

# ChronoMaîtres

*La revue pour les Maîtres, par les Maîtres*

**- Numéro spécial -  
Championnats de France**

**Eau libre à Gravelines**

**Synchro à Toulouse**

**Natation sportive à  
Chalon-sur-Saône**

<http://www.chronomaîtres.fr/>

**Numéro 5 - Juillet 2015**

*« Quoi que vous fassiez, faites-le avec passion.*

*Vivez avec passion ! »*

*Christian Dior*



# Dans nos lignes

Numéro 5 - Juillet 2015



- 3 | Edit'Eau**  
*A tout seigneur, tout honneur. Présentation de la longue et belle liste des contributeurs de ce numéro 5. Bravo et merci à eux tous !*
- 5 | Actualité sportive**  
*Le mois de juin fut l'un des plus intenses avec des événements Maîtres dans pas mal de disciplines. Débrief sur l'un d'entre eux : le pétillant meeting du LAC !*
- 6 | Eau libre**  
*Avec la belle saison qui débute, l'eau libre est en fête et les épreuves se multiplient dans les 4 coins de la France. Trois week-ends à découvrir sans attendre :*  
P6 | Championnats de France à Gravelines  
P7 | 21 juin, vive l'été et l'eau libre  
P8 | La France à la Nage
- 9 | Natation synchronisée**  
*Ils étaient attendus et ils ont eu lieu. Les premiers Championnats de France des Maîtres de natation synchronisée sont enfin nés. Direction Toulouse pour les revivre grâce à Anne Becquet Legendre.*
- 10 | Chalon-sur-Saône**  
*Temps fort de la saison estivale pour des centaines de nageurs, les Championnats de France d'été des Maîtres ont rencontré un franc succès à Chalon-sur-Saône. Retour sur 4 jours exceptionnels !*  
P11 | Le top du top  
P12 | Les records insolites  
P13 | Les performances insolites  
P14 | Les podiums insolites  
P15 | Le Trophée Elite  
P16 | Des clubs heureux  
P18 | Des organisateurs en Or  
P20 | Merci à...  
P21 | Et la suite ?

- 22 | Circuit Fédéral 2015**  
*Avec l'avant dernière étape qui s'est tenue à Chalon-sur-Saône, le Circuit Fédéral est déjà bien entamé. L'incontournable et charmante Michèle Schneider se dévoile et livre quelques astuces.*  
P22 | Rencontre avec Michèle Schneider  
P23 | Stratégies pour le circuit  
P24 | Classements provisoires

- 25 | Diététique du nageur**  
*Les compétitions marathon s'enchaînent tout au long de la saison, mais les organismes ont parfois du mal à suivre leur rythme effréné. La diététicienne et nageuse, Jessica Fieu, donne des pistes sur les produits de l'effort afin de mieux gérer ces enchaînements.*

- 26 | On a testé pour vous**  
*Les objets connectés sont au cœur de l'actualité y compris dans le monde de la natation. Les nageurs Maîtres sont à la pointe de la technologie et ne devraient bientôt plus se passer d'eux :*  
P26 | La montre connectée  
P27 | Le bonnet connecté

- 28 | Sport et bistronomie**  
*La gastronomie n'est pas incompatible avec la pratique sportive. Avec Fresh in sport, vous saurez allier les deux. Anne Elisabeth Liebmann vous fait découvrir cette start-up qui déferle sur les bassins !*

- 29 | Vie de groupe**  
*Une belle histoire pour clore ce numéro ! Celle d'une épatante bande de copains. Ils sont 8 Maîtres originaires de Cholet à être partis défier les Vikings. Plongez avec eux.*

**Bonne lecture !**

# Edit'eau !

Quelle saison ! Et dire que ce n'est pas fini !

2015 est décidément une année clé pour la natation Maîtres qui est en train de franchir un cap. Dans le précédent numéro, nous avons laissé le mot de la fin à Walt Disney. Quelle justesse, il avait !

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

Car, oui, il leur en a fallu du courage avec une belle énergie aux organisateurs du LAC (p5) de l'Ois'Eau Libre (p7) ou de la France à la Nage (p8) pour mettre sur pied des événements populaires de qualité. Ils se sont accrochés à leurs projets. Avec cœur et ouvrage, ils les ont mis durablement en place. Les synchros Maîtres aussi avaient un rêve, celui d'avoir enfin leurs Championnats de France (p9). C'est désormais chose faite et de quelle manière !

Que dire de tous ces nageurs Maîtres qui rêvaient d'être pris au sérieux. Les organisateurs chalonais du XXVIII<sup>es</sup>

« **Quoi que vous fassiez, faites-le avec passion. Vivez avec passion !** »  
Christian Dior

Championnats de France ont réalisé ce rêve (p10) : de vraies conditions d'échauffement, de vraies lignes d'eau, de vraies médailles, une vraie

écoute, une vraie reconnaissance. Cette équipe de bénévoles n'a pas fait dans la demi-mesure en offrant aux Maîtres une compétition digne des compétitions Elite, jusqu'à leur entrée en piste. Merci et bravo les artistes ! Cette équipe a été animée par la passion et l'envie de viser haut. Les participants ne pouvaient que se laisser bercer et performer encore plus passionnément dans l'eau pour leur rendre la pareille. Douze pages ne suffiraient pas à retranscrire cette passion partagée, mais elles donnent un bon aperçu de ces quatre jours dans une bulle de folie.

Ce courage à poursuivre nos rêves et cette passion qui nous anime, vous les retrouverez aussi avec les fidèles du Circuit Fédéral (p22), les accros des nouvelles technologies (p26), les promettantes et innovantes start-up (p27) !

Si au rêve et à la passion, vous rajoutez une pointe de solide amitié, vous avez tous les ingrédients pour vivre des challenges inoubliables et épanouissants. Rendez-vous dans la dernière rubrique pour vivre la belle aventure d'une épatante bande de copains (p29).

Bonne lecture et bel été à tous !

Caroline Guyader

## LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

### Actualité sportive

**Christelle Rouzière, Serge Despois**  
Organisateurs du meeting du Laval Aquatique Club

### Eau libre

**Herbert Klingbeil**  
Nageur C8 de la SN Montgeron

**Philippe Fort**  
Nageur C6 et entraîneur Maîtres de l'Amicale Creil Natation  
Fondateur de l'Ois'Eau Libre

**Pascal Hébant**  
Nageur C5 du SCUF Paris

**Marie-Laure Klingner**  
Nageuse passionnée  
Organisatrice improvisée

**Jean-Marie Bazin**  
Photographe de l'EMS Bron  
présent sur Lyon à la Nage

### Natation synchronisée

**Anne Becquet-Legendre**  
Nageuse (40-49 ans) du SFOC  
A qui on doit la jolie Une de ce n°5

### Dossier « Chalon 2015 »

Ont participé à ce dossier par un article, une photo, une information, une anecdote :

**Sébastien Artaud**  
Nageur C2, CN Lunel

**Bilel Ayouaz,**  
Nageur C1, ES Vitry

**Audrey Béal-Cleuziou,**  
Nageuse C3, AC Bourges

**Hélène Behr,**  
Nageuse C9, EMS Bron

**Pierre Blanc,**  
Nageur C6, Boulogne-Billancourt N

**Philippe Bocquillon,**  
Nageur C6, CN Viry-Châtillon

**Fabien Boiron-Boirel,**  
Nageur C2, EMS Bron

**Michel Boyer,**  
Nageur C8, SN Montgeron

**Cécile Carpentier,**  
Nageuse C3, ENC Achicourt

**Xavier Carteron,**  
Nageur C3, ENC Bray-Dunes

## LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

**Lionel Chalendar,**  
Nageur C5, ES Nanterre

**Frank Charpin,**  
Nageur C4, ASPTT Poitiers

**Grazia Coelhes,**  
Nageuse C7, SN Montgeron

**Damien Cucumel,**  
Nageur C5, Boulogne-Billancourt N

**Mustapha Essanaï,**  
Léo-Lagrange Shiltigheim-Bischheim

**Olivier Fayolle,**  
Nageur C5, Boulogne-Billancourt N

**Denise Feltz,**  
Nageur C9, AS Gien Natation

**Philippe Fort,**  
Nageur C6, Amicale Creil Natation

**Laurent Flavenot,**  
Nageur C6, CN Paris

**Florence Flourac,**  
Nageuse C6, Mont-Blanc Natation

**Marie-Thérèse Fuzzati,**  
Nageuse C6, CN Paris

**Caroline Guyader,**  
Nageuse C3, CN Viry-Châtillon

**Olivier Holderbach,**  
Nageur C2, SN Versailles

**Eric Huynh,**  
Nageur C5, Boulogne-Billancourt N

**Sylvie Leduc,**  
Nageur C4, D'Eau à D'Eau

**Patrick Legrand,**  
Nageur C9, AC Bourges

**Loïc Leroy,**  
Nageur C3, Martigues Natation

**Georges Michel,**  
Nageur C9, Montpellier ANUC

**Martine Monny,**  
Nageur C6, CD93

**Alexandre Papadopoulos,**  
Nageur C2, PC Valenciennes-Anzin

**Gilles Pelle,**  
Nageur C6, CN Porte de l'Isère

**Stéphan Perrot,**  
Nageur C3, CNS Vallauris

**Marine Porri,**  
Nageuse C1, NC Alp'38

**Delphine Rayot,**  
Nageuse C4, Reims CN

**François Renaudie,**  
Nageur C8, Bordeaux EC

**Francis Roussel,**  
Nageur C5, USRO

**Patrick Santos,**  
Nageur C3, CN Paris

**Laurent Swimming,**  
Nageur d'honneur des Maîtres

**Patrick Trioen,**  
Président du CN Chalonnais

**Tristan Wagner,**  
Nageur C3, USM Malakoff

### **Circuit Fédéral**

**Denise Feltz,**  
Nageuse C9, AS Gien Natation

**Régine Richer,**  
Nageuse C9, CN Paris

**Michèle Schneider,**  
Nageuse C6, Villeurbanne Natation

### **On a testé pour vous**

**Paul Durand Degranges**  
Nageur C5, Apt Natation

**Magali Rousseau, David Jamet**  
Collaboratrice et Fondateur de Swimbot

### **Diététique du Nageur**

**Jessica Fieu**  
Diététicienne et nageuse C1, Villeurbanne N.

### **Sport et Bistronomie**

**Anne-Elisabeth Liebmann**  
Journaliste externe

### **Vie de groupe**

**Christophe Devanne, Jimmy Pierre, Mickaël Rouillère,** Club Aquatique Choletais

### **Equipe de relecture**

**Une belle équipe interrégionale**  
Denise Feltz, Herbert Klingbeil, Kristine Marmorat, Danièle Wilmart

### **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)



# Actualité sportive : quoi de neuf dans les bassins en juin ?

Sans aucun doute, le mois de Juin a été le plus dense de la saison avec : trois étapes du circuit fédéral (Laval, Toulouse et Vichy), trois championnats de France Masters (eau libre à Gravelines, natation synchronisée à Toulouse et natation sportive à Chalon-sur-Saône) et plusieurs étapes d'eau libre organisées un peu partout dans l'Hexagone.

Revivez ces différents événements grâce aux récits des organisateurs eux-mêmes ou des nageurs qui y ont pris part.

## 3<sup>e</sup> meeting des Maîtres du LAC

Le 6 juin dernier, s'est déroulé à la piscine Saint Nicolas de Laval (53), notre 3<sup>e</sup> meeting national des Maîtres.

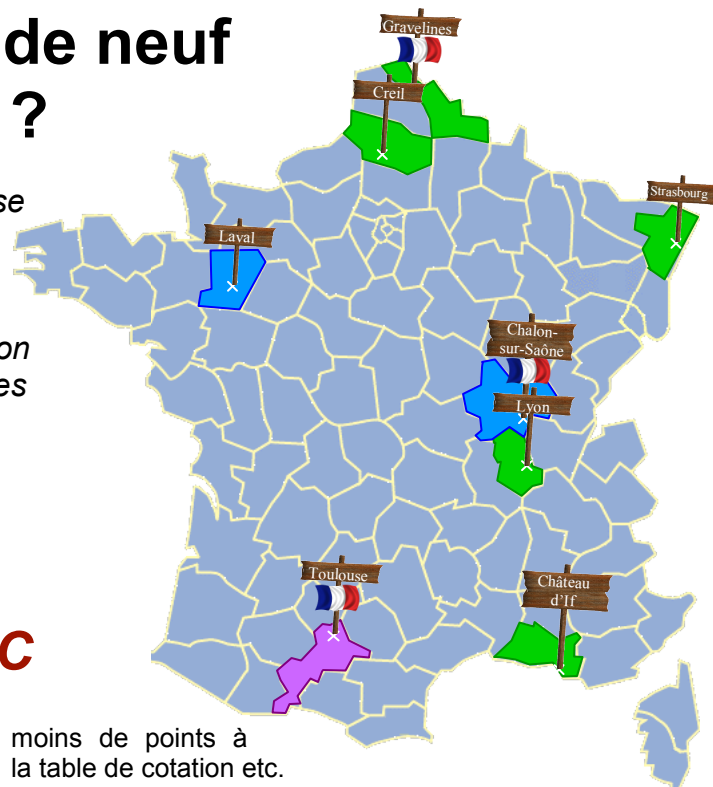
**Pour l'historique**, le LAC (Laval Aquatique Club) est un club composé uniquement de nageurs Maîtres. Pour nos 10 ans, en 2013, nous avons voulu créer notre propre meeting. Notre bassin extérieur de 50 m et 8 lignes se prêtait bien à ce genre de manifestation. Suite au succès de la 1<sup>re</sup> édition, notre deuxième challenge a été de le faire labéliser et de l'inscrire au Circuit Fédéral afin de permettre aux clubs de l'ouest et du nord de la France de se positionner sur ce circuit.

