement d'heure pour assister à l'une des plus belles courses du WE. Fabio Calmasini était venu défendre son record du monde C5 du 800 NL. Durant un mano a mano avec Nicolas Granger et David Genet, C2 du CNP, l'italien prit la course en main à mi-parcours pour ne plus laisser de chances à ses adversaires. Au final, Fabio améliora son propre record, qui fut d'ailleurs le seul de la journée.

Cette course a été l'occasion de voir briller pour la 4^e fois le doyen masculin des championnats. A 85 ans, Gabriel Guiho (Rouen Masters Club) a remporté 4 titres et raboté 4 records nationaux du 100 au 800.

Ce dimanche a décidément souri à nos aînés, puisque quelques courses plus tard, c'est Louissette Genoulaz (EMS Bron) qui s'est distinguée. A 90 ans, Louissette a profité du 100 dos pour signer son 2^e record des championnats.



Les doyens C13, joli duo de Gabriel

Louissette C14

Concernant les records d'Europe du jour, le 100 4N a permis de souligner la polyvalence du brasseur Christophe Starzec et de la sprinteuse Marie-Thérèse Fuzzati. Quant à Sylvie Allery (ES Nanterre), c'est sur sa nage de

prédilection qu'elle s'est illustrée en nageant son 100 dos en 1'07"60 !

Placés à mi-journée, les relais 4N mixte ont été ceux qui ont rassemblé le plus d'équipes avec un niveau de plus en plus dense et relevé. Les spécialistes attendus n'ont pas déçus. Le R6 du BEC signe son 2^e record français. Quant aux relayeurs R3 du BBN, ils ont été explosifs. Lancés par Damien Cucumel (BBN) qui devient le premier C5 français à casser les 24" (23"84 exactement), ils signent le meilleur chrono de l'épreuve toutes catégories confondues avec 2" d'avance.

Toute dernière épreuve du programme, le 200 papillon n'a pas attiré les foules, pour ne pas dire qu'il a été bouddé cette année plus que les autres. Pour autant, lui n'aurait manqué pour rien au monde le rendez-vous. Lui, c'est Loïc Leroy (Martigues Natation). Il a réalisé

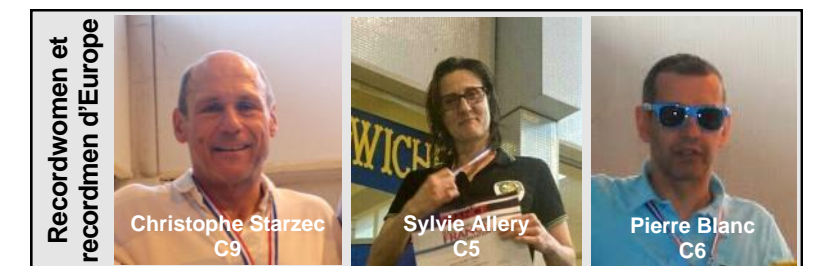
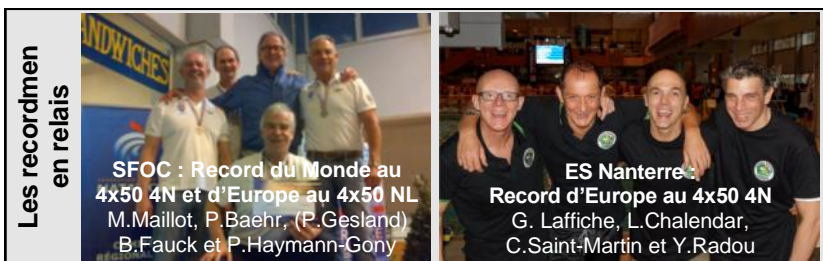
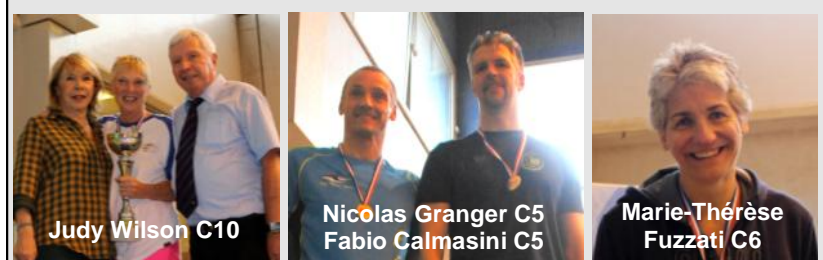
l'exploit de conquérir son 12^e titre sur cette épreuve (en 12 championnats) et d'en détenir les records de France en C1, C2 et C3. Martigues Natation aura donc joliment ouvert et clôturé cette XXI^e édition nationale !

Impossible de citer les [20 recordwomen](#) et [27 recordmen](#) de France individuels, mais pour finir, on va zoomer sur les dames C3 avec Laetitia Dubois, Pascaline Catherine-Mezeray, Astrid Laine et Karine Bilski qui à elles 4 ont établi 7 nouveaux records de la catégorie (une moisson seulement égalée par les C6 messieurs).

Bravo donc aux 2133 Maîtres présents, à leurs coaches et leurs supporters ainsi qu'à l'ensemble de l'équipe des bénévoles pour avoir assuré et nous avoir fait vibrer tout au long de ces 4 journées marathon !

Caroline Guyader

Les recordwomen et recordmen individuels du Monde



TROPHEE ELITE DES CLUBS 2015
320 clubs classés sur les 387 participants

PI	Club	Total
1	Boulogne-Billancourt Natation	529 pts
2	Club des Nageurs de Paris	518 pts
3	USM Malakoff	457 pts
4	ES Nanterre	408 pts
5	CN Viry-Châtillon	397 pts
6	EMS Bron	372 pts
7	Bordeaux Etudiants Club	328 pts
8	Nautic Club Alp'38	322 pts
9	EN Caen	318 pts
10	Léo-L. Schiltigheim-Bischheim	295 pts

Classement établi en fin de Championnats à partir des places obtenues par chaque nageur sur chacune de ses épreuves individuelles aux championnats de France hiver : une 1^{ère} place rapporte 11 pts, une 2^e place 9 pts, un 3^e place 8 pts et ainsi de suite jusqu'à la 10^e place qui rapporte 1 pt.

Rennes 2015	RF	RE	RM
J1 - Jeudi 26	24	3	1
J2 - Vendredi 27	25	6	4
J3 - Samedi 28	31	6	2
J4 - Dimanche 29	28	5	1
TOTAL	108	20	8

Cliquez sur les logos pour accéder aux tableaux des records nationaux et internationaux (par jour ou par sexe) établis à Rennes :

Dossier - Rennes 2015 : quoi de neuf au programme ?

Pas facile de contenter tout le monde lorsque l'on compose un programme de Championnats, mais pour cette nouvelle mouture, les insatisfactions sont nombreuses et émergent de tous les côtés.

FRANCE MAITRES HIVER 2014 - Paris				FRANCE MAITRES HIVER 2015 - Rennes					
DAMES (2791 enggts individuels)		RELAIS (486 enggts)	MESSIEURS (4226 enggts individuels)		DAMES (2878 enggts individuels)		MESSIEURS (3956 enggts individuels)		
Nb	%*	Epreuves	Nb	%*	Nb	%*	Epreuves	Nb	%*
59	2,1%	1500 NL			129	4,5%	400 NL		
89	3,2%	200 4N	145	3,4%			400 4N	84	2,1%
38	1,4%	200 PAP	89	2,1%	144	5,0%	50 PAP	283	7,2%
132	4,7%	50 DOS	187	4,4%	218	7,6%	100 NL	328	8,3%
135	4,8%	200 BR	204	4,8%	89	3,1%	200 DOS	112	2,8%
37	7,6%	4x50 4N	69	14,2%	35	6,8%	4x50 NL	78	15,2%
		1500 NL	108	2,6%			400 NL	195	4,9%
154	5,5%	100 4N	239	5,7%	48	1,7%	400 4N		
153	5,5%	50 PAP	321	7,6%	174	6,0%	200 BR	228	5,8%
119	4,3%	100 DOS	159	3,8%	392	13,6%	50 NL	434	11,0%
161	5,8%	200 NL	249	5,9%	78	2,7%	100 PAP	202	5,1%
		4x50 NL Mxt	93	19,1%			4x50 4N Mxt	134	26,1%
		400 NL	222	5,3%	91	3,2%	800 NL		
64	2,3%	400 4N	102	2,4%	197	6,8%	50 DOS	220	5,6%
90	3,2%	100 PAP	226	5,3%	121	4,2%	200 4N	196	5,0%
68	14,0%	4x50 NL	132	27,2%	300	10,4%	100 BR	385	9,7%
339	12,1%	50 BR	441	10,4%	180	6,3%	200 NL	254	6,4%
318	11,4%	100 NL	450	10,6%	78	15,2%	4x50 4N	121	23,5%
		4x50 4N Mxt	155	31,9%					
		400 NL					800 NL	138	3,5%
140	5,0%	400 4N	102	2,4%	214	7,4%	100 4N	267	6,7%
		50 NL	535	12,7%	327	11,4%	50 BR	393	9,9%
398	14,3%	200 DOS	108	2,6%			4x50 NL Mxt	146	28,4%
79	2,8%	100 BR	339	8,0%	138	4,8%	100 DOS	170	4,3%
255	9,1%				38	1,3%	200 PAP	67	1,7%

Un nouveau programme qui fait grincer les dents...

* ... des relayeurs !!

Il est plus difficile en jour de semaine de réunir des relais de 4 hommes et de 4 femmes que de composer des relais mixte (2-2) surtout pour les petites structures. Quitte à mettre un relais le jeudi, autant que ce soit un relais mixte NL.

* ... des brasseuses !!

Cette année, les brasseuses ont vu leurs trois épreuves de spécialité, précédées des trois épreuves de 4N (400 4N et 200 BR le vendredi, 100 4N et 100 BR le samedi, 100 4N et 50 BR le dimanche). Un couplage du 4N avec des nages différentes serait plus judicieux.

* ... des demi-fondeurs !

Encore une fois, le 800 (ou 1500 l'an passé) se nage le même jour que le 200 NL pour les féminines. Pourquoi ne pas mettre plutôt le 50 NL, le même jour que le 800/1500 NL ?

* ... des sprinters !

Souvent engagés sur le sprint PAP et NL simultanément, les sprinters ont vu leurs épreuves fétiches (50&100 NL, 50&100 PAP) programmées les deux journées en semaine. Dur pour les sprinters qui ne peuvent se déplacer que les jours de WE !

Nouveau programme, nouvelles fréquentations.

Cette année, la mise en place d'un programme modifié par rapport aux années précédentes, au-delà des satisfactions ou insatisfactions personnelles, a permis de dresser les constats suivants :

- Les épreuves qui se déroulaient auparavant le week-end ont vu leur fréquentation baisser. Au contraire, celles qui avaient lieu le jeudi ou vendredi, ont vu leur nombre de participants augmenter en passant le week-end. Le phénomène est particulièrement observable en demi-fond (400 m vs 800 m) et 4 nages (200 4N vs 400 4N).
- Les épreuves phare, telles le 50 NL ou le 100 NL, passées du samedi-dimanche au jeudi-vendredi ont subi les plus fortes pertes de participation : en passant de 318 à 218 nageuses, le 100 NL féminin a perdu un tiers de son effectif.

A noter, 2 curiosités :

- Le 200 m papillon qui, passé du jeudi au dimanche a vu sa fréquentation tout de même baisser. Cela s'explique sans doute par l'exigence de la nage qui, placée en fin de programme en aura découragé plus d'un.
- Le 100 m brasse qui voit son nombre de participants fortement augmenter alors qu'il se déroulait déjà le week-end. Le phénomène s'explique peut-être par la limite des 2 nages par réunion et du programme de la journée qui a été modifié, permettant à certains de ne plus faire l'impasse sur cette épreuve (ou de s'y rabattre).

Toujours est-il que la permutation des 50-100 NL avec le 800 NL le week-end a subi l'effet des vases communicants et contribué à l'allongement de la durée de compétition. A défaut de pouvoir nager les épreuves plus courtes, placées en semaine, plusieurs crawleurs se sont investis sur le demi-fond.

Eric Guyader

Dossier - Rennes 2015 : les échos des nageurs

Avec quatre jours aussi riches sportivement et humainement, les championnats n'ont laissé personne indifférent. Entre coup de gueule, coup de blues et coup de cœur, les feedbacks sont nombreux et variés. Révélateurs du vécu des compétiteurs, ces précieux témoignages seront pour les uns des éléments intéressants et constructifs à prendre en compte pour améliorer le confort, la sécurité et les performances des Maîtres lors de leurs Championnats, pour les autres l'occasion de revivre de bien belles émotions.



Coups de gueule !

Echauffement pour Koh-Lanta ?

Il n'est pas rare que les conditions d'échauffement lors des Championnats de France des Maîtres soient négligées. A titre d'exemple, souvent les bassins d'échauffement n'ont pas de ligne de drapeaux pour faire les réglages d'avant course. Pour une compétition nationale, les Maîtres méritent des conditions à la hauteur de l'évènement et identiques à celles des Elite. Au-delà de la qualité, il a aussi été question de sécurité ici !

Cédric Pothérat

« (...) vous pourriez placer un petit mot dans ChronoMaîtres pour dire que les nageurs des 400 et 200 m NL n'étaient pas ravis de voir les séries doublées... De mon côté, c'est plutôt le mur pour couper le bassin en deux qui m'a gêné (car peu visible sous l'eau), (...) Sans parler du côté sécurité où de l'autre côté du mur, côté bassin d'échauffement, les nageurs se prenaient soit la tête en plein front (première demi-journée), soit la ligne en fer en pleine tête (mise en place par la suite pour éviter d'avoir un blessé), j'en ai vu plus d'un furieux... Un très bon point tout de même à noter : l'organisation des bénévoles à la chambre d'appel. »

P.R.

Un 800 NL dames à l'aveugle !

Les nageuses de demi-fond ont décidément été mal loties à Rennes :

1- Elles ont souffert d'un nouveau cumul 200 et 800 NL sur la même journée.

2- Comme les hommes, elles ont dû nager leur 200 m à deux par ligne avec des départs de la seconde vague souvent mal négociés et hués par les nageurs. Combien de starts ont été donnés alors que la première vague arrivait au 15 m, créant des remous très pénalisant pour les nageurs ? Quelle inégalité !

3- Pour finir, les nageuses du 800 NL ont eu la mauvaise surprise de devoir nager leur course sans les plaques indicatives du nombre de longueurs restantes.

Il n'était vraiment pas bon d'être demi-fondeuse cette saison !

Championnats de France à Rennes : Peut mieux faire...

Ce qu'on n'a pas aimé :

- Les deux nageurs par ligne sur le 200 NL...

... sauf pour la dernière série, histoire de bien faire la différence entre ceux qui s'entraînent dur et qui font le show, et ceux qui s'entraînent dur, mais dont on n'a carrément rien à faire. Euh non, pardon. Qui sont juste de bonnes vieilles machines à sous.

- L'accès interdit tout autour du bassin...

Pas très convivial. Genre compétition privée, réservée aux V.I.O. (Very Important Officials). Les courses se sont passées dans la plus grande intimité. Peu d'encouragements (à moins de s'égosiller depuis l'extrémité du bassin). Ambiance : zéro.

- Le programme à 2 euros, comme au gala de danse...

Tarifs : engagements individuels : 9 euros ; relais : 11 euros. Programme non inclus. Faudrait voir à ne pas trop exagérer non plus.

- Le programme affiché au-dessus des bouches de ventilation...

... avec juste 2 bouts de scotch, un en haut, un en bas ; et juste au niveau de la chambre d'appel, là où il y a toujours une foule dense qui va et qui vient en permanence. Pratique.

- Les médailles remises en catimini...

Il y a quand même eu quelques records du monde. Ah, vous n'étiez pas au courant ? Normal, il fallait monter aux gradins, marcher jusqu'au bout de la piscine, prendre le petit escalier à droite et là, derrière le mur et l'écran d'affichage, il y avait un podium. Le podium, en fait. Oui, oui, c'était là.

- Les 50 casiers pour plus de 2000 participants...

C'est toujours un petit plus quand tu peux arriver au bassin détendu, avec juste ton sac de piscine. Les chaussures à la main, le manteau, l'écharpe et les fringues sous le bras, c'est déjà plus délicat. Au final, c'est un peu comme au souk (*marché forain éphémère*).

- Herbert Léonard et Jean-Pierre Mader en musique de fond...

Ok, on est des vieux, mais ça ne veut pas dire qu'on écoute de la musique de vieux. Enfin, pas 4 jours d'affilée, et surtout pas pour se motiver avant une course !

Ce qu'on a aimé, quand même :



- **Les machines de guerre** Nicolas Granger et Marie-Thérèse Fuzzati, du grand spectacle ! Et la preuve qu'on peut avancer en âge sans devenir un vieux débris. Voire, en remonter aux plus jeunes.

- **La réanimation cardiaque réussie** de Josep Claret, le papillonneur espagnol qui revient de loin...

- **Les efforts constants des agents de service** pour essayer de maintenir l'escalier dans un état décent de propreté. C'était pas gagné.

- **Les retrouvailles** avec tous nos vieux schnocks de copains. C'est quand même aussi pour ça qu'on y va, non ?

Armelle Meyer



Coup de blues !

Cette année, c'est le 200 pap qui mettait fin à ces 4 journées intenses ! Alors que la piscine se vidait, les papillonners bataillaient pour les derniers titres. Pas facile de finir un championnat, Eric Eminente a souffert vécu cela y compris lors des Interclubs 2015.

La piscine est vide.

La compétition est terminée. Nous attendons le podium. Tout le monde ou presque est rhabillé, parti. Ils ne seront pas là pour le partage de joie et d'émotion. Encore une fois. Dommage.

Le personnel de la piscine s'affaire déjà à ranger et nettoyer, bientôt la piscine sera comme avant. Comme s'il ne s'était rien passé.

L'eau du bassin est inerte et sans onde, fatiguée d'un week-end de bruits, de départs, de virages et de remous. Je suis dans les gradins et malgré la fatigue, j'ai envie de

plonger, de nager et de déranger cette eau qui n'a rien demandé, dans son silence réparateur.

Un stupide règlement l'interdit. Pourtant, si je le pouvais, je m'efforcerais d'évoluer en cette belle eau calme sans trop perturber sa quiétude et son repos. Avec encore plus d'attention qu'à mon habitude sordide.

Cette scène, je l'ai vécue maintes fois. Quand j'étais jeune, la dernière compétition de l'année me laissait chaque fois dans un état terrible. Bien ou mal nagé, l'émotion était quasi la même. Après une saison de longueurs et de kilomètres, mais aussi de rigolades avec les copains d'entraînement, c'était fini.

Cette émotion, semblable au "saudade" de la musique brésilienne, mélange de tristesse, de joie et de mélancolie, je la ressens encore, après tant d'années. A chaque fin de compétition importante, souvent synonyme de fin de saison.

Voilà, c'est fini. Encore. Mais cette fois, c'est presque plus fort que toutes les autres fois. Comme si...

La piscine est vide, et je suis triste.

Eric Eminente



Coup de cœur !

Sans déc !! Après des Championnats de France Maîtres comme ceux-là, comment peut-on imaginer une seule seconde que la natation soit un sport ingrat, individuel et égoïste ?

C'est pas comme si...

... Rennes n'avait pas bien préparé ce bassin pour accueillir plus de 2000 nageurs et spectateurs !

... personne n'avait vibré à tous les records de France, d'Europe ou du monde battus lors de cette édition !

... personne n'avait vibré à toutes les performances bonnes et parfois moins des fameux 2000 fadas capables de passer 4 jours à nager !

... on n'avait pas eu l'audace de savourer tous ensemble une pinte de Licorne Black !

... je n'avais pas vu tout le monde encourager et suivre les gros bras du 800 libre tenir la dragée haute à notre ami transalpin Fabio, qui au bout du compte a explosé son propre record du monde C5 en 8'24"75... Excusez du peu !

... personne ne l'avait ovationné, fier d'avoir pu assister à cet exploit !

