

# ChronoMaîtres

*La revue pour les Maîtres, par les Maîtres*

**Numéro 4 - Juin 2015**

***Les coachs,  
l'actualité et  
la solidarité  
à l'honneur !***

***« En faisant scintiller notre lumière,  
nous offrons aux autres  
la possibilité d'en faire autant. »***

*Nelson Mandela*

# Dans nos lignes

Numéro 4 - Juin 2015



## 3 | **Edit'Eau**

A tout seigneur, tout honneur ! Présentation de l'équipe des contributeurs de ce numéro 4.

## 5 | **Paroles de coachs**

La saison se termine à la fin du mois pour bon nombre de Maîtres. Que faire de ces deux mois de trêve estivale et ne pas perdre les acquis de la saison ? Quatre coachs vous donnent des pistes et des conseils.

P5 | « Quoi qu'il fasse l'entraîneur »

## 8 | **Paroles de nageuse**

Bien souvent, il est question des nageurs et de leurs résultats. Mais que serait un nageur sans son coach ? La brillante Marie-Thérèse Fuzzati prend sa plume pour une belle ode à son entraîneur.

## 9 | **Aquarétro**

Alors que ce numéro met les coachs à l'honneur, nous n'aurions pas pu le refermer sans évoquer Jacques Meslier. Pour parler de ce grand entraîneur, qui de mieux que ces derniers collaborateurs et amis, Patrick Deléaval et Marc Planche ?

## 10 | **La vie de groupe**

Que faire et comment survivre lorsque la piscine municipale est détruite par un incendie ravageur ? Alexandre Papadopoulos, entraîneur du PC Valenciennes-Anzin vous livre un incroyable témoignage.

## 11 | **On manage comme on nage**

Cette chronique de Pierre Blanc met en lien la natation et le management. Dans son nouveau billet, il revient sur le débriefing... Pensez-vous qu'il soit le même entre un coach Elite et un coach Maîtres ? Rendez-vous p11 pour le savoir.

## 12 | **On a testé pour vous**

Tous les nageurs Maîtres n'ont pas la chance d'avoir un coach qui les encadre et nombreux sont ceux qui comme Denise Feltz s'entraînent seuls dans le public.

## 13 | **Des JO aux masters**

Une carrière prometteuse l'attendait en rugby, pourtant un accident de plongée le contraint à réorienter sa carrière en natation. Après avoir été entraîneur national sur 4 olympiades, il consacre désormais sa retraite à la natation Maîtres. Découvrez Michel Scelles dans une interview menée par ses champions d'hier et d'aujourd'hui.

## 21 | **Actualité sportive**

Revivez les exploits des quelques-uns des rendez-vous d'avril et mai :

P21 | Premiers ponts de mai

P22 | 6<sup>e</sup> meeting de Chamalières

P23 | 13<sup>e</sup> meeting de Villeurbanne

P24 | Derniers week-ends de mai

P25 | Tournoi international de Paris

P27 | Entre mer et montagne

P28 | A mi-parcours du Circuit Fédéral

## 29 | **Santé**

Dorian Martinez, président de SPORT Protect vous présente son dispositif de protection des sportifs. Des applications très utiles à découvrir et télécharger.

## 30 | **Eau libre**

L'été arrive. C'est la période idéale pour s'initier et profiter des joies de l'eau libre. Laurent Neuville et La France à la nage vous propose deux évènements de qualité.

## 31 | **On a testé pour vous**

Après le CNP et son stage à la mer, les nageurs de l'USRO ont testé le stage à la montagne. Une semaine sportive et conviviale très appétissante.

**Bonne lecture !**

# Edit'eau !

L'imprévisible a quelque chose de vertigineux et délicieux à la fois. Ce numéro « de juin » n'était pas prévu ; il faut dire que vos nombreux retours d'articles non plus et l'Edit'eau par mes soins pas davantage. Mais quelle fierté et quel plaisir, j'ai à rassembler tous vos textes, emmagasiner toute votre énergie, m'adapter et rédiger ici les premiers mots d'un numéro qui met à l'honneur ceux qui gèrent au quotidien et d'une main de Maîtres cet imprévisible, si angoissant parfois pour les uns et si magique pour les autres. Vous les reconnaissez ? Oui, bien sûr, il s'agit des entraîneurs et plus particulièrement des entraîneurs Maîtres.

Souvent les coachs Maîtres sont moins bien considérés que leurs confrères dans les clubs, et pourtant ce sont de vraies perles rares pour la natation française. Il n'y a qu'à voir la qualité des conseils qu'ils vous donnent régulièrement sur des sujets aussi variés que précis (p5), l'énergie qu'ils vont déployer pour faire survivre leur groupe quand tout semble perdu (p10) ou le feeling qu'ils vont vous transmettre pour vous sublimer de 25 à 101 ans (p8, p29). Même dans leur façon de débriefer (p11), ils ont ce petit plus qu'on retrouve rarement chez d'autres. Que serions-nous sans eux ? Peut-être faut-il nager seul (p12), pour se rendre compte qu'un entraîneur Maîtres à un rôle toujours aussi important ou partir en stage pendant une semaine avec lui pour savourer la chance de l'avoir à nos côtés (p31) .

Et oui, les coachs Maîtres sont des vraies pépites de la Natation : ils saupoudrent nos nageoires de leur lumière et nous aident à réaliser des prouesses — a minima accomplir des performan-

« En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant »  
Nelson Mandela

ces que nous ne nous savions plus capables de faire. Il suffit de lire l'actualité sportive des deux derniers mois, pour voir combien la natation Maîtres n'a plus à prouver sa crédibilité et qu'elle est en excellente forme (p21), que ce soit en sportive, synchro, plongeon ou eau libre (p30). Toujours faut-il pour que ça continue, ne pas se brûler les nageoires et prendre soin de sa santé (p29).

Ce numéro serait bien incomplet si nous ne vous offrions pas un témoignage exclusif d'un coach exceptionnel, Michel Scelles (p13), lui-même inspiré par un autre grand Monsieur de la natation, Jacques Meslier (p9). Savourez pleinement les quelques pages qui leur sont réservées.

Très bonne lecture à tous !

Caroline Guyader

## LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

### Paroles de Coachs

#### Linda Ounas

Entraîneur Maîtres et organisatrice de plusieurs stages Maîtres dans la saison

#### Olivier Fayolle

Entraîneur Maîtres de Boulogne-Billancourt Natation.

#### Nicolas Hezard

Entraîneur Maîtres de l'Olympique Nouméa.

#### Alexandre Papadopoulos

Entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin

Publication d'un texte de Jacques Meslier

### Paroles de Nageuse

#### Marie-Thérèse Fuzzati

Nageuse C6 du CN Paris  
Sélectionnée olympique de Los Angeles (1984) et Séoul (1988)

### Aquarétro

#### Patrick Deléaval

DTN Adjoint chargé du suivi des cadres techniques et du projet sportif fédéral

#### Marc Planche

CTN en charge des publications fédérales et des informations techniques

### Vie de groupe

#### Alexandre Papadopoulos

Entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin

### On manage comme on nage

#### **Pierre Blanc**

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

### On a testé pour vous (nager seule)

#### **Denise Feltz**

Nageuse C9 de l'AS Gien Natation  
Ancienne internationale de natation

### Des JO aux Masters

#### **Michel Scelles**

Entraîneur national sur quatre olympiades :  
Los Angeles (1984), Séoul (1988),  
Barcelone (1992), Atlanta (1996)  
Entraîneur Maîtres du CN Viry-Châtillon  
depuis 2009

Interviewé par (plus de précisions page 20) :

**Lisa Brouard**

**Caroline Guyader**

**Sophie Kamoun**

**Philippe Bocquillon**

**Patrick Deléaval**

**Julien Deschamps**

**Eric Guyader**

**Christophe Marchand**

**Laurent Neuville**

**Stéphan Perrot**

**Franck Schott**

### Actualité sportive

#### **Hervé Collignon**

Organisateur du meeting de Chamalières  
Montferrand Natation

#### **Caroline Guyader**

Nageuse C3 du CN Viry-Châtillon

#### **Michèle Schneider**

Nageuse C6 et organisatrice du meeting de  
Villeurbanne Natation

#### **Jean-Paul De Oliveira**

Président de Paris Aquatique et organisateur  
du Tournoi International de Paris

#### **François Renaudie**

Nageur C8 du Bordeaux Etudiants Club  
Membre de la commission fédérale des Maîtres

### Eau libre

#### **Laurent Neuville**

Nageur C6 de Boulogne-Billancourt Natation  
Fondateur de la France à la Nage

### On a testé pour vous (stage)

#### **Francis Roussel**

Nageur C5 et membre du bureau de l'US Ris-  
Orangis

### Santé

#### **Dorian Martinez**

Président de Sport Protect

### La Une

D'après une photographie de **Pierre Chicón**  
Nageur C5 et community manager de Paris Aqua-  
tique

### Photographies

Linda Ounas, Marie-Thérèse Fuzzati, Patrick  
Deléaval, Alexandre Papadopoulos, Eric  
Huynh, Caroline Guyader, Michel Scelles,  
Laurent Neuville, Hervé Collignon, Lisa  
Brouard, Michèle Schneider, Magali Boulanger,  
François Renaudie, Marine Porri, Francis  
Roussel, Eric Pinchon, Philippe Fort

### Equipe de relecture

#### **Un sacré quatuor interrégional !**

CC, DF, DW, HK

### Responsable de la publication et contact

#### **Caroline Guyader**

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

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

#### **Eric Guyader**

[webmaster@chronomaitres.fr](mailto:webmaster@chronomaitres.fr)

# Paroles de Coachs : 1 question, 4 avis d'experts sur la trêve estivale

Tout au long de la saison, ils ont été une quinzaine à se relayer pour vous donner des pistes et des avis sur des sujets aussi variés que précis comme la PPG, les éducatifs, les échauffements de compétition. Pas facile d'apporter des conseils pour une population aussi hétéroclite que la population Maîtres et pourtant ils ont cette capacité à savoir répondre aux attentes de chacun d'entre nous. Dans cette dernière rubrique de la saison, qu'ils soient ici tous chaleureusement félicités et remerciés de nous avoir transmis sans compter leurs précieux conseils.

Pour ce quatrième sujet, trois habitués et un « petit nouveau » ont planché sur la trêve estivale. Que faire pendant ces deux mois d'été ? Doit-on s'arrêter ? Combien de temps ? Comment s'entretenir et ne pas perdre les acquis de la saison sur une période aussi longue ? Etc. Chacun y est allé de son avis d'expert. A vous de trouver ce qui vous convient le mieux en fonction de votre propre profil.



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

Les championnats de France se dérouleront à Chalon sur Saône du 26 au 28 juin. Ceci clôturera la saison pour tous les nageurs Maîtres qui ne vont pas à Kazan. Pendant cette trêve estivale, il est important de continuer à faire du sport. Il faut en faire un peu moins pour ceux qui nagent tous les jours et varier les disciplines.

## « des activités d'endurance »

Je conseille les activités d'endurance comme les randonnées pédestres, la course à pied ou le vélo. On peut également essayer les sports pratiqués uniquement l'été : beach volley, sand ball, le rugby plage et vous trouverez aussi des initiations au judo sur les plages.

## « de l'eau libre »

Vous pouvez aussi continuer à nager surtout pour ceux qui participent aux championnats du monde de Kazan. Pour les autres qui font relâche de compétitions, vous pouvez nager en allégeant le nombre de séances hebdomadaires et la charge de travail. Vous pouvez faire des



séances d'entraînements en privilégiant la technique et la préparation physique généralisée. On peut participer aussi à 1 ou 2 épreuves d'eau libre quand elles sont sur nos lieux de vacances.

Voici une partie du calendrier : [ici](#).

## « avec les clubs d'été »

Et pour les irréductibles nageurs comme moi, vous avez la possibilité de nager avec les clubs d'été qui proposent des séances d'entraînements assez complètes. Il n'y en a pas en Île-de-France mais vous en avez beaucoup en province. Ils sont présents surtout dans les villes qui disposent uniquement d'un bassin découvert. Tous les week-ends vous avez la possibilité de participer aux compétitions. Toutes les courses ne sont pas présentées, il faut faire un choix. L'esprit y est en général familial et convivial mais l'esprit de compétition est aussi très présent. C'est une expérience que j'ai fait durant plus de dix ans et que je recommande vivement.

Les entraînements sont complets, il y a beaucoup de correction technique et de préparation des différentes compétitions. Les entraînements n'ont rien à envier à ceux que l'on peut avoir durant le reste de l'année. C'est tout aussi difficile.

Vous trouverez toutes les informations sur [ce lien](#) de la fédération française de natation.

## « des pratiques danses et fitness »

Vous pouvez également vous initier à toutes les pratiques danses et fitness comme la Zumba, le step ou encore les danses comme la salsa ou le modern jazz-hip hop, il y en a pour tous les goûts et tous les niveaux. Cela fait travailler les capacités cardio et nous en avons besoin.

En conclusion, je dirai qu'il faut avant tout se faire plaisir durant cette trêve estivale et ne pas arrêter de faire un peu de sport pour ne pas se blesser à la reprise en septembre voir octobre.

Bonnes vacances !



**Alexandre Papadopoulos (34 ans, entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin)**

Je pense qu'il faut avant tout tenir compte du "contexte" particulier des masters. Ne pas oublier que ce sont des personnes qui peuvent avoir une activité professionnelle, des enfants ou d'autres occupations prenantes, et qui donc prennent sur le peu de temps libre qu'il leur reste pour pouvoir s'entraîner tout au long de l'année...

### **« une coupure intelligente »**

... En tenant compte de cela, il me semble beaucoup plus judicieux de faire une coupure "intelligente" durant les vacances d'été pour pouvoir consacrer ce temps à d'autres choses. Par contre, il est important de garder le contact avec un minimum de condition physique afin de repartir avec un seuil minimum nécessaire pour continuer à progresser...

### **« une fraîcheur mentale et physique... pour une bonne reprise »**

### **« avec un minimum de condition physique »**

... Dans cette logique, il peut s'agir de privilégier des activités physiques diverses à dominante cardio, en les combinant avec quelques entraînements en piscine sur du demi-fond prioritairement, qui permettront également de compenser les éventuels "excès" des vacances. Ces deux approches mises en commun permettront de bien redémarrer l'année en limitant les "dégâts" liés à cette coupure tout en regonflant les batteries concernant la motivation pour la nouvelle saison de natation.

Bien entendu, pour les plus motivés, les épreuves d'eau libre peuvent être une alternative très bénéfique, mais il faut garder à l'esprit qu'une fraîcheur mentale et physique sont des atouts importants pour une bonne reprise de saison.



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

La saison de natation pour un nageur Maîtres est souvent variable en fonction des objectifs de chacun. La plus courte se termine après les France d'hiver mais dans cette position, la pause natatoire devient trop longue. La poursuite de l'entraînement jusqu'à l'échéance estivale est toutefois très conseillée pour ne pas perdre tous les acquis et le travail hivernal. Par la suite, 2 mois restent le plus souvent à courir jusqu'à la reprise de septembre (sans prendre en compte les nageurs participant à une échéance internationale au mois d'août par exemple).

J'adopte la même optique depuis plusieurs années, en proposant :

- la poursuite d'un travail régulier durant tout le mois de juillet.
- l'arrêt total de la natation d'entraînement au mois d'août.

### **En juillet : « poursuite d'un travail régulier axé sur la technique »**

Le mois de juillet me semble être une période propice pour travailler davantage la technique ce que nous n'avons pas forcément le temps d'apprécier à sa juste valeur pendant la saison régulière, faute de temps. 2 à 3 séances maximum par semaine, suivant les disponibilités, où nous prenons plus de temps d'expliquer les objectifs techniques. La convivialité prend une part prépondérante dans les séances, dans le but d'accrocher davantage le nageur. Il est plus souvent sympathique de rester à la terrasse d'un café pour un bon apéro que d'aligner des longueurs... mais l'un n'empêche pas l'autre ! Encore faut-il se motiver un minimum pour accepter de

souffrir encore un peu, car contrairement à certaines idées reçues le travail technique est dur et éprouvant, pour autant qu'il soit bien réalisé ! La composition et l'objectif des séances n'est plus dans un travail physiologique avec notamment de longues séries, qui peuvent être négatives pour le nageur ; de toute manière, la motivation limitée de ce dernier fera que l'exercice ne sera pas optimal. Un travail d'acquisition des bons mouvements me semble plus approprié. Des contraintes de performances réduites, une distance de séance maîtrisée et sans stress, des explications plus longues donnent à l'entraînement une dimension plus conviviale. Loin d'être une récréation, ce travail estival servira d'autant mieux à la reprise qu'il sera effectué avec sérieux.

### **En Août : « Repos, Repos, Repos »**

Pour le mois d'août, j'impose le repos complet de l'entraînement. Chacun peut s'adonner aux joies aquatiques mais sans enchaîner des longueurs dans un but précis. En effet, j'estime que la saison est suffisamment longue et que les contraintes qu'elles soient familiales ou professionnelles suffisamment importantes, pour que l'organisme ait besoin de se reposer. Chacun doit prendre conscience que son corps n'est pas une machine et que le jour où le pépin arrive, c'est qu'il est peut-être déjà trop tard. Donc, Repos, Repos, Repos, qu'il soit physique mais aussi psychologique. De plus, en aparté, les nageurs doivent être sur un pied d'égalité lors de la reprise, et supporter de la même manière les premières séances sans s'être forcément déjà préparés dans son coin à l'avance.

En fonction des individus, 1 mois à 1 mois et demi sont nécessaires pour une récupération totale en sachant que je considère qu'il faudra au moins 2 fois plus de temps pour retrouver le niveau qui était le sien avant l'arrêt.



**Nicolas Hezard (34 ans, entraîneur de l'Olympique Nouméa)**

L'été est propice pour faire un autre sport. Les activités de plein air sont nombreuses en cette saison et permettent de s'évader des bassins. Elles permettent également de respirer à pleins poumons et de profiter du grand air. Il serait dommage de s'enfermer dans une salle de sport puisque la majeure partie des nageurs s'entraînent dans une piscine fermée.

### **« se déconnecter complètement »**

Je pense qu'il est important de se déconnecter complètement du milieu de la natation pendant quelques semaines. En effet, c'est un sport très contraignant, votre corps et votre esprit ont besoin de repos. Mais attention, l'arrêt complet (sans activités physiques) pendant un mois n'est pas une bonne idée, vous pouvez faire une ou plusieurs activités de temps en temps pour éviter au corps de se « ramollir ».

Si vous voulez continuer de nager, vous pouvez participer à des courses en eau libre, cela peut être un bon moyen de continuer la natation dans un cadre différent.