**Les particularités** de notre meeting sont nombreuses avec :

\* **des challenges originaux** : comme le « DODO » (50 et 100 dos), le « MAX » (50 et 100 nage libre) les « PAPES » (50 et 100 papillon), les « BRASSEURS » (50 et 100 brasse) et le « SUPER COSTAUD » (challenge sur lequel sont pris en compte trois des cinq meilleurs 200 m) ;

\* **des médailles en chocolat** décernées au 4<sup>e</sup> de chaque challenge et à l'équipe qui termine 2<sup>e</sup> en relais ;

\* **des récompenses inédites chaque année** : pour cette année, elles ont été attribuées aux disqualifiés, aux malchanceux sur faux départ, à la personne la plus active sur notre page événement Facebook, au club le plus fun (Angers Natation), au club qui a validé ses engagements sur extranet le premier, au club le plus représenté (Chartres de Bretagne), à la personne qui a marqué le



moins de points à la table de cotation etc.

\* **un lot terroir offert à chaque nageur** (bière, fromage, chocolat) ;

\* et nos traditionnelles galettes « saucisse » et desserts « maison » pour le repas du midi !

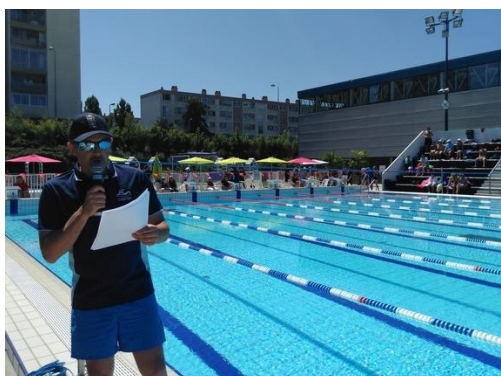
**Bilan de ce Millésime 2015** : 170 Nageurs, 41 clubs, un soleil et une ambiance extraordinaire. La participation a été un peu en baisse à cause des nombreuses compétitions fixées sur cette date comme les régionaux et les championnats de France d'eau libre (Félicitations au passage à notre nageur Willy Richard qui a remporté le titre de champion de France C3) mais nous avons une envie très forte de continuer l'année prochaine et qui sait peut-être recevrons-nous des clubs de ce TOP 3 du Circuit Fédéral (Villeurbanne, ALP 38, Bron), le meilleur nageur actuel (Nicolas Granger) et la meilleure nageuse (Michèle Schneider) ?

**Concernant le LAC**, nous nous réjouissons d'une remontée à la cinquième place au classement provisoire du Circuit Fédéral grâce à une très forte mobilisation des nageurs et nageuses du club.

Merci à tous les nageurs, officiels, bénévoles qui ont fait de cette troisième édition un succès. En espérant vous revoir nombreux l'année prochaine.

L'équipe support du meeting  
(Christelle, Chantal, Serge, Didier et Ludovic)

[Résultats complets](#) | [Album photo du meeting](#) | [Page Facebook du meeting](#) | [Site des organisateurs](#)





# Eau libre : Championnats de France d'eau libre des Maîtres à Gravelines

Après ceux du plongeon organisés dans le cadre du Tournoi international de Paris et avant ceux de synchro puis de sportive, se tinrent, ce samedi 6 juin, les championnats de France des Maîtres d'eau libre. Une belle équipe montgeronnaise est allée y prendre part pour y décrocher quelques podiums et y faire de jolies rencontres.

Cette épreuve se disputait en fin d'après-midi au sein du Championnat de France Elite, juste après qu'Axel Reymond (CN Fontainebleau-Avon) eût remporté sur 5 km le 2<sup>e</sup> de ses trois titres nationaux en eau libre.

78 courageux (20 dames et 58 messieurs) n'ont pas hésité à braver l'eau du bassin d'aviron de Gravelines, rendue bien fraîche (18°) par un vent du Nord consistant, pour parcourir les 3 km de l'épreuve.

Chez les dames, Floriane Cauchard (CN Maisons-Alfort) l'emportait dans la catégorie C2 en réalisant le meilleur chrono scratch avec un peu moins de 44' pour conclure les 2 tours du parcours, devant Angeline Bon Cardet (Villemomble Sports Natation), vainqueur de la catégorie C3.

Chez les messieurs, Alexandre Pitot (CN Viry-Châtillon) mettait un peu moins de 38' pour l'emporter en C2, juste devant Laurent Bernard (Montpellier Paillade Natation) vainqueur dans la catégorie C5.

La lutte fut d'ailleurs féroce dans la catégorie C5 chez les messieurs : le meilleur nageur de la délégation montgeronnaise, Christophe Verla terminant au pied du podium pour 80 centièmes... avec le 7<sup>e</sup> meilleur chrono au scratch. Cette déception relative pour Montgeron fut compensée par Géraldine Waloszek qui obtint le titre en dames C5 pour sa première course en eau libre.

Signalons enfin l'exploit réalisé par le doyen de l'épreuve, Jean-Jacques Collace (Pingouins Marne Le Perreux), 70 ans, qui a couvert la distance en seulement 48'30", devançant ainsi plus de 20 de ses concurrents des catégories d'âge inférieures.

Herbert Klingbeil (SNM)



La délégation de la SN Montgeron (de g. à d. : Christophe Verla, Géraldine Waloszek et Herbert Klingbeil et Gérard Felix) entoure Axel Reymond (champion d'Europe 2014 sur 25 kms et 3 fois champion de France à Gravelines sur 5, 10 et 25 km Elite) et son entraîneur Magali Merino (CN Fontainebleau-Avon).



Géraldine Waloszek (SN Montgeron), championne de France C5, avec Philippe Lucas, qui accompagnait l'imposante délégation de Sarcelles au championnat de France Elite.

## Champions de France du 3km, 2015

- **Cat C10** : Jean-Jacques Collace (Pingouins Marne le Perreux)
- **Cat C8** : Herbert Klingbeil (SN Montgeron)
- **Cat C7** : Véronique Rénier (Alan Villeneuve D'Ascq)  
Gilles Vanlerberghe (Berck Natation)
- **Cat C6** : Sylvie Laurent (NC Luneville)  
Laurent Flavenot (CN Paris)
- **Cat C5** : Géraldine Waloszek (SN Montgeron)  
Laurent Bernard (Montpellier Paillade Natation)
- **Cat C4** : Frédérique Nevier (Red Star Club Champigny)  
Arnaud Nivelet (Racing Club de France WP)
- **Cat C3** : Angéline Bon Cardet (Villemomble Sports Natation)  
Willy Richard (Laval Aquatique Club)
- **Cat C2** : **Floriane Cauchard (CN Maisons-Alfort)**  
**Alexandre Pitot (CN Viry-Châtillon)**
- **Cat C1** : Hélène Blanpain (Gravelines Natation)  
Vincent Leblond (CN Aix en Savoie)

[Résultats scratch](#) | [Résultats par catégorie](#)



Le podium C2 hommes avec le vainqueur au scratch. De g. à d. : Bruno Starzec (ASPTT Grand Toulouse), Alexandre Pitot (CNV), Olivier Halebarch (SNV).



# Eau libre : 21 juin, vive l'été et l'eau libre

En ce 21 juin, quoi de mieux pour fêter l'été que de se jeter à l'eau en lac, en mer ou en rivière, en particulier si c'est dans le cadre de trois des plus belles épreuves d'eau libre : 2<sup>e</sup> fête de l'eau libre à Creil, 17<sup>e</sup> édition du défi de Monte-Cristo au Château d'If et 1<sup>re</sup> édition de Lyon à la Nage !



## 2<sup>e</sup> fête de l'eau libre

Dimanche 14 juin s'est déroulée la 2<sup>e</sup> « Fête de l'eau libre ». Organisée par l'Ois'eau libre, cette manifestation a vu 55 nageurs s'affronter sur les trois formats de courses proposés : 750 m, 1500 m et 3000 m.

La base Slide Nautic de Verberie (60) et son eau à 22 degrés a su accueillir l'ensemble des nageurs venus de la région parisienne, de Chartres, de Sedan, d'Abbeville ou de Dieppe.

Novices, triathlètes en combinaison, nageurs en palmes ou tout simplement en maillot furent tous récompensés quel que soit leur classement. Aquadéus et Décathlon, parrains de cette manifestation, ont su fournir de nombreux lots à toutes et tous.

- Sur le 750 m, c'est le jeune Quentin Joliveau

(Amicale Creil Natation) qui l'emporte au scratch, à tout juste 10 ans, devant la première féminine, Soumia Dejahdi de Chartres triathlon.

- Sur le 1500 m, la victoire revient au nageur avec palmes, Antoine Perrier, devant Aaïcha Dejahdi de Chartres triathlon.

- Sur le 3000 m, c'est le prometteur Paul Rémy Le Guen de Poissy qui l'emporte largement en 35'56".

L'an prochain, l'association L'Ois'eau libre deviendra le premier club eau libre picard et toute son équipe espère étendre l'éventail de ses nageurs à l'ensemble de l'Hexagone.

[Site des organisateurs](#)

Philippe Fort (Ois'eau libre)



## 17<sup>e</sup> édition du Défi Monte Cristo

Le défi Monte Cristo est une épreuve d'eau libre de 5 km sur les traces d'Edmond Dantès. Il s'agit en effet de partir de l'île du Château d'If pour rejoindre la plage du Prado. D'autres courses avec ou sans palmes sont également au programme notamment un 2 km remporté pour la 4<sup>e</sup> année de suite par Yannick Burghgraeve, nageur C4 du CN Marseille et avec un podium "100% Masters" cette année.

Si l'an passé, c'est la houle qui pimentait la course, cette année, c'est le froid qui a rendu la course difficile. La mer était calme mais comme l'a annoncé le directeur de course au briefing du matin, l'eau était à un peu moins de 17°C à cause du Mistral qui avait soufflé la semaine précédente et encore le samedi soir. Du coup, elle avait perdu 4°C en une semaine... Nous étions environ 10% des quelques 720 partants en maillot de bain comme le veut le règlement FFN mais l'épreuve étant "Open", les combinaisons de triathlète sont autorisées. De fait, dès l'entrée dans l'eau qui consiste à sauter du quai sans pouvoir "goûter l'eau", j'ai été saisi par le froid (et ce pour la première fois en 5 participations) et ça ne s'est pas amélioré durant la course même en nageant... A l'arrivée, beaucoup de nageurs étaient en hypothermie dans des couvertures de survie mais rien de grave et l'envie de recommencer l'année prochaine reste intacte car c'est vraiment une belle épreuve qui change des longueurs en bassin.

Pascal Héban (SCUF Paris)

[Site des organisateurs.](#)

A noter que Jacques Tuset, notre nageur de l'extrême participait aussi à cette épreuve dans le cadre de son [projet des Iles-prisons](#) à la nage. Jacques s'évade lors de chaque étape pour monter haut les couleurs de France Choroidérémie et financer la recherche.





# Eau libre : la France à la Nage

## Lyon à la Nage

C'est parti, *La France à la Nage* vient de lancer sa première épreuve à Lyon. Le 21 juin, au parc Miribel-Jonage, plus d'une centaine de nageurs de tout niveau ont eu le plaisir d'évoluer dans le lac des Eaux Bleues. Des parcours de 1 km, 2,5 km ou 5 km balisés étaient ouverts à tous, licenciés FFN (comme les nageurs de l'EMS Bron présents massivement) ou non. C'est d'ailleurs, une nageuse non licenciée, Elise Fabeau qui a remporté la plus courte distance. Encore une très belle initiative qui permet de partager la passion de la natation et de la rendre populaire.