... on n'avait pas été dupe de voir tous les « BÔ GÔSES » d'un club encourager un relais 4 x 50 4 Nages Femmes d'un autre club voisin de gradin !

... personne n'avait mouillé au propre et au figuré le maillot et le tee-shirt pour remonter le nageur espagnol qui venait de faire un malaise en plein 100 pap !

... personne n'avait pris immédiatement les choses en main pour lui porter assistance avant l'arrivée des premiers secours et ensuite des pompiers !

... on était ressorti de la piscine sans un mal de crâne tellement il y avait des encouragements continus de toutes formes (d'ailleurs, y en a un qui siffle trop fort J) !

... on n'avait pas vibré devant des relais avec un « finish » au centième !

... on n'avait pas vibré devant des relais avec Père et Fils, ... on ne s'était pas ému et aussi amusé devant Monsieur se remettant à l'eau flanqué d'un jammer pour passer le relais à Madame dans un 4 x 50 NL du cœur et de l'amitié !

... les Parents n'avaient pas vu leur « fille quarantenaire » nager comme ils allaient déjà l'encourager 25 ans plus tôt !

... la « fille quarantenaire » n'avait pas vu nager ses Parents comme elle ne les avait jamais vus nager 25 ans plus tôt !

... je n'avais pas eu grand plaisir à faire la bise à un poté qui fêtait ce jour-là ses 50 ans, une semaine avant les miens !

... on n'avait pas entendu dans les tribunes crier « Allez Papa », « Allez Maman » !

... on n'avait pas vu briller les yeux des 3 ptits boud'chous de la « fille quarantenaire » recevoir en cadeau les médailles gagnées par Papi et Mami !

... je n'avais pas revu avec grand plaisir un nageur sortant tout juste d'une maladie à la con qui en plus nous a claqué des temps de dingo avec si peu d'entraînement.

... j'étais parti tout seul à 6h30 le dimanche matin pour m'échauffer alors que sa course n'était que beaucoup plus tard dans la matinée et qu'elle aurait pu tranquillement se lever, déjeuner et arriver plus tard !

... on n'avait pas eu grave les boules à pleurer quand toute la piscine a rendu hommage aux personnes disparues dans le crash en Argentine et tout particulièrement Camille Muffat !

... on n'avait pas eu des bouteilles d'eau à discrétion histoire de se désaltérer tellement il faisait chaud dans cette piscine !

... on n'avait pas tous fêté dans la joie et la bonne humeur les 40 ans du coach la veille du changement d'heure et du 800 histoire de bien se préparer à le nager !

Sans déc !! Comment peut-on imaginer... Eh bien, moi je l'imagine très bien, pas vous ?

LoùLoù

La natation Maîtres à l'étranger : Viva Espana !

Les Championnats de France Open des Maîtres attirent régulièrement des nageurs de fédérations étrangères. En particulier, l'Espagne avec ses trois « Mosqueteros » est brillamment représentée. Alberto, Josep et Joaquin ne manqueraient pour rien au monde notre rendez-vous national. En tête des classements mondiaux, ils s'invitent régulièrement sur nos podiums dans leurs épreuves et catégories respectives. Avant ces XXI^{es} Championnats de France, ils avaient tous les trois accepté l'interview que leur proposait leur ami Herbert Klingbeil pour ChronoMaîtres.

« Los mosqueteros » à Goëteborg (WM 2010)
De droite à gauche : Alberto, Josep et Joaquin



NB : L'interview a eu lieu le lendemain du malaise survenu à Josep pendant son 100 papillon... Joaquin et Alberto étaient rassurés sur l'état de santé de leur ami (cf. ci-dessous des nouvelles de la santé de Josep).

Herbert : Joaquin et Alberto, quand avez-vous commencé à nager en Masters ? Quand avez-vous participé à vos premiers Championnats de France ?

Joaquin : J'ai commencé à nager en tant que masters en 1994. Comme nous n'étions pas très nombreux à nager régulièrement en tant que vétérans, nous participions aux mêmes compétitions que les jeunes. Mais notre rayon d'action était limité essentiellement à des compétitions qui se déroulaient autour de Malaga.

En tant que membre de la Fédération Andalouse de Natation, j'ai participé à la promotion d'une activité dédiée Masters en Espagne à la fin des années 90, à peu près au même moment où elle s'est organisée en France, avec des championnats open hiver et été.

J'ai rencontré Alberto qui lui venait d'un club de triathlon à Almeria, lors de compétitions que j'avais organisées en Andalousie. Nous avons vite sympathisé et décidé de participer à des compétitions hors d'Espagne.

Par ailleurs, je connaissais bien aussi Josep avec qui j'avais été en sélection olympique espagnole dans les années 58-59, devenu depuis nageur à Nagi, le club de Sabadell près de Barcelone. Josep et moi fîmes notre première compétition en France à Metz en été 2002, puis tous les trois avec Alberto à Dunkerque en hiver 2005.

A Rennes, j'ai participé à mon 19^e championnat de France des maîtres, hiver et été confondus et je compte bien y revenir l'an prochain !

Alberto : Je confirme : c'est à Dunkerque en 2005 que je t'ai rencontré pour la première fois Herbert... je me souviens que tu m'avais aidé à résoudre des problèmes de téléphone (rires). Moi, j'ai commencé mes premières compétitions en Masters en 1998.

Josep Claret, C10 (Nagi Sabadell)

Champion du monde C10 à Montréal 2014 sur 100 pap.
Actuel détenteur de multiples records d'Europe et du monde C10 sur 50 et 100 papillon (GB et PB).
Toujours détenteur de records en C9 !

Alberto Murillo Sanz, C10 (Bahia de Almeria)

2^e sur 100 dos et 3^e sur 800 NL à Yalta 2011.
4^e sur 100 et 200 dos à Montréal 2014.

Joaquin Canales de Mendoza, C11 (RC Mediterraneo Malaga)

Champion du monde C10 sur 200 NL à Riccione 2012.
Actuel détenteur des records d'Europe C11 (PB) sur 400 NL, ainsi que sur 100 et 200 4 nages.

De quels titres, êtes-vous le plus fiers ?

Joaquin : J'ai eu plusieurs podiums en Europe et aux Mondiaux, mais personnellement, ce dont je suis le plus fier, c'est d'avoir participé à tous les Championnats d'Europe et du Monde depuis Prague 1997 et Casablanca 1998. Nous serons naturellement tous les deux à Kazan cet été !!

Alberto : J'ai beaucoup moins de titres que Joaquin (rires) une médaille aux Championnats du Monde et trois aux Championnats d'Europe... mais à vrai dire, les titres dont je suis le plus fier sont les titres de champions open des Etats-Unis que j'ai gagnés l'an dernier sur 50, 100 et 200 dos dans la foulée de Montréal. Mais je dois dire qu'il n'y avait pas le meilleur américain !!

Je ne vois pas souvent les « jeunes masters » espagnols se déplacer avec vous ?

Les jeunes masters se déplacent quasiment uniquement pour les Championnats d'Europe et du Monde. Nous, nous avons plus de temps à notre âge avancé pour faire du tourisme sportif et participer aux championnats open en France. Rassure-toi, il n'y a pas que des C10 et C11 en Espagne ;-)

Qu'est-ce que vous appréciez le plus dans les compétitions en France ?

Ici, les incidents sont rares ; s'il s'en produit un, on est certain qu'il n'y en aura pas d'autre le lendemain. L'organisation est presque toujours parfaite ici, ce qui n'est pas facile pour une compétition qui rassemble autant de monde.

Et puis, vous avez su conserver un côté humain qui nous convient bien. Par exemple, vous avez conservé la chambre d'appel. Sur certaines compétitions auxquelles j'ai participé récemment aux Pays-Bas ou aux Etats-Unis, nous sommes quasiment en file indienne derrière le plot de départ... et gare à toi, si tu te trompes de série !

Quelles différences voyez-vous entre la France et l'Espagne en matière d'organisation de la natation Maîtres ?

Joaquin : Notre championnat récompense à la fois les performances individuelles et les clubs. C'est un peu comme si vous donniez une coupe aux trois meilleurs clubs du trophée Elite de la compétition (nous n'avons pas mis en place en Espagne les Interclubs que vous avez ici).

Comme vous, nous avons beaucoup plus de participants l'hiver que l'été. Mais notre record (1300) est bien inférieur à celui des Championnats de France d'hiver, avec des critères de qualification plus sélectifs que les nôtres.

Alberto : Nous avons énormément de compétitions d'eau libre en été (travesias), le plus souvent organisées par les communes du littoral complètement en dehors du cadre fédéral ! Le site le plus magique que je connaisse en Espagne pour l'eau libre : le lac de Bañolas en Catalogne. Si tu as l'occasion d'y aller, ne la manque pas !

Joaquin : Ah oui, j'oubliais, il y a une autre différence ! Votre licence coûte beaucoup moins cher que la nôtre : la régionale et la nationale reviennent à plus de 95€ au total !

Des nouvelles de la santé de Josep Claret

Josep Claret a été victime vendredi 27 mars d'un malaise cardiaque à la fin de son 100 pap. Cet incident dramatique aurait pu tourner au tragique sans la présence d'esprit de Jean-Claude Lestideau, qui a immédiatement plongé pour le sortir de l'eau, et sans la rapidité d'intervention de la nageuse parisienne, Alexandra Jaubert, qui a effectué sans attendre le massage cardiaque. Placé en observation quelques jours dans un hôpital rennais, Josep a ensuite été autorisé à rentrer chez lui en Catalogne. Le 12 avril, il retournait déjà à l'eau pour nager un petit kilomètre.

Michel Troyas, nageur C3 au SFOC, évolue également dans un club espagnol, et pas des moindres puisqu'il s'agit du CN Jerez, club tenant du titre national. Michel a ainsi pu compléter le parallèle intéressant entre les championnats nationaux des deux pays.

Il y a plusieurs différences entre les deux championnats nationaux, favorables parfois à l'un, parfois à l'autre.

La première concerne la répartition des grosses structures. Contrairement à la France où il y a une densité de (gros) clubs en Ile-de-France, l'Espagne dispose d'une répartition plus homogène avec des structures très compétitives dans la plupart de ses provinces. Quelque part, ça permet de donner plus de piment à nos rendez-vous nationaux.

Il faut préciser que nos championnats espagnols n'ont rien à voir avec les championnats français car l'enjeu est surtout le classement « club ». Pour conquérir le titre, les clubs se mobilisent par centaine de nageurs. Le classement n'est pas tablé sur des coefficients en fonction des catégories d'âges comme lors des Interclubs en France, il s'effectue à partir de la place obtenue par le nageur dans son épreuve, avec un décompte de points. Autre différence importante, il y a un classement « femmes » (107 clubs en 2015), un classement « hommes » (120 clubs en 2015) et un classement « total » (136 en 2015).

Lors des championnats de février dernier, la bagarre a été très serrée tant chez les femmes que chez les hommes jusqu'à la dernière course entre les clubs de tête. C'est finalement le CN Jerez (3762,5 pts) qui l'a emporté devant le C.Tenis Chamartin (3386,5) et le C.Tenerife Masters. Même si cette émulation entre clubs est sympa, il manque

Mars 2015 : Lancement d'un plan de prévention contre la mort subite des sportifs

L'incident de Josep a bénéficié de circonstances favorables permettant d'aboutir à une fin heureuse. Il faut savoir que selon une étude de 2006, la natation est le 4^e sport (sur 25) concerné par la mort subite dans le haut niveau.

Début mars, le département de l'Essonne a lancé un [plan innovant et unique](#) en France sur la prévention de la mort subite des sportifs. Il s'appuie sur ce qui est mis en place depuis plus de 15 ans en Italie. En imposant un ECG à tous ses sportifs à partir de 12 ans, l'Italie a réduit de 90% cette dernière décennie les décès par mort subite lors de la pratique sportive. Ce plan s'articule autour de 3 axes : le dépistage des sportifs, la formation aux premiers secours et la généralisation des défibrillateurs dans les enceintes sportives — qui augmentent de 60% les chances de survie.

Par ailleurs, bien que la compétition soit proscrite, il ressort que la pratique sportive régulière et douce permet de réduire considérablement les risques de mort subite à conditions de respecter deux règles fondamentales : l'intensité (en ne dépassant pas 70% de la fréquence maximale) et la durée de l'activité.

Sur ce problème de santé publique, la France est en retard. L'accident de Josep qui a eu dénouement heureux en bénéficiant d'une intervention rapide des secours doit interpeller et faire bouger les lignes, ne serait-ce pourquoi pas en généralisant l'action du 91 sur le plan national, voire en améliorant le suivi des nageurs ? N'oublions pas que la natation est aussi concernée !

quelque chose que vous organisez très bien en France : ce sont les soirées du samedi soir. C'est dommage que nous ne le fassions pas en Espagne.

A l'inverse, du fait que nous soyons généralement très nombreux par club (à Jerez, une centaine de nageurs et 4 coachs Maîtres), la logistique de nos clubs est souvent mieux rôdée que celle de l'Hexagone. Elle s'est perfectionnée naturellement afin de gérer les déplacements en compet et les entraînements des 100 nageurs (provenant d'endroits parfois très différents).

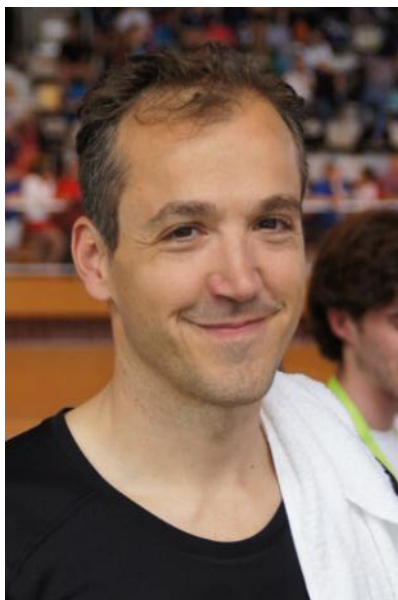
Quant à l'organisation en elle-même des championnats espagnols, ça se complique depuis deux ans, avec un changement du financement. Jusque là, les clubs organisateurs et la fédération touchaient 50/50, mais dorénavant la totalité revient à la fédération. Seules les recettes de la buvette et de la vente des T-shirts reviennent aux organisateurs. Du coup, de nombreux clubs ont menacé de boycotter les championnats d'Espagne et ça reste aujourd'hui très difficile de trouver des organisateurs.

Un autre changement a eu une influence sur notre natation espagnole et en particulier son niveau. Pendant de longues années, les nageurs espagnols devaient choisir leur circuit : soit Elite, soit Maîtres. Depuis 3 ans, ce n'est plus le cas et le niveau ne cesse de progresser avec l'arrivée des Elite en Maîtres. En parallèle, nous avons aussi une catégorie C0, qui n'existe pas en France. Le niveau de cette catégorie est plus faible car il concerne essentiellement des adultes qui se mettent à nager sur le tard.

Enfin, ce qui résumerait la Natation Maîtres en Espagne, ce serait le plaisir à nager lié à la performance.

Des Jeux aux Masters :

Rencontre avec Stéphane Perrot



A Rennes, entre deux courses, c'est avec un visage détendu, un regard malicieux et une oreille attentive, que Stéphane Perrot s'est présenté pour relever le challenge que lui proposait ChronoMaîtres.

Pour cette troisième interview de sélectionné olympique, les lecteurs — inscrits pour la Newsletter de ChronoMaîtres — ont eu la possibilité de poser eux-mêmes leurs questions. Difficile de répondre à la longue liste des questions reçues, mais Stéphane a joué le jeu avec amusement et sincérité.

Découvrez vite le portrait du triple champion d'Europe et recordman d'Europe du 200 brasse, qui après un break d'un dizaine d'années revient en pleine forme sur le circuit Maîtres. A Rennes, il a tout simplement fait un carton plein en remportant le 50, 100 et 200 brasse toutes catégories confondues avec à la clé les records de France C3.

ChronoMaîtres : Avant de commencer, revenons sur les événements clés de ton palmarès :

- | | |
|--------|---|
| 1994 : | Champion d'Europe Junior du 200 brasse à Pardubice en République Tchèque |
| 1996 : | Participation aux Jeux Olympiques d'Atlanta (USA) |
| 1999 : | Champion d'Europe du 200 brasse à Istanbul (Turquie) en bassin de 50m et à Lisbonne (Portugal) en bassin de 25m |
| 2000 : | Participation aux Jeux Olympiques de Sydney (Australie) avec une demi-finale à la clé |
| 2000 : | Champion d'Europe du 200 brasse à Valence (Espagne) en bassin de 25m avec le record d'Europe en 2'07"58 |
| 2003 : | Nouveau record d'Europe en 2'07"56 actualisé lors des Interclubs à Antibes. |

Michel Scelles, ancien entraîneur des équipes de France : Pourquoi avoir arrêté ta carrière à une période où les conditions commençaient à s'améliorer pour les nageurs de haut niveau ?

En 2004, j'avais déjà 40 000 km d'entraînement au compteur... ça commençait à faire beaucoup ! Je ne ressentais plus de plaisir à m'entraîner mais j'avais encore l'objectif de me qualifier pour les Jeux d'Athènes. J'ai finalement loupé la qualif de deux dixièmes lors des Euros de Madrid. Je me souviens avoir jeté mon bonnet dans la poubelle après ma course et avoir alors senti du soulagement, une libération. J'allais pouvoir passer à autre chose... J'étais allé trop loin et j'aurais dû m'arrêter avant. D'ailleurs, j'ai beaucoup de respect pour Camille Muffat qui a osé s'arrêter à seulement deux ans de Rio. Elle n'a pas continué pour faire plaisir aux autres, elle a pensé à elle. Je lui avais d'ailleurs envoyé un message pour la féliciter de ce choix.

Vous vous connaissiez donc bien avec Camille ?

Il se trouve que je me suis entraîné en 2002 et 2003 avec Camille sous le coaching de Fabrice Pellerin. Elle

n'avait que 14 ans et c'était déjà « Madame 100% ». A cette époque, personne ne pouvait savoir qu'elle deviendrait championne olympique. Ce qui m'a frappé chez elle, c'est qu'elle ne se fixait aucune barrière. C'était la seule fille du groupe, mais elle nageait plus vite que les garçons... et moi je devais m'arracher pour qu'elle ne me double pas ! Fabrice ne faisait d'ailleurs aucune différence : les chronos fixés étaient les mêmes pour elle que pour nous. A chaque entraînement, elle se transcendait. Elle n'en gardait jamais sous le pied. C'était une chic fille.

Revenons sur ton break avec la question suivante de Jean-André : Après ton arrêt, as-tu subi une crise (personnelle, professionnelle, ...) comme c'est souvent le cas chez les sportifs de haut niveau qui mettent un terme à leur carrière ?

Non et c'est grâce à mes parents qui m'ont toujours appris que le sport était un loisir et que ce qui comptait, c'était de faire des études. J'ai donc été vigilant à mener de front études et sport... ce qui n'a pas toujours été simple. En tout cas, en 2004, je venais d'obtenir mon diplôme à l'EDHEC, un chapitre de ma vie se terminait, et un autre allait commencer. De plus, ça coïncidait avec une belle rencontre, la mère de mes deux filles. Je me suis régala dans ce chapitre. Et je crois que depuis un an, je viens de débiter un troisième chapitre !

ChronoMaîtres : Justement, comme de très nombreux nageurs Maîtres, tu es un papa poule. Comment gères-tu ta pratique sportive avec ta vie familiale et professionnelle ?

J'ai la garde de mes filles, une semaine sur deux. Donc par quinzaine, je peux m'entraîner relativement facilement. Et les semaines où j'ai les filles avec moi, j'ai la chance d'avoir un métier avec des horaires flexibles qui me permettent de m'organiser en conséquence. La seule difficulté, c'est de trouver des créneaux... Les piscines ne sont pas ouvertes de 7 à 9h le matin dans le Sud et quand je monte sur Paris, m'entraîner dans le public relève vraiment du parcours du combattant.

ChronoMaîtres : Si tu pouvais revivre une année à partir de maintenant, laquelle choisirais-tu : 1994 (pour ton premier titre continental) ? 1996 ? 2000 ? (pour tes participations aux JO) 2015 ou 2016 ?