### **« le repos fait partie de l'entraînement »**

Dans tous les cas, faites ce dont vous avez envie, le sport ne doit pas être une contrainte. Inutile de culpabiliser si vous ne faites pas de natation pendant un mois. Nous sommes tous différents ; certains auront besoin de couper complètement et d'autres auront besoin de continuer de nager ou de faire d'autres activités physiques. Dans tous les cas, le repos fait partie de l'entraînement, donc la trêve natatoire est une bonne chose. Allez les Maîtres ! pas de prise de tête et prenez du plaisir !

Concernant la reprise de l'entraînement, elle doit être faite par l'entraîneur. Ce dernier sait que la reprise est difficile, donc il proposera des séances adaptées. Reprendre avant, de son côté, n'est pas nécessaire puisqu'au final vous ferez les mêmes entraînements que les autres.

### **« Pas de prise de tête et prenez du plaisir ! »**

*Merci aux 14 coachs Maîtres qui ont alimenté cette rubrique tout au long de cette saison et en particulier à Nicolas et Olivier qui ont tenu une cadence effrénée pour vous guider sur les 4 sujets !*

*Ci-contre, un texte écrit par un grand nom de la natation française : Jacques Meslier. Retrouvez dans quelques pages un hommage écrit par ses collègues et amis, Patrick Deléaval et Marc Planche, l'an passé, suite à sa disparition en janvier 2014.*

## **Quoi qu'il fasse, l'entraîneur...**

Si à l'occasion,  
Il prolonge l'entraînement,  
**Il est insensible à la fatigue de ses nageurs.**

Il diminue l'entraînement,  
**Il vieillit et il n'a pas le punch.**

Il corrige inlassablement un nageur,  
**Il est toujours sur son dos.**

Il le laisse nager à sa guise,  
**Il ne s'occupe plus aussi bien de lui.**

Il a des ambitions élevées,  
**On voit bien que ce n'est pas lui qui nage.**

Il a des ambitions plus modestes,  
**Il n'est pas capable de motiver ses nageurs.**

Il n'organise pas des stages pendant les vacances,  
**Ils sont tous les mêmes ces enseignants, ça ne pense qu'aux loisirs.**

Il réunit ses nageurs les jours fériés  
et à chaque temps libre,  
**Ce n'est pas parce qu'il n'a plus de vie de famille, qu'il doit perturber la nôtre.**

Il tente d'éduquer ses nageurs,  
**Les parents sont assez responsables pour le faire.**

Il néglige son rôle d'éducateur,  
**A qui voulez-vous confier vos enfants désormais ?**

Il tente de leur parler des choses essentielles de la vie,  
**Il en fait trop, le mieux est l'ennemi du bien.**

Il ne le fait pas,  
**C'est un dingue de la natation, en dehors de cela...**

Il n'est pas disponible à toute heure,  
**Après tout, il est payé (!!!)  
pour être au service de tous.**

On peut le déranger n'importe quand,  
**C'est la moindre des choses  
puisqu'il a choisi d'être au service de tous.**

Il est jeune,  
**Il lui manque de l'expérience.**

Il est âgé,  
**Il est temps de comprendre qu'il doit céder sa place.**

Il lui arrive d'être fatigué ou déçu,  
Et bien ! Qu'est-ce que cela peut nous faire !!!  
Qu'il parte, personne n'est indispensable.  
C'est la seule chose vraie,  
Mais qui prendra la relève ???

Jacques Meslier

# Paroles de Nageuse : ode à un coach

*Il y a des coachs qui marquent un sportif. Qu'est-ce qui peut bien créer une alchimie et faire que sans son coach, le sportif ne percerait pas ? Son expertise ? Son professionnalisme ? Sa franchise ? Son humanité ? Sa disponibilité ? Son enthousiasme ? Peut-être un petit peu de tout. Et si pour nous les Maîtres, c'était son audace à oser nous bousculer et changer nos habitudes.*

*Et vous, qu'en pensez-vous ? Pour mûrir votre réflexion, laissez-vous bercer par ce bel hommage de Marie-Thérèse Fuzzati à Jean-Marc, son entraîneur Maîtres.*

## Que serait un nageur sans entraîneur ?

Qui, à 5 h 30 du mat', ne s'est jamais retourné dans son lit, éteignant le réveil, et retombant instantanément dans les bras de Morphée ?

Qui, à 12 ou à 20 heures, n'a jamais renoncé à un entraînement, préférant largement un repas relax à une séance physique ?

Nous, nageurs, pouvons rater un entraînement sans arrière-pensée (ou presque), mais l'entraîneur est TOUJOURS présent, fidèle à son poste. Imaginez nos gueules si un jour il éteignait son réveil sans y penser, s'il préférerait un déjeuner avec un copain et ne venait pas à la piscine !

Avec ces quelques lignes, je voudrais saluer et remercier tous les entraîneurs qui nous suivent, tous les jours, sans jamais se lasser. Et surtout, je souhaite faire un clin d'œil à Jean-Marc, un entraîneur hors du commun qui m'a redonné le goût de nager.



## Une journée de passion ordinaire

**5 h 30 du mat'**, le réveil sonne  
J'ouvre les yeux et je me prépare

**6 du mat'** et je monte dans ma voiture  
Je vais à la piscine  
Les nageurs du matin m'attendent  
Ils viennent nager avant de commencer leur journée de travail  
Et comptent sur moi  
L'avenue qui traverse le bois de Vincennes est toujours la même à cette heure  
Je commence ma journée... d'autres la finissent

**6 h 45 du mat'**  
Les lignes d'eau sont tirées  
Un nageur a déjà un pied sur le plot de départ  
Son regard impatient me fait comprendre que c'est l'heure  
Les nageurs du matin c'est surtout des triathlètes  
Natation le matin, vélo ou course à pied le soir !

**8 h 30 du mat'** et je retraverse le bois  
Ma première séance d'entraînement est finie... d'autres commencent leur journée

**11 heures du mat'** et je reprends ma voiture  
Le boulevard du bois est presque vide  
Petit entraînement personnel dans la piscine  
Il faut garder la forme... je me prépare pour un relais aux championnats  
Qui sait si je ne nagerai pas également une course individuelle cette année ?

**11 h 45 du mat'**  
Café pour booster la deuxième séance de la journée  
Les nageurs de midi commencent à arriver  
Certains s'arrêtent au bar de la piscine pour boire un

café avec moi

D'autres vont direct au bassin pour tirer les lignes du bassin de 50 m

**12 h 15...** c'est plus le mat' et la séance commence  
Comme chaque fois les nageurs du public râlent  
Il faut chasser quelques téméraires qui font semblant de ne pas comprendre  
Et prennent d'assaut les 2 lignes « plus vides » qui sont réservées au club

Les nageurs du midi, c'est un mélange de personnalités, de niveaux et d'ambitions  
Mais tous avec la même passion pour la natation  
Ils nagent pendant leur pause de midi  
Certains arrivent tard, d'autres partent plus tôt  
Certains jours, ils sont pires que des gamins  
Et j'ai bien envie de tous les envoyer balader  
Ils pensent que je suis distrait mais je vois TOUT  
Ceux qui ne respectent pas les temps  
Ceux qui font la respiration 3 temps au lieu de 7  
Ceux qui se tirent à la ligne  
Ceux qui coupent avant la fin du bassin  
En réalité, je suis bien plus malin qu'ils ne le pensent

**13 h 45...** l'après-midi avance  
Les séances d'entraînement Maîtres, c'est fini pour moi aujourd'hui  
Je rentre chez moi, un autre entraîneur prendra la relève pour le créneau du soir

**17 heures** et la journée est bien avancée  
Ce soir, j'entraîne les jeunes minimes  
Circonstances particulières et le club a besoin de moi  
Entraîner et transmettre mes connaissances est une de mes passions  
Je le fais donc avec plaisir

**20 heures...** je salue le bois une dernière fois et je lui dis à demain...

Depuis plus de quarante ans, Jean-Marc arpente les bassins de France et du monde.

Il a entraîné de grands nageurs et fait parti des GRANDS entraîneurs. Beaucoup de Maîtres qui nagent aujourd'hui au CNP (et ailleurs) se sont entraînés avec Jean-Marc alors qu'ils n'étaient que des gamins.

Jean-Marc au CNP, c'est comme un médicament : matin, midi et soir. Il entraîne sur deux créneaux, le matin et à midi ; et certains soirs, il aide pour l'entraînement des minimes. Sa passion pour la natation est intacte, comme au premier jour ; ses conseils sont précieux pour tout le monde. Jean-Marc, c'est un sourire qui nous accueille chaque jour à la piscine, c'est une nouvelle anecdote toujours prête (qui sait d'où il les sort ?). Avec son optimisme et son charisme, Jean-Marc m'a fait redécouvrir le plaisir de nager que j'avais oublié depuis longtemps. Il est le seul entraîneur qui m'a regardé dans les yeux pour me dire : « Avec ton style tu auras toujours mal aux épaules », alors que pendant presque toute ma carrière Elite j'ai nagé en souffrant en silence. Il aura donc fallu que j'arrive à 50 ans pour qu'un entraîneur corrige mon style. Aujourd'hui, je n'ai plus de dou-

leurs... Il ne se passe pas une séance sans qu'il me dise : « Baisse la tête » ; « Attention, ton bras gauche fait n'importe quoi » ; « Ne respire pas les derniers 5 mètres » ; « A quoi tu penses ? tu nages n'importe comment ! » (eh ! oui ! à ce moment-là je pensais à ce que je pourrais bien cuisiner le soir !) ; « Tu sais nager, pour la course enclenche ton cerveau reptilien, ne pense plus à ta nage, fonce. »

Je me dis souvent que si j'avais connu Jean-Marc durant ma carrière Elite j'aurais pu avoir des résultats encore meilleurs, qu'il aurait su me pousser encore plus loin dans mes limites. Mais ça, on ne le saura jamais. Il y a 30 ans, j'avais la tête dure et je n'aurais peut-être pas su écouter ses conseils comme je le fais à présent. En tout cas, je lui dédie tous mes succès et records d'aujourd'hui.

Mais le passé n'est pas important, ce qui compte c'est qu'aujourd'hui j'ai le plaisir et la chance de le côtoyer tous les jours, non seulement comme entraîneur, mais aussi comme ami.

Marie-Thérèse Fuzzati

## Aquarétro : Jacques Meslier

*S'il est un coach qui a inspiré des générations de nageurs et nombreux de ses collègues, c'est bien Jacques Meslier. Ce grand Monsieur nous a quittés fin janvier 2014. Ces deux derniers collaborateurs et amis, Patrick Deléaval et Marc Planche lui avaient rendu un très bel hommage dont voici un extrait.*

### JacquesMESLIER

#### Toute une vie dédiée à la natation

« Né le 3 mai 1928, à Saïgon (Indochine), Jacques Meslier a signé sa première licence au Cercle Sportif Saïgonais, le club où il a découvert toutes les vertus de la natation dans un pays où il faisait bon vivre, d'où, peut-être, son éternelle bonne humeur et sa confiance en l'homme qu'il conservera jusqu'à son dernier souffle, auprès des siens, à Quiberon, dans la nuit du samedi 25 au dimanche 26 janvier 2014, à cause d'un virus méningé qui a eu raison de son amour pour la vie en général et la natation en particulier.

Sa venue en métropole intervient en 1946. C'est alors qu'il a choisi de nager au Paris Université Club, un célèbre club parisien qui bénéficiait de l'encadrement technique de Georges Hermant, un entraîneur qui a encadré nombre de sélections nationales dont celles des Jeux Olympiques de 1932 et 1936.

De 1947 à 1949, sous les couleurs du PUC, il accède à quatre podiums aux championnats de France, trois au 4x100 m nage libre en terminant 2<sup>e</sup> en 1947 et 3<sup>e</sup> en 1948 et 1949 et un au 3x100 m 3 nages en occupant la 3<sup>e</sup> place du podium de 1949.

En 1950, il opte pour le Racing Club de France pour y poursuivre sa carrière de nageur mais aussi de poloïste car, à cette époque, il n'était pas rare de pratiquer deux disciplines au meilleur niveau national, voire international, comme l'ont démontré, entre autres, Henri Padou et Alex Jany.

Au sein de l'équipe de water-polo du Racing, il obtient le titre de champion de France en 1951, une victoire conquise face à la redoutable équipe des Enfants de

Neptune de Tourcoing qui dominait le water-polo français depuis 1909 ! C'est dire l'exploit d'avoir mis fin à quarante-deux ans d'hégémonie des Nordistes. Trois ans plus tard, en 1954, il porte le survêtement de l'équipe de France à l'occasion du tournoi de Liège. Sa présence parmi les membres de l'équipe de France se poursuivra jusqu'en 1963, date de sa dernière sélection tricolore pour un tournoi France-Suède. »

Retrouvez l'intégralité de l'article [ici](#), où sont développés quatre pans de la carrière de Jacques Meslier : *Sélectionné olympique aux Jeux de Rome / Pionner de l'entraînement en altitude / Le grand écart jusqu'à Dinard / Amoureux de la natation jusqu'à son dernier souffle.*



TRIO – Jacques MESLIER, au centre, en compagnie de Patrick Deléaval (à gauche) et Marc Planche, ses deux derniers collaborateurs et amis pour la production de l'ouvrage relatant l'histoire des Bleus aux échéances internationales majeures.

En 2011, Jacques Meslier avait rédigé, en coopération avec Patrick Deléaval et Marc Planche un très bel ouvrage intitulé *La natation française dans le concert des nations, de Monaco (1947) à Budapest (2010).*

Le tome 2 consacré à nos champions à travers les JO est en cours et sa publication prévue avant les JO de Rio. Patrick et Marc en avaient fait la promesse à Jacques.

# La Vie de groupe : club sans piscine fixe

*Quand un club ne tient qu'à un fil et que la survie d'un groupe ne tient qu'à un infime espoir, sur quoi et sur qui compter ? Pas sur la fatalité, c'est sûr.*

*Suite à un incendie ravageur en septembre dernier, le PC Valenciennes-Anzin a failli disparaître. Mais c'était sans compter sur la détermination et l'énergie d'un groupe Maîtres, emmené par un entraîneur rassembleur. Découvrez sans attendre le témoignage d'Alexandre Papadopoulos.*

Cela fait bientôt trois ans que la section natation Masters de Valenciennes existe. Jusqu'ici, rien de particulier. Mais l'histoire prend une tournure dramatiquement originale le 17 septembre 2014 : un incendie destructeur a totalement réduit en cendres notre chère piscine, une des rares de 50 m dans la région, et donc notre... lieu d'entraînement.



Il y a d'abord eu la période du « choc » puisque beaucoup de Valenciennois étaient affectivement attachés à leur piscine dans laquelle ils ont appris à nager ou ils y ont pratiqué un sport. Une manifestation publique de soutien de plus de 500 personnes, ainsi qu'une pétition dépassant les 1000 signatures et incluant des personnalités sont autant de symboles reflétant cet attachement. Et, bien entendu, les différents dirigeants et adhérents des clubs qui y avaient leurs activités ont été encore plus abasourdis que la population. A la suite de ce triste accident, plusieurs réunions ont eu lieu, un comité « S.O.S. piscine » a été créé, regroupant également les clubs des autres activités sportives (sauvetage, plongée, kayak, handisport). Le Pélican Club Valenciennes a été contraint d'arrêter toutes ses activités (water-polo, natation course, loisirs).

De mon côté, je ne suis pas parvenu à me faire une raison. J'ai donc proposé aux dirigeants du club d'essayer de trouver des solutions pour que notre section Maîtres perdure, au moins jusqu'aux interclubs. C'était aussi une manière de montrer à la municipalité et à la population, l'importance que nous attachions à notre club et que nous ne comptions pas disparaître facilement. Nous avons donc contacté les piscines des alentours, qui étaient bien entendu déjà surchargées avant l'incendie, mais encore plus après, afin d'essayer d'obtenir des créneaux. Plusieurs d'entre elles nous en ont fournis, à titre gracieux d'ailleurs, mais à des horaires très compliqués... J'avoue que j'avais un peu d'espoir, mais je savais que la tâche serait compliquée pour réussir à convaincre tout un groupe d'adultes qui ont un travail et/ou des enfants de venir s'entraîner à 21 heures pour revenir à 23 heures, en faisant de la route qui plus est... Mais c'est parfois dans ces moments critiques que les plus belles surprises arrivent, et donc la plupart d'entre eux ont accepté de continuer, d'essayer malgré les

contraintes, tout en sachant que l'existence du club ne tenait qu'à un fil et ne dépendait pas que de nous.

C'est ainsi que, grâce à l'aide de nos dirigeants, de la ville, de la FFN, des villes des alentours (Trith-Saint-Léger, Saint-Saulve, Denain, Bernissart), et avec le courage et la motivation des nageurs(euses) de notre section, nous avons pu démarrer notre saison, avec un mois de retard, dans ces conditions si compliquées. Arrivés aux interclubs, nous avons même réussi à présenter deux équipes (ce qui n'aurait pas été possible les années précédentes) et à largement améliorer notre classement. Par la suite, nous n'avons eu que des bonnes surprises : le club a entériné définitivement sa décision de survivre par notre seul biais, de nouveaux membres nous ont rejoints, tout le monde restait motivé, et les résultats à nos compétitions ne faisaient que s'améliorer.

Aussi beau et paradoxal que cela puisse paraître, alors que nous avons une piscine les années précédentes, nous sommes cette saison vingt-cinq inscrits au PC Valenciennes (quatre fois plus que la première année d'existence), nous serons une quinzaine à nous rendre à Chalon-sur-Saône (contre dix l'année dernière), et nous avons la possibilité de faire au minimum plusieurs top 5, voire quelques podiums...

En tant qu'entraîneur et initiateur de ce groupe, je suis bien évidemment conscient que tout cela reste fragile et que cette année est déjà exceptionnelle, mais je suis surtout comblé et chanceux d'avoir des nageurs et nageuses ayant un si bel état d'esprit, de solidarité et de motivation. Les événements ont parfois des conséquences inattendues, et celle-ci est la plus belle que l'on aurait pu espérer. Je pense également que cela reflète aussi l'attrait et l'état d'esprit de la natation Maîtres en France, qui a trouvé un très bon juste milieu entre l'aspect sportif et l'aspect convivial. Nous ne sommes d'ailleurs jamais les derniers pour cette convivialité que vous aurez peut-être l'occasion de constater lors de prochaines compétitions !

Alexandre Papadopoulos (PCV)



# On manage comme on nage : et si on débriefait ?

Dans ses chroniques, Pierre Blanc fait régulièrement un rapprochement pertinent entre la natation avec le monde professionnel. Ici, il est question du débriefing, un sujet très vaste, pas toujours préparé mais ô combien précieux pour la progression du nageur.