### Résultats du 1 km :

1<sup>re</sup> femme : Elise Fabeau en 15'12" (sur 17 nageuses)  
1<sup>er</sup> homme : David Toste-Basse en 14'09 (sur 24 nageurs)

### Résultats des 2,5 km :

1<sup>re</sup> femme : Manon Graça en 39'22" (sur 7 nageuses)  
1<sup>er</sup> homme : Malo Neuville en 33'30" (sur 29 nageurs)

### Résultats des 5 km :

1<sup>re</sup> femme : Flavie Albuissou en 1'18'40" (sur 4 nageuses)  
1<sup>er</sup> homme : Pierre-Julian Pourantru en 54'41 (sur 20 nageurs)

[Site des organisateurs](#)

## Annulation de Strasbourg à la nage ou l'exercice de l'envie profonde

A moins d'une semaine de l'évènement "*Strasbourg à la nage*" prévue à la gravière du Baggersee, les 28 participants ont appris par un mail de l'organisateur, tout aussi médusé, que la manifestation tombait à l'eau (sans mauvais jeu de mots) faute d'un nombre de participants suffisant.

A la lecture de ce mail d'annulation, me vint instinctivement l'envie de maintenir une dynamique "*qu'à cela ne tienne*"... Effectivement, j'étais convaincue ne pas avoir été la seule, les dernières semaines à m'entraîner et à me réjouir de relever un challenge, que ce soit pour la distance du 1 ou celle du 5 kilomètres.

Je proposai alors une "*édition maison*", sans balisage, en compagnie des cygnes et des foulques macroules du plan d'eau. Le tout soldé par un pique nique participatif. Confiante sur le degré de responsabilisation des participants en l'absence de matériel et de présence secouriste liée à cette édition "*clandestine*", quelques conseils furent tout de même rappelés : crème solaire, hydratation, échauffement...

Une petite dizaine de personnes progressivement réagissent, l'idée fit son chemin, se précisant au fil des courriels échangés : heure de rendez vous, signe distinctif, maman-chronométreuse, conjoint photographe, estimation du niveau des nageurs, balisage de ballons colorés, établissement d'un parcours fiable de 1 km et pancartes bricolées... En l'espace de quelques jours le projet fut monté ! La participation de Laurent Neuville qui devait être l'organisateur officiel de l'édition de *La France à la Nage* permit une communication sur les réseaux sociaux, un coup

de pouce pour le calcul du parcours et l'envoi de bonnets estampillés en guise de soutien !

Le matin du dit-dimanche, je m'attelais encore à fixer pancartes et ballons afin de matérialiser notre parcours. Le procédé pour le moins artisanal attira l'attention des badauds qui témoignèrent d'une franche sympathie à l'égard du projet.

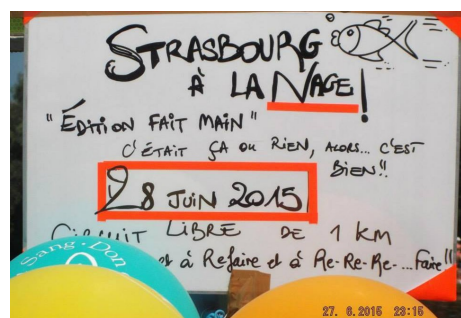
A l'heure du rendez-vous, l'édition "*fait maison*" comptait cinq participants pour la boucle du 1 km, une seule pour le 5 km ainsi que quatre supporters impliqués dans l'organisation. Deux des nageurs avait fait la route depuis des communes à plus de trente kilomètres de Strasbourg pour honorer leur engagement !

Une fois les présentations faites, c'est avec autant de motivation que nous nous lançèrent dans un échauffement collectif vers les roseaux les plus proches. Mimant un départ chronométré digne des plus grandes compétitions, la boucle fut réalisée sous un franc soleil, bonnets officiels vissés sur la tête.

La bienveillance entre nageurs et la présence du comité de soutien à l'arrivée participèrent au bon déroulement de la course placée sous le signe de la camaraderie ! Pique-nique et jeux aquatiques (palmes, plaquettes, sprint, nages hybrides...) prolongèrent la rencontre recyclant petit à petit les ballons-balises en ballons de jeux pour les familles venues profiter du cadre verdoyant du Baggersee.

Gageons que ce petit cercle de nageurs, devenus de facto "*membres d'honneur*", saura inspirer d'autres aquaphiles, amoureux de la nature pour venir nombreux et empreints du même bel esprit pour *Strasbourg à la nage 2016* !

Marie-Laure Klingner





# Natation synchronisée : les premiers championnats de France des Maîtres

Cette grande première n'a pas été confiée par hasard au Toulouse Nat-Synchro. Organisateur à succès d'un Meeting International des Maîtres en amont des championnats internationaux depuis des années, le TNS s'est logiquement vu honoré de cette mission.

Pour ces 1<sup>ers</sup> championnats de France, 13 clubs de 8 régions ont présenté 12 solos, 11 duos et 8 combos. Le duo mixte Elite, composé de Virginie et Benoit Monfils, qui représentera la France à Kazan, est venu saluer les Maîtres en dévoilant leur nouvelle chorégraphie.

Le TNS organisait ses 1<sup>ers</sup> Championnats de France des Maîtres le week-end des 20 et 21 juin, et, comme d'habitude à Toulouse, l'organisation fut de qualité.

## Deux clubs se sont détachés :

Les Mouettes de Paris se sont distinguées en décrochant 3 médailles d'or en catégorie 25-29 ans : le solo nagé par Anaïs Prévost, le duo très original des sœurs Prévost, Anaïs et Manon, et en ballet combiné devant Toulouse Nat-Synchro et les Aixois.

Le Stade Français décroche 3 médailles d'or : en solo dans la catégorie des 40-49 ans avec Anne Becquet-Legendre, dans la catégorie des 60-69 ans avec Françoise Noyer-Schuler, et le duo de nos ex-entraîneurs nationaux, Dominique Blanc-Lainé et Françoise Noyer-Schuler ; 2 médailles d'argent en solo avec Dominique Blanc-Lainé et en duo avec Cécile Conduche, Marie Mortié et Pauline Rigouin dans la catégorie des 25-29 ans.

## Résultats complémentaires en solo :

Une belle médaille d'argent pour Alexandra Promerat du Lille UC dans la catégorie des 25-29 ans.

La médaille d'argent pour Coralie Spanelis (30-39 ans) du club d'Oulins, qui a nagé dans un solo libre authentique sur le thème de l'Afrique.

La médaille d'or pour Muriel Hermine (Levallois-Perret), dans la catégorie 50-59 ans qui a fait une rentrée triomphale sur la scène toulousaine.

La qualité de la compétition des solos fut couronnée par l'ex-internationale italienne et médaille d'or Francesca Filatondi du Nautic Club Alp'38.

## Résultats complémentaires en duo :

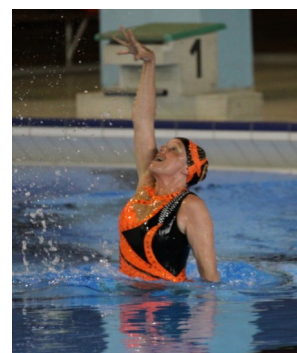
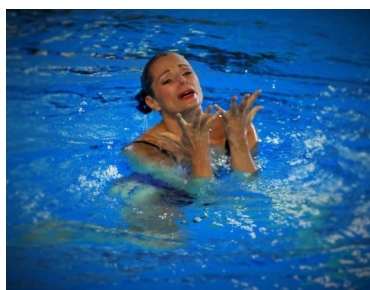
Une médaille de bronze pour le duo des 25-29 ans, nagé par Virginie Afif et Anne-Sophie Herbelot du Judo Club du Mans. Dans la catégorie des 30-39 ans, Médaille d'or Emeline Guille et Elodie Lucot de Cergy Nat-Synchro ; médaille d'argent pour le club anglais Seymour Synchro avec Natasha Rukazenkova-Cleverly et Elizabeth Winter ; médaille de bronze pour Troyes Chapelle Natation avec Daphné Guyard et Christelle Quequeville.

Médaille d'or enfin pour le duo rock masculin composé de Christian Frigerio et de Nicolas Speranza du Toulouse Nat-Synchro dans la catégorie des 40-49 ans.

Anne Becquet Legendre (SFOC)

Liens sur les championnats : [Site internet](#) | [Page facebook](#)

Résultats détaillés : [solo](#) | [duo](#) | [combo](#)





# Dossier - Chalon 2015 : les XXVIII<sup>es</sup> Championnats de France été des Maîtres

XXVIII<sup>e</sup> édition déjà ! Et dire que dans les années 80, les championnats de France des Maîtres n'existaient pas encore. Il aura fallu que les Vichysois rencontrent un grand succès pour que leur meeting devienne en 1988 notre 1<sup>er</sup> championnat national. Quel chemin parcouru depuis ! 1654 participants provenant de 363 clubs français et 8 fédérations étrangères ont fait le déplacement à Chalon-sur-Saône pour vivre une compétition de haute volée que ce soit dans les bassins ou autour.



**S'il n'y avait qu'un mot pour résumer ces championnats, ce serait « succès ».**

**Succès populaire** avec plus de 1600 participants depuis 3 années consécutives quel que soit le lieu de la ville organisatrice. Pour rien au monde, les Maîtres ne louperaient ce rendez-vous sportif et convivial de la saison.

**Succès sportif** avec des nageurs Maîtres de plus en plus performants. En effet : 4 records du monde, 12 records d'Europe et 65 records de France ont été battus et sont à mettre à l'actif d'une cinquantaine de nageurs différents.

**Succès des féminines** qui confirment (avec 40% de participation) et s'affirment (avec plus de la moitié des records).

**Succès des organisateurs** d'un professionnalisme rare que personne ne saurait démentir. Leurs secrets ? Avoir pris les Maîtres au sérieux, leur avoir offert une écoute et des conditions d'excellence pour qu'ils puissent performer au même titre que l'Elite. En adaptant leur logistique et infrastructures à notre public exigeant qui mêle convivialité amicale et familiale et recherche de performance, les organisateurs ont trouvé l'une des clés du succès. En cherchant à nous rendre heureux, ils nous ont rendus meilleurs dans l'eau. Il suffit de lire les pages suivantes pour finir de s'en convaincre.

**Bravo et merci** à cette belle équipe de bénévoles ainsi qu'aux nageurs !

## Chalon J1

[Résumé J1](#) | [Records J1](#)

## Chalon J2

[Résumé J2](#) | [Records J2](#)

## Chalon J3

[Résumé J3](#) | [Records J3](#)

## Chalon J4

[Résumé J4](#) | [Records J4](#)

## Records Dames

## Records Messieurs

## Records Relais

## Le jour d'après



# Dossier - Chalon 2015 : le top du top !

*A tout seigneur, tout honneur. Nos têtes d'affiches étaient attendues et elles ont tenu toutes leurs promesses. A eux neuf, sur ces championnats, ils ont totalisé 4 records du monde et 12 records d'Europe et en ont fait frémir quelques autres. Mieux, ils emmènent dans leur sillage bon nombre de nageurs si bien que l'élite de la natation Maîtres n'aura jamais été aussi dense et aussi brillante.*



**Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris), triple recordwoman du monde à Chalon** - Sous l'œil attentif de son entraîneur Jean-Marc, Marie-Thérèse a amélioré 3 records du monde : celui du 50 dos (32"02) et ceux du 50 NL (27"09) et du 100 NL (1'00"42) détenus depuis 2001 par l'Américaine Laura Val. Son 100 dos en 1'11"00 a aussi actualisé la marque continentale. Notons enfin son 50 pap du relais (29"76) sous le record mondial (30"24 datant de 2004). Bravo Marie-Thérèse !



**Carton plein pour Judy Wilson (Vichy Val d'Allier Natation)** - 5 courses, 5 titres, 5 chronos au dessus de 1200 points. Et le plus épatant, c'est le plafond des 1500 pts atteint par deux fois par Judy sur 50 et 100 papillon. A 71 ans, cette ancienne sélectionnée olympique (JO de Tokyo, 1964) s'est approchée de près de ses propres marques mondiales C10 surtout au 50 papillon nagé en 36"55 (pour 36"36).



**Le relais R4 messieurs de l'ES Nanterre atteint les cimes continentales.**

Deux records de France seulement ont été battus par les relais masculins sur cette XXVIII<sup>e</sup> édition et ils sont tous les deux à mettre à l'actif des Nanterriens. Cerise sur le gâteau : sur le 4x50 4N, nagé en 1'57"56, Christophe Saint Martin, Gilles Laffiche, Lionel Chalendar et Yann Radou ont tout simplement amélioré le record d'Europe. Well done !



**Et de 100 pour Nicolas Granger (Reims Champagne Natation)** - A Chalon, Nicolas a réussi l'exploit de battre des records internationaux dans 3 styles de nages différents avec le record du monde du 100 brasse (1'05"95), les records d'Europe du 100 pap (58"35), des 50 et 200 dos (28"47-2'14"32), et il a frôlé le record planétaire au 100 NL (53"93 pour 53"70). A ce jour, Nicolas totalise 27 records du monde, 50 records d'Europe et vient de dépasser la barre des 100 records de France !