Je suis quelqu'un qui avance et ne reviens pas sur le passé. Je dirais 2015 car je suis épanoui aujourd'hui et que j'ai encore de nombreux rêves à réaliser ! Même si je n'irai pas à Kazan, j'ai l'intention de remettre à jour quelques records du monde de ma catégorie et d'aller refaire coucou aux toutes catégories en petit bassin en fin d'année. Pour 2016, si je m'entraîne correctement, ce sera une année riche en émotions avec Londres et Rio entre autres !

A Rio ? Pour le tourisme ou pour le sport ?

Je veux emmener mes filles aux Jeux et si leur papa y nage, ce serait la cerise sur le gâteau. Les gens doivent me prendre pour un fou d'oser imaginer ce rêve. Je sais que je n'ai plus le physique de mes 20 ans, mais mon mental a aussi pas mal évolué. Mon envie n'a jamais été aussi forte, je n'ai plus rien à prouver, que du plaisir à prendre ! En revanche, seul je n'y arriverai pas et il me manque encore le coach qui me préparera... si je n'en ai pas, ça sera vraiment plus compliqué. Je lance donc un appel par l'intermédiaire de ChronoMaîtres !

Patrick : Quels flashes te reviennent à l'esprit lorsque tu repenses à tes deux olympiades ?

Sportivement, je n'ai pas de bons souvenirs de mes propres Jeux. J'ai été spectateur plus qu'acteur des Jeux. Ce sont donc des moments sportifs auxquels j'ai assisté qui m'ont marqué.

A Atlanta, j'ai un souvenir incroyable de Donovan Bailey. A l'arrivée de son 100 mètres victorieux, il se met à courir vers moi. Je me demande pourquoi il me fonce dessus. En fait, il s'est trouvé que son père était juste à côté de moi et qu'il est venu se jeter dans ses bras. J'en ai encore les larmes aux yeux en y repensant.

Je me souviens aussi de l'arrivée de Jean Galfione après son titre au club France. Il était arrivé tout penaud avec son sac et on l'attendait tous. Tout le monde s'est mis à l'applaudir chaudement. L'émotion était intense.

A Sydney, c'est le 400m de Cathy Freeman que je retiendrai. C'était incroyable. Au départ de la course, le stade était très silencieux, personne ne parlait. Quand le start a été donné, le stade s'est réveillé et une onde du public s'est propagée dans les tribunes au fur et à mesure que la porte-drapeau australienne avançait dans sa course. J'ai eu la chair de poule pendant tout du long du 400.

Jacques : Avais-tu un modèle lorsque tu étais jeune ?

Non, je n'ai jamais eu de modèle... même si j'ai un souvenir de 1992 avec la finale des Jeux à Barcelone sur 200m brasse où Mike Barrowman et Nick Gillingham s'affrontait sur 200m brasse... une course mythique pour moi... d'ailleurs sur 200 brasse c'est Gillingham qui a le record du monde de ma catégorie en bassin de 50m, ça sera marrant de le battre !

Christine : Si tu avais un message à passer à ton premier entraîneur que lui dirais-tu ?

Je n'ai pas un message à passer à mon premier entraîneur mais plutôt à chaque entraîneur que j'ai eu à mes

côtés. Ils m'ont tous marqué à leur manière : apprendre la notion d'effort à l'entraînement, savoir se transcender en compétition, savoir casser la routine, être sérieux sans se prendre au sérieux... Je les remercie donc tous pour leur patience car je suis quand même un cas !

Pierre : As-tu un message à passer à la FFN ?

Je suis ravi de voir que Francis Luyce, le président de la FFN vienne chaque année passer un moment avec les Maîtres lors de nos Championnats de France. C'est une considération qu'il nous porte qui me semble fondamentale. Je suis convaincu que notre sport pourrait attirer encore davantage de pratiquants par ce biais et qu'il ne faut pas l'occulter car nos problématiques diffèrent même si nous partageons les mêmes valeurs.

ChronoMaîtres : Pourquoi est-ce important selon toi qu'une équipe de province gagne un jour les Interclubs Maîtres ? Comment penses-tu que cela puisse arriver ?

Les Interclubs constituent un rendez-vous des plus conviviaux et me rappellent beaucoup ceux que nous vivions il y a quelques années en élite. Je trouve ça très sympa qu'il y ait une « guéguerre » mais dans le sens bon enfant. J'aime bien taquiner certains clubs comme BBN—qui a remporté le titre cette année—d'abord parce que j'ai nagé pour Boulogne il y a quelques années mais aussi pour faire monter l'ambiance et l'émulation.

Ceci étant dit, il est très difficile à l'heure actuelle pour les équipes de province de rivaliser avec les équipes franciliennes car nous n'avons ni les mêmes moyens, ni la même densité de nageurs.

Comment pourrait-on y arriver ? J'ai un carnet d'adresse que je compte bien exploiter. Je vais appeler tous les retraités C3-C4 qui étaient en équipe de France à mon époque pour leur demander de s'y remettre !

Julien : Qu'est-ce qui te plaît particulièrement dans la natation Maîtres et que tu n'as pas rencontré en natation Elite ?

Ce que je trouve de fabuleux chez les Maîtres, ce sont les rencontres intergénérationnelles. Il n'y aucune barrière, aucun complexe, tout le monde tutoie tout le monde et c'est top ! Tout à l'heure, alors que je m'étais une nageuse de 70 ans est venue me voir pour me conseiller sur les étirements car je ne le faisais pas correctement.

Des moments et des rencontres comme celle-ci n'arrivent que chez les Maîtres et nous enrichissent.

Merci Stéphan et bonne fin de saison !



A Rennes, Stéphan a décroché 4 titres et 4 records de France
400 4N : 4'45"56 ; 200 BR : 2'16"72 (RF) ; 100 BR : 1'02"67 (RF) avec un temps de passage 29"23 (RF) ; 50 BR : 29"06 (RF)

A l'eau ! Le Circuit Fédéral des Maîtres

Depuis 4 ans, les championnats de France hiver constituent une date charnière pour le Circuit Fédéral des Maîtres. C'est en effet à cette occasion que les lauréats de l'édition passée sont récompensés par Francis Luyce, président de la FFN en personne avant que ne se tienne la première étape du nouveau Circuit. Avant un dossier spécial dans le N°4, voici une brève présentation du Circuit :

Comment est-il apparu ?

Pendant de longues années, sous l'impulsion de France Maîtres Natation, était organisée une sorte de coupe de France, appelée Arena Master Tour puis Circuit National des Maîtres. Plusieurs étapes, toutes en bassin de 50m, étaient organisées sur la saison dans toute la France avec un intérêt de plus en plus croissant : 2000 participants en 2009 ! Devant le succès de la formule, le concept a été officialisé en 2010 par la FFN et intégré dans le programme fédéral. C'est ainsi qu'en 2011 est apparue, avec un nouveau nom, la 1^{ère} édition du Circuit Fédéral des Maîtres. Le principe est resté quasi-équivalent mais généralisé à la totalité des épreuves (800 et 1500 compris).

Désormais, trois classements sont établis à partir de la table de cotation : deux « individuels » (femmes et hommes) et un « club ».

Pour l'édition 2015, 13 étapes sont programmées.

Comment le classement par club est-il défini dans ce circuit ?

Pour chaque étape du Circuit, les deux meilleures performances individuelles de chaque participant sont comptabilisées pour le club, sachant qu'un maximum de 30 nageurs par club et par étape est pris en compte.

Et le classement individuel ?

Pour pouvoir être classé individuellement, chaque nageur doit participer à un minimum de trois étapes.

Pour ce classement individuel, toutes les épreuves réalisées par le nageur sont retenues (s'il nage plusieurs fois la même épreuve, la meilleure performance sera conservée). Le classement final correspond au cumul des points obtenus par nageur sur l'ensemble des épreuves et des étapes (3 mini).

Les grands vainqueurs

Depuis 2011, impossible de ne pas retenir la belle razzia du club de Villeurbanne et de Michèle Schneider, invaincus depuis la création du Circuit. La nouvelle répartition géographique des étapes, davantage élargie au nord, va-t-elle changer la donne ? Les nageurs du Nord sauront-ils s'affirmer en 2015 ?

LAUREATS DE L'EDITION 2014



- Classement des clubs (451 clubs classés)

1. Villeurbanne Natation
2. EMS Bron Natation
3. CN Viry-Châtillon

- Classement féminin (72 nageuses classées)

1. Schneider Michèle (C6, Villeurbanne Natation)
2. Guyader Caroline (C3, CN Viry-Châtillon)
3. Schwing Pascale (C7, CN Viry-Châtillon)

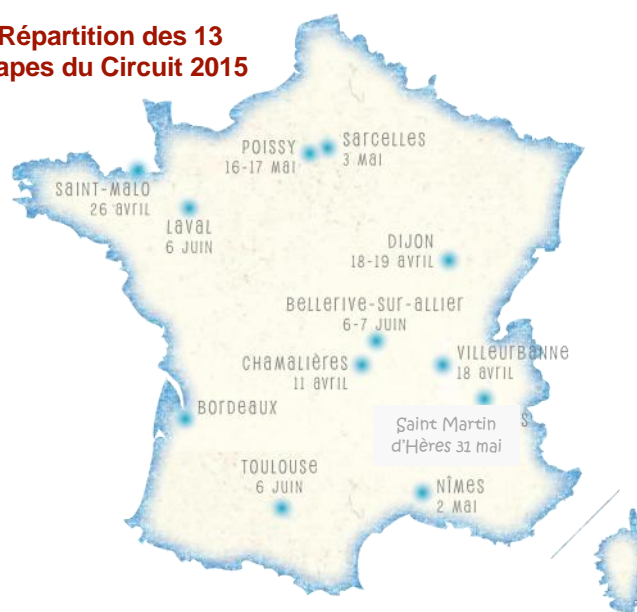
- Classement masculin (146 nageurs classés)

1. Granger Nicolas (C5, Reims Champagne Natation)
2. Frangville Nicolas (C2, Villeurbanne Natation)
3. Vanacker Alain (C8, USM Malakoff)

VAINQUEURS DES 4 PREMIERES EDITIONS

	Femmes	Hommes	Clubs
2014	1 ^{ère} / 72 - 17 809 pts Michèle Schneider Villeurbanne Natation	1 ^{er} / 146 - 20 615 pts Nicolas Granger Reims Champagne Nat	1 ^{er} / 451 - 231 784 pts Villeurbanne Natation
2013	1 ^{ère} / 82 - 15 747 pts Michèle Schneider Villeurbanne Natation	1 ^{er} / 136 - 17 273 pts Fabien Czachor Triton Club Belleville	1 ^{er} / 393 - 195 783 pts Villeurbanne Natation
2012	1 ^{ère} / 77 - 16 429 pts Michèle Schneider Villeurbanne Natation	1 ^{er} / 85 - 16 052 pts Antoine Joury Nautic Clu Alp'38	1 ^{er} / 339 - 178 184 pts Villeurbanne Natation
2011	1 ^{ère} / 68 - 16 338 pts Michèle Schneider Villeurbanne Natation	1 ^{er} / 133 - 20 288 pts Jean-Claude Lestideau Olympique Gde Synthe	1 ^{er} / 354 - 175 857 pts Villeurbanne Natation

Répartition des 13 étapes du Circuit 2015



Carte fournie par Maxime Salles (CN Le Havre)

A vous de jouer !

Pour vous aider à choisir vos étapes et à planifier votre propre programme, voici un tableau récapitulatif téléchargeable en cliquant sur l'image.



Sur le [site internet ChronoMaîtres](#), vous trouverez par ailleurs les plaquettes des organisateurs.

La Vie de groupe : Création de clubs Maîtres

Qu'ont donc en commun le LAC, l'OPN et le RN ?

Ce sont de jeunes associations, certes, mais elles ont surtout la particularité d'être exclusivement Maîtres. Les noyaux durs de ces trois cercles sont tous issus des clubs intergénérationnels de leurs localités respectives. Hélas ! il n'est pas rare que les politiques de clubs ne soient pas toujours favorables aux Maîtres dont les sections finissent parfois par être dissoutes ! Pas d'autres choix pour continuer à pratiquer et s'épanouir grâce à sa passion que de se prendre en mains. C'est ainsi qu'avec une bonne dose de motivation, de cohésion et de dynamisme, les Maîtres lavallois, parisiens et rennais se sont initiés à la création d'association et sont re-nés de leurs cendres.

Ils avaient tous à cœur d'être présents à Rennes pour hisser haut leurs nouvelles couleurs. Découvrez sans attendre leurs trois parcours forts intéressants et révélateurs !

2003 : Le Laval Aquatique Club (LAC)

Rencontre entre Didier Tiriau, le Président du Laval Aquatique Club et un de ses nouveaux adhérents.



Pouvez-vous présenter le LAC en quelques chiffres ?

Le LAC est un club de natation Maîtres qui s'est créé en 2003. Nous sommes entre 120 et 145 licenciés.

Comment vous êtes-vous créé ?

Grâce à la volonté de plusieurs nageurs licenciés à l'époque dans un autre club lavallois, regroupant des jeunes et une petite

partie de Maîtres, ils ont décidé de créer un nouveau club formé uniquement des nageurs Masters.

Quel genre de public accueillez-vous ?

Depuis l'origine du club, nous avons une volonté principale qui est le sport pour tous.

Cela va de l'apprentissage, voire aquaphobie, aux compétitions de niveaux départemental, régional, national, international.

Quels sont vos objectifs sportifs ?

Là aussi nous souhaitons faire participer un maximum de nageurs sur nos compétitions locales, mais aussi sur des meetings où nous retrouvons très souvent l'ambiance Maîtres, qui correspond à la philosophie de nos nageurs et de notre club.

Nous avons aussi un certain nombre de nageurs qui font briller le club sur des compétitions de haut niveau, par des titres nationaux et des récompenses aux Championnats du Monde.

Quelle est votre place dans le classement national des Maîtres ?

Pour la saison passée, nous avons fini 44^e club national et 2^e club des Pays de la Loire, ce qui est tout à fait sympa pour un « petite » ville comme Laval.

Quel est l'esprit de votre club ?

Notre club s'est créé autour d'un noyau de bons copains, qui ont insufflé à notre club la bonne camaraderie avec de nombreux moments de convivialité. Nous avons fait en sorte que cette ambiance reste toujours présente tout au long de nos douze années d'existence.

Mais que faites-vous pour garder cette convivialité ?

Pas de prise de tête, pas d'objectifs demandés aux nageurs, pas de pointage aux entraînements, un petit peu de « déconnade » aux entraînements.

Mais surtout un repas de fin d'année regroupant les nageurs et leur petite famille, où l'entrecôte se partage avec le verre de l'amitié.

Et aussi des activités sportives pour compléter notre préparation physique intense... Sortie bowling... parce qu'on peut nous servir une bière !

Enfin, toutes les semaines après l'entraînement du mardi soir, nous avons un moment de convivialité : des crêpes, cidre et autres gâteaux sont offerts par les nageurs qui fêtent leur changement d'année et éventuellement de catégorie.

Comment se déroulent vos entraînements ?

La Ville de Laval nous a soutenus dès le départ en nous fournissant trois créneaux d'entraînement :

le mardi dans le bassin extérieur de 50 m, un régal en plein hiver,

et le jeudi en bassin intérieur de 25 m où nous avons 2 créneaux d'une heure.

Nous avons 2 entraîneurs bénévoles, assistés de nageurs présents sur le bord du bassin suivant un planning.

Les nageurs sont regroupés dans les différentes lignes suivant leur niveau et l'entraînement est affiché au bout de chaque ligne.

Pour les nageurs ayant de grandes difficultés..., il reste aux entraîneurs l'outil pédagogique le plus adapté... le petit bassin d'1,20 m où nous avons tous appris la culbute, le passage de bras et les ondulations.

Votre club organise début juin un meeting national Maîtres. Pouvez-vous nous en parler ?

C'est un projet qui a longuement mûri au sein de notre club. Avec les années, nous nous sommes structurés en officiels puisque nous avons 5 officiels A et de nom-

breux officiels B et C, tous nageurs, ce qui nous a permis d'organiser en 2013 notre 1^{er} meeting.

Cette compétition se déroule dans le bassin extérieur de 50 m 8 lignes d'eau de Laval.

La première année, qui a été une belle réussite aux dires des nageurs, nous a incités à reconduire l'aventure. L'année dernière, nous avons labellisé notre meeting en meeting national et nous avons obtenu son inscription au Circuit des Maîtres.

Là aussi, le retour très positif des 51 clubs présents (des Pays de la Loire, de Bretagne, Normandie, Poitou-Charentes, Centre et jusqu'à la région parisienne) nous a confortés dans l'organisation de la 3^e édition. Celle-ci se déroulera le samedi 6 juin 2015 (toutes les informations sont sur notre site : www.laval-aquatique-club.fr).

Vous êtes reconnus sur le bord des bassins grâce à votre mascotte. Pouvez-vous nous la présenter ?

OUILLE ? C'est notre mascotte des premiers jours.

Elle nous suit dans toutes nos aventures, se parant des différents badges d'accès aux compétitions. C'est une vraie star et elle insiste pour être sur toutes les photos.

La petite famille s'est agrandie et ses deux copines ne sortent que dans les très grandes occasions : GUEURN et la petite dernière AUSSIE (qui mesure 1,50m...) que nous avons adoptée lors des Championnats du Monde en Australie.

2012 : L'Olympique Paris Natation (OPN)

L'Olympique Paris Natation (OPN) a été créé fin 2012, mais c'est réellement au cours de cette saison 2014-2015 qu'il a pris son essor avec la première année d'affiliation à la FFN et ses premiers représentants en compétition. Après les avoir étreintes lors des Championnats d'Ile-de-France Maîtres à Savigny-le-Temple, nos nageurs ont porté les couleurs de l'OPN lors des Championnats de France des Maîtres à Rennes en se rapprochant parfois très près des podiums.

Le Président Guy Lacontal, finaliste du 200 brasse C5 à Rennes



L'OPN a été mis en place et est soutenu par des nageurs passionnés qui ont pour la plupart nagé depuis leur plus jeune âge sans s'arrêter ; ils ont donc connu toutes les étapes de la carrière d'un nageur. Notre but est de favoriser un épanouissement de la personne par le biais du sport. Nous ne visons pas l'élitisme à tout prix mais, d'une part, le plaisir de nager et la compétition comme vecteur de dépassement et de motivation personnelle et, d'autre part, une convivialité entre les membres.



Et pour finir, comment envisagez-vous l'avenir de votre club ?

Le plus grand challenge est de conserver nos deux entraîneurs bénévoles.

Ainsi que le dynamisme de tous les bénévoles.

Nous avons passé le cap des 10 ans avec succès, et comme dirait Olivier L., notre ancien entraîneur : « Quand tu peux faire 50 m, tu peux faire 100 m ! » Eh bien ! je peux dire que si nous avons fait 10 ans, nous pouvons bien faire 20 ans !

L'OPN ne possède pas actuellement de créneau d'entraînement. Les membres inscrits sont donc des gens qui s'entraînent seuls ou qui habitent à l'étranger et souhaitent faire des compétitions FFN sans avoir à payer une cotisation complète pour des entraînements auxquels ils ne peuvent pas assister. C'est une formule de « domiciliation » de nageurs en quelque sorte, pour lesquels nous sommes en train de mettre en place une base d'entraînements et de vidéos techniques sur notre site (www.op-natation.fr). Evidemment, nous souhaitons obtenir des lignes pour pouvoir nous développer et ne pas nous cantonner à ce type de membres. Ce n'est bien sûr pas évident d'obtenir des créneaux, mais nous sommes confiants car notre approche du sport « compétition de loisir » est partagée.



Dans un premier temps, nous nous concentrons sur les Maîtres car nous ne pouvons pas nous disperser, cependant nous espérons d'ici quelques années pouvoir nous agrandir et avoir des groupes dans les autres catégories FFN.