Alors, n'attendez plus et plongez dans son nouvel article d'autant qu'il semblerait que les entraîneurs Elite et les entraîneurs Maîtres ne le pratiquent pas de la même façon.

## Oui, bien sûr, c'est évident...

Vous connaissez le fil rouge de mes chroniques : *la natation est bien plus qu'un sport...* et, en plus, *elle parle à tout le monde*<sup>1</sup> ! Mais, encore faut-il se rendre compte de l'or que l'on a devant les yeux ? Nager, c'est mieux qu'un troisième cycle de management. C'est une école de la vie. Vous vivez des moments clés qui enrichissent votre quotidien. Le transfert n'est pas toujours aussi simple. Pourquoi ce qui est évident sur le bord du bassin ne l'est plus dans la vie de tous les jours ? Pourquoi perdons-nous nos réflexes *natatoires* une fois rhabillés ? En particulier, celui que chacun d'entre nous vit une fois sa course terminée ?

Plongeons-nous quelques instants dans les Championnats de France Elite qui se sont déroulés à Limoges au mois d'avril 2015, et dans ceux d'hiver des Maîtres qui ont eu lieu à Rennes une semaine auparavant.

A Limoges, vous aviez devant les yeux l'élite de la natation en France. Le top niveau français s'affronte pendant six jours. Pourquoi ? Pour une qualification pour des échéances internationales. Pour un podium ou une pla-

ce en finale, ou tout simplement faire de son mieux. Chaque nageur arrive avec ses propres objectifs façonnés tout au long de la saison. Les derniers entraînements permettent de les revoir à la hausse ou à la baisse selon un faisceau de facteurs qui dépendent du nageur, mais pas que... L'entourage, l'entraîneur, l'environnement, etc. jouent sur la qualité de la performance. Si l'on connaissait exactement la formule (magique) de la performance, la compétition perdrait de sa saveur. Imaginez une épreuve où le chrono des finalistes serait connu d'avance... quelle tristesse !

Six jours donc en immersion dans un méga-laboratoire pour écouter et observer ce qui se passe dans, autour et en dehors du bassin. Quel est le moment clé dès que le compétiteur a terminé sa course ? Si vous lisez Chrono-Maîtres, c'est que vous avez déjà nagé en compétition... la réponse est immédiate pour vous. Ce moment clé, c'est le débrief. Pour avoir également laissé traîner mes oreilles à Rennes, ce qui m'a frappé, c'est l'écart entre les débriefs *limougeauds* et les débriefs *rennais*<sup>3</sup>. Et il est de taille.



Photo Eric Huynh

Vous le savez, le débrief est un moment spécial. Le nageur sort de l'eau. Il est encore marqué par l'effort. Il bouillonne d'émotions, positives ou négatives, dès qu'il a touché le mur. Bref, il est dans un état particulier, hyper-connecté et hyper-sensible. Une orange à qui on aurait enlevé la peau. L'impact de petits trucs est démultiplié. Le résultat et l'intensité de l'épreuve *jouent* énormément. Sortir d'un 50 mètres, ce n'est pas la même chose que sortir d'un 200 mètres papillon. Les derniers 15 mètres ne laissent pas le même souvenir et les mêmes traces...

Revenons à Limoges. On se dit que les entraîneurs vont positiver, chercher à aider le nageur à analyser sa course pour améliorer la prochaine. Qu'ils vont glisser un message d'encouragement. Eh bien, vous seriez surpris d'entendre le contraire ! Combien de fois ai-je vu des entraîneurs enfoncer leurs nageurs, vider leurs poubelles, y compris sur des nageurs de premier plan. Pourquoi une telle violence verbale ? A croire que ce sont eux qui nageaient et qu'ils transféraient leurs propres *frustrations* sur leurs nageurs. Combien de fois ai-je vu des entraîneurs zapper le débrief ? Ou ne pas voir la course de leurs poulains ? Bien entendu, tous les entraîneurs ne sont pas à loger à la même enseigne, mais quand même à ce niveau...

Le débrief *limougeaud* est très très rare chez les Maîtres, pour ne pas dire inexistant. Son pendant *rennais* mêlait lui les sourires, le respect, l'attention et l'amitié quelle que soit la performance. Pourquoi ? Tout d'abord, parce que ces entraîneurs le sont par passion. Ils aiment ce qu'ils font. Ils dégagent tous cette envie de transmet-

tre comme on peut le lire<sup>2</sup> dans chacune de leurs chroniques de ChronoMaîtres. Le fait qu'ils n'aient pas que la natation dans leur vie peut aussi expliquer leur recul sur les événements, leur fraîcheur. Ensuite, la moyenne d'âge des compétiteurs n'est pas tout à fait la même. Imaginez des paroles déplacées ou un peu virulentes... l'entraîneur serait renvoyé dans ses 22 *illico presto* ! Et puis, même si ce sont des compétitions... ça reste des compétitions de Maîtres. Et les Maîtres, c'est synonyme de convivialité avant la performance ! Etre sérieux sans se prendre au sérieux !

Pourtant, même si l'on pratique la natation dans des conditions différentes, un débrief reste un débrief. Que retenir ? Que des choses aussi simples que les débriefs ne sont acquises, même au plus haut niveau. Le débrief ne s'apprend pas, il se travaille. C'est un formidable moyen de transmission et de progression. Son effet est décuplé parce que le nageur ne se voit pas nager. Peut-être que des entraîneurs de nageurs élites gagneraient à prendre des conseils auprès de leurs confrères Maîtres ?

Dans l'entreprise, on retrouve les deux mêmes types de débrief : le *limougeaud* et le *rennais*. Manager, c'est inspirer et s'inspirer. Alors pour vous, quel débrief vous inspire ? D'ailleurs, si vous commenciez par me débriefer sur cet article ?

Pierre Blanc

<sup>1</sup> A ce propos, par souci de simplicité, le genre masculin sera retenu dans cet article. Ainsi, derrière le terme *nageur*, il faudra comprendre nageur et nageuse.

<sup>2</sup> ... et s'en délecter !

<sup>3</sup> NDLR : les débriefs *limougeauds* symbolisent les débriefs par des entraîneurs Elite, et les *rennais* ceux par des entraîneurs Maîtres.

## On a testé pour vous : nager seule !

*Dans ce numéro « spécial Coachs », tester le « Nager seul » pourrait apparaître comme un cheveu sur la soupe. Bien au contraire, il colle parfaitement au sujet. Tout en mettant en avant la difficulté et le courage des nombreux Maîtres à s'entraîner régulièrement seuls tout au long de la saison, il souligne combien la présence d'un entraîneur est précieuse ! Merci à Denise de mettre tout cela en évidence en partageant avec nous les difficultés de son quotidien.*



Qu'il est difficile de s'entraîner seul, surtout avec le public ! C'est un véritable marathon. J'arrive à la piscine un peu avant l'ouverture à 10 heures. C'est déjà la course aux cabines, car au moment où le public entre, le cours d'aquagym sort de l'eau. Il faut être le premier dans l'eau afin de pouvoir nager sous le chronomètre, ligne 3. Il n'y a jamais de ligne d'eau pour s'entraîner. Tout va bien pour l'échauffement, mais cela se corse dès que je décide de faire une série de chronos. Souvent un jeune gars, un peu « macho » (il n'admet pas qu'une dame plus âgée que lui aille plus vite !) se met devant moi juste avant le virage, ou bien des clientes un peu bavardes se mettent en plein milieu du bassin ! Tant pis, c'est encore raté pour cette série. J'emploie les grands moyens et je m'arme de mes plaquettes. C'est efficace et je continue avec.

Je suis licenciée à la FFN depuis 1954 sans interruption et c'est la première fois que j'ai autant de mal à réaliser le programme que je me suis donné. C'est assez dur de nager en solitaire en étant toujours obligée de faire attention. Je nage pour un club qui est à 35 kilomètres de chez moi. J'y vais le mercredi soir de 20 h 15 à 21 h 30. Si je suis courageuse et disponible, je vais nager également le samedi matin à 8 h 30. Malgré toutes ces difficultés, j'ai toujours autant de plaisir à nager.

Denise Feltz (AS Gien Natation)

# Des Jeux aux Masters : Michel Scelles, d'entraîneur national à entraîneur Maîtres



*Destiné à une prometteuse carrière dans le rugby, Michel Scelles dut mettre un terme à sa propre carrière sportive et réorienter son parcours professionnel suite à de sévères blessures. Avidé de connaissances et d'expériences nouvelles, il quitta la province et accepta le poste de chef de bassin dans une piscine de la banlieue parisienne. En quelques années seulement, Michel amena l'école de natation de Massy à la tête des classements nationaux des clubs sur plusieurs saisons. Cette progression fulgurante ne laissa pas insensible la fédération qui lui confia très vite des responsabilités plus importantes.*

*Appelé à l'INSEP, il accepta la mission d'entraîneur national et encadra les équipes de France sur quatre olympiades : de Los Angeles en 1976 à Atlanta en 1996. Mais, lorsque l'heure de la retraite sonna en 2005, Michel, homme de terrain n'envisageait pas du tout quitter les bassins. Au grand étonnement de ses anciens collègues, il se lança un nouveau défi : plonger dans la natation Maîtres.*

*Pour rendre hommage à cet entraîneur hors du commun, d'un professionnalisme qui n'a d'égal que son humanité, un ancien collègue et ses champions d'hier et d'aujourd'hui, le passent sous le grill d'une interview comme il n'en a jamais eue !*

## A propos de la carrière Elite

**Patrick Deléval<sup>1</sup> :** Michel, tu as vécu quatre Jeux Olympiques de l'intérieur, en tant qu'entraîneur de l'équipe de France de natation. Lesquels t'ont le plus marqué et pour quelles raisons ?

Sans aucun doute, les Jeux de Los Angeles. C'étaient mes premiers jeux. Le summum, dans la carrière d'un entraîneur ! Un rêve ! L'aboutissement de beaucoup de travail ! Amener un petit club de banlieue dans les trois premiers clubs français, puis passer à l'INSEP n'a pas toujours été simple, alors cette sélection pour Los Angeles a été un grand bonheur.

Nous avions obtenu des résultats formidables alors que nous arrivions avec une très jeune équipe : deux médailles – Frédéric Delcourt, sur 200 dos (argent), Catherine Poirot, sur 100 brasse (bronze), entraînés tous deux par M. Pédroletti –, et 14 records de France couronnèrent cette magnifique équipe. Certes, certains diront qu'il manquait des pays de l'Est, mais, les temps ont bien été réalisés, les records battus. Seulement, deux ou trois nageurs(euses) sur environ 25, n'ont pas amélioré leurs meilleures performances. (...)

J'ai été marqué par le faste... dans la simplicité. Les Américains n'avaient réalisé aucune construction nouvelle. Ce sont les "grandioses" Universités qui faisaient office de village olympique. Nous logions, avec les basketteurs français à celle d'USC. Régnait une ambiance folle dans ce "village". Nous pouvions encore à l'époque, emmener nos cuisiniers, nos fromages, nos vins. Outre, le choix des cuisines du monde, deux stands étaient débordés. Celui des Italiens avec leurs fameuses pâtes, et celui des français avec la cuisson des steaks. Il y avait de la musique dans tous les coins, des attractions...

Tout nous était offert. Les transports, parcs d'attractions (Disney World), les studios d'Hollywood, et même le

"Fauchon" Californie, Di Laurentis, nous offrit, à toute la délégation française, une "porte ouverte" de son établissement.

Nous avons eu également la chance inouïe, d'avoir comme marraine, la grande Line Renaud. Elle était à l'époque la star d'une revue à Las Vegas. Presque tous les jours, elle venait nous voir, nous encourager pendant plusieurs heures. Elle invita les filles du groupe, dans sa maison à L.A. Quant à nous, les cadres, nous fîmes un déjeuner, avec elle, et son mari Loulou.

Line Renaud avec l'équipe de France de natation masculine sélectionnée à Los Angeles



Je me souviens aussi de l'entrée dans le stade lors de la cérémonie d'ouverture qui donna le grand frisson. Une sensation incroyable. L'émoi passé, nous ne savions pas où tourner la tête pour prendre des photos avec le kodak fourni dans le "paquetage". Là-haut, Ronald Reagan, dans sa cabine de verre "blindée", en bord de piste, les grands acteurs, mes idoles des westerns de ma jeunesse. D'ailleurs, un matin, en me dirigeant vers le bassin d'échauffement, je tombe nez à nez, avec... Charlton Heston ! Il se dirige vers moi, me tend la main, et me

demande si les Jeux se passaient bien. Je venais de serrer la main de *Ben Hur*, *Les dix commandements*, *La planète des singes*, *Le Cid*, à la fois... merveilleux instants. Il faut souligner, que tous les plus grands acteurs venaient chaque jour, encourager les athlètes US.

Je me souviens aussi de Marie-Thérèse qui déjà était une redoutable nageuse.

**Patrick Deléaval<sup>1</sup> :** Michel, tu as effectué de nombreux stages un peu partout en France métropolitaine et outre-mer, notamment avec le groupe des nageuses et nageurs du Centre National de l'INSEP. Duquel gardes-tu le meilleur souvenir et pourquoi ?

De très bons stages, j'en ai vécus beaucoup. Des formidables, comme ceux des années 80, en Guadeloupe, avec comme accompagnateur, le grand Alex Jany. Un immense champion, un homme remarquable. Il y en a eu une dizaine d'excellents à la Réunion. Plus près de "chez nous", ceux de Vittel, fief de Lucien Zins, Maubuisson, près de Lacanau, Font Romeu, Canet, et beaucoup d'autres se rappellent à mon bon souvenir. Mais, un m'a marqué particulièrement. Il allie, sans jeu de mots, le chaud et le froid. Il s'agit du stage de Lanzarote aux Canaries. C'était un très bon stage avec l'équipe de France, dans un équipement superbe, avec un magnifique soleil d'avril.

Quelques années plus tard, j'avais choisi de nouveau ce lieu pour préparer les qualifications aux J.O. J'y avais emmené très peu de nageurs. Malheureusement, un temps exceptionnellement froid a fait tomber la température du bassin de 25 à 19°. La machinerie était inadaptée pour cette température. Nous avons essayé malgré tout de nager. Mais, il n'y avait pas du tout de soleil et le vent était très frais. Cela devenait impossible pour les nageurs. Je m'en suis voulu. Nous sommes repartis au bout de 4 jours. C'était trop tard car Christophe Marchand tomba malade et rata la qualification alors qu'il était recordman de France du 400 NL. Il développa par la suite une tuberculose. Est-ce la conséquence de cette "crève" ? Je ne sais pas. Mais j'ai beaucoup culpabilisé. C'était très dur car Christophe avait beaucoup travaillé pour cette qualification.

**Laurent Neuville<sup>2</sup> :** Michel, n'as tu pas de regrets d'avoir exercé ton métier à une période où les résultats des nageurs français n'étaient pas ceux que l'on connaît aujourd'hui, où les contrôles antidopage de nos "amis de l'Est" et du "grand ouest" d'ailleurs, n'était pas aussi "poussés" qu'aujourd'hui ?

Bien sûr, mon cher Laurent, que je regrette beaucoup d'avoir entraîné à une époque où le dopage était institutionnalisé dans certains pays. C'est une grande frustration car nous travaillions beaucoup et bien, mais nous n'avions pas les mêmes armes. Et, nous n'en voulions pas. Le docteur Cervetti, médecin de l'équipe de France, a fait un excellent travail de prévention et de surveillance à ce sujet. Certains ont un peu joué avec le "diable", j'en connais quelques uns (4 ou 5), c'était en solo, en club. Mais cela n'avait rien à voir avec le bloc communiste et les grands pays Anglo-saxons. J'ai la liste des produits qu'utilisait un grand dossiste outre-atlantique, c'est effarant. Mais, là-bas, c'était normal : tous les athlètes préparant les Jeux devaient suivre ce programme de "rééquilibrage" imposé ou toléré par leurs fédérations. Pour ces athlètes, il n'y avait pas tricherie puisque c'était institutionnalisé chez eux. C'était ainsi...

**1980' - Souvenir de Patrick :** « Nous étions en stage à La Réunion entre Noël et le Jour de l'an, avec notre équipe du Centre National de l'INSEP en préparation du meeting de l'Océan Indien vers la fin des années 80. Je pense qu'il s'agissait d'une des premières éditions. Notre groupe était important et nous faisons de ce stage un moment fort de la saison notamment pour la cohésion du groupe. Le premier jour tout se passe bien, les repères sont pris, les conditions sont excellentes. Au deuxième jour, dans la navette qui doit nous amener de l'hôtel situé à Saint-Gilles les Bains à la piscine de Saint-Paul, je vois Michel consulter sa montre régulièrement car l'heure du départ prévu approche et il manque quatre nageurs et non des moindres... Tout d'un coup, constatant qu'il est l'heure prévue du départ - à la minute près - voilà notre Michel qui se lève calmement et demande au chauffeur de démarrer tout en donnant la consigne à l'accueil de l'hôtel de faire savoir aux retardataires de rejoindre la piscine... en footing soutenu... »

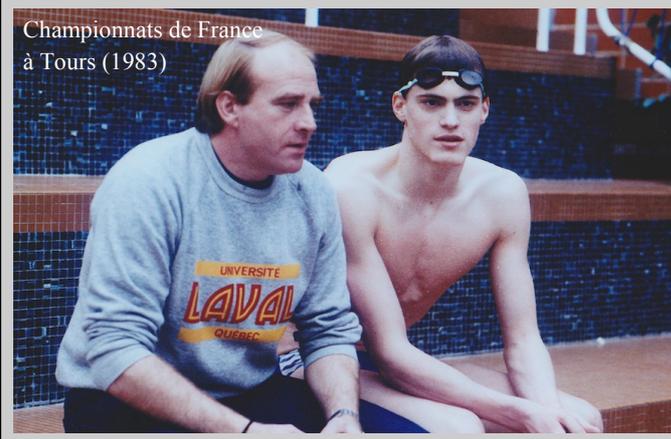
C'est le plein été - heureusement il encore assez tôt - et ils auront un parcours de dix kilomètres à effectuer bon train car la séance d'entraînement prévue s'annonce intense. Il ne faut pas trop contrarier le "boss".

Moins de trois quart d'heure après notre arrivée - nous mettions, nous, une dizaine de minutes pour rallier la piscine- , voilà nos "champions" tout en sueur se changer rapidement pour la mise à l'eau. Entre temps, le groupe venait d'effectuer sa séance d'éveil musculaire et d'étirements à l'ombre sous les palmiers. La séance fût bonne et l'ambiance de même.