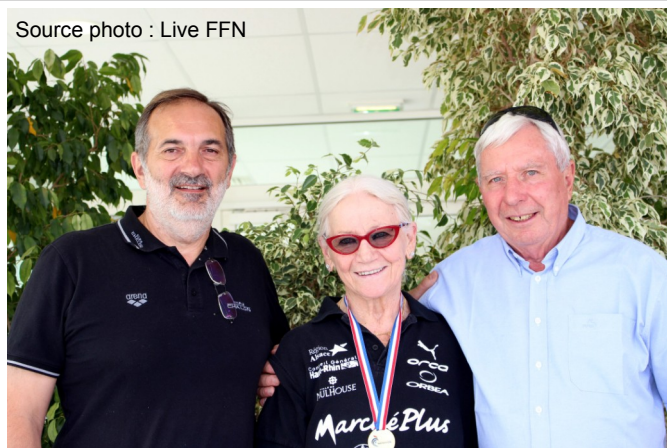


**Christophe Starzec (Racing Club de France WP) si proche du Graal** - 4 courses, 4 titres (50-100-200 brasse, 50 papillon) et 2 records d'Europe.

A deux reprises, Christophe a manqué de peu de signer les records du monde C9 en brasse en 34"69 (pour 34"61) et 1'18"49 (pour 1'18"11). Nous lui

souhaitons toute la réussite possible à Kazan pour transformer l'essai. Go go Christophe !

Source photo : Live FFN



**Nouveau record d'Europe pour Yvette Kaplan Bader (Mulhouse ON)** - Ici, entourée de Guy Dupont, Président de la commission fédérale des Maîtres et de Patrick Trioen, Président et organisateur de CN Chalon, Yvette est récompensée pour son record d'Europe du 2004N C13. Un très bel exemple pour nous tous.



# Dossier - Chalon 2015 : les records insolites

Les têtes d'affiche précédentes n'étaient pas les seules à offrir un spectacle de qualité dans le bassin chalonnais. Pas moins de 65 records nationaux ont été actualisés par 26 femmes et 23 hommes (en tenant compte des relais). Bravo à eux pour leurs exploits qui contribuent à élever la natation Maîtres française. Tous mériteraient que l'on s'y attarde. Rencontre avec quelques-uns parmi eux.



## Danièle Wilmart (USM Malakoff)

Une relectrice en or ! Membre de l'équipe de relecture de la revue, Danièle a établi son 1<sup>er</sup> record de France (en 50m) sur 50 pap C9 en 40''82. Elle repart de Chalon avec 8 titres et une médaille d'argent. Bravo !

## Records en pagaille !

- **Bilan des dames** : 3 records du monde, 5 d'Europe et 27 de France (dont 2 en relais pour les nageuses R5 de l'USM Malakoff).
- **Bilan des messieurs** : 1 record du monde, 7 d'Europe (dont 1 en relais), 36 de France (dont 2 en relais)
- **Catégorie la plus performance** : la C3 féminine avec 6 records battus par 5 nageuses.
- **Epreuve la plus actualisée sur les tablettes nationales** : le 1500 NL chez les dames (4RF), le 100 pap chez les messieurs (6RF dont 1RE)
- Des quadruplés de RF pour Pierre

Blanc (BBN) en C6 et François Carle (CNSV) en C7 dans 3 styles différents chacun.

- Des triplés de RF pour Sophie Morand (BBN) en C7 (sur 50-100-200 pap) et Martine Vincent (DN) en C8 (sur 200-400-1500 NL)
- Annick Valibouze (CNP) a abaissé de 11'' le record national du 200 4N !
- **Les plus jeunes record(wo)men** : Mélanie Salducci (USMM), 30 ans, et Yohan Estachy (NCA38), 27 ans.
- **Les moins jeunes record(wo)men** : Louissette Genoulaz (EMSB), 90 ans, Gérard Lonné (BEC) et JM Perrot (NCM), 70 ans.

## Des familles en Or



### « Dans la famille Perrot, je demande le père et le fils »

A eux deux, ils ont engrangé en individuel : 10 podiums, 7 titres et 2 records de France.

Le père, Jean-Michel (NC Nîmes), s'est auréolé sur 200 NL et 200 4N sur lequel il a actualisé la marque nationale C10. Le fils, Stéphan (CNS Vallauris), a réalisé le grand chelem en 4N et en brasse avec le RF C3 du 200 brasse, sans oublier une belle moisson collective avec 4 podiums en relais dont le titre du 4x50 4N R3 messieurs.



### « Dans la famille Genoulaz, je demande la mère et la fille »

Du haut de ses 90 ans, Louissette Genoulaz, doyenne de la compétition, a remporté 5 titres en NL et dos et rafraîchi le record de France C14 du 200 dos.

Hélène Behr, sa fille, championne de France du 200 4N C9 est montée sur 4 autres podiums en NL et papillon. Toutes les deux ont complété le palmarès de l'EMS Bron avec les 2 relais mixte R6 qu'elles ont partagés : 2<sup>es</sup> en NL et 3<sup>es</sup> en 4N.

## Du 2 en 1 !



### 1 nageur pour 2 records : un démarrage en fanfare

Patrice Recorbet, C4 de l'ES Vitry, a remporté 4 titres et établi le 1<sup>er</sup> record des Championnats : celui du 800 NL, course qui n'était pas au programme ! Et oui, avant d'améliorer le record national du 1500 NL, Patrice a actualisé celui du 800 au temps de passage !



### 2 records en 1 épreuve : une lutte par séries interposées

Joli suspense lors du 200 dos C6. Engagé en AT, Marc Henryon (US Colomiers Natation) rentre le premier en lice et nage sous le RF en 2'33''75. Il faut attendre la dernière série pour connaître le podium. Là, Philippe Bocquillon (CN Viry-Châtillon) ré-actualise le RF de cette épreuve en 2'33''46.



Photo d'Eric Huynh

### 2 nageurs sur 1 record : les irréductibles boulonnais

- Sur 50 NL, seule course des tablettes C5 à ne pas appartenir à Nicolas Granger, Damien Cucumel (BBN) a égalé le RF de son camarade de club Laurent Neuville : « Ce record égalé me fait plus plaisir que d'avoir nagé 24''5. J'entends déjà Laurent ajouter : "Tu as intérêt à te bouger le c... pour garder ce record." Et il a raison. Il faudra nager 24''5 pour espérer le conserver. Merci à Nicolas pour le niveau d'exigence qu'il nous impose et qui nous oblige à nous dépasser »



# Dossier - Chalon 2015 : des perfs insolites

Chaque pays, chaque club, chaque nageur à son histoire et chacun, avec son parcours, a apporté sa brique à l'édifice des Championnats : sans forcément battre un record ou monter sur un podium, mais en cassant une barre, en réalisant une performance insolite, en atteignant un objectif rêvé ou en profitant de l'instant présent et de l'énergie de groupe pour se sublimer.



## Raphaël Samuel (CN Tricastin)

Le 26 avril 2014, Raphaël devenait le 1<sup>er</sup> Maîtres français à casser la barre des 30" sur 50m brasse. A Chalon, il est encore le seul à nager sous cette marque. A 28 ans, il améliore son record personnel en 29"37.



## Yohan Estachy (NC alp'38)

Lui aussi a été le seul à nager sous une barre à Chalon : celle de la minute au 100 dos. Bien lui en a pris, puisque le lendemain, Yohan signera son premier record de France sur 50 m dos en 27"17.

## Emmanuella Bizzotto Ravier (PC Valenciennes Anzin)

Emmanuella est Belge et nage pour un club français. A Chalon, elle a nagé le 100 papillon en 1'08"92 sous le record de France de Karine Bilski en 1'10"28.

Un Français qui nage pour un club des Etats-Unis peut établir un record des Etats-Unis. Une Suissesse (ou une Belge) qui nage pour un club français ne peut établir de record ni pour la France (car non de nationalité française) ni pour la Suisse (car le club est français). Comment s'y retrouver d'un pays à l'autre ?



## Gilles Pelle (CN Porte de l'Isère)

Après avoir participé aux Championnats du monde de voile dans sa jeunesse, il change complètement d'horizon en 2006 pour créer un club de triathlon en Touraine.

Très peu nageur, il finit par s'inscrire à des cours de natation pour parfaire son point faible. Puis en 2014, il prend sa première licence de natation Maîtres dans le Lyonnais. Ce week-end, alors qu'il était inscrit à l'IronMan de Nice, un impondérable personnel le contraint à annuler, il se rabat alors in extrémis sur les Championnats de France d'été pour un 50 et 100 NL. Pour sa 1<sup>re</sup> participation, Gilles améliore ses temps de plusieurs secondes et se qualifie pour Londres. Une 3<sup>e</sup> reconversion en cours ?

## Les inséparables brasseuses C7 de l'Essonne

En se livrant des duels avec un bel esprit sportif, Françoise Viandon (CN Viry-Châtillon) et Claire Bisson (SN Montgeron) parviennent toutes les deux à progresser et nous offrir de belles courses. A elles deux, elles ont totalisé 1 médaille d'or 2 médailles d'argent et 1 médaille de bronze sur la brasse C7. Double coup de cœur pour ces deux charmantes brasseuses : bravo à Claire, championne de France du 100 m brasse et 400 m 4 nages, qui a décroché sur son 100 papillon, la 100<sup>e</sup> médaille de l'Histoire de la SN Montgeron et merci à Françoise de nous avoir fait un joli clin d'œil en nageant le 200 brasse pour ChronoMaîtres ☺.



## Laurent Henrique (LLSB)

« C'est l'histoire d'un nageur qui avait envie de participer aux championnats de France à Chalon. Hélas ! il rencontra pas mal d'imprévus familiaux (2 enfants dont un de moins d'un an). Finalement, Laurent Henrique, C4, a réussi à venir le dimanche matin pour nager le 100m papillon. Départ 6h00 du matin de Strasbourg. Arrivée à 9h00 à Chalon. Vers 12h00, meilleure série C4. Laurent avait le couloir 1 et le 7<sup>e</sup> temps. Verdikt : il décroche une médaille de bronze en 1'02"98. C'était la 28<sup>e</sup> médaille du club. Une médaille inattendue mais méritée. »

Mustapha Essanai



## Les Drôles de Dames du Reims CN

« Petit selfie depuis la chambre d'appel du 4x50 NL. On était super heureuses d'être ensemble, et j'avais oublié de laisser mon téléphone dans les gradins. D'où l'opportunité... et on a gagné le titre en R2.(avec Aurélie, Laure et Catherine) »

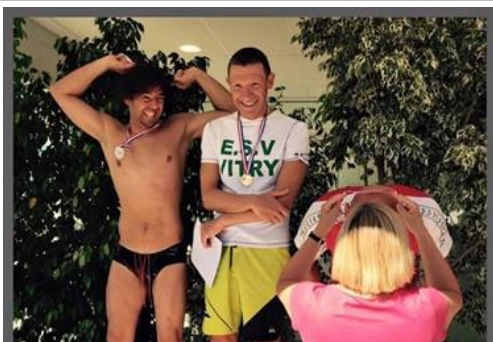
Delphine Rayot



# Dossier - Chalon 2015 : les podiums insolites

Lors des championnats, tout le monde a les yeux rivés sur les courses. Pourtant, le spectacle n'a pas lieu que dans l'eau ! Les podiums Maîtres sont des lieux où de jolies histoires se vivent. Ils reflètent parfaitement tout l'esprit et les valeurs que nous recherchons, à savoir la performance merveilleusement mêlée à la convivialité, la légèreté et la joie de se retrouver.

Les podiums pétillants - François Le Sourd Thébaud, notre grand coup de cœur !



François symbolise à lui seul la persévérance et les valeurs Maîtres. Nageur depuis sa plus tendre enfance, il pratique la natation pour le plaisir avant tout. Tout jeune C4, à Chalon, il est monté pour la 1<sup>re</sup> fois sur un podium aux France. « Incongru », « surréaliste », « dernier endroit où j'ai ma place », voilà comme il définit son exploit. Pourtant, ce podium, il le mérite car il récompense des années de passion et d'abnégation. Sa joie euphorisante et contaminante fait du bien. Nous ne pouvons qu'espérer que le fait de relever les temps des grilles de qualif ne perturbera pas cet équilibre et que l'aspect compétition élitisme ne prendra pas le pas sur le côté humain-chaleureux-diversité de provenance géographique et d'âge ».