Guy Lacontal, Président de [l'Olympique Paris Natation](http://www.op-natation.fr)

2014 : Le Rennes Natation (RN)



Des nageurs motivés

Nous sommes près de 60 nageurs et nageuses de plus de 18 ans, d'âges et de niveaux sportifs différents, pratiquant la natation de manière régulière ou ponctuelle. Nous nageons avec des objectifs de compétition définis, ou simplement avec l'envie d'être ensemble, de progresser dans notre maîtrise de la nage ou de nous vider la tête après le travail dans une ambiance conviviale, sportive, saine et parfois festive. Nous essayons de promouvoir, d'organiser et de fédérer la natation sportive pour Rennes et sa région.

Une histoire compliquée

Nageurs d'un grand club pluridisciplinaire (groupe natation), nous avons appris à nous connaître, nous apprécier et nous entraider. Le changement précipité de l'équipe technique et du bureau, la désorganisation et la réorganisation qui l'ont accompagné ont fait passer notre groupe de 45 à 16 nageurs, et peu à peu nos créneaux d'entraînements ont disparu. Finalement, c'est tout simplement l'option « compétiteur adulte » qui fut supprimée de son offre sportive. Que faire ? Rester pour nager une heure par semaine en loisir, ou partir dans un autre club plus accueillant... ? Habités pour certains à participer aux championnats de France, nous étions déçus de l'idée de ne pas pouvoir y nager aux couleurs de notre ville à moins d'un an de l'événement. C'est alors qu'a germé dans nos têtes l'idée de créer Rennes Natation !



Des démarches rapides

Nous étions fin juin 2014 et, pour nous, tout était à faire : rédiger des statuts, réunir une assemblée constituante, une AG, adopter un règlement intérieur, s'accorder sur nos objectifs, déposer nos statuts, créer un mode de fonctionnement original sans créneaux piscine dédiés et sans entraîneur, créer une visibilité sur un site WEB (www.rennes-natation.fr), une adresse électronique, se faire connaître, recruter des adhérents. Avec l'affiliation FFN mi-septembre, nous étions fin prêts : nous existions officiellement et concrètement, et notre recrutement actif pouvait enfin commencer. En moins de cinq mois, nous sommes passés de 17 à plus de 50 adhérents !

Proposant des adhésions avec ou sans licence FFN à moindre coût, nous avons finalement fédéré un groupe très hétérogène de nageurs : de niveaux, d'âges, d'ex-

périence ; des anciens et des nouveaux, des adultes jeunes ou non, des confirmés mais aussi des débutants, des dingues de la vie saine et des festifs, mais que des gens motivés et sympas ! Une nouvelle dynamique.

Un fonctionnement original en attendant des créneaux dédiés

On se retrouve sur plusieurs créneaux hebdomadaires, renseignés par les adhérents eux-mêmes sur notre site, matin, midi ou soir, sur une des piscines de l'agglomération horaire public. On se repère avec le bonnet du club et on partage ensemble notre goût de la natation, profitant de la motivation collective. Trois entraînements sont rédigés et envoyés par mail chaque lundi matin. Libre à chacun alors de les appliquer, seul ou en groupe, et de recevoir les conseils avisés des plus pédagogues. Dans le cadre de notre développement, nous souhaitons pouvoir proposer des créneaux en piscine dédiés, mais à Rennes et dans sa région les bassins ne sont pas nombreux et les places sont convoitées. En attendant, nous profitons pleinement de la liberté de pouvoir se retrouver sur plusieurs piscines et plusieurs horaires. Ce qui était notre point faible au départ est aujourd'hui notre point fort. Nous nageons (presque) n'importe quand, et (presque) n'importe où ! Nous pouvons proposer des créneaux de nage tous les jours ! Et n'ayant ni ligne d'eau, ni entraîneur à payer, le montant de nos cotisations est très compétitif. Et le bonnet est offert...

Des actions positives

Si le travail n'a pas manqué pour créer et organiser notre club, il existe maintenant, et notre principal objectif est de le pérenniser. Mais, il y en a d'autres : d'abord, nager ensemble plusieurs fois par semaine dans presque toutes les piscines de l'agglomération rennaise, partager les entraînements, participer de plus en plus nombreux aux compétitions départementales, régionales et nationales. Dès notre 1^{ère} année d'existence, nous avons pu présenter une équipe aux Interclubs Maîtres régionaux et finir 15^{ème} club breton !

Nous avons intégré l'Office des Sports de Rennes.

Le site s'enrichit et notre page Facebook est née.

Nous faisons régulièrement des happenings "JPPJP" ("Je Peux Pas J'ai Piscine") en proposant un entraînement groupé suivi d'un bistro, efficace pour s'amuser et recruter de nouveaux adhérents.

En décembre, nous avons pu participer activement au Téléthon et, tout récemment, nous avons co-organisé la Nuit de l'eau avec l'UNICEF au profit du Togo.

Alors, pour l'avenir, comptez sur nous et à très bientôt dans les bassins !

Vincent Cahagne ([Rennes Natation](#))



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

Vous avez adoré les deux premières parties du « Nager Joli » ? Voici la fin de cette rubrique fil rouge que nous propose Eric Eminente. Avec son regard pointu, son humour habituel et sa plume délicate, il nous livre ses dernières réflexions sur une théorie de l'entraînement, d'autant plus intéressante que nombreux sont les Maîtres qui s'entraînent seuls et/ou se posent des questions.

GRAND 3 - LA FAQ ou « La chasse aux Bulles » : Réflexions.

Les réflexions qui suivent n'engagent que moi. Tout, ou presque, a été écrit sur notre sport. Pourquoi le répéter ? Je préfère secouer le cocotier et avancer, avec un poil de risque, certaines idées.

La natation "jeunes" a beaucoup progressé ces vingt dernières années. La natation Maîtres encore plus. Si les jeunes aujourd'hui s'entraînent mieux, les moins jeunes (oui, nous !) s'entraînent surtout beaucoup plus. Il y a 20 ans, peu de nageurs de 40 ans et plus s'entraînaient quotidiennement.

Pourquoi donc se compliquer la vie à essayer de nager "joli" ou "plus grand" ?

C'est dur, on est concentré sur chaque mouvement, on compte sans cesse ses coups de bras, on va moins vite, les copains sont devant...

D'autant plus qu'à mon humble avis, il faut au moins une année de travail assidu en respectant le concept, chaque coup de bras, chaque longueur, chaque entraînement... avant d'en retirer un bénéfice en compétition.

La chasse aux bulles ne convient pas à tous, mais bigre, que c'est intéressant d'essayer ! Encore plus lorsque, quelle qu'en soit la raison, on nage tout seul. (après "Nager Joli", un 'tit articlounet "Nager Seul" serait de circonstance...). Mais... euh... bon.

Donc, pourquoi diantre se compliquer la vie ?

Vous avez le sentiment de plafonner ?

Vous nagez seul ? (non, n'insistez pas...)

Vous êtes curieux ?

Vous aimez l'eau ? Nager ?

Vous êtes heureux quand "vous sentez l'eau", vos appuis ? Etc.

Les raisons d'essayer, ou non, sont infinies et vous sont propres. Les jeunes aujourd'hui s'entraînent ainsi. Regardez les dernières finales des grands rendez-vous internationaux. Même au 400 NL, il n'y a plus un seul nageur avec un battement deux temps et une fréquence effrénée.

De mon temps (!), on avait tendance à diviser les nageurs en deux catégories : les nageurs de jambes et les nageurs de bras, ou encore les nageurs "poissons" et les "athlètes". Est-ce réducteur d'avancer que les premiers privilégiaient l'amplitude et les seconds la fréquence ?

Un nageur "de bras", ou en fréquence, aurait lui aussi des bénéfices à travailler sur l'amplitude même si, en compétition, il conserve sa nage naturelle.

Personnellement, je pense qu'il est peu utile de nager avec un pull-buoy à l'entraînement. Et ce, encore plus pour un nageur de bras. Je risque d'en heurter quelques -uns en m'aventurant ainsi, mais soyez honnêtes : quel est l'exercice que vous pouvez toujours réaliser même à bout de forces et en fin d'entraînement ?

Une série de jambes ? De 4N ? De sprints ? Un chrono "cassé" ? Non, le seul type de série qu'on peut encore réaliser quand on n'a plus d'énergie, c'est une série en bras. Mais là, encore plus qu'en nage complète, si on nage une série de bras, elle ne doit surtout pas être effectuée en relâchant sa technique ; la recherche du bon geste, "la chasse aux bulles" doit être encore plus exigeante. Nous avons tous connus des grands bûcherons super costauds ou des petits bouchons qui flottent toutes seules... faire des prouesses en bras... et qui ne nageaient guère mieux en compétition sans matériel. Et je ne dis pas ça parce que j'ai toujours été une crêpe en pull !

Si je ne devais retirer qu'une série de l'entraînement intégré ou en amplitude, ce serait la nage avec pull-buoy. Mais quitte à faire des longueurs ainsi équipé, il me semble plus qu'intéressant et amusant de customiser votre matériel. Découpez donc votre pull au max (pour moins flotter), faites des trous dans vos paddles (pour sentir l'eau), ne gardez que l'élastique du majeur (pour obliger à conserver vos appuis), et mettez un élastique aux chevilles (pour rester gainé). Ainsi harnaché, nagez le mieux possible, joli et grand, comptez vos mouvements (mais maintenant, vous le faites tout le temps, non) et privilégiez le travail aérobie et/ou hypoxie. Nager des sprints ou des séries très dures en bras est je pense un des plus sûrs moyens de se blesser.

Oui, je sais, un article sur les blessures et leur prévention en natation serait assez intéressant...

Non, j'ai dit non, stop !

Autant je pense sincèrement que les séries en bras sont loin d'être essentielles, autant je trouve le travail en jambes très important. Malheureusement, la position du corps en jambes avec une planche impose une contrainte énorme au niveau de la charnière cervico-dorsale, source de douleurs et de blessures (non, non et non...). Nous nous adressons ici aux nageurs Maîtres... et les plus âgés d'entre nous me comprendront sans peine, je pense : après les jambes avec une planche, nous, les plus vieux, on se sent tout raide de partout (rassurez-moi, vous aussi, hein ?). Pourquoi ne pas travailler les jambes à travers les éducatifs ? Ou sur le dos ? Ou en soufflant dans l'eau quand on est avec une planche ?

Maintenant, si vous êtes C1 ou C2...

Les exercices avec palmes et/ou plaquettes sont très intéressants, en nage complète mais surtout en éducatifs.

La performance doit être réalisée le jour de la compétition, pas à l'entraînement. A l'entraînement on travaille, espérant et priant que le jour J de la compétition, ce sera plus facile et que le travail réalisé assidûment paiera. Et ce encore plus lorsque l'on a fait le choix de s'entraîner "joli".

Il est normal qu'à niveau et qualités proches, un nageur de plus grande taille et envergure, ait plus de facilités à faire moins de coups de bras qu'un nageur plus petit.

Faites-vous plaisir : recherchez sur YouTube (encore), le [200 NL de Barcelone](#), pour voir ou revoir deux grands nageurs (Yevgeny Sadovy et Anders Holmertz) se tirer la bourre... Comptez leur coups de bras : merveilleuse illustration sur la faculté d'un nageur qui nage en amplitude de pouvoir accélérer (et de gagner). C'est-y pas une bonne raison d'avoir envie de nager "joli" ?

Quelques semaines avant ces jeux, Sadovy aurait nagé (au meeting du Canet je crois) un 400 NL dans un temps exécrationnel pour lui, avec une consigne d'amplitude énorme. Comme à l'entraînement, comme test. Si l'un d'entre vous qui lit ces lignes connaît cette consigne et comment il avait nagé, merci de me le communiquer.

Et pendant que vous êtes à chercher sur YouTube, essayez de retrouver les finales des 200 et 400 m en athlétisme aux JO de 96. Deux grands champions (notre [Marie-Jo](#) nationale et [Michael Johnson](#)) ont gagné ces deux courses de manières très différentes. Voici encore une belle illustration du rapport amplitude/fréquence. Deux façons bien différentes de courir et rentrer dans l'histoire, l'une avec une belle foulée, l'autre avec une grande fréquence.

Mais il s'agit d'athlétisme et non de natation : les athlètes coureurs n'ont pas à gérer nos bulles...

Le travail en amplitude suppose un relâchement musculaire et une contrainte moindre au niveau d'un conflit agonistes /antagonistes et pourrait diminuer les risques de blessures.

(Non, non non et non...)

Comment le transfert du travail sur l'amplitude effectué à l'entraînement peut-il s'opérer lors de la performance en compétition ? Moins intéressant, mais beaucoup plus embêtant, pourquoi parfois ne s'opère-t-il pas ?

A l'approche de la compétition, doit-on se rapprocher à tout prix de son objectif chronométrique dans les sollicitations ?

J'ai longtemps pensé que oui. Maintenant, je pense plutôt que ces chronos "cassés" (par exemple 4x50 repos 10 ou 15") doivent être nagés en privilégiant l'objectif d'amplitude plutôt que l'objectif chronométrique.

Par exemple, votre objectif pour la compétition est de nager 2'20" (donc 35" de moyenne au 50) au 200 m

avec 40 coups de bras par 50. Au lieu de nager 32" ou 33" avec une technique non maîtrisée (43 ou 44 coups de bras), il me semble plus judicieux de donner la priorité à la consigne d'amplitude, soit 40 coups de bras, quitte à ne nager qu'en 35" : avec le repos, la fraîcheur et le maillet qui aide, la performance sera au rendez-vous.

Oui, je sais, ce 200 en compétition serait idéalement nagé en 33" (grâce au start) et +/- 3x36" derrière. Mais, on l'a déjà dit, c'est assez compliqué comme ça, on simplifie ! Et pis c'est tout.

Les plus grands maîtres d'arts martiaux étaient les maîtres de Tai Chi Chuan. C'est un art martial qui se pratique au ralenti (un peu comme vous à l'entraînement maintenant !). Lors d'un combat (notre compétition), leurs mouvements travaillés et re-travaillés lentement leur permettaient d'être très efficaces... et rapides.

Les croyances sont faites pour être bousculées. En cyclisme, on pensait qu'il fallait emmener un énorme braquet pour être le meilleur. Lance Armstrong est arrivé, il a tout gagné, probablement en prenant les mêmes vitamines que les autres, non pas avec un plus grand développement de roue, mais avec une plus grande fréquence.

A vouloir nager trop grand, à un moment, comme quand on tourne les bras trop vite, on peut "décrocher" (temps d'arrêt, rattrapé excessif, nage moins fluide...).

Normalement, l'entraîneur est là pour rectifier le tir. Mais si le nageur est seul ?

Revenir aux sensations, encore et toujours les sensations. Et utiliser notre coefficient "empirique" qui tient compte de l'amplitude ET de la vitesse. En soi, parvenir à nager un 50 m en 20 coups de bras ne présente aucun intérêt s'il est réalisé en 2'.

L'amplitude maximum "acceptable", pourrait être en rapport avec l'envergure du nageur.

Théoriquement, comme sur le fameux dessin des proportions humaines idéales de Léonard de Vinci, nous avons une envergure proche de notre taille. Les nageurs avec leurs larges épaules un peu plus.

A taille et performance égales, le nageur le plus souple, celui qui a les meilleures jambes, aura plus de facilités à nager "grand".

Comment "convertir" le nombre de coups de bras entre petit et grand bain ?

Admettons, (toujours par simplicité) une coulée de 5 m, 20 m de nage donc sur 25 et 45 sur 50. Prenant en considération la difficulté du grand bain, l'avantage de la coulée et surtout, en arrondissant, je vous propose ce qui suit (mais rien ne vous empêche de sortir votre calculatrice Texas Instruments qui date de votre bac !).

C'est, encore une fois, théorique et très empirique, ça tombe pas juste du tout du tout !

10 coups de bras en petit bassin pourraient nous donner 24/25 en grand.

11 = 26/27,

12 = 28/29,

13 = 30/31,

14 = 32/33,

15 = 34/35, etc.

Oui, je sais, ma Texas Instruments qui date de mon bac et qu'a plus de piles, me donne, à moi aussi, d'autres chiffres ! Soyons fous, arrondissons !

Ne risque-t-on pas, à nager "en amplitude" de se brider et d'être incapable de changer d'allure ou de sprinter ? Les sprints de 15 m doivent-ils être nagés en se "déroutant", quitte à faire beaucoup de bulles ? Ou doit-on faire AUSSI les sprints en amplitude ?

Un pur sprinter qui ne nage que le 50 m a-t-il lui aussi à gagner en s'entraînant en amplitude ? A priori, pour moi, non. Il ne me semble pas non plus nécessaire pour lui de nager des km et des km. En revanche, pour ce sprinter, le travail à sec, la gym et la musculation me semblent plus qu'intéressants.

Chez les Maîtres, quels sont les nageurs qui nagent vite en compétition toute l'année ? Et ceux qui ne sont performants qu'aux grands rendez-vous ? Est-ce dû à des raisons psychologiques, physiologiques ou à un choix dans l'entraînement ?

Plus le nageur est âgé et/ou plus il s'entraîne, plus il a besoin de repos avant les grandes compétitions.

Idem pour un nageur ayant une importante masse musculaire ou un homme par rapport à une femme (oui, je vous vois sourire, il y a des exceptions !).

Idem aussi pour un nageur qui s'entraîne en amplitude par rapport à un autre qui s'entraîne de façon "classique". Ce deuxième pourrait aussi être plus proche de son meilleur niveau à chaque compétition, toute l'année.

Comment rester fort dans sa tête quand on a perdu ses repères ?

Dans les sollicitations (les chronos "cassés") les nageurs en amplitude sont-ils tous plus loin de leurs chronos réalisés en compétition que les nageurs "en fréquence" ?

Doit-on faire de la musculation, de la PPG, du footing, des assouplissements, de la sophrologie, etc. ?

Les jeunes le font !

Donc, si les "vieux" ont le temps ET l'énergie, pourquoi pas, bien sûr ! Mais bon, pour moi, rien ne remplace la pratique dans l'eau. Après tout, ce n'est qu'une question d'investissement personnel, en temps et en énergie. Jusqu'où veut-on (et peut-on) aller ?

Que se passe-t-il réellement dans l'organisme lors de l'entraînement en amplitude ?

Comment le corps trouve-t-il les adaptations nécessaires pour progresser dans un environnement (non, pas hostile !), un élément, qui n'est manifestement pas le nôtre ?

La souplesse et le relâchement sont des éléments importants et nécessaires à l'amélioration de la propulsion, tout comme la technique et la diminution de la résistance à l'avancement. Peut-être plus que force et puissance.

Popov a beaucoup travaillé sur la résistance à l'avancement, se faisant filmer sous l'eau avec tout plein de capteurs sur le corps.

Les anciens bateaux à roues dépensaient une énergie considérable pour une vitesse dérisoire, difficile de faire pire en termes de propulsion ! Et pour cause, les battoirs tournaient vite, brassaient la même eau, s'appuyant donc sur des bulles d'air. On a inventé l'hélice, beaucoup plus efficace, car elle s'appuie à chaque rotation sur une eau "neuve", dépourvue de bulles. Mais nous, on n'est pas des machines... Un corps de nageur est vivant. Une carène de bateau, non. Le corps peut se "déformer" dans l'eau...

Le coefficient "empirique" n'a de valeur que rapporté à une distance, que ce soit en course ou à l'entraînement sur une série type.

Un coeff. de 30 sur UN 50, c'est très bien. Nager 30" en 30 coups de bras ou 35" en 25, ou 25" en 35, etc., c'est déjà pas mal du tout.

Le même coeff. sur un 100 m, c'est autre chose : 1'00" avec 30 coups de bras par 50, 1'10" avec 25 (ou 50" avec 35 coups de bras par longueur !), c'est beaucoup mieux. Continuez ainsi jusqu'au 400... voire au 1500.

Sun Yang a nagé sur 1500 avec 27 coups de bras en 29" de moyenne. Soit, un coeff. de 28... Même avec de très très bonnes vitamines, c'est remarquable. Cela ne s'est pas fait tout seul.

Une petite anecdote dont je ne suis pas peu fier : toujours sur YouTube, un fan avait mis en ligne un clip regroupant tous les passages aquatiques de Sun Yang (de mémoire : [Sun Yang underwater technique](#)), après son record du monde sur 1500 NL en 2011. Le hasard (?) a voulu que je sois le premier (!) internaute au monde à le visionner... Tout au plus peut-on voir quelques rarissimes bulles lors de ses reprises de nage...