J'avoue ne pas me rappeler, si les retardataires du jour ont dû faire également le retour dans les mêmes conditions... mais eux doivent, j'en suis sûr, s'en souvenir ! On ne dévoilera pas leur nom, ils ont créé les conditions pour que cela ne se reproduise plus. Aucun autre retard n'a ponctué la durée du séjour. »

**1988 - Souvenir de Laurent :** « Lors des stages d'équipes de France, le grand jeu de Michel et des entraîneurs en général était de "faire monter en pression" Guy Boissière, entraîneur de Stephan Caron. Il s'en suivait le plus souvent les hurlements de Guy avec des propos "très fleuris". »

« Plus personnellement, j'ai toujours considéré avoir eu beaucoup de chance d'entrer à l'INSEP. Je parlais de loin, et Michel a été un des premiers à croire en mes chances. Et pour cela je lui en suis très reconnaissant. Si nous étions dans le dispositif actuel de sélection pour entrer dans un pôle, il est fort probable que je n'aurais pas eu la même carrière. »



Championnats de France à Tours (1983)

Mais, ce qui faisait mal aux entraîneurs français, c'était l'acharnement de certains journalistes qui ne pouvaient ignorer le dopage. Poussés par des aigris et des contentieux avec la DTN, ils faisaient paraître des articles au vitriole. C'était du genre "La RDA, pays de dix neuf millions d'habitants, domine la France, cinquante millions d'habitants. Pourquoi ?" Le plus marrant (euh pas trop), c'est que parmi ces journalistes, j'ai lu des articles d'eux... contre le dopage...

Je pense beaucoup à nos nageurs et nageuses qui ont été privés de titres et de podiums, et qui malgré cela, ont continué à s'investir dans leur sport. Non, la natation française n'a pas commencé en 1992.

**Caroline Guyader<sup>3</sup> :** Michel, parlons « technique ». Tes entraînements sont très variés avec des exercices « exotiques » très précis que tu as su concocter au fil de ton expérience internationale. L'un des tes éducatifs préférés en crawl est le « popov », peux-tu nous raconter comment tu l'as découvert ?

Et bien oui Caro, j'ai toujours travaillé comme cela. Avant de te répondre, je dois t'avouer que j'ai d'abord été très inspiré et convaincu par un homme qui m'a beaucoup apporté lors de mes débuts dans le métier. Cet homme, c'est Raymond Catteau. Sa méthode de travail était exceptionnelle. J'ai fait, trois stages avec lui à Font-Romeu, dans les années 70 à mes frais et sur mes congés. Ce travail technique appliqué à la natation scolaire et transféré en club grâce au travail d'équipe mené avec les maîtres nageurs a porté ses fruits si bien qu'en 8 ans l'école de natation de Massy est devenu le meilleur club jeunes puis 2<sup>e</sup> club toutes catégories. Ce fut une belle aventure qui finit de convaincre sur l'importance du travail technique. Quand je vois maintenant travailler avec les "frites" et les matelas, j'en suis malade...

Puis, toujours très curieux, je fis tous les centres et clubs pilotes de l'époque : le Racing, Marseille et d'autres grands clubs de l'époque qui ne m'ont pas convaincu. Seul Jacques Meslier m'a beaucoup intéressé à Dinard.

A l'INSEP ensuite, où j'arrivais avec mes "éduc", Patrick Deléaval m'a rejoint et était également un adepte d'une bonne technique. Cela passait par des exercices de repérage et des éducatifs "améliorés", variés, genre pap décomposé, qui est difficile pour les Maîtres non nageurs, mais efficace pour leur faire "sentir" le pap. Cela nous a bien aidé, car les trois quart des nageurs arrivaient, avec une ondulation par cycle, en dos à plat etc.

Pour revenir au "Popov", c'est parti de l'observation. Aux Jeux, de très bonne heure le matin, je venais voir les "grands". Popov était techniquement au top. J'avais remarqué qu'il pratiquait souvent le même exercice à chaque échauffement et entraînement. En "décortiquant" l'éducatif crawl, je me rendais compte qu'il était excellent. Prises d'appui, relâché, position de la tête, trajet moteur, synchronisation, etc. Un festival ! Je l'ai adopté. Maintenant, cet exercice est très connu et beaucoup utilisé. Il est un peu difficile pour les débutants mais on y arrive. Il faut dire que techniquement les Russes étaient très forts. M. Pédroletti ou G. Giacomoni m'avait raconté avoir assisté en préambule d'un championnat d'URSS à Moscou (en 80), à une compétition d'éducatifs, effectuée par un nombre incroyable de jeunes nageurs.

Un autre grand champion m'avait lui aussi impressionné à Séoul : Matt Biondi. A cinq heures et demi du matin à

la piscine, Matt nageait à une lenteur incroyable. Je me dis, "il fout rien". Puis en l'observant plus sérieusement, j'ai compté ses coups de bras par 50. Dans sa nage, il n'y avait aucun à-coup, aucune perte de vitesse. Il avait une continuité dans les superpositions des mouvements. Sa Distance par Cycle (DC) était énorme : il effectuait les 50 m entre 9 et 11 cycles (suivant la coulée), et cela sur un 1000 m. Ces deux exemples m'ont conforté sur notre travail des DC à l'INSEP et sur la pratique des éducatifs qui permettent d'améliorer ce développement.

## Les relations avec les nageurs

**Sophie Kamoun<sup>4</sup> :** Mâches-tu toujours un chewing-gum en compétition en accélérant le mouvement dès que la course de tes nageurs approche ?

[Eclat de rire de Michel avec des yeux très brillants.]

Oh non plus maintenant. C'est vrai que je vis les courses de tous mes nageurs à 100%. [NDLR : les nageurs Maîtres de Michel attestent que c'est bien toujours le cas.]

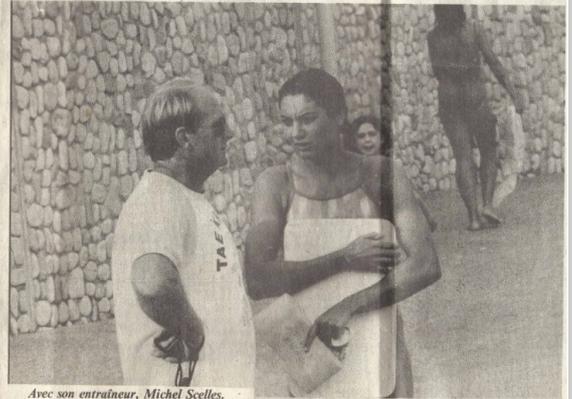
J'ai eu la chance d'avoir des nageurs talentueux : Sophie a été la première nageuse française à casser les 57" sur la course reine, Franck Schott le premier à nager sous les 55" au 100 dos et deux autres jeunes à nager le 1500 sous les 16' à 15 ans. De grands moments et des barres mythiques qui ont commencé à décomplexer la natation française au niveau international.

### Dans les archives de Michel :

sa première compétition internationale, Sophie Kamoun se retrouve à Los Angeles pour les Jeux olympiques. Un moment qu'elle n'est pas prête d'oublier et

« ÊTRE LA PREMIÈRE FRANÇAISE SOUS LES 57 SECONDES »  
Championne de France en titre

ment pas à l'entraînement et j'en ai horreur. J'ai d'ailleurs été très surprise de battre le record de France ». Les deux autres premières places étaient par contre

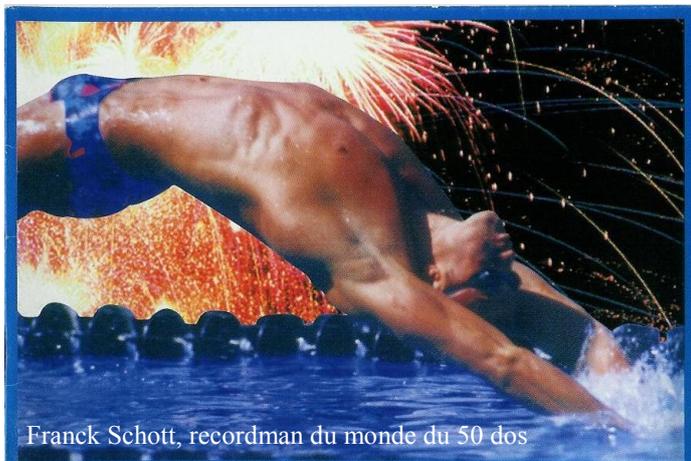


Avec son entraîneur, Michel Scelles.

**1986 - Souvenir de Sophie :** « Michel est un coach et un homme que j'estime énormément !

Aux Championnats du Monde à Madrid en 1986, je m'entraînais avec lui la veille de la course. Je me sentais très bien, prête à battre le record de France du 100m le lendemain et être la 1<sup>re</sup> française à passer sous les 57" en grand bain. Je sors de l'eau après le dernier entraînement, je m'attends à avoir des compliments sur cette dernière séance. Et là, Michel me dit : "ça va ?" Je réponds "oui super", il me dit "tu es sûre ?", je réponds "oui je me sens vraiment bien, pourquoi ?" Il me répond "non comme ça, je me pose la question..." Je lui dis : "ne t'inquiète pas, ça ira" et là je me marre et je lui dis "c'est moi qui suis obligée de te rassurer, c'est quand même dingue !" Le lendemain, je bats le RF en 56"93, et je me qualifie 6 jours après pour la finale mondiale du 50 avec un autre RF. »

**Franck Schott<sup>5</sup>** : Michel, j'ai une image de toi qui me vient quand je repense à notre interaction et je me demande si tu agis toujours de la même façon. Je parle de cette attitude singulière que je n'ai pas le souvenir d'avoir vu chez d'autres coachs qui consistait pendant quasiment tout l'entraînement à toujours suivre en marchant le long du bassin de tous les côtés préférés ?! As-tu gardé cette habitude ?



Tu as raison Franck, je faisais autant de kms que les nageurs. Un peu moins en réalité car je m'arrêtais juste à 4 m, pour voir le virage. Je ne supportais pas les dérives techniques. Donc, je vous suivais pour surveiller vos mouvements. Je pouvais faire cela quand j'ai commencé ma carrière dans le bassin de 25 m de Massy qui avec ses 5 couloirs me permettait de voir (presque) tout le monde, en faisant les allers et retours. J'ai pu continuer à l'INSEP encore en bassin étroit de 5 couloirs.

Maintenant, c'est plus compliqué à Viry. D'abord, je n'ai plus le même âge. Mes vieux accidents de rugby et de plongée commencent à peser sur le bonhomme. On dirait que les séquelles de ces pépinières, s'acharnent de plus en plus souvent sur moi, pour me rappeler et me reprocher mes c... Par ailleurs, à Viry, le bassin de 25 m a 8 couloirs. C'est trop large, pour voir tout l'ensemble. Alors, côté plots, je passe de ligne en ligne, d'un côté à l'autre, et chacun(e) est corrigé(e). Et cela, je peux encore le faire pendant tout l'entraînement.

Mais ne t'inquiètes pas mes "zozos" continuent à en prendre pour leur grade, quand cela ne va pas comme je le veux. Tu me connais Franck, je ne suis pas l'entraîneur assis ou au téléphone.

**Julien Deschamps<sup>6</sup>** : Est-ce que tu nous voyais vraiment de ta fenêtre d'hôtel rentrer à 5h du matin pendant les compétitions ou tu prêchais le faux pour savoir le vrai en voyant nos têtes en arrivant sur le bord du bassin ?

Bien sûr mon Julien. J'ai le sommeil très léger. Quand j'encadrais les équipes nationales juniors B à l'époque et A ensuite, j'avais un sommeil "adapté". Le moindre bruit, me réveillait. J'ai commencé ma carrière avec des très jeunes, c'était une grosse responsabilité. Cela est peut être une conséquence. Non, je ne le crois pas.

Pour l'anecdote, lors d'un stage à Marseille, dans les années 80, avec une équipe mixte de A et de B, j'encadrais, avec mon vieux complice Michel Guizien. Les nageurs(ses) étaient fébriles, excités. Nous savions que la

nuit allait être difficile. Nous décidâmes Michel et moi, de mettre table et chaises dans le couloir et de passer la nuit ainsi. Il y a bien eu des tentatives de sorties, mais nous voyant, les portes se refermaient. Puis, vers minuit, le calme s'installa. Connaissant les "oiseaux", nous restâmes sur nos positions. Et paf !!! Vers une heure du matin, le gardien de nuit "déboule" en catastrophe. "Des voisins me signalent que vos nageurs passent de chambres en chambres par les fenêtres". Effectivement, quand nous entrâmes dans la chambre signalée, l'occupation de celle-ci avait bien augmenté : une bonne douzaine, filles et garçons, tous en équipe A, dont trois ou quatre de niveau international. La façon qu'il fallait opérer pour changer de "piaule" était incroyablement acrobatique et "casse gueule". Pas de balcon, une façade lisse, au 3<sup>e</sup> étage... c'était dingue... Je suis resté quelques jours sous le choc.

Voilà mon cher Julien, ce n'est pas ce mauvais souvenir qui a développé le fait que j'ai les sens en éveil tout le temps car j'ai toujours eu une moyenne de sommeil basse. Quatre heures réparties sur la nuit m'ont toujours suffit. Avec vous, les Maîtres, c'est cool, vous êtes maîtres et responsables de vos actes.



### 2002 - Souvenir de Julien :

#### Bref j'ai appris ce que c'est qu'une micro sieste...

« La première fois que Michel m'accompagne à un championnat de France à Dunkerque, dans la voiture, sur l'autoroute, seuls dans le véhicule, il me dit : "je n'ai pas dormi de la nuit, je dois m'arrêter sur une aire de repos et dormir." Pas très rassurant mais bon... On se gare, il s'endort en 2 secondes. Moi je me dis que j'ai un peu de temps, je pars aux toilettes tranquillement. Je reviens 2 minutes après et la voiture avait disparu. J'entends que quelqu'un klaxonne comme un malade plus loin, c'était Michel évidemment. Je cours, j'ouvre la portière, je m'installe et... Je me fais pourrir ! "T'étais où? Ça fait 10 minutes que je te cherche (ouai c'est ça, je suis parti 2 minutes !!!) ! On va arriver trop tard pour la réunion technique !" Je lui réponds : "mais tu as dit que tu voulais faire une sieste" il enchaine "Ba ça y est, je fais des micro siestes ! Je dors 2 minutes et c'est comme si je m'étais reposé 2 heures". Sans plus d'explication on est reparti pour Dunkerque. Bref j'ai appris ce que c'est qu'une micro sieste. »

## La retraite : une deuxième carrière en natation Maîtres

**Franck Schott<sup>5</sup> :** Je te connais complètement investi dans ce sport, rigoureux et passionné par l'amélioration de la performance, après ta carrière dans le haut niveau qu'elles ont été tes motivations pour entraîner les Maîtres ? Leur perfectibilité ou leur abnégation ? Sûrement les deux ?

Cela s'est fait naturellement. Un peu usé après plus de 20 ans de haut niveau, cela devenait pour moi, et surtout ma famille très difficile. Donc, finie l'équipe nationale. Mais, je ne me voyais pas cesser ma profession. C'est une passion, c'est ma vie. Je ne me voyais surtout pas dans un bureau faire de l'administration. Heureusement, le DTN de l'époque, Jean-Paul Cléménçon, me proposa, à la demande du président du Conseil Général, la création et la gestion d'un centre d'entraînement en Ile-de-France, avec la formation d'entraîneurs à Mennecy, . Deux bassins de 50, une immense salle de musculation, un internat de 60 lits, un parc de 7 ha étaient mis à disposition. Bref, le paradis ! Mais, pas de chance, le président du Conseil Général a été démis de ses fonctions pour des ennuis judiciaires. Son remplaçant, d'opposition, s'est empressé de supprimer le projet. Il a bien "gagné", il n'y a qu'à voir le niveau de la natation francilienne qui continue de s'enfoncer. Je ne dis pas que ce centre aurait réglé tous les problèmes de la natation IDF, mais, on aurait eu le mérite d'essayer quelque chose.

La FFN me sauva alors "la vie" en me mettant à la disposition du club local, avec mission de le faire évoluer. C'est ce que je fis avec l'intention de former une équipe de jeunes entraîneurs qui prendraient la relève. Il me restait deux années avant la retraite. J'avais passé les "rênes" à la jeune équipe. Je souhaitais toujours ardemment m'occuper de nageurs. C'est en voyant régulièrement des "clients" dans le public faire des longueurs plus ou moins bien, obstinés, volontaires et assidus, que j'eus l'envie de créer un groupe Maîtres au club. A l'inscription, j'ai récupéré un peu de tout. Novices, anciens nageurs départementaux, etc. et c'était parti. Beaucoup de boulot technique pendant deux ans. Je ne voulais surtout pas de "dos à deux bras" (je suis horrifié de voir cela en compète), car cela aurait été un échec pour moi. J'ai découvert un monde incroyable. Des clubs sans entraîneurs, ou presque, ou avec de bons recruteurs de talents. Depuis, cela a évolué. J'ai retrouvé quelques entraîneurs de haut niveau, contre lesquels "je ferrailais". Je me suis appuyé sur le Dr Guézennec, qui nageait le demi-fond dans mon groupe (qui est à Font-Romeu à présent), pour ce que l'on pouvait faire ou ne pas faire chez cette population avec la prise en compte des différences d'âge notamment. Comme il s'était penché sur la chose, cela m'a aidé.

Malgré, la mise en boîte de mes anciens collègues (que tu connais bien Franck), je leur répète que je suis fier de ce que je fais chez les Maîtres, que j'y suis bien et souhaite m'occuper d'eux le plus longtemps possible. Cette saison, le groupe de Viry est constitué de 54 nageurs et nageuses. La natation Maîtres est le reflet ou une bonne représentativité du pays. Humainement, c'est très enrichissant.

**Philippe Bocquillon<sup>7</sup> :** N'est-ce pas frustrant de ne pas pouvoir aller aussi loin dans un aboutissement technique parfait avec cette population ?

J'ai du mal en effet à supporter les absences de certains car le travail et le suivi est impossible à faire. Oui je peine avec ces « intermittents » comme je les appelle. Les Maîtres sont très différents des nageurs Elite dont le quotidien est centré sur la pratique de la natation.

Une autre différence qui est une source de frustration pour moi concerne l'utilisation des outils. Par exemple, j'avais souhaité que l'on prenne les coups de bras en compétitions Maîtres "préparées". J'ai laissé faire et observé. Personne n'a réclamé les résultats, ni ne les a copiés pour suivre sa propre évolution. C'était un super moyen et un super outil pour orienter le travail et le suivi des performances. Cela a été une grande déception. Voilà, c'est le "côté obscur" de l'entraînement du nageur Maîtres. J'ai connu autre chose.