## Les podiums hommages

La natation Maîtres, c'est aussi la solidarité sans distinction de clubs ! Les nageurs C3 ont rendu un bel hommage sur le podium du 1500 NL à Fred Chabagno qui nous a quittés bien trop tôt. Frédéric Romera (EMS Bron), Laurent Sibiril (SFOC) et Benjamin Le Roux (AO Trappes Natation) ont porté un T-shirt à l'effigie de Fred, qu'ont revêtu tous les nageurs du CN Tricastin et son meilleur ami Olivier Holderbach pendant la compé. Lors de son discours, Guy Dupont, entouré des nageurs du CN Tricastin lui a dédié ces Championnats.



## Les podiums colorés

Avec ses 5 titres individuels dont 4 records de France et son bob *cochonou* vissé sur la tête, Pierre Blanc symbolise la performance sans prise de tête. Reconnaisable parmi tous, il a revêtu pour ses 8 podiums le même équipement. Ce Catalan d'origine et Boulonnais d'adoption, en tant que fervent supporter de l'USAP et nageur emblématique de BBN, n'hésite pas à monter sur la plus haute marche des podiums avec ses chaussettes aux couleurs or et rouge et sa paire de lunettes turquoise, accessoire fétiche du club lors des derniers interclubs.



## Les podiums collés-serrés

Les victoires sont encore plus savoureuses lorsqu'elles sont partagées à plusieurs ; alors quand il s'agit des podiums de relais, les Maîtres sont encore plus euphoriques. Ici petit selphie du « Captain » avec les jeunes relayeurs du CNV qui ont raflé la mise dans les catégories R1 et R2 (6 podiums et 3 titres).



# Dossier - Chalon 2015 : Trophée Elite

Une fois les championnats de France terminés, le [Trophée Elite](#), réalisé à partir des places de 10 premiers nageurs sur chaque épreuve et dans chaque catégorie, permet d'obtenir un classement des clubs. A Chalon-sur-Saône, 200 des 363 clubs français ont réussi à l'intégrer et la hiérarchie établie cet hiver à Rennes a pour le moins été bousculée cet été.



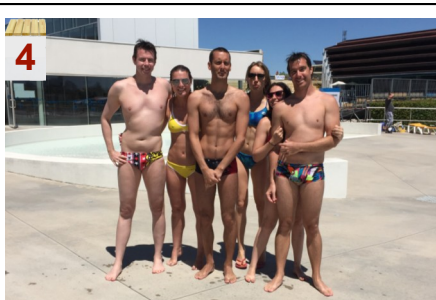
**1<sup>er</sup> CN Paris (531 pts) : 30 nageurs, 42 podiums, 23 titres, 3 RM, 4 RE et 2 RF.** Deuxième l'été dernier à Millau et cet hiver à Rennes, le CNP retrouve la tête du Trophée Elite et confirme sa position de leader du classement national des clubs Maîtres 2015.



**2<sup>e</sup> Nautic Club Alp'38 (408 pts) : 29 nageurs, 25 podiums, 8 titres, 2RF.** Le NC Alp'38 réalise la plus grande progression dans le Trophée Elite (10<sup>e</sup> à Millau, 8<sup>e</sup> à Rennes) tout en s'illustrant comme le club ayant totalisé le plus grand nombre de points sur une étape du circuit fédéral (55 016 pts).



**3<sup>e</sup> USM Malakoff (372 pts) : 18 nageurs, 31 podiums, 18 titres, 4RF.** L'USM Malakoff est sans nul doute le club le plus régulier de l'Hexagone. Alors que la tête du classement bouge régulièrement, les Malakoviens maintiennent leur 3<sup>e</sup> place au Trophée Elite depuis 3 saisons (avec une 2<sup>e</sup> place l'hiver 2013). Une belle perf compte tenu d'un effectif « réduit ».



**4<sup>e</sup> EMS Bron (369 pts) : 31 nageurs, 26 podiums, 8 titres, 1RF.** Club le plus représenté, l'EMS Bron a amélioré son total de l'été 2014 pour maintenir sa 4<sup>e</sup> position et conforté sa place sur le podium du circuit fédéral. Attention à bien surveiller ces Brondillants déterminés dont les plus jeunes restent au bout des compétitions (même si c'est pour jouer dans les vagues)



**5<sup>e</sup> ES Nanterre (364 pts) : 25 nageurs, 34 podiums, 14 titres, 1RE, 2RF.** De la 17<sup>e</sup> place à Millau, les Nanterriens font un grand bond en avant, confirment leur place de cet hiver (4<sup>e</sup> avec 408 pts) et prennent la tête des clubs franciliens sur le circuit fédéral.



**5<sup>e</sup> Ex LLSHiltigheim-Bischheim : 19 nageurs, 28 podiums, 10 titres, 1RF.** Jusqu'à présent aux portes du top 10 de ce classement Elite, le LLSB fait une entrée retentissante. Comme l'USMM, avec moins de 20 nageurs, les Alsaciens se frayent une place très prometteuse parmi les grandes écuries.



**7<sup>e</sup> CN Viry-Châtillon (357 pts) : 27 nageurs, 37 podiums, 17 titres, 1RF.** Vainqueur du classement Elite l'été dernier et 5<sup>e</sup> à Rennes, les Castelvirois se maintiennent dans le top Ten. Avec ses nombreux titres et podiums en C1, C2, R1 et R2, ils n'ont pas dit leur dernier mot.



**8<sup>e</sup> SN Montgeron (287 pts) : 17 nageurs, 16 podiums, 3 titres.** Sur cette édition estivale 2015, en talonnant son rival essonnien, la délégation de la SN Montgeron a marqué son histoire en intégrant pour la première fois le Top Ten du Trophée Elite. Avec 16 médailles, les Montgeronnais ont aussi approché leur record d'Antibes.



**9<sup>e</sup> Bordeaux EC (263 pts) : 15 nageurs, 25 podiums, 10 titres, 1RF.** Avec seulement 15 nageurs, le BEC reste très régulier et conserve sa 9<sup>e</sup> place de Millau avec un total bien meilleur. A noter que dans les relais R5 et R6 que ce soit en mixte ou en messieurs, les Bordelais n'ont pas laissé beaucoup d'or à leurs adversaires.



# Dossier - Chalon 2015 : les clubs heureux

Les clubs du Top Ten du Trophée Elite n'ont pas été les seuls à performer et à profiter pleinement des championnats pour s'épanouir et vivre de beaux moments sportifs et collectifs.



**Team Montpellier ANUC** - En l'absence de Chrystel Debruyne blessée, cette éclatante équipe de 13 nageurs a été emmenée par Christine Deforge (titrée en dos C5) et Georges Michel (titré en NL C9). « Au total, l'équipe a remporté 11 médailles : 4 or, 5 argent et 2 bronze avec pas mal de 4<sup>e</sup> et 5<sup>e</sup> places ».



## Team D'Eau à D'Eau

A l'origine club d'aquaphobes, la Team de Sylvie Leduc compte dorénavant de vraies nageuses. Quatre d'entre elles s'étaient qualifiées pour Chalon. Individuellement et collectivement avec le relais NL sur lequel elles se sont classées dans le Top 10, elles ont admirablement représenté les couleurs et valeurs de D'Eau à D'Eau.



**Team CN Lunel** - Venus tout droit de l'Hérault, les 7 nageurs ont récolté pas moins de 6 podiums. La brasseur Stéphanie Esnaud a ramené l'argent du 200 brasse C4, le dosiste Hervé Bartelt le bronze des 50 et 200 C5, et le sprinteur Florent Pesenti un mixte d'argent et bronze sur les 50 pap, dos et brasse.



**Team CD 93** - Joli clin d'œil du CD93 décidément très fédérateur avec cette photo du regroupement des 7 clubs du département : Saint Denis Union Sports (1 nageur), Aulnay-sous-bois SN (2), AC Villepinte (9), CS Les Lilas Natation (1), Tremblay AC (3), Neuilly Plaisance Sports (1), Jeanne d'Arc Drancy (1).



**Team Mont-Blanc Natation** - « Les 7 participants ont récolté une moisson historique avec 17 podiums dont 4 titres (dont 2 en relais dames), 6 médailles d'argent et 7 médailles de bronze. Mention spéciale aux drôles de dames, Nadège, Florence, Sophie, Caroline et Vanessa qui représentent à elles quatre 16 médailles ! »



## Team PC Valenciennes Anzin

Après l'incendie de leur piscine en début de saison (cf Numéro 4), les Masters valenciennois ont tenu bon. 14 d'entre eux étaient présents à Chalon avec leur coach Alexandre Papadopoulos, qui a de quoi être fier du chemin parcouru et de la moisson chalonnaise récoltée : 7 médailles dont 2 titres !



## Masters Amicale Creil Natation

La team de Philippe Fort, constituée ici de 7 nageurs, ne s'arrête plus. Après les 4 titres de Vincelette Audouin en C10 et les 4 médailles d'argent de Florence Della Vedova en C5 (et une 5<sup>e</sup> pour Vincelette), le grupetto a pris la direction de Troyes pour l'étape d'eau libre !



**Team ES Vitry** - Prometteuse équipe de la banlieue parisienne, l'ES Vitry repart avec les 4 titres et 2 records de France de Patrice Recorbet. Notons le joli top ten du relais NL Messieurs et l'un des plus jeunes nageurs, Bilel Ayouz.



**Team ENC Bray Dunes** - Ce quatuor du Nord Pas de Calais n'a pas « ramené de médailles, mais des coups de soleil » et le plaisir de Xavier Carteron « de rentrer sur la plage de départ du 100 brasse avec les encouragements de Nicolas Granger alors qu'il vient de battre le record du monde ».



Les organisateurs ont délibérément ouvert toutes leurs installations (espace vert, jacuzzi, bassin à vagues, etc.) aux nageurs. Ils avaient sans doute là, une des clés de leur succès. En leur offrant des conditions conviviales et optimales sans interdit et avec confiance, ils ont rendu les nageurs heureux. Et des nageurs heureux sont des nageurs responsables et performants !



**Les médaillés de l'USRO**

**USRO Natation**

**L'USRO en mode « plage »**

Vous les reconnaissez ? Mais oui, bien sûr, dans le précédent numéro, les nageurs de l'USRO avaient testé pour nous le stage à la montagne. Les effets se sont fait ressentir sur la cohésion de groupe avec 18 nageurs qui se sont mobilisés pour le déplacement — à moins que ce ne soit pour les soirées entre potes au gîte — et avec les deux jolis podiums pour le relais NL R2 et du 50 NL pour le C6 Frédéric Bonnemain.

**CNS Vallauris** 100% de médailles au CNSV



Petite mais vaillante équipe, les 7 nageurs du CNSV ont glané 20 médailles dont 12 titres avec un 5/5 pour le C3 Stéphan Perrot et le C7 François Carle. « D'ailleurs connaissez-vous le secret de François pour battre 4 records de France à Chalon ? Il lui suffit de dévorer son dessert « la pêche Melba » la veille de sa course. Ses concurrents savent quoi faire lors des prochains France... Faire disparaître toute pêche Melba des restaurants d'Angers ! »



Après l'effort, les Vallauriens ont apprécié c o m m e beaucoup récupéré dans le jacuzzi ! « Mais cherchez l'erreur ! L'un d'eux aurait-il perdu son maillot de bain en nageant ou aurait-il oublié d'en prendre un pour venir aux Championnats ? »

**Le CNSV en mode « jacuzzi »**

**La prometteuse équipe de l'ASPTT**



**ASPTT Poitiers Natation**

« Après :

- une première participation aux Championnats du Monde Masters de Riccione en 2012,
- une première participation aux Interclubs des Maîtres au Puy-en-Velay en 2013,
- une première participation aux Championnats d'Europe des Maîtres d'Eindhoven en 2013,

c'est une nouvelle étape que l'équipe de 10 nageurs de l'ASPTT Poitiers a franchie durant ces Championnats de France Masters de Chalon-sur-Saône, avec une médaille de bronze au relais 4x50 4 Nages en catégorie R4, et de très belles performances dans une ambiance inoubliable ! C'est sûr, les Poitevins seront de plus en plus nombreux à participer aux prochaines échéances ! »

Frank Charpin, C4 heureux et au début d'une longue histoire



**L'ASPTT en mode « récup »**

**L'ACB et sa mascotte Soline**



**Aquatic club de Bourges (12 nageurs)**

**22<sup>e</sup>/200 au Trophée Elite**

Quelle belle équipe avec ses 12 nageurs et 10 podiums ! A 83 ans, Yves Andrieu a remporté 3 titres sur 100 pap, 200 dos et 2004N, complétant sa moisson d'argent sur 100 dos. Patrick Legrand apporte un 3<sup>e</sup> titre et 3 autres médailles. Séverine Chevalier et Christophe Cleuziou s'adjugent le bronze du 200 dos. La coach Audrey Béal Cleuziou avait de quoi être heureuse. Nous la félicitons pour les jolis résultats de son équipe et pour la naissance deux jours plus tard de son petit Gabriel !