Etc. Mais il faut bien que je m'arrête.

A un moment de ma vie, j'ai eu envie de partager cette passion et d'entraîner. Certains nageurs ont carrément refusé d'essayer ce que je leur proposais. Simplement, "ça les emm...". Ils voulaient nager vite, A L'ENTRAÎNEMENT.

Sans référence, tout juste débarqué dans ce métier avec mes convictions, je me suis pris une sacrée baffa.

Des questions et des doutes, j'en ai encore, bien trop...

Voilà. Je suis ouvert à vos questions (pas trop !). J'espère vous avoir un peu intéressé.

Et surtout, surtout, pas ennuyé.

Eric Eminente (BBN)

Paroles de Coachs : 1 question, 6 avis d'experts sur les échauffements de compét

Après des semaines voire des mois de préparation, le jour J arrive. Le travail a été fait et on ne peut plus revenir dessus ; mais, tant que la course n'a pas eu lieu, rien n'est joué. « L'échauffement est une étape importante pour réaliser une performance » : repérage, derniers réglages, préparation du corps et du mental... tous ces éléments restent à mettre en place afin de bénéficier pleinement des longs mois d'entraînements.

Chaque préparation, chaque course, chaque nageur étant différents, il existe autant d'échauffements que de configurations. Alors quoi faire ? Quoi éviter ? Quand ? Comment ? Chacun peut trouver la formule qui lui convient en suivant les conseils et les pistes de six coachs Maîtres.

« se préparer à produire un effort intense sur une distance donnée »



Linda Ounas (40 ans, entraîneur et organisatrice de stages Maîtres)

A la question : « Doit-on s'échauffer avant une course en compétition ? », la réponse est oui, pour plusieurs raisons.

La première est d'ordre cardio-vasculaire : on doit solliciter le système cardio-vasculaire pour le préparer à produire un effort intense sur une distance donnée.

La deuxième raison est d'ordre articulaire et musculaire : on s'échauffe pour ne pas se blesser. Il faut éviter toutes formes de tendinites, de claquages et autres désagréments.

La présence de l'entraîneur est indispensable lors de l'échauffement. Il est présent pour motiver, rassurer et corriger encore certains paramètres de courses et certains défauts que le nageur ne voit pas dans l'eau.

Voici un petit récapitulatif de ce qu'il faut faire et ne pas faire à l'échauffement.

- Tout d'abord, on s'échauffe à sec et surtout les membres supérieurs car ils sont fortement sollicités. On peut aussi faire un petit renforcement musculaire avec des pompes, des dips, différents sauts, ainsi que des petites courses.
- Puis, 1 heure à 1 h 30 avant notre course, on s'échauffe dans l'eau en fonction de sa course. On nage environ 45' sur une distance de 2 km ; cela dépend bien sûr de notre niveau de pratique et du nombre d'entraînements que l'on a dans la semaine. Il faut parfois s'adapter aux conditions de la compétition.
- Les sprinteurs et les nageurs de demi-fond n'ont pas le même entraînement en raison de la différence entre les courses.
- Dans son temps d'échauffement, il faut prévoir des départs plongés car les plots sont tous différents, de même que leur inclinaison.
- A la fin de l'échauffement, on n'oublie pas de faire des étirements.
- Un échauffement n'est pas un entraînement, on ne doit pas trop nager pour ne pas décharger ses batteries, il faut garder de l'influx nerveux pour sa course. On se réchauffe dans la chambre d'appel et derrière les plots pour ne pas laisser son corps se refroidir. Cela permet de rentrer dans sa course et de se concentrer.
- On se ré-échauffe dans l'eau entre deux courses si la première est disputée le matin et la seconde l'après-midi.



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

L'échauffement est selon moi une étape très importante pour réaliser une performance. Je pense que pour des Maîtres l'échauffement doit être individualisé et élaboré avec l'athlète car les Maîtres ont suffisamment d'expérience et de recul pour savoir ce qui est bon pour eux. Malgré tout, quelques principes physiologiques s'imposent d'eux-mêmes...

Pour mes athlètes, je recommande un échauffement musculaire pour commencer pendant environ 15 minutes (pompes, abdos, triceps, Teraband, etc.), ensuite nous passons aux articulations. Cette méthode permet d'agir directement sur la température du muscle.

Je distingue ensuite 2 types d'échauffement dans l'eau :

- Le premier pour les nageurs de courte distance où l'objectif est de dépenser le moins d'énergie possible (influx) ;
- Le second pour les nageurs de demi-fond ou 4 nages avec un échauffement plus long et plus intense, l'objectif étant de mettre en action les différents systèmes physiologiques liés aux efforts d'endurance.

Afin de conserver les bénéfices d'un échauffement, il est recommandé de se couvrir en priorité les pieds, les mains, etc., mais également d'éviter les positions qui empêchent la circulation du sang. Je conseille également aux athlètes de se ré-échauffer toutes les 15 à 30 minutes durant la compétition pendant 5 minutes, histoire de ne pas faire un gros échauffement quelques minutes avant sa course et qui pourrait être coûteux d'un point de vue énergétique.

Chaque athlète étant différent, c'est sûr qu'il peut y avoir autant d'échauffements que de nageurs ; le tout est de trouver celui qui convient et de le placer au bon moment.

Si la course a lieu plus de 20 minutes après l'échauffement, on perd déjà en efficacité, d'où l'importance de régulièrement s'échauffer et de s'alimenter pendant une longue compétition !

« préparer le corps sur trois points : physiologique, psychologique et technique »



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

Les échauffements avant la compétition sont très importants pour prévenir les blessures et permettre de préparer le corps sur trois points : physiologique, psychologique et technique.

Tout commence par l'échauffement à sec, il ne faut pas le négliger pour les raisons que nous avons vues lors du numéro 1. Je vous conseille d'arriver tôt, c'est-à-dire à l'ouverture des portes. Cela vous permettra de ne pas être pris par le temps. L'échauffement à sec permet de rentrer progressivement dans sa compétition, d'appréhender le début du stress, d'avoir une vue d'ensemble du bassin. Son objectif est aussi de prendre des repères dans le bassin, en effet, les conditions sont différentes d'une piscine à une autre. Dans son livre *On manage comme on nage*, Pierre Blanc exprime clairement ce point. Rendez-vous chapitre « 4, la piscine » page 52.

Une fois l'échauffement à sec terminé, il est temps d'aller dans l'eau. On se pose souvent les mêmes questions : « Combien de temps s'échauffer avant une course ? Quel échauffement dois-je faire et pendant combien de temps ? » Ces trois points sont libres à chacun. Les échauffements peuvent être très différents à chaque com-

pétition. Votre sensation le jour J n'est jamais la même. Ce n'est donc pas forcément une bonne idée de faire le même échauffement que le copain, car vous n'avez peut-être pas la même course ni le même niveau de pratique.

Je vous conseille d'écrire sur un papier quelques échauffements que votre entraîneur vous propose et que vous aimez pendant la saison. Cela vous permettra d'avoir des idées le jour de la compétition. Essayez aussi d'être à l'écoute de votre corps car suivant vos sensations du jour il faudra adapter l'échauffement que vous avez choisi. En moyenne, un échauffement fait entre 800 et 1800 m. Pendant ce dernier, n'hésitez pas à faire des sprints ou des allures comme un 4 x 50 allures (avec culbutes dans les trois premiers 50) pour un 200 crawl par exemple. Beaucoup de maîtres hésitent à forcer pensant qu'ils seront fatigués pour leur course, alors que c'est tout le contraire, on ne peut pas être performant sans un bon échauffement. Munissez-vous de votre pull-buoy et de votre planche pour votre échauffement, suivant votre sensation vous en aurez peut-être besoin.

Une fois que votre échauffement dans l'eau est terminé, prenez le temps de vous sécher, de récupérer, de vous hydrater et de mettre votre combinaison sereinement. Vous arriverez beaucoup plus détendu à la chambre d'appel et derrière le plot.

« rappeler l'allure de course »



Tristan Wagner (37 ans, entraîneur Maîtres de l'USM Malakoff)

L'échauffement est primordial lors de toutes les compétitions, qu'il soit effectué à sec ou dans l'eau.

Tout d'abord, l'échauffement joue un rôle psychologique : il permet au nageur de rentrer progressivement dans l'état d'esprit de la compétition et de réguler son stress.

C'est le moment où le nageur peut prendre ses repères sur les virages (murs glissants) et sur les départs (plots en pierre ou glissants, avec ou sans start).

Ensuite, l'échauffement permet de mettre au point les réglages sur l'allure de course. Par exemple, pour les nageurs de (demi-)fond, il me paraît intéressant de rappeler au nageur son allure de course par des séries « d'allures ».

Proposition d'échauffement pour un 400 NL :

Voici un échauffement type entre 1200 et 1500 m suivant le moment de la journée (soir ou matin) ; il faut toujours nager plus le matin pour un bon réveil musculaire.

- 300 crawl
- 3 x 100 4N (1 éduc, 1 jambes, 1 NC)
- 4 x 50 crawl éduc (25 petit chien, 25 moins de mouvements)
- 4 x 50 crawl allure du 400 m (pour un nageur voulant nager 4'20", lui demander de nager 32"50 par 50 m avec la culbute à l'arrivée, départ 50"). Cette série d'allure permet au nageur de se rassurer en ayant ses repères.
- 200 souple
- Quelques virages avec reprises de nage.

Proposition d'échauffement pour un 50 m de spécialité (pour un sprinter de C1 à C5) :

- 200 crawl
 - 4 x 50 spé éduc.
 - 2 x 50 jambes sans planche avec coulées
 - 2 x 50 crawl 3 respirations dans le 50 m
 - 4 x 25 pap relâché 1 respiration dans le 25 m
- Le travail d'hypoxie pratiqué avant la course est très important pour le sprinter qui respirera très peu lors de son 50 m en compétition.
- 4 x (15 vite, 35 souple) spé
 - 100 souple
 - Virages
 - 25 départ plongé vite spé
 - 100 souple
 - On peut également faire des 25 ou des 50 progressifs.

Enfin, les bienfaits de l'échauffement sont limités dans le temps. Au bout de 45 minutes, une grande partie de ses effets a disparu. Il est donc nécessaire de s'échauffer le plus près possible de la compétition ou, si cela n'est pas possible, de s'activer avant la course avec des exercices hors de l'eau, comme des petits sauts sur place, petits footings sur place, mouvements de bras.

« rester dans l'efficacité et les bonnes sensations »



Olivier Fayolle (48 ans, entraîneur Maîtres du Boulogne-Billancourt Natation)

L'échauffement tient une part prépondérante dans la performance. Un bon échauffement prédispose à la performance et, *a contrario*, un mauvais échauffement mettra le nageur en difficulté, que ce soit sur le plan musculaire, respiratoire ou encore psychologique.

Toutefois, pour mes nageurs Masters, j'ai coutume d'être un peu distant sur le sujet ; non pas par désintérêt mais plutôt parce que je laisse au maximum le nageur s'exprimer. Néanmoins, je préconise tout de même une mise à l'eau où je reste présent pour tout conseil technique, pratique ou psychologique, notion qui me semble la plus importante (je reviendrai sur le sujet plus loin).

C'est ainsi qu'il existe autant de manières de s'échauffer qu'il y a de nageurs, le tout en fonction de l'événement, de l'environnement, de la course, de l'horaire, etc. En effet, nager une distance dite longue (400 ou plus) avant 10 heures du matin ne requiert pas forcément les mêmes prédispositions qu'un 50 m à 19 heures, surtout si des courses ont déjà été nagées auparavant. Quoi qu'il en soit, deux principes me semblent importants :

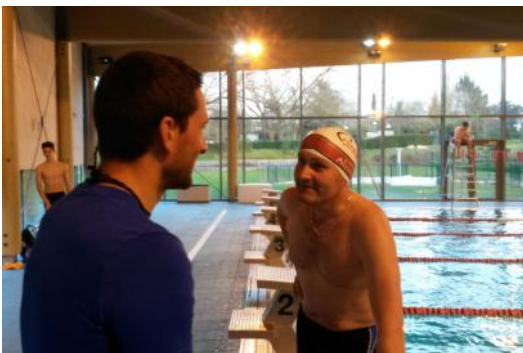
- 1- L'échauffement doit préparer les muscles à un effort ultérieur ;
- 2- L'échauffement doit conforter le nageur dans une attitude positive.

L'effort lié à la performance demande aux muscles d'être préparés ; certains préfèrent seulement l'échauffement à sec (ce qui est assez rare), et la plupart feront des longueurs en fonction de la distance ; certains prendront leur temps et auront besoin d'un retour au calme avant la course, d'autres préféreront se mettre à l'eau au dernier moment. Tout est question de sensations et d'habitude. Le contenu de l'échauffement est plutôt classique avec une mise à l'eau relâchée, un peu d'hypoxie ou pas, suivant la forme et le niveau, beaucoup d'éducatifs et des accélérations.

En outre, l'essentiel et le plus important à mon sens relève dans la sensation. J'ai souvent pour habitude de conseiller les nageurs à ne pas accumuler les longueurs mais plutôt à rester dans l'efficacité et les bonnes sensations. Se sentir bien ! L'entraînement est fait et on ne peut plus revenir dessus. L'essentiel est d'avoir les bonnes sensations pour reproduire justement ce qui a été travaillé les semaines et les mois précédents, rien de plus.

Pour conclure, même si l'échauffement est obligatoire, il ne faut pas tomber dans l'excès inverse ou j'ai souvent vu des nageurs exagérer pour se retrouver complètement cuits lors de leur course après avoir accumulé inutilement et de manière inefficace les longueurs.

« il existe autant de manières de s'échauffer qu'il y a de nageurs »



Alors justement, comment s'échauffer pour des épreuves de longues distances et d'eau libre ?



David Obozil (26 ans, entraîneur de l'ENVY natation et triathlon)

L'échauffement avant une course longue distance en natation.

La longue distance en natation Maîtres s'étale du 800 m en bassin au 3000 m en eau libre, soit des valeurs cardiaques hautes (80 à 95 % de la fréquence cardiaque maximale en natation). Sur le plan musculaire, l'intensité de ces courses est moins traumatisante que les courses plus courtes, car moins lactiques. Dans tous les cas, l'échauffement doit être long (20 à 30') et progressif.

La spécificité de l'environnement (aquatique) entraîne souvent les nageurs à s'échauffer dans l'eau de plusieurs minutes à plusieurs heures avant, puis à sec juste avant la course.

En eau libre, c'est le contraire. Souvent l'échauffement se fait à sec, puis dans l'eau juste avant la course.

Je ne pense pas que le nageur doive s'enfermer dans un modèle unique et classique. Les contraintes horaires, de confort d'attente, de bassins disponibles, de température (surtout pour les nageurs d'eau libre)... évoluent d'une compétition à une autre. Pour ces raisons, j'invite le nageur à varier l'approche de l'échauffement sur les compétitions de manière à être le moins perturbé possible le jour où les conditions lui imposent une adaptation...

Comment s'échauffer dans les catégories d'âges très élevées ?

Pour une épreuve donnée, doit-on faire le même échauffement lorsqu'on a 25 ou 85 ans ? Bien sûr que non ! ChronoMaîtres s'est posé la question et est allé à la rencontre d'un duo emblématique de la natation Maîtres pour savoir comment on s'échauffe avant de réaliser un record du Monde lorsqu'on a 101 ans.

Jean Leemput, le doyen de la natation française multi-recordman du monde et Philippe Fort, son coach des Masters Amicale Creil Natation ont accepté une interview croisée !

Comment s'échauffer pour réaliser un record du monde à 101 ans ?

Philippe : Afin de réaliser son record du Monde Jean ne fait qu'un petit échauffement à sec. Il préfère garder son énergie pour la course et ne pas se fatiguer avant. Cette méthode n'est pas du tout handicapante pour une course sur 50m !

Philippe, quelle est la meilleure qualité de Jean ?

Sa meilleure qualité est sa souplesse articulaire qui lui permet, malgré son âge, de passer ses bras de façon exceptionnelle !

Jean, quelle est la meilleure qualité de ton coach ? Sa meilleure qualité est son dévouement et sa passion !

Jean, quelle est la plus grande exigence du coach à l'entraînement ?

La plus grande exigence du coach c'est finalement sur ma façon de nager : « Amplitude » qu'il me répète tout le temps !

Philippe, quel est le plus grand caprice de Jean à l'entraînement ?

Le plus grand caprice de Jean à l'entraînement ça a été finalement de ne plus vouloir s'arrêter lors d'un des derniers entraînements avant sa tentative de record du Monde.

Quel est le prochain défi que vous allez lancer l'un à l'autre ?

Philippe : Le prochain défi que je vais lancer à Jean sera de battre son propre record du monde en bassin de 50m sur 50m dos !

Jean : Le prochain défi que je vais lancer à mon coach c'est de me faire vivre ma passion encore une paire d'années !

Quel est le plus beau souvenir de votre collaboration ?

Tous les deux : Cela va faire deux ans que nous nous connaissons et après en avoir discuté, le plus beau souvenir de notre collaboration c'est tout d'abord notre première rencontre qui permet à Jean de retrouver espoir de retourner au bord des bassins, de reprendre les entraînements et de participer à nouveau à des compétitions. Cette rencontre me permit personnellement de découvrir un homme extraordinaire qui allait bouleverser ma vie et ma façon d'aborder mes entraînements.

Sportivement, le plus beau souvenir restera la première fois où il décrocha son premier record du monde sur 50m dos lors des championnats de Picardie. Instant magique... une joie immense... un plaisir partagé entre nous deux mais aussi avec tout le public présent... une émotion unique à ce jour !!



Jean Leemput (101 ans) poursuit sa quête des records internationaux

Jean n'a pas pu faire le déplacement à Rennes, pourtant il a continué à s'illustrer sur les bassins en ce début 2015. En effet, lors des Championnats de Picardie qui se sont tenus le dimanche 8 février, à Nogent-sur-Oise, Jean a pulvérisé de 20" son propre record d'Europe du 50 NL en 1'33"80.

Un très grand bravo à Jean, à son coach Philippe Fort et à son équipe !

Philippe, tu as un sacré projet personnel. Peux-tu nous en parler et nous dire comment tu t'y prépares ?

En aout 2016, en effet j'effectuerai la traversée de la Manche à la nage. Considérée comme l'Everest de la natation cette traversée représente LE défi de toute une vie ! Engagé depuis plus d'un an, je ne vis, respire, pense, mange, nage que pour un unique but : réussir !

Soutenu par de très nombreux donateurs mon défi qui est aussi le vôtre nécessite un budget important.

Le choix du bateau accompagnateur reste primordial pour un tel défi. Aussi voila plus d'un an que j'ai réservé le « Viking Princess » piloté par REG qui a contribué à la réussite de la traversée de mon ami Gary Bruce en 2013 et de Jacques Tuset lui aussi nageur de l'extrême en 2002.

L'entraînement quotidien varie entre 5 et 6 km. Dans une logique de préparation, j'ai déjà participé l'an dernier à

une course de 30km (L'Ultra Ebre) où je termine 1^{er} français avec le meilleur temps français depuis la création de l'épreuve.

En juillet je serai au départ de la traversée du lac de Zurich (26km) puis avec mon ami Jacques et d'autres amoureux de nage en eau libre nous effectuerons pour la seconde année la liaison L'Île du Levant-Hyères (25km).

La Manche, c'est aussi une eau à 16 degrés ce qui nécessite une accoutumance à l'eau froide. Aussi, dès cette année, j'ai habitué mon corps à des températures extrêmes notamment en participant aux 1000m du lac de Windermere en Angleterre dans une eau à 5°. Tout ceci avec l'unique tenue réglementaire : un maillot de bain, une paire de lunettes et un bonnet (8° scratch).

Pour soutenir le projet vous avez la possibilité d'effectuer un don : <http://club.quomodo.com/oiseaulibre/accueil/dons.html>

On a testé pour vous : le stage au soleil

Pour la première fois, c'est une aventure humaine et collective qui a été testée pour cette rubrique. Afin de préparer le grand rendez-vous rennais, les nageurs parisiens sont descendus tester le soleil et les cocotiers d'Antibes pour peaufiner ensemble leur préparation.