Mais, j'arrive quand même à relativiser et je sais parfaitement que les Maîtres ont des impératifs personnels et professionnels et qu'ils ne peuvent pas consacrer leur vie à la natation. Pour autant, parmi eux il y a des nageurs très sérieux et investis. Un noyau de « mordus » s'est construit. Au-delà de mes espérances, malgré les contraintes, ils se montrent assidus, solides, disponibles et travailleurs. Un attachement particulier très fort s'est créé.

Concernant la technique, j'exagère toujours volontairement mes exigences et demande le maximum pour obtenir un minimum. Je sais aussi qu'il y a des choses qu'on ne peut plus faire évoluer à partir d'un certain âge comme la raideur de épaules par exemple, mais je suis convaincu qu'on peut toujours faire des progrès.

### 2009 - Souvenir de Philippe :

« 1<sup>er</sup> entraînement en septembre 2009 à Viry qui officialise la réunion de 2 clubs Mennecy et Viry, et un rissois (moi...). Le discours sur le bord du bassin est simple, incisif, raillant parfois, caricatural, à la "Michel", en résumé. Il finit par ceci : "dans toute équipe, il y a un capitaine. Ce sera Philippe, en qui je perçois beaucoup de choses...". Je suis resté sur le cul, tout con car je ne m'y attendais pas et nous nous connaissions que très peu. Scelles, le coach de l'Essonne qui m'impressionnait tant quand j'avais 14/16 ans, qui me donne un rôle dans SA nouvelle aventure sportive... »

### Lisa Brouard<sup>8</sup> :

**Après avoir entraîné plusieurs grands champions, quel plaisir éprouves-tu à entraîner les maîtres ?**

Entraîner les Maîtres me procure autant de plaisir – et je pèse bien mes mots – que de coacher les grands champions. C'est un bonheur de les faire progresser. C'est vrai qu'il y a des frustrations et que comme dans beaucoup de clubs, je n'aurai jamais un groupe homogène. Mais j'ai toujours des nageurs qui trouvent des solutions pour nager plus, faire de la muscu, un footing, qui sont toujours à la recherche d'un plus pour progresser. C'est du gâteau pour moi.

En parallèle du côté sportif, j'apprécie beaucoup la convivialité et les retrouvailles.

### 2005 - Souvenir de Lisa :

« Avec les jumelles, Céline, Raphi et Julien nous nous sommes entraînés avec Michel pendant plusieurs années dans le groupe des jeunes de Mennecy. En 2005, nous avons fêté sa retraite, il arrêtait soit disant d'entraîner. Mais c'était un "faux départ" à la retraite. Quelques années plus tard il est toujours là à chapoter ses baigneurs ! Et tous les 6, nous avons plaisir à le retrouver et à être coachés à nouveau par lui cette fois en Masters ! »



Groupe jeune de Mennecy en 2005 : Michel avec Lisa, Julien, Céline Moret, Céline et Béatrice Boulanger et Raphaël Samuel.



9 ans plus tard, les mêmes au sein du groupe Maîtres du CN Viry-Châtillon lors des Championnats de France à Millau.

### 2014 - Souvenir d'Eric :

« A la sortie de l'eau de mon 800 m lors des championnats du Monde de Montréal, Michel me demande si je vais faire une récupération. Le temps d'enlever ma combinaison, de chausser mes baskets et me voici parti pour un footing de récupération devant le regard médusé de Michel qui poursuivait son apprentissage du triathlon et qui n'avait donc pas encore tout vu dans sa carrière ! »



Michel et Eric à la sortie d'une épreuve aux Championnats du Monde des Maîtres à Montréal

## Le bilan et l'avenir

**Eric Guyader<sup>9</sup> :** Quelles sont les différences dans l'approche et le suivi de l'entraînement que tu as pu constater entre ces 4 profils que tu as eu dans tes lignes : le nageur élite, le nageur devenu Maîtres, le Maîtres devenu nageur et le triathlète ?

Le nageur Elite est complètement dévoué à son sport autour duquel sa vie est organisée. Il a des exigences pour lui-même et pour l'entraîneur très élevées. Pour ceux qui préparent les Jeux par exemple, elles sont très fortes et ce n'est rien de le dire.

Le nageur devenu Maîtres ? Hmm ! pour certains, ils n'ont pas eu la chance d'avoir un entraîneur qui aurait pu les mener au haut niveau. Mon objectif est de rattraper le coup. [Rire]. Dans l'ensemble pour ces nageurs, les progrès sont minimes mais toujours possibles malgré l'âge.

Pour les Maîtres devenus nageurs, là, c'est un régal pour moi. C'est très plaisant et très intéressant car il y a beaucoup de choses à faire et la marge de progression est énorme que ce soit sur le travail respiratoire, les virages, la nage, les départs, etc.

Les triathlètes, ce n'est pas simple avec eux. Ce sont finalement les plus pénalisés car ils sont tributaires des deux autres disciplines.

Dans tous les cas, quel que soit le niveau ou le profil du sportif, j'adore enseigner. C'est un réel bonheur pour moi.

### **Christophe Marchand<sup>10</sup> :**

**Le métier d'entraîneur est un métier très difficile avec peu de reconnaissance. Avec le recul ferais-tu la même carrière ? N'as-tu pas de regret par rapport à ta famille ?**

*Par coïncidence, Michèle, l'épouse de Michel a fait son apparition en cours de l'interview à ce moment précis.*

**Michel :** Oui bien sûr, j'ai eu des remords surtout lorsque notre fille a eu des graves soucis de santé et que Michèle, mon épouse, a dû gérer seule la situation.

**Michèle :** Entraîner c'est quelque chose d'inné chez Michel. Jamais je n'ai pensé lui demander de faire une croix sur sa passion. Sa carrière a toujours été sa priorité et quand il rentrait, il gâtait les filles, c'était en quelque sorte sa façon de compenser.

**Michel :** J'ai une femme merveilleuse, c'est sûr que sans elle, je n'aurais jamais eu cette carrière. Entraîner a toujours été ce que je rêvais de faire. Je voulais être entraîneur professionnel de rugby et un accident de plongée a brisé ce rêve. Je suis alors arrivé dans le monde de la natation où de Massy à l'INSEP j'ai construit ma carrière.

La carrière d'un entraîneur, c'est un peu comme la carrière d'un politicien ou d'un chercheur, ça nécessite de s'y donner à 100 %. J'étais conscient d'être beaucoup absent, mais au-delà de ma passion, entraîneur, c'était mon métier. J'exerçais une mission nationale, que je devais mener à bien et du mieux possible. Pour la majorité des gens, nous étions en vacances constamment. Ce qui a gêné Michèle, c'est la maladie de ma fille, mais

aussi les critiques acerbes, qui ne tenaient pas compte des nations au dopage d'état. Cela la rendait triste car elle vivait le boulot que nous faisons.

**ChronoMaîtres** : penses-tu que tu aurais fait la même carrière en rugby ?

**Michèle** : je suis convaincue que Michel aurait fait la même carrière que ce soit avec des rugbymen, des footballeurs ou avec n'importe quel autre sportif. On aurait pu lui mettre n'importe lequel d'entre eux entre les mains, il en aurait fait un champion. Il a ça en lui !

#### Dans les archives de Michel :



#### Souvenir de Christophe :

« Lors d'un stage de préparation à Font Romeu pour un rendez-vous international, nous partagions la même chambre avec Franck Schott.

Pour les entraînements de l'après-midi pas question de perdre une minute.

Quand on a demandé à Michel à quelle heure était prévu l'entraînement, il nous a répondu « après l'arrivée du Tour de France ». L'heure bien sûr variait chaque jour entre 16h30 et 17h mais on n'attendait jamais 17h pour partir. Avec Franck, on allumait la télé sur la bonne chaîne et dès que le premier cycliste franchissait la ligne d'arrivée de l'étape, on savait que c'était le top départ pour l'entraînement. »

#### Dans les archives de Michel :

Michel en compagnie de Christophe Cozzolino, kiné, Patrice Prokop, DTN et Jacques Meslier lors d'une campagne internationale en Syrie en 1987.



#### Stéphan Perrot<sup>11</sup> :

#### Comment expliques-tu la progression des nageurs en France ces dernières années ?

Je ne considère pas qu'il y a véritablement eu de progression car je pense que les nageurs des années 80/90 étaient aussi talentueux que les actuels. Mais, il faut le dire ces nageurs évoluaient dans la période la plus noire, la plus scandaleuse du dopage "d'état" que beaucoup de pays (dont certains n'existent plus) pratiquaient outrageusement. Nous ne luttons pas avec les mêmes armes et nous ne le souhaitons pas. Pour les nageurs (dont tu faisais partie, Stephan) et les entraîneurs, c'était une grosse frustration. On avait beau se dire que nous étions les meilleurs, des non dopés, cela était dur. Ce que je trouve étonnant, c'est que personne n'en parle, comme si cela n'avait jamais existé. J'avais beaucoup espéré de l'élection de Henri Sérandour à la présidence du CNOSF. Mais, rien ne s'est passé ou les changements sont arrivés trop tard pour nous.

Pour moi, le déclencheur s'est passé aux Jeux d'Athènes. Après l'affaire « Ben Johnson » à Séoul et celle « des chinoises dans l'aéroport » à Sydney qui n'ont eu aucun effet et aucun changement, la course acharnée à travers la capitale grecque après les deux athlètes locaux m'a conforté sur le sérieux des contrôles anti dopage. C'était enfin devenu plus sérieux.

Puis, il y eut le « phénomène Laure Manaudou », qui fit rêver dans les chaumières et fut un bon déclic pour les Français. J'étais content et confiant.

Au même moment, certains records de France qui dataient de près de dix ans ont commencé à tomber avec les fameuses "combinaisons". Quel bonheur ces combis !!!! Certains nageurs se "frisaient" avec cet "artifice". Beaucoup régressèrent ou disparurent à leur suppression. J'imagine nos nageurs de l'époque avec ce matériel. Qu'est-ce que j'avais trouvé intelligente, la façon de F. Pellerin a géré la carrière de Y. Agnel (18 ans à l'époque) lors d'un Championnat de France, à Montpellier. Il le fit nager en « moule b... » alors que tous les autres nageurs étaient en combis. J'étais content d'assister à la naissance d'un grand champion. Les combinaisons ont peut-être eu le mérite de faire nager en « survitesse » et donner des envies et de bonnes sensations pour aller plus vite. Allez savoir.

Techniquement, l'ancienne génération n'avait rien à envier, à ceux de maintenant.

Maintenant que notre natation se confronte à armes égales (ou presque) avec les autres nations, ce qui a énormément contribué, aux titres et podiums, c'est l'initiative du DTN Claude Fauquet d'imposer des minimas extrêmement difficiles. Nous n'avions pas eu le courage de le faire (cela n'aurait pas suffi, mais...). Son initiative a été d'une efficacité incroyable. Vraiment un grand merci à Claude. Cela a "boosté" notre natation et a aussi fait évoluer l'entraînement.

#### Et quels sont tes pronostics pour Rio au niveau de l'équipe de France ?

Je suis maintenant plutôt très inquiet. S'il y eut de belles médailles à Londres, hormis la regrettée Camille, ce ne fut qu'en sprint. Les autres disciplines sont catastrophiques.

ques. De plus, je ne sais pas si tu as remarqué l'absence, la baisse ou le "plantage" de grandes nations de natation. RFA, Australie, Russie, Canada, Italie, Brésil (il y a une raison), même les Britanniques, chez eux, n'ont pas réalisé ce que j'attendais d'eux. Je pense que pour Rio, nos solides sprinteurs, plus Y. Agnel, C. Bonnet, B. Gastaldello, (fille de mon ancien nageur Eric auquel je pense souvent, et de Véro Jardin, qui a vécu un long bail avec l'équipe de France) seront présents.

Et après...

La relève, parlons-en. Depuis plusieurs années maintenant, il y a très peu de médailles, de podiums (une ou deux), depuis l'Or de Y. Agnel. A vérifier. Vite une génération spontanée !!!!

Notre natation repose sur quatre ou cinq centres ou clubs, avec des entraîneurs de talent. Mais, il n'y a plus de natation dans les régions, il n'y a plus de grands clubs. Regardes la plupart des grandes villes, à part, Marseille, Nice, Mulhouse et Amiens, il n'y a rien ou presque. Avec le nombre de bassins et de clubs existants, nous devrions être beaucoup plus "grands".

**Julien Deschamps<sup>6</sup> : Que ferais-tu si tu étais organisateur de championnats de France Maîtres pour que tous ceux qui se sont inscrits puissent nager dans de bonnes conditions ou en tout cas pour que tous puissent nager dans les mêmes conditions?**

Il y a plusieurs moyens : tout d'abord je durcirai les temps pour faire un championnat de France très serré. En parallèle je mettrai en place une très grosse organisation interrégionale pour les autres. Mais une inter-région intelligente. Elle permettrait de mobiliser plus de nageurs dans de bonnes conditions mais aussi des dirigeants et des officiels que nous n'avons plus. Ce serait une bonne occasion de développer ces deux profils.

Ce qui est impératif c'est de fixer des temps de qualification (peut-être en fonction d'un nombre donné de séries par catégorie) de manière à éviter de nager à deux par ligne sur des 200 par exemple. C'est impensable de proposer cela lors de championnats nationaux. Ça ne doit plus se reproduire, les nageurs Maîtres s'investissent dans leur quotidien. Ils mènent de front leur pratique sportive et leur vie personnelle et professionnelle. Ils financent aussi leurs déplacements et hébergements. Ils méritent d'autant plus d'avoir des conditions à la hauteur d'un rendez-vous national.

**Ont contribué à cet interview :**

**<sup>1</sup>Patrick Deléaval :**

*DTN Adjoint chargé du suivi des cadres techniques et du projet sportif fédéral. DTN par intérim d'octobre 2014 à mars 2015. Co-entraîneur à l'INSEP de 1983 à 1996.*

**<sup>2</sup>Laurent Neuville :**

*En Elite : Capitaine de l'équipe de France. Finaliste aux JO de Los Angeles (1984) et aux JO de Séoul (1988). Multi-recordman de France au sein du relais 4x100 NL*

*En Maîtres : Vice-champion du Monde C5 en 2012, médaillé mondial en 2010. Recordman du monde Maîtres en 4x100 NL R4 mixte et 4x200 NL R3 messieurs. Multi-recordman d'Europe en relais. Multi-recordman de France et champion de France C5 & C6 en papillon et NL.*

**<sup>3</sup>Caroline Guyader :**

*En Maîtres : Vice-championne du monde C2 (2006), médaillée mondiale C2 & C3 (2010, 2012). Vice-championne d'Europe (2007). Recordwoman du monde et d'Europe avec les relais dames et mixte. Multi-recordwoman de France et championne de France en brasse et 4N (C2/C3)*

**<sup>4</sup>Sophie Kamoun :**

*Directrice de l'agence SK Communication et Sports Management. Commentatrice sportive.*

*En Elite : 26 fois championne de France en papillon et NL. Recordwoman de France sur 50, 100 NL et 50 papillon. Première nageuse française sous les 57" au 100 NL. Finaliste aux JO de Los Angeles (1984). Finaliste aux Mondiaux à Madrid (1986).*

**<sup>5</sup>Franck Schott :**

*CTR natation coordonnateur (La Réunion)*

*En Elite : Recordman du monde du 50 m dos en 24"60 (1994). Sélectionné aux JO de Séoul 1988, finaliste aux JO de Barcelone (1992) et d'Atlanta (1996). 28 fois champion de France et recordman de France en dos.*

**<sup>6</sup>Julien Deschamps :**

*En Elite : plusieurs fois finaliste N1.*

*En Maîtres : Multi-champion de France en relais NL mixte et messieurs. Plusieurs fois médaillé aux championnats de France en C2.*

**<sup>7</sup>Philippe Bocquillon :**

*En Maîtres : multi-champion de France en dos et NL en C6 et en relais mixte NL. Finaliste mondial à Montréal*

**<sup>8</sup>Lisa Brouard :**

*En Elite : Championne de France Junior du 50 brasse et plusieurs fois médaillée aux championnats de France Cadettes et Juniors en brasse (50 et 200). Finaliste N1 à plusieurs reprises entre 2006 et 2010.*

*En Maîtres : Championne de France C1 en brasse, en relais mixte et dames. Recordwoman de France en relais dames.*

**<sup>9</sup>Eric Guyader :**

*Triathlète et nageur Maîtres C5 depuis 2013. Champion du monde de triathlon V2 longue distance (2013)*

**<sup>10</sup>Christophe Marchand :**

*Entraîneur du CS Clichy 92.*

*En Elite : Sélectionné aux JO de Séoul (1988) et de Barcelone (1992). Une vingtaine de fois champion de France en NL. Recordman de France du 400NL.*

**<sup>11</sup>Stéphan Perrot**

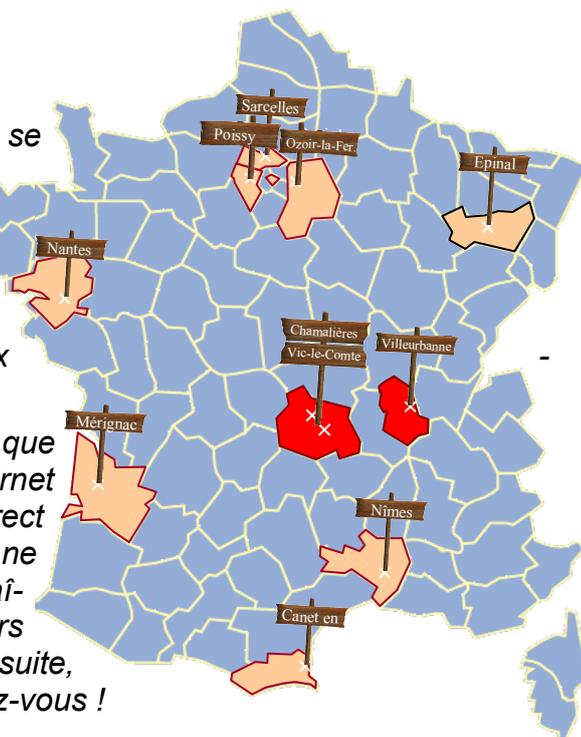
*En Elite : Champion d'Europe Junior (1994) et triple Champion d'Europe (1999 et 2000). Sélectionné olympique d'Atlanta (1996) et finaliste olympique à Sydney (2000). Recordman d'Europe du 200 brasse (2000 et 2003).*

*En Maîtres : Vice-champion du Monde C3 à Montréal (2014). Multi-recordman de France et Champion de France C2 et C3 en individuel et en relais.*

# Actualité sportive : quoi de neuf dans les bassins en avril et mai ?

Après les championnats de France à Rennes, les Maîtres se sont octroyés une trêve d'une quinzaine de jours pour une récupération indispensable. Puis la mi-avril sonna la reprise, les Maîtres sont alors repartis de plus belle. Les organisateurs ont rivalisé de créativité pour leurs meetings, les bénévoles revêtu leurs plus beaux équipements et les nageurs exprimé le meilleur d'eux mêmes sur les bassins de l'Hexagone.