**L'ACB en mode « vacances »**



# Dossier - Chalon 2015 : une équipe d'organisation en or

*Si les bénévoles ont fait l'unanimité pendant ces 4 jours auprès des nageurs, il faut dire qu'ils ont été à l'image d'un chef d'orchestre d'une très grande humanité. Patrick Trioen, Président du CN Chalon et son équipe ont accueilli très chaleureusement les nageurs Maîtres en les prenant surtout très au sérieux. A leur écoute, il a eu à cœur de leur offrir les meilleures conditions de compétition.*



**Votre professionnalisme pour aborder cette compétition des Maîtres a été très apprécié par les participants, quel message adresseriez-vous à votre équipe de l'ombre qui a œuvré des mois durant pour ces championnats ?**

L'expérience a parlé. Nous organisons trois événements annuels de niveau national à l'Espace Nautique et cela depuis 1989, sans discontinuer. Pour ne prendre que la période récente, nous avons organisé depuis 2000, cinquante-cinq manifestations de niveau régional et plus. A remettre aussi souvent son ouvrage sur le métier, il y a forcément un professionnalisme bénévole qui s'installe au sein de nos organisations. Et cela bien que les équipes se soient renouvelées. Nous sommes quelques-uns à avoir traversé toute cette période. Un tutorat permanent s'installe.

Il y a également l'exigence que nous devons mettre dans chacune de nos tâches et dans la durée. Certains de nos bénévoles n'ont pas vu le bassin de la compétition des quatre jours car employés dans des tâches déportées de l'Espace Nautique. Je pense à l'accueil ou à la restauration. Mais tous avaient conscience des objectifs à atteindre : Réussir la partie sportive de cette compétition sur la base de notre longue expérience, réussir la réalisation économique de cette manifestation et capitaliser la confiance des clubs, de la Fédération, de notre communauté d'agglomération en vue des prochaines organisations à Chalon sur Saône.

**Vos bénévoles et officiels se sont montrés toujours très souriants et disponibles tout au long de ces quatre jours, que souhaiteriez-vous leur dire ?**

Tout le monde les a remerciés pour cela. Je le fais également par anticipation au travers de ces lignes. Je crois qu'ils étaient heureux d'être là et de participer à cet événement. Le collectif d'organisation a su créer une ambiance propice à cela. Nous étions individuellement prêts pour les tâches que nous avons à exercer. Il faut ajouter que l'organisation a été le miroir des personnes que nous avons accueillies. De ce côté-ci également le sourire et la bonne humeur ont été de mise.

**Pour préparer ces championnats, avez-vous réussi facilement à vous entourer et à avoir le soutien, humain, logistique et financier ? (Quel message pour la communauté de communes et les partenaires de l'événement ? Quel message pour la fédération ?)**

Toutes les compétitions fédérales frappées d'un « droit d'entrée » ou de l'imposition de financer le prestataire de chronométrage ne peuvent être entreprises sans un soutien financier ou en apport logistique d'un montant équivalent. L'enjeu économique qui entoure la tenue d'une telle manifestation dans une ville de taille moyenne facilite les choses. Le Président du Grand Chalon a engagé les services de la communauté dans cette entreprise. Une participation active du personnel de l'Espace Nautique au sein de l'organisation, entremêlé avec les bénévoles du club a facilité la réalisation de l'événement. Il a



également initié la relation du club avec un partenaire économique. Ceci a permis de conclure un partenariat autour de ces Championnats.

Cette réalisation est un exemple de ce que nous, Président de clubs organisateurs, pouvons attendre de nos élus.

Concernant la fédération, la convention d'organisation a été respectée de part et d'autre. La mise en place des « droits d'entrée », ce qu'il faut payer à la Fédération pour obtenir une compétition fédérale, adresse un message négatif aux collectivités susceptibles de nous aider à accueillir ces organisations. Il est perçu par les élus comme un « aspirateur » aux éventuelles subventions et à un détournement de celles-ci de leur utilité locale. Pour compenser cela, et obtenir le soutien de nos collectivités, il est nécessaire que la compétition proposée ait un intérêt économique ou médiatique. Ce n'est pas toujours le cas. Par deux fois, nous nous sommes engagés au côté de la Fédération pour une compétition fédérale sans réussir à convaincre de leur intérêt et sans pouvoir mobiliser de moyens ou de financement. Dans ces situations, l'équilibre financier du club pour la saison en cours est mis en danger. La qualité des installations, la capacité démontrée des équipes en place à organiser de tels événements devaient être valorisées dans les critères de sélection des organisateurs postulant à l'attribution des organisations fédérales.

La mobilisation s'est étendue à une association qui nous a apporté son renfort, la « Retraite Sportive ».



**Les Maîtres sont unanimes quant à votre accueil et à votre organisation. Ils ont été très sensibles au fait d'avoir été pris au sérieux et d'avoir bénéficié d'excellentes conditions. Quel message leur passeriez-vous ?**

La configuration bassin ouvert s'imposait compte tenu de l'affluence. Dès lors, cela a facilité les conditions d'accueil, augmentant la surface disponible et permettant d'organiser des flux de circulation sans contraintes. La valeur des performances réalisées par les meilleurs, rapportées aux âges des compétiteurs imposait de prendre cette compétition au sérieux.

## **Coup de cœur !**



### **Chapeau CHALON !**

J'ai eu la chance d'être présente à la soirée du CN Chalon et je ne le regrette pas.

Tout d'abord, bravo aux bénévoles et officiels, qui le matin étaient à leur poste à la piscine dès 7 heures et que nous avons retrouvé transformés en serveurs jusqu'à passé 2 heures du matin. Cette soirée était à la hauteur de l'accueil de ces championnats : amabilité, gentillesse et toujours le sourire aux lèvres. Le repas était délicieux avec les spécialités bourguignonnes arrosées de vin excellent, le DJ à la hauteur...

Cerise sur le gâteau, au moment du dessert, nous avons eu le privilège de fêter les 130 ans d'existence du club de Chalon à qui je souhaite longue vie...

Pour moi, il s'agissait d'un des meilleurs championnats de France et j'espère comme beaucoup d'autres nageurs revenir très vite à Chalon.

Denise Feltz (AS Gien)



### **Qui est donc Laurent Swimming ?**

Les adeptes de Facebook le connaissent bien. C'est le Monsieur Natation des réseaux sociaux. Vous voulez une info de synchro, d'eau libre, de plongeon, de waterpolo ou de sportive ? Une info sur les jeunes, l'Elite ou les Maîtres ? Vous voulez passer un SOS ou connaître l'actualité plus vite que le live ? C'est votre homme ! Peut-être avez-vous-même eu la chance de croiser ce Chalonnais pendant les Championnats car et oui, il était là pour nous suivre et apporter son soutien aux organisateurs ! Merci Laurent Swimming !



### **Sur la route des championnats !**

Les nageurs descendant du Nord, comme la recordwoman Cécile Carpentier, ont pu apprécier la pub pour le télépéage des Autoroutes Paris Rhin Rhône. En ce dernier week-end de juin, « l'APRR a su trouver son public ! Et ça, forcément, ça nous parle ! ;-) »



# Dossier - Chalon 2015 : merci à...

*Pierre Blanc, auteur de On Manage Comme On Nage, pointe une nouvelle fois et de manière très juste, un point commun entre le monde de l'entreprise et la natation. Avec ce que les bénévoles chalonnais nous ont offert pendant 4 jours à Chalon-sur-Saône, le parallèle est d'autant plus fort.*

## **Merci à...**

Un autre point commun entre le monde de l'entreprise et la natation est que ni l'un ni l'autre ne fonctionnerait correctement sans un ingrédient indispensable. Il serait difficile de les *ubériser*, pour reprendre une expression en pleine actualité, surtout en natation ! Il arrive que l'on ne le voie pas, que l'on n'y fasse pas attention. Et pourtant, sans cet ingrédient, la *machine* serait grippée, pour ne pas dire plantée. Il peut nous arriver de le traiter sèchement ou de le malmener. Et pourtant, il ne bronche pas. Toujours là pour nous.

De qui s'agit-il ? Des personnes qui s'occupent de la logistique. Une masse silencieuse qui fait son boulot. Celles qui font que les choses marchent sans que l'on s'en aperçoive. Celles qui rendent notre quotidien paisible et sans accroc. Celles qui font que tout *roule*. En natation, nous les côtoyons régulièrement dans les compétitions : ce sont les bénévoles.

Alors, merci aux bénévoles pour cette nouvelle saison. Sans eux pas de compétition.

Merci aux bénévoles de rester des heures et des heures debout pour nous, parfois en plein soleil, parfois sans bouteille d'eau... et sans broncher !

Merci aux bénévoles d'enchaîner des positions assises, puis debout, puis assises, puis debout pendant des heures. Une vraie performance physique, non ? Essayez donc. Et si c'était eux les *vrais* athlètes...

Merci aux bénévoles de supporter nos bonnes et moins bonnes humeurs.

Merci aux bénévoles des récupérer nos fiches d'engagement, parfois sans un bonjour et sans un sourire de notre part !

Merci aux bénévoles de nous *canaliser*.

Alors, n'oublions pas de les remercier, de leur parler, de faire attention à eux, de les choyer... Sans eux pas de compétition !

N'oublions pas de les applaudir en début et en fin de compétition ! Ils sont un rouage indispensable pour la pratique de notre sport.

Il existe d'autres masses silencieuses dans notre quotidien. Nous le savons. Mais les voyons-nous vraiment ? Faisons-nous vraiment attention à eux ? Exprimons-nous vraiment la considération qu'elles méritent ? Alors, à nous de *jouer* !

Pierre Blanc



## **Coup de cœur !**

*Les organisateurs chalonnais ont fait l'unanimité auprès des Maîtres qui ont apprécié leur accueil chaleureux, leur disponibilité et leur professionnalisme. Un grand coup de cœur partagé !*

Coup de cœur sur l'organisation !  
Thierry Lemaitre (Toulouse ACN)

Le SFOC a vraiment apprécié l'accueil, la gentillesse et l'organisation de Chalon lors de ces Championnats. De grands Merci et Bravo à Chalon-sur-Saône.  
Patrick Haymann-Gony (SFOC)

Bravo à l'organisation !!! On reviendra. Merci à tous les bénévoles.  
Patrick Barbeau (Toulouse OAC)

Du haut niveau dans le bassin et en dehors !  
Benoît Mouchot (Alliance Dijon N)

Mes premiers championnats... Une organisation et un cadre exceptionnels ! Vraiment un grand merci à la ville de Chalon. La barre est placée très haute.  
Armelle

Notre coup de cœur : un complexe nautique exceptionnel, des bénévoles souriants et disponibles, une organisation sans faille. Merci Chalon pour ces merveilleux championnats.  
Murielle et Martine de la commission Maîtres du CD93

Bravo à tous pour cette organisation au top, digne des championnats Elite. Dans le « back stage », on s'est pris pour des Champions !  
Merci encore !!  
Géraldine Waloszek (SN Montgeron)

Une vraie réussite ! Tout était parfait ! Un accueil chaleureux ! Enfin le top !!  
Nathalie Durieux (Marsouins de Langon)

Super accueil, organisation au top, super temps ! Que demander de plus ? Des nageurs au top de leur forme !  
Marine Carré (Villeurbanne Natation)

Organisation au top et super centre nautique.  
Nathalie

Super organisation et très beau complexe nautique.  
Eric Bonnet (CS Chamonix)

Un des meilleurs site et une des meilleures organisation des championnats masters que j'ai connus ! C'est vraiment exceptionnel d'avoir pu évoluer dans ces conditions. MERCI Chalon-sur-Saône et le CNC pour ces 5 jours au top !  
Laurent Sibiril (SFOC)

Un accueil et une organisation du niveau d'une grande compétition nationale avec la convivialité en plus. L'espace détente est resté ouvert pour notre plaisir avec vagues, jacuzzi, jets d'eau... et la piscine propre tout au long du WE. Bravo !  
Christophe Provôt (CN Viry-Châtillon)



# Dossier - Chalon 2015 : et la suite ?

Ces XXVIII<sup>es</sup> Championnats de France d'été n'ont fait que confirmer une réalité de plus en plus évidente : la natation Maîtres française est en excellente forme et s'affirme comme l'une des nations les plus solides dans ce domaine. Les Frenchies sont de plus en plus nombreux à réaliser des exploits de niveau international et à viser les sommets.

Cette dynamique ne sera peut-être pas très perceptible à Kazan avec une délégation française réduite (non pour des raisons sportives mais pour des raisons politiques et des blocages administratifs), les championnats d'Europe à Londres seront bien davantage mobilisateurs. Pour autant, l'équipe qui fera le déplacement en Russie saura, sans nul doute possible, faire briller nos couleurs !