Attention, âmes sensibles s'abstenir ! Ils vont faire beaucoup d'envieux !



Le nageur Maîtres, bien que passionné par son sport, est contraint de gérer sa pratique en y incluant les paramètres de son emploi du temps professionnel et/ou de sa vie de famille. La règle des tiers, chère aux impôts ou encore l'âpre négociation du 50/50 face au conjoint ne partageant pas la même passion afin de réussir à aller s'entraîner un soir sur deux, voit des foyers trembler ou des objectifs plus compétitifs s'éloigner.

Cependant, tout comme les hirondelles arrivent pour le printemps, une période salvatrice se présente pour le nageur Maîtres. Celle des stages !

Une à deux fois l'an, et après avoir négocié ses congés, s'être déchargé de toute responsabilité familiale, après avoir accordé l'émancipation anticipée à ses enfants mineurs de moins de seize ans et reconnu qu'un séjour chez sa mère ferait le plus grand bien à sa compagne, le nageur master remplit son sac-filet et se frotte les mains de pouvoir bientôt nager deux fois par jour sans autre préoccupation que de gérer sa sieste et son alimentation.



Cette année, le Club des Nageurs de Paris organisait son stage à Antibes la dernière semaine de février. Conditions idéales, ensoleillement et bassin de cinquante mètres en extérieur pour la séance de l'après-midi...

Il est toujours fascinant de voir, même si les années passent, à quel point les nageurs sont impliqués dans leurs séances quand les impératifs organisationnels de vies bien chargées sont un temps mis de côté. Certains sont même venus avec leur famille, voire, les ont déjà convertis à la même pratique sportive.

Le stage est l'occasion d'une augmentation du kilométrage et permet d'aborder plus sereinement l'impact des grosses séries ou de l'intensité des efforts programmés. Aucun nageur ne perd de vue non plus l'échéance sportive majeure de cette partie de saison : les Championnats de France Maîtres à Rennes du 26 au 29 mars.

Au bout d'une semaine complète d'efforts, c'est fourbu, mais avec la pleine satisfaction du travail accompli que le nageur reprend le cours plus normal de sa vie tout en surveillant le calendrier pour gérer l'affûtage et dans l'attente impatiente de remplir ses objectifs sportifs.

Patrick Santos et Silvère Schuster ([CN Paris](#))

Des stages Maîtres

Sur notre [site internet](#), vous pourrez trouver les informations à propos des stages Maîtres suivants :

Du 27 avril au 2 mai, Ile-de-France (par Linda Ounas)

Du 4 au 9 mai, puis du 11 au 16 mai, Annecy (74)
(par Francine De Pachtere)

Du 7 au 10 mai, Vittel (88) (par Stage pour tous)

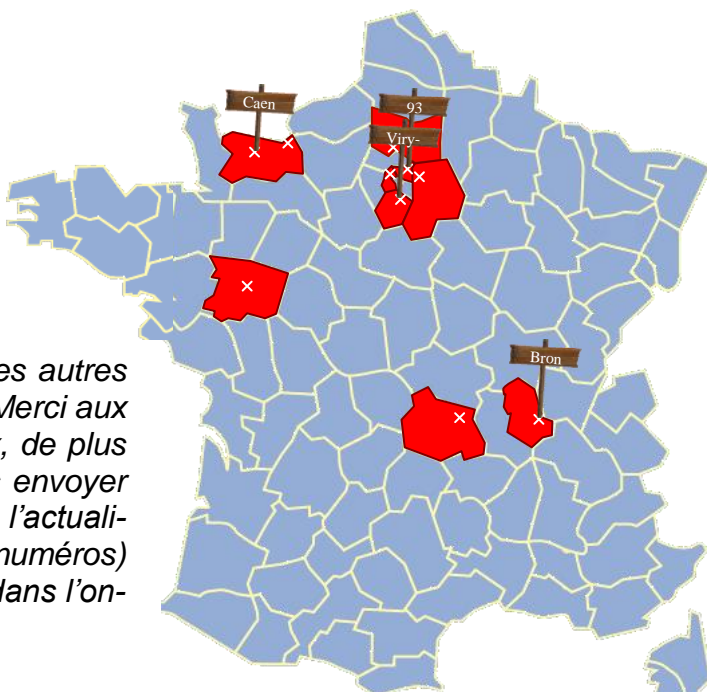
Du 11 au 17 mai, Antibes (06) (par Denis Auguin)

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

Quoi de neuf en mars ?

Maintenant que nous sommes tous incollables sur le Nager Joli, que les plus chanceux d'entre nous ont pu profiter de stages d'entraînements sous le soleil et que nous avons les astuces d'experts pour bien nous échauffer, il est temps de nous jeter à l'eau pour nous frotter aux chronos !

Voyons vite les exploits réalisés par les uns et les autres lors des événements de février et mars derniers. Merci aux organisateurs qui sont de plus en plus nombreux, de plus en plus précis et de plus en plus rapides à nous envoyer leurs articles. A noter que pour coller davantage à l'actualité, les articles qui suivent (et ceux des prochains numéros) seront publiés directement sur notre site internet dans l'onglet « [Actualités sportives](#) ».



Rottneest Channel Swim : Des nouvelles de Jacques Tuset

Le 21 février dernier, Jacques, nageur de l'extrême réalisait la 8^e traversée de son challenge au profit de France Choroidéremie (Le projet consiste à relier 10 île-prisons aux 4 coins du Monde avec le continent le plus proche). « Les conditions n'ont pas été faciles (vent défavorable et creux de 1m). Pour les petites anecdotes de cette

édition 2015, on retiendra qu'un bateau accompagnateur a coulé et qu'un requin de 3m est apparu au 10^e kilomètre. Sur les 324 nageurs solos au départ (2200 nageurs avec les relais), 261 ont terminé. Je me suis classé à la 127^e place en parcourant les 19.7km qui séparent Cottesloe de Rottneest en 6h52. »

Pour découvrir les détails croustillants et minutés de son épreuve ou pour le soutenir dans la suite de son aventure, retrouver Jacques sur son blog : www.xtremswimmer.com et sur www.alvarum.com/prisonislandswims

Janvier et Février : Des records de France lors des meetings de réglage

Janvier est toujours un tournant dans la saison des Maîtres du fait des changements de catégories qui redonnent des ailes et permettent d'actualiser des records de France. Plusieurs semaines avant Rennes, les spécialistes se sont positionnés.

Chez les féminines, Sylvie Legrux (Paulignan Minervois Natation) a raboté 8 records de France C9 en l'espace d'un mois. Michèle Schneider (Villeurbanne Natation) a amélioré ses propres marques C6 en brasse. Christiane Ketterer (Léo-L Sschiltigheim Bischheim) s'est accaparé celui du 200 NL C11. Quant à Yvette Kaplan Bader (Mulhouse ON), en raccourcissant ceux du 100 et 200 dos, elle monopolise désormais la totalité des marques françaises C13 (25m).

Chez les hommes, le C12 Claude Sibbille (CN Coutance) et le C10 Jean-Jacques Collace (Pingouin Marne le Perreux) ont engrangé leurs marques avant de les compléter en mars.

Les Maîtres de Seine-Saint-Denis rêvent de l'Europe

Dans le 93, les Maîtres se retrouvent une dizaine de fois par an, lors de compétitions amicales suivies d'un moment festif autour d'un repas. Un classement des nageurs toutes catégories confondues est établi et les trois meilleurs sont récompensés en fin de saison.

L'an passé, les championnats de France se déroulant « à domicile », beaucoup d'entre nous y avaient participé. Quarante-quatre maîtres du département étaient présents et pour certains ce fut une première grande compétition. Les « habitués » conseillaient les « novices » sans distinction de club. Résultats : nous nous sommes pris au jeu et dès le début de saison lors de nos retrouvailles d'après compé' on pouvait entendre « C'est où cette année ? », « tu vas à Rennes ? »...

Et puis, il y a eu les Interclubs où le RSC Montreuil a accédé à la finale Nationale des Interclubs Maîtres en se

plaçant honorablement au 30^e rang. La motivation a gagné de l'ampleur, et, les 7 et 8 février dernier lors des championnats départementaux, certains sont allés en découdre contre eux même pour obtenir leurs derniers temps de qualification. Finalement, nous serons une dizaine de Maîtres à participer aux championnats prévus Rennes. Mais Rennes est une étape et déjà se profile le rêve de participer aux Championnats d'Europe à Londres la saison prochaine...

Il est de coutume de finir la saison par notre meeting open été à la piscine de Marville. Cette année, cet open aura lieu le Dimanche 7 juin et nous serons heureux de vous accueillir. Ce sera l'occasion de nous rencontrer et de féliciter les gagnants du classement du Circuit 93.

En Seine-Saint-Denis, plus qu'un ensemble de clubs, c'est un collectif qui partage sa passion et qui est solidaire dans l'esprit compétition Maîtres !

Laurence Martinais ([CD93](#))

A l'eau ! 4^e meeting national des Maîtres de Caen

Des records internationaux dans le nouveau bassin

L'EN Caen organisait les 7 et 8 mars dernier, la 4^e édition du Meeting des Maîtres. Lancé il y a 3 ans au sein de la piscine d'Hérouville-Saint-Clair, le meeting a pris en 2015 de l'envergure au sein du stade nautique E. Maës de Caen. En effet, l'agglomération de Caen-la-Mer est dotée d'un nouveau bassin de 25 m avec 8 couloirs, homologués avec plaques électroniques et plots Pékin avec capteurs. Dans ce cadre, la compétition a été labélisée « Nationale » et a été sélectionnée par le Comité Régional de Normandie pour faire partie du circuit régional normand des Maîtres 2015 en tant que deuxième étape sur les cinq proposées.

51 structures issues de 6 régions différentes ont présenté 236 nageurs. La compétition proposait un programme sur 3 réunions sous forme de challenges : 50 mètres, 100 mètres ou 200 mètres ainsi qu'un quadrathlon nage libre : du 50 m au 400 m. De plus, afin de coller à celui des championnats, le programme du meeting propose deux épreuves de demi-fond : le 400 m 4 Nages et le 800 m NL (ou le 1500 m NL selon la distance proposée aux France une année sur deux). Le classement de ces épreuves est « toutes catégories » en appliquant le coefficient de vieillissement.

Positionné à trois semaines des Championnats de France Maîtres, il a permis, pour les uns, de décrocher les dernières qualifications pour le rendez-vous national, pour les autres, de finaliser leur préparation de l'échéance.

A l'occasion de ce meeting, le nouveau bassin de Caen a vécu ses premiers records nationaux et internationaux : 4 records de France, 4 records d'Europe et 1 record du monde !

Les records de France ont été battus, chez les femmes, par **Sylvie Allery** (ES Nanterre) sur 400 4N en catégorie

C5 et, chez les hommes, par **Claude Sibille** (1935) du CN Coutances. Ce dernier a réalisé 3 records de la catégorie C12 (80-84 ans) : un sur 50 m papillon en 47''84, un sur 50 m brasse en 46''99 et le dernier sur 100 papillon (1'59''07).

Marie-Thérèse Fuzzati (1965) du CN Paris a établi 4 records d'Europe de la catégorie C6 (50-54 ans) sur 50 m papillon en 30''26, sur 50 m dos en 31''45, sur 100 4N en 1'09''16 et sur 100 dos en 1'09''14. Elle a également actualisé le record du monde dans la même catégorie sur le 50 NL en 27''21.

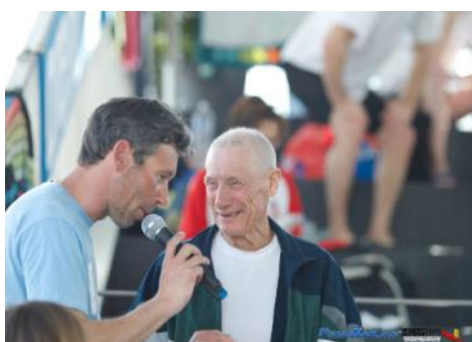
Un plateau relevé, des performances de haut niveau, un établissement dédié à la compétition, une ambiance festive et conviviale, voilà peut-être les clés d'une telle réussite. Nos 40 bénévoles ont eu à cœur tout au long de la manifestation d'accueillir et de répondre aux attentes des participants. Côté animation, nos pom-pom-girls sont intervenues ponctuellement durant les 3 réunions, ainsi que notre responsable sono.

Les participants ont également eu l'impression que le bassin était très rapide et permettait ainsi de réaliser de très bons chronos. Cette impression fut ressentie en novembre 2014 lors des Championnats Interclubs toutes catégories et lors de notre 1^{er} Meeting club de Noël en décembre 2014.

Le meeting était doté de 4 000 € de lots Arena.

Pour l'édition 2016, nous pensons à prévoir des récompenses exceptionnelles pour les athlètes qui battraient des records nationaux et internationaux. Nous n'oublions néanmoins jamais de proposer une prestation de qualité ouverte à toutes et tous quel que soit leur niveau sportif. Rendez-vous en février/mars 2016 ...

Christophe Denis et Guillaume Lepetit ([EN Caen](#))
Photos : Guillaume Marie ([EN Caen](#))



A l'eau ! 1^{er} championnat Open de l'Essonne



1 record d'Europe et 3 records de France à l'actif du 1^{er} Championnat Open de l'Essonne Maîtres hiver des 7 et 8 mars organisé à Viry-Châtillon

Le week-end fut chaud et ensoleillé, tant par la météo que par les résultats obtenus lors du Championnat de l'Essonne Maîtres Open hiver.

Pour cette 1^{ère} édition idéalement placée par rapport aux France hiver, 18 clubs essonniers, 17 hors Essonne (dont 3 hors Ile-de-France) pour 230 participants se sont mesurés les uns aux autres dans les 8 lignes d'eau. Outre le bassin qui a permis des réunions de courtes durées, le Comité de l'Essonne, le CN Viry-Châtillon et la municipalité avaient mis à disposition le chronométrage



électronique, signe de qualité dans la proposition faite aux clubs et aux nageurs.

Très beaux résultats avec la réalisation (sous réserve de validation des instances appropriées) d'un **record d'Europe pour le sociétaire de Reims Champagne Natation, Nicolas Granger** sur 200 papillon (C5) et de **trois records de France : l'un par Joyce Bonnefoy (Exocet Master club)** au 100 Dos dames C9, les deux autres par **Nicolas Granger** sur 200 papillon et 200 brasse.

Du côté des podiums, le CN Viry, avec ses 34 participants, a engrangé 62 titres. Le SN Montgeron avec 26 engagés, a remporté 19 titres. L'U.S Ris-Orangis avec 20 engagés a glané quant à lui, 11 titres, comme l'Exocet Masters Club mais avec 10 participants.

Fort de cette expérience, le CNV espère un renouvellement de confiance du Comité de l'Essonne pour l'organisation de la 2^e édition, en conservant le rapport idéal avec le calendrier fédéral.

Du côté de la qualité d'accueil, l'équipe « Animation » du CNV avait proposé aux nageurs et officiels un repas le dimanche midi, servi en extérieur grâce à l'extrême clémence des températures.

En fin de compétition, après un rangement énergique du matériel, le groupe Maîtres a eu à cœur de remercier les bénévoles présents par un pot convivial, comme le veut l'activité Maîtres.

Philippe Bocquillon ([CNV](#))

Ça s'est aussi passé les 7 et 8 mars !

- A l'occasion de la « Journée internationale de la femme » s'est tenu la deuxième édition du « Sport donne des Elles » partout en France. En particulier, la Fédération Sportive des ASPTT dans 40 de ces associations a fait bouger les femmes en les invitant à découvrir gratuitement de nombreuses activités sportives animées par des moniteurs diplômés.

- Du côté de la natation, ce premier week-end de mars a été très intense et pas seulement chez les féminines. Les premières giboulées chronométriques de mars sont tombées dans les bassins de l'Hexagone !

- A Torcy, lors de la journée des relais, BBN a actualisé **5 marques nationales** sur les 4x100 4N (R4 Mxt, R1 Mxt, R2 Dames) et sur les 4x100 NL (R1D, R2M).

- A Thiers, c'est un record d'Europe frôlé au 50 PAP C10 par Judy Wilson (Vichy Val d'Allier) qui le nage en 37"61 à 71 ans ! Judy qui réalise aussi 1343 pts au 100 NL nagé en 1'19"16 !!!

- A Creil, pour le 1^{er} meeting Jean Leemput, notre doyen (101 ans) a remis en personne le trophée à Nicolas Granger vainqueur du 200 dos.

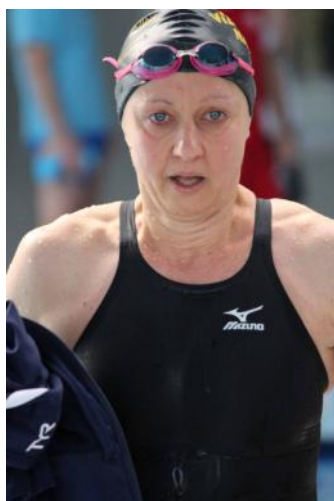
A l'eau ! Championnats des Maîtres du Lyonnais

Une razzia de records nationaux pour les relayeurs de l'EMS Bron Natation

Le club de l'EMS Bron Natation s'était porté volontaire pour recevoir à domicile l'édition 2015 des Championnats Masters du Comité du Lyonnais.

Habituellement organisés fin mai ou début juin, ces Championnats en bassin de 50 m se sont déroulés le dimanche 08 mars dernier, soit 3 semaines avant les Championnats de France petit bain qui ont eu lieu à Rennes.

Près de 131 nageurs de 19 clubs différents ont fait le déplacement pour venir en découdre.



Pourtant en pleine période de travail pour les Championnats de France, Michèle Schneider (Villeurbanne Natation) a encore accroché un nouveau record de France au 100 m brasse, en 1'24''56. Edith Moreau (AC Seyssinetois Natation) établit, de son côté, le nouveau record de France C7 du 50 nage libre en 31''23, ce qui était plutôt encourageant pour leur prochain déplacement à Rennes.

Du côté des relais, la Commission Régionale a voulu innover en incluant dans le programme les relais 4 x 100 nage libre et 4 x 100 4 nages, hommes, dames et mixtes. Une première dans la région.

Fabien Boiron-Boirel, entraîneur du groupe Maîtres de Bron, avait vu juste en alignant plus de 21 relais au départ. En effet, le club résidant a établi ou amélioré ce jour-là pas moins de 19 marques nationales.

Issu de l'école de natation de Chalon-sur-Saône, où il a fait ses premières armes avant de rejoindre l'INSEP (et où il a rejoint l'équipe de France... avec laquelle il a participé aux JO de Londres), Romain Sassot, également entraîneur à l'EMS Bron Natation est venu apporter tout son talent de papillonneur dans les relais mixtes et messieurs.

L'UJS La Mulatière a également battu un record de France R4 au 4 x 100 4 nages Messieurs.

Les organisateurs et les nageurs adressent un grand merci à tous les officiels venus en nombre, notamment pour permettre la validation des relais. En l'absence de chronométrage électronique, il fallait obligatoirement 3 chronométreurs par ligne (bassin de 8 lignes à Bron).

A l'issue des Championnats, un moment convivial était offert à l'ensemble des participants (nageurs et bénévoles) autour d'un grand buffet organisé dans le hall du Centre Nautique.

Franck Loschi ([EMS Bron Natation](#))

Photos : Jean-Marie-Bazin ([EMS Bron Natation](#))



Ça s'est passé les 14 et 15 mars !

Dans la foulée du week-end précédent, les Maîtres ont continué de se surpasser dans les quatre coins de la France.

- A Deauville, en bassin de 50 m, le C12 du CN Coutances, Claude Sibbille, a poursuivi ses exploits. Après avoir établi des records nationaux sept jours plus tôt à Caen en bassin de 25 m, il récidive ici en nageant ses 50 & 100 brasse, 50 & 100 papillon sous les 4 marques nationales.

- A Angers (25 m), lors des Championnats des Pays de la Loire, Bruno Soulas, le C7 de Saint-Nazaire Atlantique Natation, a amélioré ses propres records nationaux sur 50 et 100 nage libre.