Vous avez peut-être déjà pu découvrir les flashes infos que nous avons succinctement relayé en [Une](#) de notre site internet ou les comptes-rendus des organisateurs publiés en direct dans notre onglet « [Actualité sportive](#) ». Mais, parce qu'on ne se lasse pas de souligner la pleine forme de la natation Maîtres française, revenons ici sur les exploits des deux derniers mois dont nous avons pu avoir connaissance. Pour la suite, n'hésitez pas à nous tenir informés de vos prochains rendez-vous !



## Ponts de mai : les Maîtres n'ont pas chômé !



### Week-end du 1<sup>er</sup> Mai :

Pour ce premier week-end de mai, deux nouvelles étapes du Circuit Fédéral de Maîtres ont eu lieu :

- Le samedi 2 mai, lors du meeting de Nîmes (30), deux brasseurs se sont illustrés : **Stéphan Perrot**, le C3 du CNS Vallauris a amélioré ses propres records de France sur 100 et 200 brasse tandis que la marseillaise **Marie-France Abihssira Tomasi** a actualisé de 2" la marque nationale du 100 brasse C10 qui datait de 1994.

[Les résultats complets.](#)

- Le dimanche 3 mai, à Sarcelles (95), plusieurs records ont marqué le meeting du muguet. En matinée, pour son premier 200 pap en grand bassin, la boulonnaise **Sophie Morand** a abaissé le record de France C7 de 3". Un peu plus tard sur 100 NL, en 1'01"36, **Marie-Thérèse Fuzzati** (CNP) manque de 0"2 de marquer une nouvelle fois les tablettes mondiales de son nom. Qu'à cela ne tienne, Marie s'est octroyé dans la foulée les records d'Europe de 200 NL et 100 dos.

L'après-midi a commencé par le record de France du 50 NL C16 établi en 1'47"82 par **Jean Leemput**, notre doyen de 101 ans de l'Amicale Creil Natation. Quelques séries plus tard, ce sont **Annick Valibouze** (CNP) et **Pierre Blanc** (BBN) qui ont rafraîchi les marques nationales respectivement sur 100 pap C7 et 200 4N C6 !

[Les résultats complets.](#)



### Week-end du 8 Mai :

Le deuxième WE prolongé a de nouveau bien réussi aux Maîtres qui ont brillé dans les quatre coins de la France :

- à Epinal lors des championnats interrégionaux du Nord Est, le record de France du 50 PAP C4 a été pulvérisé par **Albane Lessard** (CN Epinal) en 30"55. [Les résultats complets.](#)

- à Nantes (44), lors du 21<sup>e</sup> grand prix des Maîtres : **Christophe Starzec** du Racing club de France WP a poursuivi sa conquête des records d'Europe C9 en améliorant celui du 100 4N en 1'12"60. Le lendemain, **Bruno Soulas** de Saint-Nazaire Atlantique Natation a battu le record national du 100 NL C7 en 57"47. [Les résultats complets.](#)

- à Vic-le-Comte (63), lors du meeting des Maîtres NatVic, **Judy Wilson**, la C10 du Vichy Val d'Allier a continué d'exploser le compteur avec un nouveau 1500 points sur 50 papillon tout en flirtant avec ses propres records d'Europe ! [Les résultats complets.](#)



### Jeudi d'Ascension

- Lors du championnat régional d'été (50m) à Canet-en-Roussillon (66), un **Perrot** en a caché un autre. Ici, c'est **Jean-Michel** du Nautic Club Nîmes qui a rabotté le record de France du 400 NL C10, confirmant sa forme de début de saison. [Les résultats complets](#)

- Lors du championnat départemental du 77 organisé à Ozoir-la-Ferrière, pas de record nationaux mais un couple en or. Les **Froeliger** du CND la Ferté-sous-Jouarre se sont illustrés lors d'un marathon de 6 épreuves : 50&100 NL, 50&100 DOS, 50 PAP et 100 4N. Une parité parfaite puisque chacun a remporté ses 6 épreuves toutes autour des 1000 points en C5 pour **Nathalie**, toutes autour des 1100 points en C6 pour **Christophe**. [Les résultats complets](#)

# 6<sup>e</sup> meeting Masters de Chamalières Montferrand

## Natation : lancement du Circuit Fédéral des Maîtres

Le 11 avril 2015, le 6<sup>e</sup> meeting Masters de Chamalières Montferrand Natation a lancé la saison 2015 du Circuit Fédéral des Maîtres. Ont répondu présents 60 nageuses et 96 nageurs de 37 clubs sur 8 régions, soit un total de 156 participants ce qui correspond aux deux dernières éditions (2012 et 2013).

Pour les deux premières éditions de 2009 et 2010, nous avons eu moins de 100 engagés. Cette année, il y a eu une majorité de nageurs d'Auvergne (90) mais 40% des engagés représentaient d'autres régions et certains en ont profité pour faire du tourisme.

### Les officiels à l'honneur

En début de 1<sup>re</sup> réunion, les officiels ont été accueillis sous les applaudissements des nageurs peut-être en souvenir de l'édition 2014 qui a été annulée. On ne souligne jamais assez l'importance des bénévoles et des officiels sans lesquels la pratique de notre sport ne serait pas possible.

Depuis l'édition 2013, deux nouvelles épreuves sont au programme : le 400 m NL et le 400 m 4 Nages permettant ainsi de constituer six challenges sur deux épreuves : 4 challenges par nage (papillon, dos, brasse, nage libre) sur 50 m et 100 m, 1 challenge 4 nages sur 200 m et 400 m et 1 challenge demi-fond sur 400 m et 800 m.

En tenant compte du coefficient de « rajeunissement », les cinq premiers toutes catégories de chaque challenge sont récompensés.

### Chez les dames

La Britannique Judy Wilson (C10) de Vichy Val d'Allier Natation a remporté les challenges en NL et Papillon avec un score maximum de 3000 points. Soulignons

que Judy a nagé à 2 centièmes seulement de son record du monde du 50m.

Détentrice des 2 records de France sur 400 m et 800 m NL, Isabelle Ferlet (C6) de l'ASA Vauzelles a gagné le challenge demi-fond.

Michèle Schneider (C6) et son club Villeurbanne Natation, qui domine depuis 2011 les classements « Dames » et « Clubs » du Circuit des Maîtres se sont à nouveau illustrés. Michèle a en effet commencé la saison en grand bassin en battant les records de France sur 200 4N en 2'52"10 et sur 400 4N en 6'07"16 et en remportant ainsi le challenge 4 nages.

Le Nautic Club Alp'38, le 2<sup>e</sup> club du Circuit des Maîtres jusqu'en 2013, va tenter de remonter sur le podium cette saison, avec entre autres, deux nageuses médaillées récemment à Rennes : Païllan Joury, Championne de France C4 du 100 m 4 nages et Marine Porri (C1) qui remportent respectivement les challenges en dos et en brasse.

### Chez les hommes :

L'EMS Bron, un autre club très présent sur le Circuit des Maîtres – car classé régulièrement dans les 3 premiers (sauf en 2012) – est venu avec six représentants dont Sébastien Coiffard (C1). Titré sur 100 dos à Rennes, Sébastien s'est octroyé le challenge en dos.

Les deux challenges de demi-fond et de 4 nages n'ont pas échappé à Jean-Luc Rolland (C6). Licencié depuis trois saisons à Chamalières Montferrand Natation, Jean-Luc est un habitué des podiums de Championnats de France aussi bien en bassin qu'en eau libre.

Le Champion de France du 400 4 Nages à Rennes, Vincent Leblon (C1) de CN Aix en Savoie a été classé 1<sup>er</sup>



du challenge en brasse en ayant aussi participé à toutes les courses en NL.

Enfin, nous avons assisté à un duel de Chamaliérois pour le challenge en papillon entre Cédric Coste (C1), qui a aussi remporté le Challenge en NL, et Vincent Novel Catin (C2). Ils ont été séparés au final par seulement 4 points (et 9/100). A l'issue du 50m, Cédric avait 3 points d'avance. Sur le 100 m, bien qu'ayant fait 1 centième de mieux, Vincent a marqué 1 point de moins en étant dans une catégorie plus âgée ! Cela fait partie du mystère du mode de calcul des coefficients de rajeunissement qui sera peut-être révélé un jour dans un article ?

### Et pour finir !

Globalement cette 6<sup>e</sup> édition du meeting Masters de Chamalières Montferrand Natation a permis aux nageurs d'Auvergne de retrouver leur rythme de compétitions régionales : 5 cette année contre seulement 2 en 2014, et de pouvoir se confronter amicalement à des nageurs d'autres régions.

*Hervé Collignon (CMN)*

Tous les résultats du meeting : [ICI](#)

## 13<sup>e</sup> meeting national de Villeurbanne : la belle fête villeurbannaise du 18 avril 2015

Le 13<sup>e</sup> meeting national de Villeurbanne Natation a eu lieu le samedi 18 avril 2015 au centre nautique Etienne Gagnaire en présence de 37 clubs venus de toute la France. C'est une très bonne affluence de 241 nageurs engagés dans 752 épreuves, qui a animé les eaux villeurbannaises. Tout ce petit monde a d'ailleurs pu apprécier une nouveauté pour cette 13<sup>e</sup> édition : la présence du **chronométrage électronique** parfaitement réglé de la première à la dernière série, pas même une petite faille n'a été détectée ! On peut tirer notre chapeau aux bénévoles qui étaient aux commandes qui ont géré l'équipement comme de vrais pros, pour une première !

Les performances n'ont pas manqué d'être à la hauteur de l'évènement à l'image d'**Alain Vanacker** (USM Malakoff) auteur d'un excellent chrono au 50m dos en 34''08 en catégorie C8, crédité ainsi de 1227 points, ce qui constitue la meilleure performance messieurs et dames confondus ! Raphaël Samuel du CN Tricastin a pour sa part animé les épreuves de brasse en réalisant un joli 30''38 au 50m, dépassant ainsi également les 1200 points et 1'07''81 sur la distance supérieure. Païlan Joury (NC Alp'38) s'est quant à elle distinguée au 50m NL en catégorie C4 en parcourant la distance dans l'excellent temps de 29''56. Le 50m dos messieurs a permis une belle démonstration de Yohann Estachy (Grenoble Natation, C1) et de Stéphane De Battisti (Lyon Natation, C3). En 28''71 le plus jeune a eu raison de son aîné crédité pour sa part de 29''91. Pierre Chambon (ND Villefranche en Beaujolais) qui évolue en catégorie C4 a largement remporté aux points les épreuves de nage libre (25''86 au 50m et 56''84 au 100m). Les 1100 points ont

également été dépassés par la villeurbannaise Marine Carré (31''03 au 50m pap en cat C1), par Laurent Villet (NC Alp'38, cat C4) au 50m pap en 28''30 et par sa camarade de club, Elisabeth Chambon en cat C3 au 50m NL en 29''63.

Enfin, les deux villeurbannais Nicolas Frangville et Romain Poletti ont également bien animé le meeting en participant à 11 épreuves sur l'après-midi ! Ils ont notamment conclu par l'enchaînement 400m 4 nages, 200m dos et... 200m pap (!), ils se sont même permis le luxe de terminer cette dernière épreuve en sprint, alors un grand bravo à eux !

En tant que club hôte du meeting, Villeurbanne Natation n'a pas souhaité participer au classement des clubs, c'est donc l'EMS Bron qui a remporté le **très beau trophée** mis en jeu. Le NC Alp'38 a terminé second suivi à la 3<sup>e</sup> place par le ND Villefranche en Beaujolais. Grenoble Natation et Lyon Natation terminent pour leurs parts respectivement 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> de ce classement. Les trophées pour ces 5 clubs ainsi qu'une bouteille de vin pour tous les participants ont été remis au cours du pot de l'amitié qui a clôturé ce bel après-midi.

Villeurbanne Natation tient à remercier tous les participants pour leurs performances et tous les bénévoles pour leur contribution à cette belle fête dans les eaux villeurbannaises.

Michèle Schneider (Villeurbanne Natation)

Tous les résultats du meeting : [ICI](#)



## Week-end des 16 et 17 mai : vive le plein air !

### 1<sup>er</sup> meeting des Maîtres de Poissy (78)

Grâce à une équipe d'organisation créative et efficace, le **CN Poissy** a brillamment organisé son premier meeting et nouvelle étape du Circuit Fédéral. En parallèle des trophées de challenges originaux (meilleure coulée de la série, meilleurs temps de passage, etc.), saluons 3 nouveaux records de France : au 400 4N C7 par **Pascale Schwing** (CN Viry-Châtillon), au 1500 NL C6 par **Valérie Souverain** (CN St Quentin en Yvelines) et au 1500 NL C5 par **Nicolas Granger** (Champagne Reims Natation).

Souignons également la très bonne forme de la brasseuse **Laetitia Dubois** (EN Caen) au dessus des 1200 pts, du néo-marathonien **Lionel Chalendar** (ES Nanterre) et du dossiste **Serge Dinane** (Aqua Vallée de Chevreuse) qui au 50 dos C5 ont complété un podium digne d'un championnat de France ! Bravo aux nageurs et organisateurs de cette belle première à Poissy ! [Les résultats complets](#)



### Championnat Interrégional (Sud-Ouest) des Maîtres à Mérignac

Le même week-end se tenait à Mérignac le championnat interrégional du Sud-Ouest. Les dossistes bordelais se sont particulièrement illustrés : **Marie-José Jannekeyn** (Union St-Bruno Bordeaux) s'est appropriée les records nationaux C9 des 50 et 100 dos. En C10, **Gérard Lonné** (Bordeaux Etudiants Club) était très près d'en faire de même d'autant qu'il a établi les meilleures performances de la compétition. Petit clin d'œil à **Sylvie Ferriol** (ES Blanquefort), notre reporter punchy du numéro 1, qui a remporté ses 4 courses. [Les résultats complets](#)

## Week-end des 23 et 24 mai : un extra de ChronoMaîtres

Triathlon de Rumilly 2015		Classement du L		Lycée					
Cl.	Dos.	Nom et prénom	Club	Catégorie (Cl)	Natation (Cl)	Natation (Cl)	CAP (Cl)	Temps	Ecart
<b>Distance : L / Catégorie : relais</b>									
1	262	EMERY / GUYADER / PELLE Julien / Eric / Eric	ChronoMaîtres	relais (1)	20:02.34 (1)	20:02.34	1h16:12.22 (2)	3h58:46.96	
2	295	COURET / COUAN / FERRAZ / MARIOT / MARIOT / T	LES DOSSISTES	relais (2)	25:32.10 (7)	25:32.10	1h13:52.37 (1)	4h06:48.03	8:01.07
3	270	ROCHET / LANGE / GUILLET / BENOIT	ASVELLES	relais (3)	22:51.63 (6)	22:51.63	1h22:30.92 (4)	4h11:59.44	13:12.48
4	254	RENON / MOIRA / BERNARD / BRUN / MATHIEU	GDSP / ça puce	relais (4)	20:50.14 (2)	20:50.14	1h25:25.54 (6)	4h40:44.21	41:57.25
5	266	DAL / GOSBO / FERRAZ / MARIOT / MARIOT / T	LES ÉCLOPÉS	relais (5)	20:56.24 (3)	20:56.24	1h16:57.64 (3)	4h46:03.80	47:16.84
6	269	SARAGGI / CHAZOT / FERRAZ / MARIOT / MARIOT / T	ASVELLES	relais (6)	22:18.16 (4)	22:18.16	1h25:13.05 (5)	4h59:34.31	1h00:47.35
7	261	FERRAZ / MARIOT / MARIOT / T	LES ÉCLOPÉS	relais (7)	29:07.61 (8)	29:07.61	2h00:25.70 (8)	5h07:15.76	1h08:28.76
8	267	PALLARON / PALLARON / MARIOT / MARIOT / T	PÈRE ET FILS	relais (8)	22:52.09 (5)	22:52.09	1h32:39.69 (7)	5h18:49.63	1h20:02.67

### Petit clin d'œil

Lors du triathlon de Rumilly, trois nageurs Maîtres, **Ju- lien Emery** (CNPI), **Gilles Pelle** (CNPI) et **Eric Guyader** (CNV) se sont regroupés pour former un relais : Ju- lien a nagé 1400m, Eric roulé 71 km et Gilles couru 18 km. Ensemble, ils ont remporté le triathlon-relais et ainsi signé la première victoire sportive de ChronoMaîtres !

### Championnats nationaux américains

Un mois plus tôt, un autre trio s'est illustré en s'offrant un extra-sportif exceptionnel. Du 23 au 26 avril 2015, **Nico- las Granger** (RCN), **Sébastien Chaput** et **Christophe Charpentier** (EMS Bron) se sont rendus à San Antonio au Texas pour les championnats nationaux des Maîtres des plus relevés au monde. Parmi les 1800 qualifiés en- gagés, des champions olympiques comme Matt Grevers et Anthony Ervin se sont alignés derrière les plots.

Dans un complexe nautique hors-norme, le bassin de compétition de 20 lignes de 25 yards a permis d'encha- inner simultanément deux séries de 10 nageurs tout du long des championnats (séries paires à droite, séries im- paires à gauche). Une organisation tout simplement in- imaginable en France.

Les trois C5 français nageaient pour Rose Bowl, un club américain de Pasadena. Nicolas a ainsi pu remporter 6

titres et surtout signer 3 records des Etats-Unis : il a en effet amélioré les marques américaines C5 du 200 4N (de 5"), du 400 4N (de 12") ainsi que celle du 100 NL qui avait échappée l'an passé à Matt Biondi.

Dans l'effervescence de ce championnat, Sébastien et Christophe ont réalisé de belles performances individuel- les. Cerise sur le gâteau, avec l'aide de Dan de Rose Bowl, le trio a réussi à briller lors de relais avec deux mé- dailles à la clé.