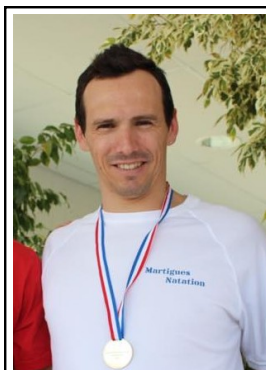


## Kazan J-30 : Go go go les Français !



Ce joli trio constitue de belles chances pour le clan français. Le C9 Christophe Starzec avec ces deux records du monde frôlés sur 50 et 100 m, et la C3 Laëtitia Dubois (EN Caen) triple médaillée aux derniers Mondiaux à Montréal font figure de chefs de file de la délégation bleue. D'ail-

leurs, Laëtitia se propose de rassembler les nageurs français sur place. Deux autres caenais, le C2 Benoit Thibaud qui visera le top Ten et le C1 Corentin Josse seront du voyage avec eux.



Nous ne manquerons pas de suivre le jeune papa Loïc Leroy. Loïc détient déjà 5 titres mondiaux en Maîtres dont 3 sur 200 papillon (en 2006, 2012 et 2014) complété par 6 autres médailles mondiales sur des nages aussi variées que le papillon, NL ou 4N. A Kazan, il est engagé sur 200, 400 et 800 NL ainsi que 100 et 200 pap. A Chalon, en pleine préparation, il a frôlé le record d'Europe de son épreuve fétiche. De bonne augure pour la suite.

➤ Le club boulonnais aussi a une belle expérience internationale. 3 nageurs de BBN, les champions du monde Duncan Mc Creadie et Eric Huynh, la Vice-Championne du monde Sophie Morand ambitionneront d'enrichir le palmarès des Turquoises.

➤ Triathlète blessée en début de saison, Géraldine Waloszek a pris sa 1<sup>re</sup> licence Maîtres à la SN Montgeron en septembre. Après un titre de championne de France C5 d'eau libre et une 1<sup>re</sup> participation aux France été, elle s'envolera pour Kazan avec son coéquipier Jean-Marc Hérent. Engagée du 50 au 800 NL, ses seuls objectifs seront de prendre du plaisir et d'améliorer ses temps.

➤ Sébastien Bente, C2 de l'AC Claye-Souilly, se lance lui aussi dans l'aventure russe sur 50 et 100 dos.



A quelques semaines de la deadline, le meilleur nageur Maîtres français, Nicolas Granger a choisi de ne pas s'inscrire pour des raisons administratives trop lourdes. Cela ne l'a pas empêché d'apporter son soutien aux autres nageurs notamment aux

Poitevins emmenés par un Frank Charpin enthousiaste : « Plus qu'une donation, Nicolas a pris le temps de partager son amour de la natation, et sa passion. Grâce à de telles personnes et de nombreux donateurs, nous — Rodolphe Franchet et Armelle Gachignard (US Chauvigny Natation) et Estève Aubouer et moi (ASPTT Natation) — allons pouvoir participer aux prochains Championnats du Monde Masters de Kazan. Un grand moment de partage, et de nombreux conseils transmis ! »

**ChronoMaîtres** souhaite beaucoup de réussite à tous les Maîtres français engagés.



## Londres J-320 : Et si on en rêvait ?

[Site](#) | [Programme](#) | [Qualification](#)

Dans moins d'un an se dérouleront à Londres, dans la piscine qui a accueilli les Jeux Olympiques en 2012, les championnats d'Europe Masters. Cette piscine, qui a vu briller nos nageurs français il y a 3 ans, me semble être le lieu idéal pour mettre à l'honneur les Masters français. Et si la France était la nation européenne Masters en 2016 ? Et si nous réalisions un « hold-up » en mai 2016 en raflant de nombreux titres & podiums dans chaque catégorie, chaque spécialité, homme & femme ? Il ne tient qu'à nous tous et nous toutes de faire que ce projet un peu fou devienne réalité. Anciens internationaux, « jeunes » Masters ayant débuté l'aventure récemment, Masters de toujours, vous avez 10 mois pour chambouler l'échiquier européen Masters. Je vous propose de rejoindre un groupe sur facebook « Equipe de France Master » où nous pourrions échanger en vue de cette échéance sur les entraînements, les partenaires équipementiers, les solutions de logement & de transport. Amicalement.

Stephan Perrot.



# Circuit Fédéral : Michèle Schneider et Villeurbanne Natation, les incontournables

*Avec l'étape chalonaise qui vient de se boucler, la 4<sup>e</sup> édition du Circuit Fédéral est désormais bien entamée. Ne reste que l'étape bordelaise pour entériner des classements individuels et collectifs. D'ores et déjà, les leaders semblent bien positionnés, et à moins d'une grande surprise, Michèle Schneider et Villeurbanne Natation devraient conquérir leurs 4<sup>es</sup> trophées consécutifs.*

*Rencontre avec l'une des nageuses les plus attachantes du circuit.*



**Michèle, depuis sa création, tu as gagné toutes les éditions du Circuit Fédéral des Maîtres chez les féminines. Sportivement que t'apporte ce circuit ?**

Cela me permet de diversifier mes épreuves lors des compétitions et du coup de varier les plaisirs lors des entraînements. En effet, comme je fais des épreuves différentes à chaque étape du circuit à laquelle je participe, j'adapte les séries que l'on fait à l'entraînement par rapport à l'objectif de la prochaine compétition. Ainsi cela me fait nager toutes les nages régulièrement tant à l'entraînement qu'en compétition et cela me plaît bien.

**Pour quelles raisons en fais-tu un objectif dans ta saison ?**

Je trouve l'initiative de ce circuit excellente car cela permet d'avoir un classement plus équitable par rapport à un classement sur une seule épreuve à la table de cotation (comme on le rencontre souvent lors de meetings),

favorisant toujours les sprinteurs puisque les 50m rapportent toujours gros par rapport aux épreuves de plus longues distances. Au contraire, pour le circuit, toutes les épreuves sont prises en compte (du 50 au 1500m et toutes les spécialités), cela permet de rendre les chances de tous plus équitables puisque finalement tout le monde a au programme du circuit ses points forts et ses points faibles. Du coup, comme j'apprécie particulièrement la formule, je souhaite bien sûr l'honorer en y participant du mieux possible.

**C'est un projet sportif très énergivore qui nécessite un travail de longue haleine. Quelle est ta recette pour t'investir dans ce projet sportif sans jamais te lasser ?**

Je ne me mets aucune pression particulière. La natation est pour moi un dérivatif qui me permet de me détendre par rapport à mon activité professionnelle. J'aime nager et participer aux compétitions. Je m'entraîne 3 fois par semaine (1 h 15 / séance), c'est la "dose" qui me convient bien et qui n'entraîne aucune lassitude. Le fait de varier les épreuves lors des compétitions permet également de ne pas se lasser.

De plus, comme je l'ai indiqué lors de ma réponse à la 1<sup>re</sup> question, chaque étape représente un petit objectif ce n'est donc absolument pas lassant, bien au contraire.

**Année après année, tes objectifs évoluent-ils pour le circuit ?**

Ayant marqué 17 800 pts l'an dernier, j'avais logiquement à cœur de franchir la barre des 18 000 pts. Cette année je suis vraiment satisfaite de ce que j'ai pu faire dans toutes les épreuves et je suis consciente qu'il me sera difficile de faire mieux. Je vais donc continuer à me faire plaisir en diversifiant les épreuves lors des compétitions mais sans objectif particulier. Je vais nager les courses comme elles se présenteront, je ne veux surtout pas me forcer à nager une épreuve si cela demande un sacrifice particulier. Seules les opportunités et l'envie guideront mon programme.

**Ton club de Villeurbanne Natation est aussi un grand adepte du circuit et est invaincu dans le classement des clubs. Comment faites-vous pour mobiliser chaque année autant de nageurs ?**

A Villeurbanne Natation, il y a une excellente ambiance et du coup, participer ensemble aux compétitions le WE est un véritable plaisir. Il y a un bel esprit d'équipe qui nous permet de nous mobiliser sans contrainte. Daniel Biot, notre entraîneur n'est pas non plus étranger à cette belle dynamique. Bref, nous avons vraiment tous les ingrédients pour réussir ensemble.



### Qu'apporte le circuit dans votre dynamique de groupe ?

Nous sommes TOUS motivés pour porter le plus haut possible les couleurs de notre club et du coup la participation au circuit exacerbe notre dynamique déjà bien présente à la base. Nager dans ce club est un réel plaisir !

### Quelles sont les différentes approches des nageurs de Villeurbanne pour aborder le circuit ?

Là c'est une question plus difficile..., je pense que chacun établit ses épreuves en fonction des programmes des différentes compétitions dans lesquelles il peut participer. Je ne crois pas qu'il y ait des stratégies particulières par nage, par distance, ou autres... Il est vrai que les anti-spé ne sont souvent nagées qu'une seule fois et les spés plus souvent mais je ne vois rien d'autre à relever plus particulièrement.

Je souhaite également ajouter que quel que soit le niveau, chacun fait de son mieux dans le circuit fédéral et c'est l'occasion pour tous de découvrir des courses et des distances qu'ils n'ont peut être jamais faites dans leur carrière ! Ils sont tous motivés et méritants.

### En tant qu'inconditionnelle du circuit, si tu pouvais changer deux choses pour améliorer le circuit quelles seraient-elles ? Enfin, au contraire, quels sont selon toi deux atouts du circuit que tu ne changerais pas du tout ?

Je vais répondre à ces 2 questions simultanément car je ne vois vraiment rien à changer, je trouve les règles très logiques et elles permettent une bonne équité des chances pour tous les nageurs.



L'équipe villeurbannaise présente lors de la dernière étape du Circuit Fédéral 2014 à Bordeaux. La moisson avait été bonne !



L'équipe villeurbannaise victorieuse de l'édition 2015 et récompensée à Rennes par Francis Luyce, le Président de la FFN



### Stratégies pour aborder le circuit

Le Circuit Fédéral est un challenge sportif qui, lorsqu'on cherche à le réaliser au mieux, nécessite qu'on se penche de près sur la planification. Quand on le fait pour la première fois, on a tendance à prendre les étapes comme elles viennent sans chercher à optimiser son total ; on s'adapte au fil de la saison et au gré des épreuves manquantes. Mais, très vite, on se rend compte que pour éviter les mauvaises surprises et les « trous » en fin de Circuit, l'idéal reste de se programmer les étapes et épreuves dès le début de la saison. Et là, plusieurs stratégies peuvent se mettre en place : les uns commenceront par se débarrasser de leurs anti-spé au plus vite, d'autres nageront toutes les épreuves dès leur première étape pour renager et améliorer ensuite leurs points faibles. Il est aussi possible et amusant de composer avec les différents trophées proposés lors des meetings en alignant les 50m sur une étape, les 100m sur une deuxième, les 200m sur une troisième, le demi-fond sur une autre etc.

En fait, il y a de très nombreuses approches possibles en fonction de la personnalité et de la disponibilité du nageur. D'ailleurs, Régine Richer (CN Paris) et Denise Feltz (AS Gien Natation), deux amies C9 et habituées du Circuit, ont plaisir à se retrouver sur différentes étapes communes et ont une autre façon de l'aborder :



« Nous trouvons super d'avoir la possibilité de nager toutes les courses et les distances dans le Circuit Fédéral des Maîtres. »

**Régine Richer du CN Paris (actuellement 32<sup>e</sup>) :** « en ce qui me concerne, je planifie mon programme en fonction des nages—par exemple, j'ai nagé tout le dos à l'étape de Saint Malo, toute la brasse à Sarcelles—. Il est intéressant de pouvoir nager les différentes distances dans un même type de nage dans une même étape pour faire le point technique. »

**Denise Feltz de l'AS Gien Natation (actuellement 2<sup>e</sup>) :** « je choisis les piscines couvertes pour les épreuves de dos et termine les championnats de France par mes courses préférées. Mon seul regret est de ne pas pouvoir participer à un grand nombre de meetings. »





## Classement provisoire du Circuit Fédéral après 12 des 13 étapes

A la suite de l'avant dernière étape que constituaient les championnats de France à Chalon, les classements provisoires se sont précisés et les positions semblent bien établies. La victoire ne devrait pas échapper à l'un des 2 clubs de Rhône-Alpes, **Villeurbanne Natation** ou **Nautic Club Alp'38**. Avec la 3<sup>e</sup> place promise à l'**EMS Bron**, les clubs franciliens devraient rester au pied du podium.