- A la Garenne-Colombes (25 m), lors des Championnats des Hauts-de-Seine, Laurent Neuville, le C6 de Boulogne-Billancourt Natation, a nagé son 200 NL une seconde en dessous de la marque nationale, qui hélas ! n'a pas pu être homologuée faute d'un nombre de chronométreurs suffisant. Un record très vite établi à Rennes quelques jours plus tard.

A l'eau ! Lumière sur la nat' synchro

Meeting International Maîtres de Bruxelles

Les 21 et 22 mars 2015, Bruxelles organisait son meeting Maîtres de natation synchronisée. Pas moins de sept nations étaient représentées ! Nos sirènes Masters françaises ont encore brillé ! Quant à Muriel Hermine, elle a fait un retour remarquable en décrochant la médaille d'or.



Voici les résultats de nos nageuses :

Catégorie 20-24 ans en Ballet Combiné :
1^{re} Lyon

Catégorie 25-29 ans en Duo :

2^e Les Mouettes de Paris avec Anaïs et Manon Prévost

Catégorie 25-39 ans en Ballet Combiné :

1^{re} Les Mouettes de Paris

2^e Marignane

5^e Le Stade Français

Catégorie 30-39 ans en Duo :

3^e Troyes avec Daphné Guyard et Christelle Quequeville

5^e Marignane avec Charlotte Beguier et Karine Lombard

6^e Lyon avec Maëlle Comte et Julie Creveaux

Catégorie 50-59 ans en Solo :

1^{re} Levallois-Perret avec Muriel Hermine

3^e Garches avec Evelyne Brugère

Catégorie 60-69 ans en Solo :

1^{re} Stade Français avec Françoise Noyer-Schuler

2^e Stade Français avec Dominique Blanc-Lainé

Catégorie 60-69 ans en Duo :

1^{re} Stade Français avec Françoise Noyer-Schuler et Dominique Blanc-Lainé

Focus sur les anciens entraîneurs nationaux

Elles ont multiplié pendant de nombreuses années les podiums nationaux et internationaux, avec des équipes de France hautes en couleur. Elles ont ainsi marqué une génération de nageuses !

Dominique Blanc-Lainé et Françoise Noyer-Schuler ont maintenant enfilé les coiffes et maillots à paillettes pour briller à nouveau en compétition Maîtres.

Depuis les Championnats du monde Masters de Riccione en 2012, les voici de retour sur le devant de la scène, où elles ne cessent de décrocher des médailles européennes et mondiales.

Dominique avait commencé par entraîner une section loisirs du Club de Crépy-en-Valois en 1973, puis les Clubs de Joué-lès-Tours — où elle repéra très tôt Muriel Hermine, Florence et Caroline Lefranc —, de l'AS Ripault à Monts, d'Aix-en-Provence et de Lyon Natation.

Elle a créé deux pôles d'entraînement, à Aix-en-Provence et à Lyon, et pris en main les équipes de France juniors et seniors de 1978 à 1999.

Son expérience l'a conduite aux Etats-Unis, où elle entraîna le meilleur Club Masters au monde : « Unsyncables of La Mirada », en Californie. La doyenne de ses *Mermaids* avait 93 ans.

Dès son retour en France, elle retrouve son amie Françoise et décroche les titres suivants :

— Championne du Monde Masters en duo à Riccione (2012) ;

— Championne d'Europe Masters en duo et vice-championne d'Europe Masters en solo à Eindhoven (2013) ;

— 3^e place en duo aux Championnats du Monde Masters de Montréal (2014).

Quant à **Françoise**, elle a débuté par la natation artistique en 1964. Elle fut Championne de France de 1969 à 1973 et elle prendra la 5^e place des premiers Championnats du Monde en 1973.

Elle commença à entraîner en 1973 le club de Vélizy-Villacoublay, puis le Racing Club de France avant de coacher l'équipe de France seniors de 1980 à 1988.

En 1989, elle a été chargée de la natation synchronisée en tant qu'adjointe au Directeur Technique National.

Dès 2012, Françoise décroche les titres suivants :

— Championne du Monde Masters en Duo à Riccione (2012) ;

— Championne d'Europe Masters en solo et duo à Eindhoven (2013) ;

— 3^{es} place duo et solo aux Championnats du monde Masters de Montréal 2014.

Depuis le début de l'année 2015, elles ont toutes les deux enfilé à nouveau la casquette d'entraîneur. Dominique entraîne l'équipe Masters du Stade Français et Françoise entraîne Muriel Hermine en vue des Championnats du monde Masters qui auront lieu à Kazan en août 2015.

Anne Becquet-Legendre



La vie professionnelle des nageurs : après une grande échéance, place à la récup !

Les Maîtres sont des sportifs XXL car contrairement aux autres nageurs, ils doivent mener de front leur passion avec leurs vies personnelle et professionnelle. Pas toujours simple de concilier le tout. Pierre Blanc, l'auteur de [On Manage Comme On Nage](#) a de nouveau accepté notre sollicitation pour faire le lien entre la natation et le monde professionnel.

Au lendemain du grand rendez-vous rennais, il aborde un sujet d'actualité : la récup ! Et vous ? Que ce soit, dans votre vie professionnelle ou dans votre pratique sportive, pensez-vous à récupérer ?

Nous n'y pensons pas suffisamment...

Quel est le moment clé le plus mal considéré en entreprise ? Celui dont il est même recommandé de ne pas parler ? Vous l'évoquez et vous êtes immédiatement catalogué(e) dans une catégorie de collaborateurs à éviter. Vous êtes discrédité(e). On vous colle une étiquette quasiment indélébile. Et pourtant, ce moment est incontournable dans le monde professionnel. Sans lui, impossible d'avancer, impossible de progresser. De quoi s'agit-il ? De la récupération tout simplement !

Savez-vous quelle est l'une des premières questions que se pose un compétiteur quand il entre dans une piscine ? « Où est le bassin de récupération ? » Vers quel endroit se dirige-t-il quand il sort de l'eau après sa course ? Le bassin de récupération. Ce bassin apparemment secondaire pour le grand public est indispensable pour éliminer les toxines accumulées, pour se ressourcer et pour se reconnecter avant de passer à autre chose. *Se retrouver* en quelque sorte avant de retrouver les autres. C'est l'endroit où l'on papote également. Chacun raconte sa course et ses sensations. Les anecdotes fusent. C'est pour cela qu'il y a souvent un embouteillage au mur ou sur les lignes d'eau où se sont accrochés les *conteurs*, tels des berniques à leurs rochers.

Chacun nage tranquillement. Le dos à deux bras est prisé. De 200 à 400 mètres, voire 600 ou 800 mètres au final. Pendant que l'on se *nettoie* de sa course, on bascule progressivement sur la suivante. Ceux qui récupèrent croisent ceux qui s'échauffent. Les rencontres ne sont pas aussi *amicales* que cela, notamment au mur...

Prenez maintenant les champions planétaires de natation. Nous suivons tous leurs frasques après des échéances mondiales ou olympiques. Avant de replonger pour viser de nouvelles échéances, la presse *people* ne manque pas de montrer nos héros souvent sous des traits peu avantageux pendant leur break. Ils peuvent durer 3 à 6 mois. *Changer d'air* pour mieux repartir. C'est évident me direz-vous. Pas tant que cela dans la *vraie* vie.

Pourquoi ce qui est naturel en natation l'est beaucoup moins dans le milieu professionnel ? Pourquoi ceux qui accordent autant d'importance à ce moment en natation l'oublient une fois qu'ils ou elles sont dans l'entreprise ? Qu'est-ce qui les empêchent de récupérer ou de faire récupérer leurs collaborateurs ? Et ce d'autant que l'on passe dans sa vie professionnelle à *minima* 90% de son

temps en mode compétition. Les processus sont mis sous tension. Les temps non productifs sont chassés et éliminés. Les pauses également : on ne prend plus le temps de... Place au-toujours-plus-dans-un-minimum-de-temps !

D'un côté, la disparition de la frontière entre le monde personnel et le monde de l'entreprise est de plus en plus effective avec l'envahissement grandissant des smartphones. De l'autre côté, les chaînes d'information continue accélèrent leur déversement d'informations anxiogènes. Les journalistes voudraient que l'on ressentie les mêmes choses que les familles des victimes. Impossible de débrancher. Place au toujours-plus-d'émotion !

Résultat, nous sommes tous sur la brèche. Plus le temps de souffler. Pas le temps de dire STOP. Vous *encaissez* jusqu'au jour où votre corps le dit à votre place, et c'est le burn-out. *End of game*. Il est alors trop tard pour faire machine arrière. C'est 6 mois de repos forcé avant de repartir de l'avant.

Il est incompréhensible que la récupération n'ait pas sa place dans l'entreprise. Tout comme, il est incompréhensible que ce moment clé ne soit pas mentionné dans les ouvrages de management ou dans les formations *ad hoc* comme une pratique d'excellence.

Personne n'est à l'abri, mais heureusement tout le monde sait ce qu'il faut faire pour ne pas y avoir affaire. Aussi, avant de vouloir réattaquer à 100% après un temps fort ou de faire replonger vos collaborateurs dans un nouveau défi, demandez-vous « **quel est votre (ou leur) bassin de récupération ?** » et « **y êtes-vous passé(e) ou y sont-ils passés ?** ». Et si vous preniez votre temps avant d'y répondre ?

Pierre Blanc (BBN)



Santé : Fatigue et nutrition

Après de longs mois de préparation et une grande échéance, les organismes sont fatigués. Pour pouvoir les régénérer, il est indispensable de ne pas négliger sa récupération.

Pierre Blanc vient d'aborder cet épineux sujet de la récupération que ce soit dans les bureaux ou les bassins, voyons maintenant avec Francine De Patchère comment la nutrition au quotidien permet de gérer la fatigue.

Fatigues physiques, psychiques, centrales, émotionnelles ???

Les Nageurs Maîtres

Le déséquilibre entre les besoins nutritionnels individuels liés à la vie quotidienne et les apports est une des origines de la fatigue.

Avant d'atteindre le seuil des carences, les déficits creusent la fatigue avec son lot de, levers difficiles, manque d'énergie, de concentration, d'entrain, mauvaises performances intellectuelles et physiques...irritabilité, apathie, cadre émotionnel plutôt « déprimé ».

Ces déficits peuvent entraîner des « Désadaptations ». Glucides Lipides Protéines sont consommés à l'effort, mais aussi minéraux et vitamines. S'ajoutent aux pertes, une variabilité des absorptions selon l'état de la muqueuse intestinale, du microbiote et l'efficacité des combinaisons alimentaires. Les déficits en certains micronutriments, favorisent l'apparition des fatigues.

Pour chacun d'eux, quelques éléments clés à connaître.

Les Vitamines C et E limitent l'impact du stress oxydatif induit par l'exercice physique ou les contraintes de vie. Présentes dans les fruits, les légumes, certains gras, elles sont sensibles à la chaleur. Kiwi, pomme, poire, raisin et citron sont incomparables lorsqu'ils sont BIO pour leurs apports en Vit C, Mg, et même Fe.

La **Vitamine B12** aide à l'entretien des cellules nerveuses, participe à l'élimination des toxines. Deux excellentes sources : viandes rouges. Les huîtres sont d'excellentes sources de Fe, Zn, Cu, Mn, I, Se, Vit B2, B3, B12, ω -3, et vit A et D. Une seule huître cuite fournit trois fois les apports nutritionnels recommandés en B12.

Le **Fer** antioxydant bénéfique peut devenir un pro-oxydant délétère. Les pertes urinaires en fer sont de 1mg/j. Tous les saignements visibles ou non augmentent les pertes et chez les femmes en âge de procréer, celles-ci montent à 30mg/cycle. Les viandes rouges (recommandations de consommations : 2 à 3 fois par semaine) font partie des 15% d'aliments contenant environ 15 à 25% de fer hémique (Fe⁺⁺), assimilés à 25%. 85% des aliments, nombreux végétaux, apportent environ 10 à 5% de fer non hémique (Fe⁺⁺⁺) assimilés à 5%. De quoi faire calculer les sportifs végétariens.

En comparant les meilleures sources de fer, animales et végétales, le boudin apporte 20 mg/100g de fer alors que les lentilles en apportent 7 à 8 mg/100 g

Le **Zinc** est antioxydant et cicatrisant, entre autres de l'intestin. L'absorption intestinale du Zn diminue de plus de 40% en prenant de l'âgeavis aux Maîtres !

Les aliments les plus riches en Zn sont les foies (12mg%), les crustacés et coquillages (8mg%), le thym sec (6mg%).

Le **Manganèse** agit en synergie avec le Zn. Présent dans les céréales, thés, légumes verts feuillus, secs et à

racines, il est de plus en plus déficitaire dans les végétaux à cause de l'appauvrissement des sols. Une carence crée fatigues au réveil, mauvaise régulation de la glycémie, règles abondantes d'autant plus préjudiciable si la ferritine est basse.

L'Iode des produits de la mer intervient dans le fonctionnement de la thyroïde et un hypofonctionnement crée de la fatigue.

Le **CoenzQ10** est fabriqué à partir d'un acide aminé issu des protéines en présence de glucides. Son déficit, fréquent chez les sportifs, crée des troubles musculaires avec baisse de la performance, fatigues et douleurs musculaires, fragilité immunitaire et diminution des aptitudes aérobies.

Le **Mg** intervient dans plus de 300 réactions dans l'organisme. 7 français sur 10 ont des apports inférieurs aux ANC (étude SU.VI.MAX, 1997) et les pertes urinaires et sudorales sont augmentées par l'exercice et l'acidose métabolique latente. En sont riche, les amandes, poissons, viandes, fromages à pâtes dures, céréales complètes et légumineuses, et les eaux minérales.

Les **Omega-3** doivent être apportés par des poissons gras, huiles de colza, noix... et leur transformation en EPA et DHA actifs, dépend du Mg, Zn, Vit C et Vit E.

Certains **acides aminés** grâce à Fe, Mg, Zn, Vit C, B12 peuvent limiter les sensations de fatigue.

Si les glucides et les lipides ne sont plus disponibles, à l'effort, ces acides aminés servent de substrats « de luxe », au détriment de leur action sur le cerveau, une fatigue mentale peut s'installer.

Que se passe-t-il chez les Maîtres ?

4 enquêtes© (enquêtes intégrales© sur www.mns2.fr) (6 questionnaires) effectuées entre 2009 et 2011, montrent les symptômes de fatigue ressentis et déclarés par les Nageurs Maîtres qualifiés aux Championnats de France (2011, n=107) (2010, n=254).

Les femmes et les hommes ne déclarent pas les mêmes ressentis alors que les taux d'entraînement relatifs sont proches sauf pour les C8 qui s'entraînent nettement plus.

1. Les nageuses accusent des **fatigues permanentes** nettement plus prononcées que les hommes principalement les catégories C2, C3, C4 et C7. Les Maîtres « un peu fatigués » (41%) se retrouvent dans toutes les catégories de façon assez identique : désadaptations ?
2. 70% des Maîtres ne se sentent pas **angoissés ou déprimés** : effet Natation, Nutrition?
3. L'**anxiété** touche plus de 43% des nageurs et les femmes la ressentent plus que les hommes. Toutes les catégories sont également touchées.
4. 46% des nageurs se plaignent de difficultés de **mémorisation**, femmes plus que les hommes avec un pic en C3 et C4.

5. C1, C3, C5 représentent la majorité des 26% ressentant des difficultés de **concentration**, surtout les hommes (62%), 64% ne s'en plaignent pas : impact de l'expérience de la préparation mentale dans les réponses ?
6. 27% des nageurs, principalement des hommes C1, C3 et C5, déclarent des problèmes de **sommeil**.
7. 36% des nageurs, autant de femmes que d'hommes et surtout les C1, C4 et C5, déclarent un manque de **motivation** notable mais léger.

Conclusion :

51% des nageurs Maîtres sont en dessous du score de fatigue significative, 33% devraient se pencher sur la question, et, 76% pourraient apporter positivement de petites « retouches ».

Entre Hommes et Femmes la tendance s'inverse au passage de peu à très fatigué : plus nombreux sont les hommes à présenter des fatigues faibles, alors que les femmes accusent les fatigues les plus fortes.

Un changement intervient en C6 : les Jeunes catégories Maîtres ressentent plus la fatigue (plus de 5 points) qu'au-delà des C6!!!

S'interroger pour personnaliser :

Les Maîtres déclaraient consommer en 2009-2010 :

31% des Maîtres mangent seulement 1 x/sem des viandes rouges, et 22%, 2 x/sem ce qui correspond aux recommandations pour la population non sportive, et seulement 16% en mange 3x/sem.

31% mangent 1x/sem seulement des poissons, et 32% les consomment 2x/sem et 16% en mangent 3x/sem. Quant aux poissons gras, riches en omega-3, la consommation préconisée pour les sportifs est de 3x/sem, 27% des Maîtres n'en consomment qu'1x/sem. Les abats 1x/15j et les crustacés ou coquillages 1x/15j sont mieux utilisés :

Comment allez-vous aborder les choses ?

Habitudes alimentaires ? Charge de travail, de sport ? Récupération ? Equilibres entre besoins nutritionnels, micro-nutritionnels personnels et apports.

Francine De Pachtere,

Consultante Nutrition Sport Santé

www.mns2.fr, francinedepachtere@gmail.com

article ©copyright2015, études ©copyright2012

Courrier des lecteurs : Suivi médical

Suite au numéro 2, vous avez été des centaines à écrire pour soutenir l'aventure ChronoMaîtres ou pour réagir à l'article sur le suivi médical. Merci à tous ! Avec leur accord, nous avons souhaité publier le message des nageurs villeurbannais qui résume de nombreux messages reçus et aborde avec humour le sujet délicat de la santé des nageurs Maîtres.

« Bonjour Caroline,

A travers ce message, (...) c'est l'ensemble des membres du Club masters de Villeurbanne Natation qui se joint unis aux nageurs du club qui t'ont déjà écrit pour « partager » tout cela avec toi.

Le Partage, voilà une notion essentielle qui anime la natation chez les maîtres où les plus expérimentés (pas forcément les vieux tromblons bien que...) prodiguent leurs bons conseils, leurs mauvaises expériences, leur « truangage de longueurs à l'entraînement » aux plus novices (qui eux ne sont pas forcément de jeunes C1 pré-pubères bercés à la mode Justin Bieber et nourris aux SMS illimités...)

Parce qu' « on ne partage pas qu'une ligne d'eau !! » : Cohésion, Rires, Amitié, Emulation, Entraide, Abnégation... sont des valeurs fortes.

Ces valeurs si précieuses se retrouvent en chacun des membres du club mais aussi en toi (...).

Ce que chacun de nous a pu lire, entendre, voire débattre sur ta situation nous a aussi fait réfléchir sur notre pratique commune de la natation.

Beaucoup trop d'entre nous : compétiteurs ou passionnés de l'eau, jeunes têtards écervelés ou vieux chali-tiers dépassés sommes laxistes vis à vis de notre santé voire de notre suivi médical. Croire que sportifs réguliers riment avec invincibilité... est une hérésie. Les soirées d'après compet' éthyliquement assistée, le mé-

pris des blessures, le refus d'accepter la fatigue ou le surentraînement, et toujours un peu d'orgueil personnel qui caractérise si bien le compétiteur, obscurcissent le concept même de fragilité et d'inégalité physique.

Gageons qu'à l'avenir chacun prenne conscience de ses faiblesses... Et se souvienne que ça arrive même aux meilleurs.

Sache que les maîtres villeurbannais seront présents pour t'accompagner dans tes futures démarches. »

Les nageurs de Villeurbanne Natation



Pour compléter ce joli message des nageurs villeurbannais voici les 10 règles d'or ou recommandations édictées par le Club des Cardiologues du Sport pour une pratique sportive en toute sérénité.

Cliquez sur l'image !