**Résultats du trio :** (RA = record C5 des Etats-Unis)

- 50 NL : Sébastien 18<sup>e</sup> en 23"70 / Christophe 37<sup>e</sup> en 24"87
- 100 NL : Nicolas 1<sup>er</sup> en 46"21 RA / Sébastien 24<sup>e</sup> en 52"87
- 50 BR : Christophe 23<sup>e</sup> en 31"32
- 100 BR : Nicolas 1<sup>er</sup> en 56"95 / Christophe 23<sup>e</sup> en 1'09"47
- 200 BR : Christophe 21<sup>e</sup> en 2'37"63
- 100 PAP : Nicolas 1<sup>er</sup> en 50"98 / Sébastien 21<sup>e</sup> en 1'02"17
- 100 4N : Nicolas 1<sup>er</sup> en 52"61 / Sébastien 22<sup>e</sup> en 1'00"77
- 200 4N : Nicolas 1<sup>er</sup> en 1'51"44 RA
- 400 4N : Nicolas 1<sup>er</sup> en 4'01"32 RA

# Le tournoi international de Paris : une fête sportive et humaine

Le Tournoi International de Paris, surtout reconnu sous l'appellation du TIP est une manifestation unique en son genre où des sportifs du monde entier se retrouvent sur 27 sports pour lutter entre autres contre les discriminations. Pour sa douzième édition, le TIP 2015 s'est tenu du 22 au 25 mai. Il a attiré dans les enceintes sportives parisiennes plus de 2000 athlètes issus de 35 pays.

Trois épreuves aquatiques (natation sportive, natation synchronisée, plongeon) ont été confiées à Paris Aquatique — le waterpolo étant pris en charge par Aquahomo —. Impressionnante déjà lors des championnats de France des Maîtres l'hiver dernier, la dynamique équipe de Paris Aquatique a confirmé sans conteste ses talents d'accueil et d'organisation pour un événement d'une telle envergure. Dans la bonne humeur qui les caractérise, ils se sont démultipliés pour être présents à la fois dans la piscine Georges Vallerey pour la natation et la synchro et dans celle de Montreuil pour le plongeon sans pour autant délaisser le tournoi de waterpolo qui se tenait à la piscine Hébert.

Il faut avoir fourni en amont et dans les coulisses un travail d'équipe considérable pour pouvoir mixer aussi brillamment des épreuves de natation sportive et de natation synchronisée dans un timing aussi serré tout en offrant aux nageurs des conditions aussi bonnes. Bravo à toute l'équipe et à son emblématique président Jean-Paul De Oliveira. Jean-Paul a eu à cœur d'honorer de sa présence les quatre compétitions tout en trouvant l'énergie de signer entre autres un magnifique chrono d'1'11"73 au 100 brasse C5 ! N'oublions pas non plus les officiels de la compétition. Ils ont eux aussi largement contribué à la bonne ambiance de la compétition. Pour les épreuves du dimanche après-midi, après une course d'habillage sur tapis organisée pendant la pause, ils ont revêtu leurs plus beaux équipements :



## 7 affiches pour en finir avec les stéréotypes



La FSGL via le Tournoi International de Paris et toujours dans le cadre de sa politique d'ouverture et de luttes contre les discriminations mène une campagne de sensibilisation pour lutter contre les préjugés, qu'ils soient liés au sport féminin, au handicap, à l'homophobie, à la pratique du sport par les seniors, à la transphobie ou aux problématiques de la maladie et du sport.

## A la Une du Numéro 4



ChronoMaîtres a souhaité mettre à la Une l'un des clichés de ce TIP 2015, prise par Pierre Chicón, community manager PA. Une photo qui véhicule quelques-unes des plus belles valeurs du sport.

## Plongeon

L'épreuve de plongeon du TIP a servi de support pour accueillir les XIII<sup>es</sup> Championnats de France des Maîtres de plongeon. 31 participants dont 5 étrangers s'étaient donné rendez-vous à Montreuil pour décrocher les titres nationaux de 3 épreuves : tremplin 1 m, tremplin 3 m et haut-vol. Après 4h30 de compétition et 491 plongeurs, voici les champions nationaux du cru 2015 :

### Champion(ne)s de France sur le tremplin 1m :

- Cat 25-34 ans | dames (3 nageuses) : Tiphaine Rambault (CSVO Montmorency)
- Cat 25-34 ans | messieurs (8 nageurs) : Timothée-Paul Massenet (Paris Aquatique)
- Cat 35-49 ans | messieurs (11 nageurs) : Alexandre Latarge (CPB Rennes)
- Cat 70 ans et + | messieurs (1 nageur) : Claude Goasdoué (CPB Rennes)

### Champion(ne)s de France sur le tremplin 3m :

- Cat 25-34 ans | dames (2 nageuses) : Tiphaine Rambault (CSVO Montmorency)
- Cat 25-34 ans | messieurs (6 nageurs) : Timothée-Paul Massenet (Paris Aquatique)
- Cat 35-49 ans | messieurs (10 nageurs) : Alexandre Latarge (CPB Rennes)

### Champion(ne)s de France sur le haut-vol :

- Cat 25-34 ans | dames (2 nageuses) : Tiphaine Rambault (CSVO Montmorency)
- Cat 25-34 ans | messieurs (3 nageurs) : Timothée-Paul Massenet (Paris Aquatique)
- Cat 35-49 ans | messieurs (7 nageurs) : Marc Amand (Nogent Natation 94)
- Cat 50-59 ans | messieurs (1 nageur) : Daniel Caous (CPB Rennes)

### En natation sportive :

Les épreuves de natation se sont déroulées sur quatre demi-journées en deux jours. Présents en force, les nageurs de Paris Aquatique ont eu l'occasion de nager dans quelques séries 100% club notamment celle du 50 NL.

Du côté des performances, le niveau était plutôt relevé. A l'instar de Jean-Paul De Oliveira, plusieurs nageurs se sont distingués en dépassant les 1100 points comme Alexandre Da Costa (Neptune Club de France), Pierre Lelias et Bruno Souviraa-Labastue (CSM Puteaux) ainsi que Kate Maydens, David Genêt, Jérôme Cudelou, Silvère Schuster et Tom Godfroy (CN Paris). Une seule nageuse a dépassé la barre des 1200 points il s'agit d'**Annick Valibouze** (CNP) qui a également amélioré très nettement le record de France du 200 brasse C7 en 3'08"68 (-9") ainsi que celui du 100 papillon en 1'20"90 (-3").



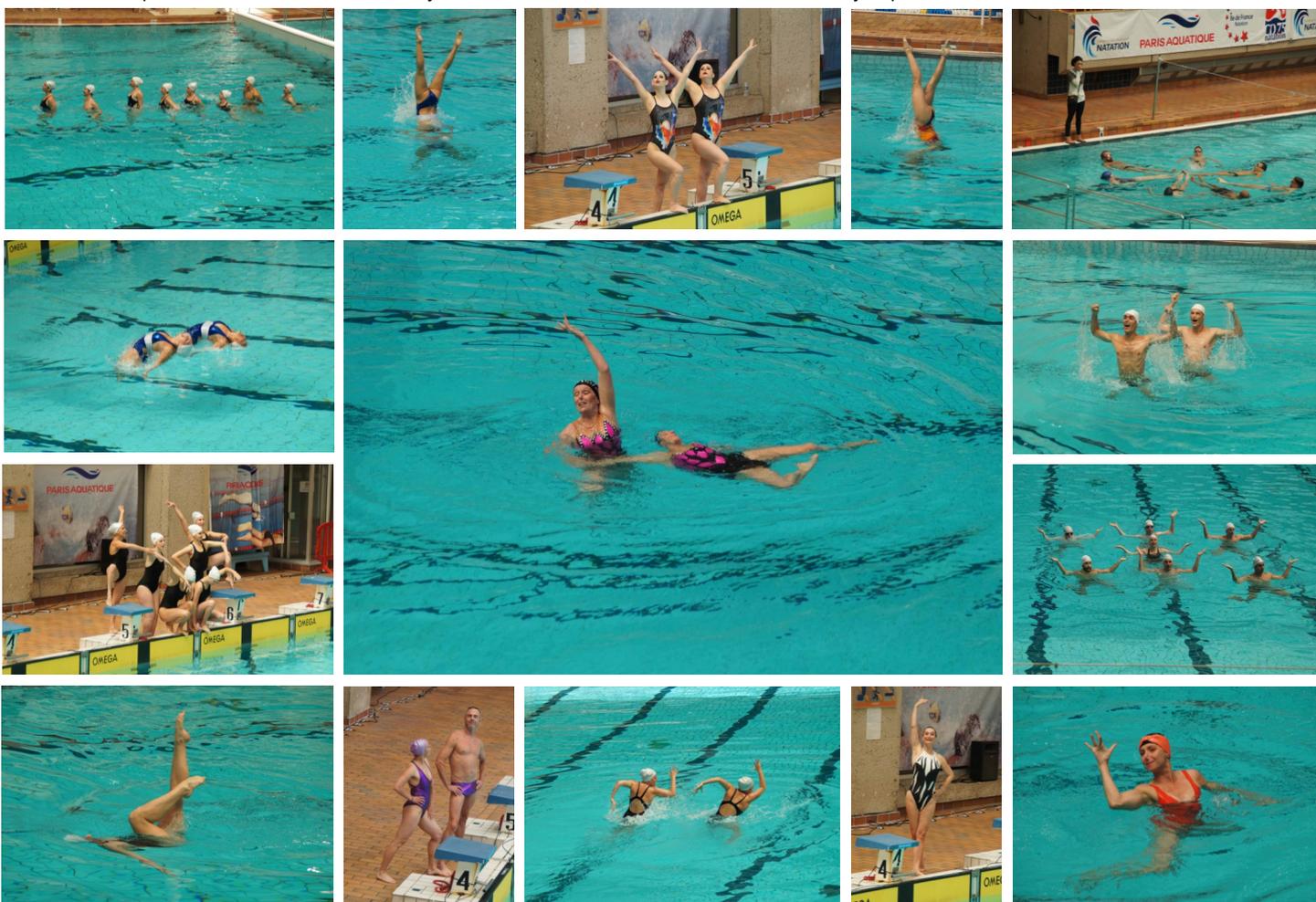
### En natation synchronisée :

Les épreuves de natation synchronisée étaient programmées en deux réunions : la première à la pause de midi, la seconde à la fin des épreuves de natation sportive du samedi. 153 nageurs(es) ont pris part à ce rendez-vous pour préparer les 1<sup>ers</sup> Championnats de France de Synchro<sup>1</sup> et nous ont offert un festival de technique, de souplesse et de dynamisme. Sur des musiques plus énergisantes les unes que les autres, que ce soit en solo, duo, équipe ou combi, les nageurs et nageuses de tous âges ont évolué sur des chorégraphies des plus originales et des plus rythmées.

Parmi les têtes d'affiche et championnes du monde masters, la DTN Synchro **Sylvie Neuville** s'est jetée à l'eau avec classe et brio, tout comme l'ont été les anciennes entraîneurs nationales **Dominique Blanc-Lainé** et **Françoise Noyer-Schuler** (redécouvrez-les dans l'article d'Anne du [numéro 3](#)). Difficile de lister les nombreuses très belles prestations, mais impossible de ne pas souligner celles de l'Anglaise **Jeanne Ansley** (70-79 ans) qui a enflammé la piscine, du duo messieurs de Toulouse composé de **Christian Frigerio** et **Nicolas Speranza**, du duo mixte de Paris Aquatique avec **Bérangère Méchin** et **John Fay** et surtout l'équipe 100% masculine du PA, la première au monde depuis 2000.

Pour retrouver des vidéos et photos des différentes chorégraphies, n'hésitez pas à aller surfer sur la [page Facebook de Paris Aquatique](#), sur laquelle vous découvrirez aussi les informations sur les compétitions de plongeon et waterpolo.

<sup>1</sup>Les 1<sup>ers</sup> Championnats de France de natation synchronisée se tiendront à Toulouse les 21 et 22 juin prochain.



## Dernier week-end de mai : entre mer et montagne



### Championnats masters de Catalogne à Barcelone le 30 et 31 mai 2015 :

Les meilleurs nageurs Masters de cette province espagnole s'étaient donnés rendez-vous à Barcelone dans le magnifique complexe de San Andreu (où a lieu également l'étape du Mare Nostrum) pour cet évènement incontournable du « calendario » espagnol. Plusieurs clubs français, géographiquement bien placés, avaient fait le déplacement pour ce « Championnat » haut en couleurs (O Nice, Toulon CSM, Toulouse AC, Lavaur, Canet 66, Bordeaux EC, Cherbourg).

C'est avec beaucoup de joie et d'émotion que nous avons retrouvé Josep Claret, victime d'un arrêt cardiaque en mars dernier à Rennes lors de son 100 m papillon. Sociétaire d'un club barcelonais, il s'était rendu à cette compétition... en spectateur pour une fois. Il va bien. Il est apparu très détendu et souriant. Son accident provient d'une arythmie ponctuelle, dit-il, due à l'effort et au stress de la course forcément, aggravée ce jour-là par une pression inhabituelle ressentie (échauffement inconfortable, chaleur, bruit). Il a vraiment repris ses esprits lorsqu'il a été pris en charge par les pompiers ; et dès le lendemain, il demandait avant toute chose à Joachim Canales, son acolyte, de se charger de retrouver son temps de passage au 50m, car, pour lui, c'était vraisemblablement sa dernière course de haut niveau (à sa grande joie, la fiche était bien renseignée !). Gérard Lonné, à sa gauche sur la photo faisait partie de la même course, et bien que largement en retrait par rapport à Josep avouait être désolé de n'avoir rien vu ! Josep a pu



L'équipe du BEC entourant Josep Claret

se remettre à l'eau et nager à nouveau... tranquillement. Il a profité de ces instants pour féliciter et remercier de tout cœur tous les acteurs des premiers soins lors de leur formidable intervention.

François Renaudie (BEC)

Les Français se sont très bien illustrés en remportant 16 titres : Sereno Manuel, François Renaudie, Gérard et Raymond Lonné pour le BEC, Laurence Bartoli, Isabelle Marty et Rodriguez Francisco Jurado pour Canet 66. Et surtout Gérard Lonné a amélioré un record de France qui datait de 2007 : celui du 200 dos C10 en 3'13"78.



### Meeting de l'Isère à Saint-Martin-d'Hères (38)

Ce meeting de l'Isère est très apprécié par les amateurs du Circuit Fédéral pour la variété de ses trophées (Papillon, dos, brasse, nage libre, sprint et demi-fond) ou ses séries originales (américaines ou tortues) tirées au hasard récompensant tant les nageurs expérimentés que les nageurs débutants.

Cette 8<sup>e</sup> étape du Circuit a permis de mettre à jour plusieurs records nationaux tant sur le plan individuel que sur le plan collectif.

En effet, chez les féminines, Michèle Schneider (Villeurbanne Natation) a battu de 2" sa propre marque du 200 4N C6, avant de s'accaparer l'après-midi celle du 200 NL C6 détenue depuis près de 10 ans par une certaine Guylaine Berger Talochino. De son côté, Edith Moreau (AC Seyssinettois Natation) après avoir manqué de peu l'exploit sur 100 NL, est devenue quant à elle la première C7 a nagé le 50 m sous les 31". Chez les messieurs, Nicolas Granger (Reims Champagne Natation) a raboté sa précédente marque nationale du 50 DOS C5.

En relais pas moins de 7 records sont tombés. Trois jolis doublés sur 4 x 100 4N et 4 x 100 NL sont à mettre à l'honneur pour les R1 messieurs du CN Aix-en-Savoie



ainsi que les R2 dames (cf photo) et R4 messieurs du NC Alp'38, le dernier record revenant au R2 messieurs du même club. Petit clin d'œil à l'Iséroise Marine Porri, présente dans les deux équipes féminines R2 : avec ces deux records de France, Marine boucle merveilleusement bien son aventure avec le NC Alp'38 avant de repartir pour une nouvelle histoire en Aquitaine.

[Résultats complets](#)

Tous les encarts sportifs présents dans cette rubrique sont réalisés à partir de retours d'organisateur, de nageurs eux-mêmes ou d'informations dont nous avons nous-mêmes pris connaissance. Nous ne voyons pas tout et comme nous le proposons aux comités à la sortie de chaque numéro, les lignes de ChronoMaîtres sont ouvertes à tous ceux qui souhaitent compléter cette actualité sportive et elles s'écrivent grâce aux initiatives de chacun. Alors si vous avez une news à partager, n'hésitez pas à la communiquer [ici](#) ou sur notre page Facebook, nous la relayerons avec plaisir.



## Point sur le Circuit Fédéral

### Le tableau récapitulatif des étapes :

Pour vous aider dans la planification de vos épreuves et de vos étapes, voici une grille synthétique sur les 13 étapes du Circuit Fédéral 2015.

Date	Lieu	Meeting	ETAPES																
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
14 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône	X																
15 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône		X															
16 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône			X														
17 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône				X													
18 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône					X												
19 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône						X											
20 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône							X										
21 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône								X									
22 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône									X								
23 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône										X							
24 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône											X						
25 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône												X					
26 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône													X				
27 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône														X			
28 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône															X		
29 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône																X	
30 avr 2015	Chalon-sur-Saône	Challenge des Maîtres de Chalon-sur-Saône																	X

### Rappel du règlement du Circuit :

- Classement individuel :**  
 Pour être classé individuellement, il faut avoir participé à un minimum de 3 étapes et marquer des points (à la table de cotation) sur le maximum d'épreuves (du 50 pap au 400 4N en passant par le 1500NL). Si une épreuve est nagée dans plusieurs étapes, la meilleure performance est retenue.
- Classement club :**  
 Le classement club est établi à partir des deux meilleures performances réalisées par chaque nageur dans chaque étape (dans la limite de 30 nageurs maximum par étape)

### Les dernières étapes à venir :

Pour ceux qui souhaitent encore participer et être classés dans l'édition 2015, il reste à ce jour 5 étapes au programme :

- Les meetings de Laval, Bellerive-sur-Allier et Toulouse le week-end du 6 juin.
- Les championnats de France des Maîtres Open été à Chalon-sur-Saône du 25 au 28 juin.
- Les trophées du BEC à Talence en novembre de la saison prochaine.

### Classement provisoire après 8 étapes :

NB : les nageurs(ses) ayant participé à une seule ou deux étapes seulement n'apparaissent pas encore.

- Classement Dames (actuellement 9 classées)**
  - Schneider Michèle (VN) 11 942 pts (3 étapes)
  - Porri Marine (NC Alp'38) 9 909 pts (3 étapes)
  - Joury Païlan (NC Alp'38) 9 629 pts (3 étapes)
- Classement Messieurs (actuellement 12 classés)**
  - Vanacker Alain (USMM) 16 217 pts (4 étapes)
  - Chalendar Lionel (ESN) 14 475 pts (3 étapes)
  - Cornet Cyril (SFOC) 13 017 pts (4 étapes)
- Classement Club (actuellement 235 classés)**
  - Villeurbanne Natation 82 837 pts
  - Nautic Club Alp'38 66 352 pts
  - ES Nanterre 47 603 pts

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

Ce présent numéro n'était pas prévu initialement, mais votre engouement et votre participation très active ont chamboulé notre planification. Afin de pouvoir publier tous vos articles et éviter un numéro trop copieux en juillet, nous avons pris la décision de créer ce numéro intermédiaire axé sur les coachs et de maintenir en juillet le numéro spécifique aux France Maîtres (Eau libre, synchro, sportive) et au Circuit Fédéral. Si vous souhaitez contribuer au numéro 5, n'hésitez pas à nous contacter avant le 21 juin (pour des articles hors Chalon) ou avant le 30 juin (à propos de Chalon).