Santé : Grossesse et natation

Un sujet qui est propre aux nageuses Maîtres est celui de la grossesse. Qu'elles évoluent en loisirs ou en compétitions, comment les futures ou jeunes mamans appréhendent-elles cette période ? Leur encadrement et leur entourage sur les bords de bassins savent-ils répondre à leurs interrogations ou leurs attentes quant à leur pratique sportive ? Les coachs sont-ils formés pour accompagner les compétitrices pendant leur grossesse et à leur reprise (que ce soit à l'entraînement ou à la compétition) ? Et vous, quelle attention leur portez-vous lorsqu'elles s'entraînent avec vous ?

Quatre jeunes mamans du 92 évoquent leur expérience avec leurs hauts, leurs bas et les conséquences que ça implique dans leur pratique de la natation.

Comment as-tu vécu ta grossesse et comment l'as-tu conciliée avec la pratique de la natation ?

Sabrina C. : J'ai très bien vécu ma grossesse jusqu'au 7^e mois. J'ai continué à nager tranquille tout du long et régulièrement, culbutes comprises. Je n'ai ressenti aucune gêne, au contraire, les sensations étaient agréables. Ma seule angoisse finalement était de nager dans le public ; là, il faut faire attention à ne pas prendre des coups de pieds ou des plaquettes (comme à l'entraînement d'ailleurs).

Puisque tu as pu continuer à nager, parle-nous de tes entraînements, peut-être des adaptations du coach et des nageurs du groupe ?

Ma grossesse s'étant déroulée essentiellement sur l'été, du moins le début, je n'ai pas eu beaucoup de séances avec le coach. A la reprise, il n'y a eu aucune contrainte de sa part, je suivais à mon rythme. Jusqu'au 5^e mois, il me disait de faire attention et de me ménager. Ensuite, j'ai nagé "en public", tranquille, du long et de la technique.

En fait, j'ai participé à ma dernière compétition à 2 mois de grossesse. C'était aux France été. Jusque là, je faisais les séances normalement avec tout le groupe pendant la préparation puis j'ai nagé mes courses individuelles et relais comme prévu puisque je n'avais aucune contre-indication médicale. Petit bémol avec mon 200 pap. Là, j'ai fait forfait car l'année précédente j'avais fait une fausse-couche peu après la course. Ne sachant pas s'il existait un rapport de cause à effet et le 200 papillon étant une course très physique, j'ai préféré ne prendre aucun risque, d'autant que les conseils auprès de supernageuses et mamans de mon club m'avaient bien aidée.

Après l'accouchement, comment s'est passé le retour à l'entraînement, puis à la compétition ?

Très vite, cela manquait trop. Je me suis remise à l'eau, doucement, au bout d'un mois, en "public". J'ai attendu quelques mois de plus pour les séances (soit 10 mois post-partum).

Le retour à la compétition, quant à lui, s'est fait 11 mois après l'accouchement et 6 semaines seulement après ma reprise sportive, lors des interclubs toutes catégories avec un 200 m papillon. C'était dur et éprouvant. Mais l'objectif étant de le finir en gardant le meilleur style possible a été atteint. Quant au chrono...12 secondes de plus ! J'avoue que même en ne m'attendant pas à faire un chrono génial, j'ai pris une claque. Déception et course bien difficile pour une reprise. Si bien que ma motivation pour le reste de l'année a été entamée.

En ce qui concerne les sensations, elles étaient revenues assez vite. Les appuis ont demandé beaucoup plus de temps. Quant au niveau... je ne l'ai jamais récupéré.

Quels sont le plus mauvais et surtout le plus joli souvenir de ta grossesse en lien avec la natation ?

Mon plus mauvais souvenir date des interclubs masters régionaux auxquels j'ai assisté, debout dans les gradins, en pleine forme, en prenant les chrono des copains. Un des nageurs m'avait dit : "tu verras, le 7^e mois, c'est le meilleur moment de la grossesse, le plein épanouissement...". Le lendemain, au travail, j'ai eu des malaises. Direction : l'hôpital ! Pré-éclampsie, hypertension aggravée et césarienne dans les 24h sinon mort assurée dans les 48 h !!!!

Mon plus beau souvenir date de ma deuxième compétition post-reprise, aux championnats de France hiver à Chartres. J'ai fait des temps acceptables étant donné le nombre d'entraînements que j'avais effectués jusque là. Après cinq mois de reprise, j'étais à 4" de mon temps sur 100 pap et à 2" sur 100NL avec un bon "calage" vie famille-travail-vie sportive... Par la suite, le travail et la vie de famille ont pris le dessus et j'ai du faire une croix sur les sorties "WE compèt", à mon grand regret...

Est-ce que tu penses que quelque chose peut évoluer dans le coaching pour faciliter la pratique de la natation pour les mamans nageuses ?

Il y a bien sûr l'adaptation des séances que ce soit sur l'intensité et les temps de départ, la majoration des temps de récupération, tout cela en fonction du stade de la grossesse et de l'état "d'embonpoint".

A l'entraînement, les nageurs peuvent aussi être plus vigilants pour éviter les coups dans les lignes.

Pour le reste, tout est possible, la natation étant un sport relativement atraumatique. **L'essentiel est que la nageuse écoute son corps avant d'écouter l'entraîneur et reconnaisse ses limites.** Le problème étant qu'en pratiquant les séances avec les camarades d'entraînements, avec l'émulation et l'effet de "groupe", on risque de vouloir suivre à tout prix, faire plus, voire trop...

Te souviens-tu de ton premier passage à la piscine avec ton bébé ?



Il s'est fait tardivement, à la piscine du club. J'ai honte ! Etant deux parents nageurs, nous avons amené la petite pour la première fois à l'âge de 33 mois !! il faisait très beau, dans le petit bassin extérieur. Elle était ravie, est restée longtemps, mais "chair de poule" oblige, elle est sortie de "son entraînement" en même temps que son papa sortait du sien. A savoir lequel des deux a été le plus attentif et sérieux ?



Pour ma part, j'ai vécu plusieurs grossesses sans aucun souci ce qui m'a permis de continuer à nager à chaque fois quasiment jusqu'à l'accouchement (en moyenne 4 fois par semaine). En revanche, j'ai complètement abandonné l'idée "d'entraînement". Adieux les temps, les départs, les chronos, les jambes et le pap... les compets et les perfs ! J'ai nagé pendant 9

mois, seule ou avec mon pull, en crawl et en dos. Au début de la grossesse, je m'étais concocté une trame du type : 800 CR/DOS - 20x50 pull - 200 souple pour finir par ne faire que 500 m vers la fin...

J'ai continué à nager parce que j'aime ça (les sensations d'endurance et de glisse ont été les plus sollicitées) et aussi pour garder la forme (une certaine tonicité musculaire et du cardio). **La natation est le sport par excellence pour la femme enceinte** mais il faut faire très attention à ne pas en faire trop : enceintes, nous ne sommes plus dans la dimension d'entraînement sportif mais plus dans celle d'activité sportive relaxante.

J'ai allaité tous mes bébés ce qui m'a "prémunie" de revenir trop tôt et trop vite dans les bassins (mais il est possible de revenir assez vite). Pour moi, allaiter exclusivement ne va pas de paire avec la natation sportive, c'est fatigant ; or, il ne faut pas épuiser son corps...

La reprise de la natation en club avec le groupe n'a jamais posé de souci car d'une part il y a des séances que je faisais seule (logistique oblige, de ce fait l'exigence est moindre) et celles que je pratiquais avec mon entraîneur (Philippe) ont toujours été adaptées. Philippe conçoit ses entraînements en fonction du nageur : demi-fond, 4 nages, sprint mais aussi femmes enceintes (ou jeunes mamans) et nageur blessé... Chaque entraînement est personnalisé ce qui convient à tous !

Si je fais une synthèse, j'ai du arrêter de mettre les pieds dans l'eau entre 2 et 4 mois après l'accouchement (ça dépend de la forme de la maman et du bébé, de la qualité du sommeil, ...), puis j'ai repris les entraînements adaptés. Les "sensations" et les temps qui étaient les miens avant la grossesse sont réapparus environ huit mois après l'accouchement.

Audrey PC



Je ne nageais plus depuis 10 ans quand j'ai eu mon premier enfant. Après 2 ans de reprise, je suis tombée enceinte du 2^{ème}. Comme je commençais à récolter les fruits de mes 3 entraînements hebdomadaires, je ne voulais pas tout arrêter. En accord avec le coach, à partir du 5^{ème} mois, j'adaptais la séance à mon état de forme. Bien dans ma peau et en pleine forme, j'ai nagé 2 fois par semaine jusqu'au terme. Tristan

est né fin décembre. J'ai repris dès que j'ai pu l'entraînement. J'ai participé aux championnats de France militaires de natation en avril et aux championnats d'été en juin. J'avais perdu le peu de kilos pris et je retrouvais des sensations et des performances très satisfaisantes.

Eloignée des bassins pour diverses raisons, je ne nageais plus lors de ma 3^{ème} grossesse en 2010 qui a été très difficile. J'ai notamment pris beaucoup de poids. Je nage à nouveau depuis 2012. C'est compliqué de m'y remettre après toutes ces coupures, et de m'organiser pour tout concilier, mais j'éprouve énormément de plaisir à retrouver mes amis nageurs et nageuses de toute la France lors des compétitions.

Mes garçons ont eu peur de l'eau très longtemps. C'est assez dur à vivre pour une nageuse, mais ils font d'autres sports. La petite adore l'eau et cette année les deux derniers (8 et 4 ans) sont inscrits en école de natation. Peut-être d'ici deux ou trois ans passerais-je temporairement du côté des officiels pour les accompagner, avant de pouvoir me consacrer à nouveau à fond à moi.

Et pour parler juste des grossesses, **ma plus belle a été celle pendant laquelle je nageais.**

Véronique DS



Nous avons appris l'arrivée de notre troisième enfant deux mois avant les Championnats du Monde Masters de Riccione que j'attendais avec impatience. A ce stade de grossesse, cela ne posait aucun problème pour la compétition - un taux d'hormone élevé sans réelle prise de poids était même un plus - mais qu'en était-il pour le bébé?

Continuer de nager est certes recommandé mais à 80% de VO₂Max au maximum. Mon entraîneur a alors adapté mes entraînements : plus de papillon ni de travail en anaérobie et des séances moins intenses. Mais les nausées couplées avec des doutes sur les risques liés à la compétition (effort violent et en anaérobie) m'ont poussée à arrêter avant même Riccione.

Je me suis remise à l'eau 9 mois après avoir accouché et malgré quelques kilos en trop, je suis revenue assez rapidement à mon niveau tout comme les deux autres "jeunes" mamans du club : d'une certaine manière, la grossesse s'apparente à du sport de haut niveau (circulation sanguine et cœur sollicités pour deux, musculature du corps nécessaire pour porter ces kilos en trop...) ce qui favorise indirectement une reprise tout en douceur...

Attendre un bébé et nager semblent donc faire bon ménage !

Audrey H

Aquarétro ! Eugénie Decorne

Cette nouvelle rubrique s'ouvre pour faire resurgir du passé les nageuses, nageurs et clubs qui ont écrit quelques unes des pages de l'Histoire de la Natation qu'elle soit nationale ou locale.

Commençons sans attendre par Eugénie Decorne présentée par Anne Velez.



Paris, île de Puteaux, 16 août 1908. Eugénie Decorne vient de gagner la course Femina de la 6^e édition des championnats du monde, organisée par le journal sportif *L'Auto*, ancêtre de *L'Équipe*. Elle a nagé le 100 mètres en 1'48"6, mais le temps n'a pas grande valeur, il varie considérablement en fonction des courants fluviaux. Ce qui compte donc, c'est la place, et les titres, Eugénie Decorne

les accumule en cet été 1908. D'ailleurs, il y a quelques semaines, le 5 juillet, elle est devenue la première championne de France de natation dans le bassin de l'île Fanac à Joinville-le-Pont sur une distance de 100 mètres. Quelle nage lui a permis de décrocher ce titre ? Peu d'indications, les techniques de nage ne sont pas encore clairement distinctes, mais répétons-le, seule la place compte. Néanmoins, on peut probablement imaginer la nageuse évoluant dans les eaux de la Seine en brasse, *over arm stroke* ou *trudgeon*.

Eugénie Decorne est licenciée aux Mouettes de Paris, club créé au début de l'année 1908 et qui appartient à la Fédération des Sociétés Athlétiques Professionnelles de France (FSAPF) car, au début des années 1900, les nageurs et nageuses sont ballottés entre deux fédérations : la FSAPF et l'Union des Sociétés Françaises de Sports Athlétiques (USFSA), qui accueille des amateurs. La sportive est employée au

music-hall du Magic City, sous le pseudonyme de Mademoiselle Eugénia ; elle vit grâce à ses qualités de nageuse en proposant au public des numéros aquatiques, elle est donc considérée comme professionnelle et les règles sont strictes.

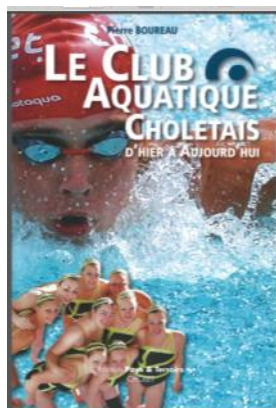
La photographie d'Eugénie Decorne ne doit pas étonner, à la lecture de la très riche presse de la Belle Époque, il n'est pas rare de voir des nageuses représentées. Assurément, la natation est un des sports les plus précocement investis par les femmes. Les raisons sont nombreuses, et parmi celles-ci la natation apparaît comme un sport utile et bon pour la santé des femmes : « grâce au sport, la femme fortifiera ses muscles, ses organes, son tempérament », « la femme acquerra une résistance plus grande, une santé plus robuste », peut-on lire dans les manuels de sport écrits par d'éminents docteurs en médecine. Cependant, tous les sports ne sont pas autant plébiscités, et certains, comme l'athlétisme, sont parfois rendus responsables du décès de jeunes athlètes de haut niveau.

En 1912, Eugénie Decorne est toujours une des nageuses françaises le plus performantes, son palmarès s'est considérablement étoffé. Depuis le début de la saison sportive, elle participe à de nombreux événements sportifs mais, alors qu'elle s'apprête à prendre part au Championnat féminin de grand fond, elle contracte une maladie infectieuse : la fièvre typhoïde. À quelques jours de la compétition, les nouvelles sont bonnes, son état s'améliore sensiblement mais dans la nuit du dimanche 11 août 1912, Eugénie Decorne va mal. Elle s'éteint le lundi 12 août 1912 à 11 heures des suites de sa maladie. Le 13 août 1912, elle est inhumée au cimetière de Saint-Ouen, jamais la natation ne sera rendue responsable de ce décès prématuré.

Anne Velez (SO Millau)

Aquarétro ! Le CAC d'hier à aujourd'hui

À la demande de Fabrice Mandin, président du Club Aquatique Choletais, et de son fidèle routier des piscines, Stéphane Gouzien, Pierre Bourreau a retracé la belle et longue aventure de la natation à Cholet. C'était en 2013, à la veille d'un troisième titre de « Ville la plus sportive de France » remporté par Cholet. Après les livres sur le football (2007), le hockey-sur-glace (2010) et avant le cyclisme (2014), voici donc le livre sur le Club Aquatique Choletais. Extrait !



« Tout commence en 1938 dans une immense pièce d'eau de 80 m x 30, égarée en pleine nature aux portes de Cholet, à Bel-Air. Ce bassin au fond en terre troque son nom anonyme de « bassin » pour celui beaucoup plus clair et joyeux de « piscine ». Nageurs et promeneurs ne cessent d'affluer chaque dimanche dans ce calme paysage où naguère ne retentissaient que les craquements de quelque charrette grignotant une ornière. Le grand rectangle liquide où se mirent les nuages est maintenant pris d'assaut par les sirènes en maillot, les sportifs aux plongeurs paraboliques et les débutants qui pataugent à grands renforts de reniflements. La qualité jaunâtre de l'eau en raison d'un fond vaseux ne donne pas un aspect engageant, le limon colle à la peau des nageurs ; le bassin ferme ses portes en 1956, un autre est aménagé au lac de Ribou en attendant un bassin digne de ce nom en ville qui arrivera 1966 »

Aujourd'hui, le superbe complexe « GlisseO » est un formidable outil de travail et de divertissement. Depuis le début des Masters, les nageurs choletais enchaînent les bonnes performances sur le plan national, européen et même mondial. On pourrait couvrir de nombreuses pages.

Livre disponible chez
l'auteur (25€)

Pierre Bourreau (pierre.bourreau49@yahoo.fr)

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

Notre site Internet est en constante évolution grâce à vos informations, vos idées, vos yeux de lynx à l'affût des coquilles, vos documents et vos expertises contribuant ainsi à la qualité du support.

Merci à tous pour ce chouette travail d'équipe !
Ce site, c'est avant tout le vôtre !



Pour nous contacter à propos :

DU SITE INTERNET (Plaquettes et mots des organisateurs pour vos stages ou meetings, liens vers le site de votre club ou de votre activité, actualités diverses sur les Maîtres, etc.)
adressez-vous à Eric : webmaster@chronomaitres.fr

DE LA REVUE : (Compte-rendu de compétition, témoignage sur le coaching, pour les tests, pour un évènement Maîtres, proposition de nouvelles rubriques, etc.)
adressez-vous à Caroline : contact@chronomaitres.fr



Les nouveautés sur le site internet

- **Onglet « [A la Une](#) »** : vous pouvez désormais vous inscrire à la mailing liste de ChronoMaîtres vous permettant d'être informés des dates de publication et de recevoir nos newsletters alternant avec les numéros.
- **Onglet « [Les archives](#) »** : Cette rubrique centralise les différents articles par thème. Des bonus viennent compléter certains sujets. Concernant les articles rédigés par les organisateurs de meetings, ils seront publiés au fil de l'eau et en avant première [ici](#) afin de rester au plus proche de l'actualité sportive.
- **Onglets « [Calendrier](#) » et « [Stages](#) »** : les dates, lieux, plaquettes et sites des organisateurs sont saisis au fur et à mesure. Consultez-les régulièrement.
- **Onglet « [Liens](#) »** : une nouvelle section est apparue dans cet onglet listant les blogs de nageurs ou triathlètes : n'hésitez pas à les soutenir dans leurs projets et les suivre dans leurs aventures respectives.
- **Onglet « [La revue](#) »** : une 5^e partie met en avant de nombreux relayeurs de ChronoMaîtres. Merci à eux !
- **Onglet « [Les numéros](#) »** : Le numéro 2 a été téléchargé près de 3000 fois sur notre site. Merci pour votre intérêt et votre fidélité.



Grâce à Fabien et France Natation, les contributeurs des premiers numéros ont reçu un petit clin d'œil sous la forme d'un bonnet aux couleurs de ChronoMaîtres. A l'entraînement ou en compétition, y compris à Rennes, les 83 chanceux l'ont déjà testé !



Pour ceux qui le souhaitent, il est possible de se procurer gratuitement ce bonnet en indiquant « ChronoMaîtres » sur le bon de commande pour tout achat effectué sur le site Internet de France Natation (dans la limite des stocks disponibles).

ChronoMaîtres

Prêts pour le N°4 ? C'est parti ! Top Chrono !

Voilà, ainsi se ferme le 3^e numéro de ChronoMaîtres

Comme vous avez pu le constater, l'aventure se muscle avec des partages d'expérience toujours plus nombreux, toujours plus denses, toujours plus riches. Qui aurait cru qu'il se passait autant de choses, qu'il s'écrivait autant de belles histoires et que se réalisaient autant d'exploits sportifs ou humains dans la natation Maîtres ?

L'ouverture d'esprit des nombreux contributeurs permet de mettre en lumière cette dynamique inspirante des Maîtres.

Bravo à tous ceux qui écrivent ces histoires dans les lignes d'eau, sur les bords de bassin, derrière les chronos, dans les coulisses des clubs et qui permettent de développer notre belle natation.

Merci à tous les contributeurs, rédacteurs, relecteurs, supporters, diffuseurs d'idées, de photos, d'ondes positives, de surprises et de cadeaux, sans qui ces pages ne sauraient s'écrire !

Merci à vous tous les nageurs et lecteurs, sans qui ces pages ne sauraient vivre !

**« Il n'y a pas besoin de courage
pour faire ce que l'on aime »
Florence Arthaud**