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](mailto: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](mailto:contact@chronomaitres.fr)

# Santé : et si on se protégeait ?

*Nombreux sont les sportifs qui ne prennent pas le temps de prendre véritablement soin d'eux. Combien d'entre nous faisons fi d'une « petite » douleur persistante ou d'un « petit » rhume sans aller consulter et en poursuivant l'entraînement malgré les signaux d'alerte. Les Français sont des champions dans l'auto-médicamentation. Les nageurs Maîtres ne sont pas exempts. Et pourtant...*

*Dorian Martinez, président de SPORT Protect a lancé un dispositif de protection des sportifs qui permet d'agir tant dans le domaine de lutte anti-dopage que dans celui de la lutte contre la mort subite.*

## SPORT Protect : dispositifs innovants pour la protection des sportifs

Savez-vous que, chaque année, en France, environ 600 sportifs décèdent brutalement sur les terrains de sports ? Ce triste phénomène s'appelle la « mort subite du sportif » et bouleverse, du jour au lendemain, la vie de centaines de familles... Savez-vous que plusieurs études démontrent que 15 à 25 % des compléments alimentaires vendus aux sportifs contiennent des substances interdites par la législation antidopage ? Savez-vous également que plus de 3000 médicaments français, dont la plupart d'usage courant, sont considérés comme dopants ?

Pendant plus de douze années, Dorian Martinez a dirigé le numéro vert national Ecoute Dopage... Avec son équipe, il a recensé des centaines de témoignages qui confirment que les questions de dopage et de mort subite concernent vraiment tous les sports et tous les sportifs quelque soit leur niveau ou leur âge. Malheureusement, derrière le téléphone, au fil des années, le sentiment d'arriver après la bataille - quand le mal était déjà fait - devenait insupportable car, dans la plupart des cas, la diffusion d'une bonne information aurait permis d'éviter le problème...

C'est justement pour diffuser les bonnes informations et ne pas laisser place à la fatalité que SPORT Protect a été créée. Cette Jeune Entreprise Innovante développe notamment des applications et services afin de permettre aux sportifs de s'informer, de se soigner et de s'alimenter sans risque.

Aujourd'hui, la désinformation et le fatalisme représentent les deux plus grands dangers pour le sport et les sportifs. La désinformation, parce qu'elle rend très vulnérables les sportifs, et le fatalisme, parce qu'il empêche la réalisation de toute action de valeur. L'équipe et les partenaires de SPORT Protect ont pour objectif de

sensibiliser 100% des licenciés français en transmettant, notamment aux plus jeunes, le réflexe de toujours s'informer et de vérifier le statut des produits qu'ils consomment : médicaments, compléments alimentaires et substances. C'est un enjeu capital pour la santé et l'intégrité des sportifs.

Une compétition moderne, éthique et passionnante ne peut se concevoir que dans des conditions où l'être humain est respecté. Quelque soit votre niveau, vous pouvez vous inscrire dans la démarche SPORT Protect. Ainsi, vous contribuez concrètement à :

- Préserver la santé des sportifs (et la votre) avant, pendant et longtemps après les épreuves.
- Préserver le principe d'équité entre tous les sportifs qui participent à une compétition.
- Préserver l'incertitude des résultats qui constituent l'intérêt et la beauté du sport.

C'est grâce à l'implication de tous que nous pourrions préserver la santé des sportifs ainsi qu'un sport et une compétition porteurs de valeurs et de sens.

L'équipe de SPORT Protect



Concepteur et fournisseur de protections antidopage depuis 2005.

> Pour créer gratuitement votre compte SPORT Protect : [www.sport-protect.fr](http://www.sport-protect.fr)

> Pour connaître tous les dispositifs de SPORT Protect : [www.sport-protect.org](http://www.sport-protect.org)

## Clin d'œil spécial !

S'il y a un nageur qui prend bien soin de sa santé et qui savoure la présence et les conseils de son coach, c'est bien Jean Leemput du Masters Amicale Creil Natation. Le doyen français a en effet fêté ce mercredi 03 juin 2015 ses 101 printemps en présence de son coach, Philippe Fort et de Vincelette Audouin multi-championne de France en C10. Tous les nageurs Maîtres lui souhaitent un excellent anniversaire.

Dans ce numéro qui met à l'honneur les entraîneurs Maîtres, ChronoMaîtres souhaitait faire un clin d'œil à ce duo emblématique et exemplaire de la natation Maîtres. Qu'ils continuent tous deux à nous éblouir et nous faire vibrer très longtemps !



# Eau libre : La France à la nage

L'été approche ; les températures deviennent plus agréables ; certains adeptes de bassins arrivent en fin de saison ; certains novices s'initieraient bien aux joies aquatiques ; les coachs la recommandent pendant la trêve estivale et la France à la Nage fait son lancement. Que faut-il de plus ?

Tout est réuni pour vous jeter à l'eau... libre !



## Masters lyonnais et strasbourgeois, Venez relever le défi de la France à la nage !

La France à la nage est un nouveau circuit d'épreuves de natation en eau libre, organisé par SSO ACTIVE, qui propose cette année des épreuves à Lyon et à Strasbourg.

La France à la nage est organisée par Laurent Neuville, nageur Maître de catégorie C6 et ancien capitaine de l'équipe de France de natation.

« La France à la nage » est née de 2 constats : celui du fort développement d'épreuves de natation en eau libre grand public à travers le monde et celui de la réussite de « La Traversée de Paris à la nage » en 2012. Même si cette dernière n'a pu finalement se disputer, les 3 500 nageurs inscrits, dont plus de 90 % de non licenciés, nous ont démontré que des personnes nageant régulièrement sont aptes à se lancer dans un défi à la nage en milieu naturel.

Tout sportif, qu'il soit novice ou expert, a besoin de se fixer des objectifs pour progresser, se dépasser, se maintenir en bonne santé, ou tout simplement se faire plaisir. Pourquoi les nageurs qui fréquentent les piscines toute l'année échapperaient-ils à cette règle ?

Notre ambition est d'amener les nageurs réguliers à venir participer à nos épreuves au plus près de leurs lieux de pratique. Cette année ce sera Lyon et Strasbourg, et peut-être Paris. L'année prochaine, il y aura 3 villes supplémentaires, pour finalement proposer 10 à 12 épreuves par an d'ici à 3 ans.

L'organisation de la France à la nage repose sur le modèle des épreuves grand public des courses sur route, par exemple, avec chronométrage pour tous les participants, cadeau à l'inscription, services de vestiaire et sanitaires, classements par catégories et par équipes notamment.

Au programme pour cette première édition, des épreuves adaptées pour inciter le plus grand nombre de nageurs à venir découvrir la discipline de l'eau libre :

- **Les épreuves Elite** : épreuves de 2,5 km et 5 km pour les meilleurs nageurs. Elles sont ouvertes aux nageurs non licenciés et licenciés (FF Natation, FF Triathlon, Sauvetage et Handisport) avec un temps de parcours limité à 2 heures.

- **L'épreuve Grand public** : épreuve de 1 km ouverte à tous quel que soit le niveau de nage avec un temps de parcours limité à 45 minutes.

- **L'épreuve par équipes** : épreuve par équipes de 4 nageurs avec classement par addition des temps des 4 nageurs.

L'équipe de la France à la nage

### INFORMATIONS GENERALES



#### Dates :

- 21 juin à Lyon (Grand Parc Miribel Jonage, Vaulx-en-Velin) avec des épreuves de 1 km, 2,5 km et 5 km.
- 28 juin à Strasbourg (Lac du Baggersee, Illkirch Graffenstaden) avec épreuves de 1 km et 5 km.

#### Conditions de participation :

- Age minimum : 12 ans pour le kilomètre, 14 ans pour les autres épreuves. 18 ans le 5 km pour les non licenciés.
- Présentation d'un certificat médical obligatoire pour les non licenciés.

#### Récompenses :

- Cadeaux pour tous les participants et collation à l'arrivée compris dans l'inscription.
- Trophées et récompenses pour les meilleurs nageurs.
- Tirage au sort avec lots à gagner.

#### Renseignements et inscriptions :

Sur le site : [www.lafrancealanage.com](http://www.lafrancealanage.com)

#### Tarifcation :

Tous les nageurs licenciés à la FFN bénéficient d'un tarif spécial en appliquant le code **FAN2015** [lors de leur inscription.](#)

# On a testé pour vous : le stage Maîtres à la montagne

*Pour le précédent numéro, les nageurs du CNP avaient testé pour nous le stage Maîtres sous le soleil d'Antibes, ici, les nageurs de l'US Ris Orangis sont allés expérimenter le stage à la montagne.*

*Direction Serre Chevalier pour une semaine sportive et conviviale !*

## Les Maîtres de l'USRO en stage à Serre Chevalier (18 au 25 avril)

Notre partenaire **Scol'Voyages** et son responsable/nageur Fred Bonnemain nous ont concocté un programme de stage de Pâques bien rempli.

Évidemment, la partie natation n'a pas été oubliée avec un entraînement quotidien d'une heure programmé par notre coach adoré Franck Desson.

Voici le récit de cette semaine bien remplie.

### 1<sup>er</sup> jour - Samedi 18 avril

Le rassemblement est prévu vers 18 heures à « **La Louvière** » sur le domaine de Serre-Chevalier, tout près de Briançon, chacun arrivant sur le site par ses propres moyens.

Après 9 heures de route depuis la région parisienne – en convoi pour certains –, nous voici arrivés à destination.

A peine le temps de déposer nos bagages que le pot d'accueil nous tend les bras avec ses petites verrines préparées avec soin par le cuistot en chef Marco. Les enfants ont déjà disparu dans la grande bâtisse. Enfin, les vacances en famille peuvent commencer. C'est l'originalité de ce stage : tout le monde vient, nageurs, conjoints, enfants. Il y a de la place pour tous.

Réunion informelle sur les activités nautiques et extranautiques prévues pour toute la semaine : on nous précise les heures de petit dej' et des autres repas.

Après un bon dîner (c'est comme à la colo, nous débarquons et nettoyons les tables) et la tisane, direction le lit, car la journée a été longue et les prochaines ne seront sûrement pas de tout repos.

### 2<sup>e</sup> jour - Dimanche 19 avril

Réveil à 7 h 30 pour un départ à 8 h 30. Une courte marche de 10 minutes depuis le centre nous amène à la toute nouvelle piscine de La Salle-les-Alpes. Bassin de 25, 4 lignes d'eau de 4 nageurs, ça devrait bien se passer.



Après cet entraînement un peu lourd et asphyxiant dû à l'altitude (1400 m), nous rentrons récupérer le reste de la troupe qui poursuivait la grasse matinée au chalet. Le but : profiter de la dernière journée de ski de la station de Serre-Chevalier. Contre toute attente, les conditions de ski sont bonnes et l'affluence quasi nulle. Super journée en mode VIP !!!



Les non skieurs quant à eux passent l'après-midi aux thermes de Monetières-les-Bains.

L'anniversaire de Sylvie est fêté dignement. Le repas est clos par un gâteau préparé avec soin par notre chef. Le Dance Floor peut commencer pour conclure cette journée.

### 3<sup>e</sup> jour - Lundi 20 avril

Réveil à 6 h 15 pour un départ 7 h 15. Ça pique un peu mais un ciel azur nous promet une belle journée. Le moral est donc au rendez-vous pour cet entraînement matinal.

Retour vers 10 heures. Préparation des sacs de randonnée pour emmener le pique-nique, puis départ avec notre guide pour une balade en montagne en direction du refuge de l'école de Dormillouse au cœur du parc naturel des Écrins. L'esprit de groupe est présent comme d'habitude et cette randonnée nous donne l'occasion de



voir quelques marmottes aux jumelles et surtout de très jolies cascades.

Arrivée au village de Dormillouse : la pause pique-nique s'impose. En rentrant, nous ramassons des giroles pour notre guide qui n'aura pas perdu sa journée.

Retour à notre hébergement où nous attend Fred Pichot, nageur qui s'improvise barman (ou inversement). Comme la journée a été pesante pour les jambes, une raclette s'impose. Contre toute attente, c'est Chantal qui remporte le concours de raclette.

#### 4<sup>e</sup> jour - Mardi 21 avril

Réveil à 7 h 30 pour un départ 9 heures à la piscine (chouette ! demain c'est repos !) avec des entraînements toujours aussi consistants mais qui passent bien. L'effet de l'altitude se fait moins sentir aujourd'hui. Dans l'effort, nous arrivons à produire le travail demandé.

De retour, une petite pause est enfin possible. Nous passons à table vers midi sous un soleil éclatant et mangeons dehors, lunettes de soleil et crème solaire obligatoires.

Rendez-vous à 14 heures pour notre après-midi rafting-Canoë. 2 heures de descente malgré un manque d'eau mais cela a permis au plus jeune (6 ans) de participer à l'activité proposée.



C'est clair, les combinaisons ne mettent pas en avant notre masse musculaire mais dans une eau à 5 degrés on ne fait pas la fine bouche...

Appel du tavernier vers 19 heures pour le maintenant traditionnel repas-tisane, puis dodo, car demain nous nous levons tôt pour nous rendre en Italie.

#### 5<sup>e</sup> jour - Mercredi 22 avril

Pour reposer les corps meurtris par la lourde charge d'entraînement en altitude, une pause est organisée en milieu de séjour.

Donc, youpi pas d'entraînement mais lever très tôt. Direction la gare italienne d'Oulx pour nous rendre en train dans la cité turinoise. C'est journée libre en ville. Chacun vaque à ses occupations : shopping, marché, musée, pizza, glace, expresso ponctuent cette journée en-



soleillée. L'occasion aussi de ramener des souvenirs originaux.

Le repas du soir se termine par un match au hachis Parmentier de canard entre l'imprudent nageur amateur Pinpin et le coach. Contre toute attente le coach écrase Pinpin  $\frac{3}{4}$  de hachis à  $\frac{1}{4}$ .

Journée longue, donc soirée calme, surtout que nous avons entraînement à 7 h 30 demain jeudi.

#### 6<sup>e</sup> jour - Jeudi 23 avril

C'était trop beau cette pause ! Levés à 6 h 30 pour un entraînement à 7 h 30. Eh ! oui ! nous sommes en stage, pas en vacances. Retour au chalet vers 9 h 30. Une petite balade culturelle dans Briançon est organisée pour clore cette matinée.



Petite digestion puis direction la via ferrata, accessible à pied depuis le centre.

Le premier circuit est facile. Il est pratiqué par tout le groupe.

Puis, les plus expérimentés se risquent sur un parcours plus compliqué.



La soirée s'annonce mouvementée avec notre DJ coach aux platines pour un quizz musical. Les équipes sont constituées : ce sera filles contre garçons. Nous constatons que la culture générale musicale est plus développée chez les garçons. Les filles sont très fortes sur les musiques de moins de deux ans, après ça se complique pour elles.

Les mauvaises joueuses font leur apparition, donc direction le lit avant que tout cela ne finisse en bagarre générale.

### 7<sup>e</sup> jour - Vendredi 24 avril

Youpi pour tout le monde, c'est la grosse matinée puis entraînement à 11 heures, c'est bon ça !!!

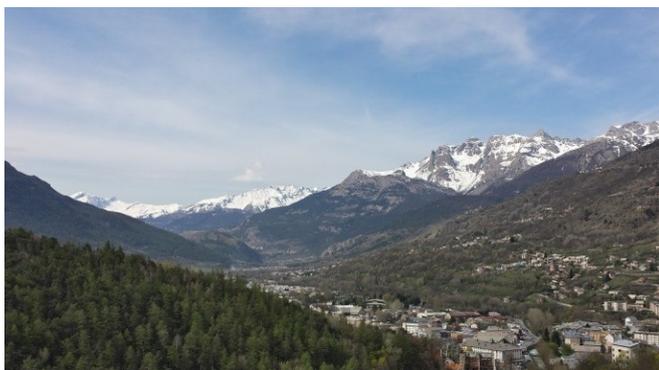
Le soleil est toujours aussi radieux et certains rougissent à la mode cycliste pendant le repas.

Hélas ! les bonnes choses ont une fin pour certains qui reprennent la route en fin d'après-midi vers Paris. Mais je vais vous dire un secret : la météo annonce la fin du beau temps.

### 8<sup>e</sup> jour - Samedi 25 avril

Le stage est fini et il pleut.

Encore un grand cru ce séjour. Tout était réuni pour que cette semaine soit parfaite : piscine, soleil, restauration, activités, soirées.



**Vive les vacances ! Vive les stages Maîtres !**

Un grand merci à **Scol'Voyages** pour la mise en place de ce séjour qui allie l'esprit d'équipe, sport et famille.

Merci à tous les acteurs de ce stage : DJ FOUL à l'animation, Fred Pichot au bar, Marco le chef cuisinier et tous les participants pour l'excellente ambiance.

Merci à Franck Desson pour ses super entraînements en attendant de voir les résultats sur les prochaines compétitions : le championnat régional des Maîtres Ile-de-France à Saint-Denis et, pour bouquet final les Championnats de France Maîtres été à Chalon-sur-Saône où la majorité de la troupe se retrouvera pour le week-end de 4 jours en gîte pour terminer ce qui a été commencé.

Au tour des groupes Compétitions Benjamins et Pousins de partir en stage, sur cette deuxième semaine des vacances de Pâques, à Narbonne.

L'USRO Natation, un club qui bouge !

**Francis ROUSSEL**  
Membre du bureau - nageur C5

Contact : Scol'Voyages  
Service réservation  
01 56 32 31 00  
[www.scolvoyages.com](http://www.scolvoyages.com)



# ChronoMaîtres

Prêts pour le N°5 ? C'est parti ! Top Chrono !

**Voilà, ainsi se termine le 4<sup>e</sup> opus de ChronoMaîtres**

Si nos premiers numéros étaient essentiellement consacrés aux nageurs, nous tenions ici à faire à mettre à l'honneur les coachs des sections Maîtres pour tout ce qu'ils apportent à notre natation. Ils nous permettent aussi à nos âges « avancés » de continuer à poursuivre et réaliser nos rêves. Merci à eux tous. Merci à tous ceux qui ont répondu à nos sollicitations ou qui ont participé spontanément à ce numéro spécial. Merci à vous tous pour votre fidélité, vos encouragements et votre intérêt grandissant pour ChronoMaîtres.

**« Si nous avons le courage de les poursuivre, tous les rêves deviennent réalité. »**  
Walt Disney