Concernant les classements individuels, les 2 vainqueurs 2014, **Michèle Schneider** et **Nicolas Granger**, ont mis toutes les chances de leur côté pour se succéder à eux-mêmes. Même si les 2<sup>es</sup> places semblent promises à **Denise Feltz** et **Lionel Chalendar**, rien n'est joué pour la 3<sup>e</sup> marche du podium. Actuellement 3<sup>e</sup> chez les hommes, **Alain Vanacker** ne possède que 9 points d'avance sur le 4<sup>e</sup>, **Gilles Grabski**. Chez les femmes, **Palian Joury** est la mieux positionnée, à moins qu'une nageuse ne se rende à Talence pour compléter son programme et venir bouleverser la hiérarchie établie.

➤ Les nageurs(ses) n'ayant pas participé à au moins trois étapes n'apparaissent pas encore. [Règlement du Circuit Fédéral](#)

➤ Prochaine et dernière étape à Talence les 14 et 15 novembre 2015 : [plaquette](#) | [site internet](#)

- **Classement Dames (actuellement 111 classées)**
  - 1- Michèle Schneider (VN) 18 358 pts (6 étapes)
  - 2- Denise Feltz (ASGN) 16 333 pts (4 étapes)
  - 3- Païlan Joury (NC Alp'38) 16 194 pts (6 étapes)
- **Classement Messieurs (actuellement 152 classés)**
  - 1- Nicolas Granger (RCN) 20 695 pts (4 étapes)
  - 2- Lionel Chalendar (ESN) 17 794 pts (4 étapes)
  - 3- Alain Vanacker (USMM) 16 943 pts (5 étapes)
- **Classement Club (actuellement 434 classés)**
  - 1- Villeurbanne Natation 208 679 pts
  - 2- Nautic Club Alp'38 197 251 pts
  - 3- EMS Bron 138 315 pts



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

L'aventure ChronoMaîtres se suit au fil de l'eau sur notre page Facebook et sur notre site Internet. Régulièrement des flashs de l'actualité Maîtres mettent en avant vos exploits. N'hésitez pas vous-mêmes à partager et commenter vos pépites.

Le prochain numéro reviendra sur les événements de l'été et principalement les Championnats du Monde de Kazan et les épreuves d'eau libre. Si l'envie vous en dit de raconter vos anecdotes, de partager vos photos ou cartes postales, envoyez-les nous avant le 20 août 2015 à [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr).



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 événement Maîtres, proposition de nouvelles rubriques, etc.) adressez-vous à Caroline : [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr)



# Diététique du nageur : les produits de l'effort

Les Championnats de France des Maîtres pointent en tête des compétitions les plus vibrantes que nous puissions vivre. Pourtant, la succession de ces quatre journées intenses et interminables épuisent les organismes. La Villeurbannaise, Jessica Fieu, profite de sa double casquette — diététicienne et nageuse Maîtres C1 — pour livrer des conseils utiles sur les produits de l'effort qui permettront de mieux gérer ces journées marathons.

Nous allons évoquer aujourd'hui une partie de l'alimentation du sportif qui reste très vaste et peu connue en réalité. En effet, l'essor des marques et des types de produits de l'effort est fulgurant ces dernières années, mais que choisir et comment et quand les utiliser ?

## Que choisir ?

Il existe différents types de produits de l'effort :

- les liquides : boissons de l'effort, boisson de récupération, gel hyper-énergétique ;
- les solides : barre énergétique, gâteaux sport.



- La boisson de l'effort doit être :
  - **isotonique** afin d'optimiser l'absorption de l'eau et des minéraux pendant l'effort ;
  - **composée d'au moins 2 sucres différents** (maltodextrine et fructose ou glucose pour les efforts de plus de 2 heures et dextrose et fructose ou saccharose et/ou glucose pour les efforts de moins de 2 h) ;
  - **riche en minéraux et vitamines** sous forme de citrate (magnésium, potassium, sodium, calcium et vitamine C sont les principaux).

*NB : ne pas confondre « boisson énergétique ou de l'effort » et « boissons énergisantes » (type Redbull), souvent de composition non adaptée et causant des troubles du métabolisme pendant l'effort.*

➤ La boisson de récupération est généralement composée de 10 g de protéines et au minimum de 30 g de glucides pour 500 ml de boisson, ce qui permet une récupération musculaire optimale. En effet, il y a des protéines pour réparer la fibre musculaire après l'effort et des sucres pour reconstituer les stocks d'énergie dans les cellules musculaires et hépatiques.

➤ Les barres et gels énergétiques, composés de différents sucres rapides, apportent de l'énergie facilement et rapidement utilisable par l'organisme pendant un effort.

*NB : tous ces produits sont à tester avant la compétition afin d'évaluer votre tolérance digestive.*

## Quand les utiliser ?

Les boissons de l'effort permettent d'alimenter le sang en sucre régulièrement afin d'éviter à l'organisme d'utiliser les stocks d'énergie des muscles. De plus, elles facilitent l'absorption des minéraux pendant l'effort.

Il est donc conseillé de les consommer pendant des efforts de plus d'1 heure ou en période de latence (avant une course longue type semi marathon, juste après avoir mangé, pendant les compétitions de masters par exemple qui sont plutôt longues !).

De la même façon, les gels et barres énergétiques sont des produits à utiliser sur des courses de plus d'1 heure, sur des journées de compétition avec de grosse période de latence (encore une fois nos fameuses compétitions masters).

La boisson de récupération s'utilise sur des compétitions de 3-4 jours dès la fin de votre dernière course de la journée ou en période d'entraînement intense (tous les jours).

## Comment les utiliser ?

On conseille de consommer 500 ml de liquide par heure d'effort ou par heure d'attente entre les efforts.

Il est important d'alterner entre boisson de l'effort et eau.

Les produits solides peuvent être pris jusqu'à 20 minutes avant l'effort.

*En pratique, il faudrait apporter 80 g de sucre à l'organisme par heure : 30 g sont apportés par notre métabolisme + 50 g par boissons et solides de l'effort.*

## Exemple :

*En une heure vous pouvez consommer :*  
500 ml de boisson de l'effort (35 g de sucre)  
+ une barre énergétique (15 g de sucre) OU 250 ml de boisson de l'effort (17,5 g de sucre)  
+ 2 pâtes de fruits de 20/25g (35 g de sucre)



## Remarques

On parle de produits de l'effort achetés tout prêts mais vous pouvez aussi les préparer vous même.

**La boisson de l'effort maison :** 200 ml de jus de raisin ou multifruit pur jus + 800 ml d'eau, est adaptée à vos compétitions.

**Les gâteaux sport** sont aussi de bons produits à confectionner soi-même, peu riches en saccharose et adaptés au goût de chacun (sur le site de irbms.com vous trouverez des recettes adaptées).

*NB : Les gâteaux sport adaptés à l'effort, confectionnés ou achetés dans le commerce, doivent respecter la règle des 10 g de graisse ou lipide pour 100 g de produit (exemple : dans le pain d'épices, il y a moins d'1 g de graisse pour 100 g de produit).*

Alors à vos lunettes pour observer les valeurs nutritionnelles des produits sur une ou deux sorties course au supermarché et vous aurez vos produits préférés et adaptés pour les compets' !

Jessica Fieu (Villeurbanne Natation)



# On a testé pour vous : la montre connectée

Qui oserait penser que les Maîtres sont des vieux peu dynamiques et dépassés ? Pas grand monde ! Et pour cause, les Maîtres surfent sur les nouveautés et sont friands des nouvelles technologies et des objets connectés à l'instar de Paul Durand Degranges qui utilise une montre connectée dans sa pratique quotidienne.

Nageur Maîtres, auteur de différents ouvrages, dont *Tout sur ma tablette Samsung Galaxy Tab 4 Pour les Nuls*, je présente dans ce numéro la montre Vivoactive de Garmin.



Depuis le printemps 2015, Garmin propose une nouvelle montre connectée, orientée multisports que vous trouverez pour moins de 250 euros.

## Traqueur d'activité connecté

Une des premières fonctionnalités de cette montre est d'effectuer le suivi de l'activité toute la journée. La montre

compte le nombre de pas que vous faites et indique si vous atteignez votre objectif. Celui-ci peut se calculer automatiquement puisque vous fournissez différentes informations vous concernant, dont le poids, la taille et l'âge. De plus, une barre rouge apparaît sur l'écran de la montre lorsque vous êtes inactif depuis trop longtemps. Vous devez alors marcher quelques minutes pour réinitialiser la barre. La montre analyse également votre sommeil, toutefois, elle ne détecte pas automatiquement votre endormissement, vous devez manuellement la mettre en mode sommeil. La manipulation de la montre est plutôt simple puisqu'elle est équipée d'un écran tactile assez intuitif.

Afin de gérer facilement toutes les fonctions, la montre se connecte à votre ordinateur (Mac ou PC) mais aussi, et surtout, avec votre Smartphone (Android ou iOS). Une fois la montre connectée à votre Smartphone (et lorsque l'application Garmin Connect est démarrée), votre poignet vibre à chaque nouvelle notification (SMS, Facebook, etc.) ou lorsque vous recevez un appel téléphonique.

Enfin, la fonction connectée qui ne sert à rien sauf quand on en a besoin : vous appuyez sur une icône pour faire sonner votre Smartphone et retrouver celui-ci (il doit toutefois être à portée de signal Bluetooth et être connecté à la montre).

## La fonction multisports

Pour les activités en extérieur, la montre est munie d'un capteur GPS & Glonass qui permet d'obtenir les données de vitesse et de distance (le système satellitaire russe, Glonass, est désactivé par défaut). Pour les activités en intérieur, lorsque le GPS n'est pas disponible, la montre utilise un accéléromètre afin de mesurer la cadence, la vitesse/distance ou les longueurs de piscine.

Différents profils d'activité sont disponibles : la course à pied (un profil pour l'intérieur et un autre pour l'extérieur), le cyclisme (également intérieur et extérieur), le golf, la marche (intérieur et extérieur) ainsi que la natation en piscine. Pour les profils, il est possible de configurer jusqu'à trois pages contenant chacune trois données afin d'avoir sous les yeux les données que l'on

souhaite. Il est aussi possible de configurer des alarmes (par distance, temps, vitesse, fréquence cardiaque ou cadence) ainsi que la pause automatique ou les circuits automatiques.

En tant que nageurs, c'est le profil natation qui nous intéresse et dans ce profil, l'écran tactile se désactive. Par conséquent, la montre propose une seule page avec deux champs personnalisables. Le troisième champ sert à afficher la distance et le temps cumulé de la séance. Il faut savoir que pour indiquer que l'on fait une récupération (au mur) il est nécessaire de presser un bouton, la pause automatique n'existe pas sur ce modèle de montre. De même, la montre n'offre pas de mode exercice (*drill*), cela signifie que si vous faites des longueurs en jambes, la montre ne détectera pas ces longueurs et vous ne pourrez pas ajouter manuellement la distance parcourue. Enfin, la montre n'est pas en mesure de détecter de style de nage. Toutefois, ce dernier point n'est pas un problème majeur puisque, en général, on sait quel programme on a effectué.

Notez qu'il est possible d'associer des capteurs à la montre, par exemple un capteur de cadence ou un capteur de fréquence cardiaque. Toutefois les capteurs ne fonctionnent pas dans le profil natation, même pas le capteur de fréquence cardiaque.

## Exploiter les données

Pour configurer facilement la montre ou exploiter les données d'une activité, il est essentiel d'utiliser un Smartphone, une tablette ou un ordinateur. Il est très intéressant de pouvoir obtenir les informations instantanément sur un Smartphone ou une tablette, sans attendre de rentrer chez soi et de s'installer devant son ordinateur. L'écran d'un Smartphone ou d'une tablette est plus grand que celui de la montre et la manipulation est quand même plus pratique.



## En conclusion

Bien entendu, on est loin d'avoir les fonctions évoluées que l'on trouve sur des modèles destinés aux triathlètes (par exemple, la Garmin 920XT), mais la montre Garmin Vivoactive est une montre intéressante pour toute personne qui souhaite effectuer, à moindre coût, un suivi basique de ses activités sportives. D'un point de vue esthétique, Garmin n'a pas fait preuve d'innovation, la montre est carrée de couleur

noire ou blanche, mais en même temps, on obtient une montre passe partout. Si vous cherchez une montre qui vous accompagne lors de vos séances de natation, de running ou d'autres sports et qui ne vous perd pas avec des fonctionnalités sophistiquées, la Garmin Vivoactive est sans doute un produit pour vous.

Paul Durand Degranges



# On a testé pour vous : le bonnet connecté

Les objets connectés n'ont pas fini d'envahir la natation Maîtres. En avant première, l'équipe SwimBot\* réserve aux lecteurs de ChronoMaîtres quelques scoops sur le bonnet connecté qui va révolutionner l'entraînement tant pour les nageurs que pour leurs entraîneurs.

## 1976, Cupertino.

Deux génies créent dans leur garage une petite entreprise nommée « Apple ». Quelques années plus tard, révolutionnaire, c'est une entreprise multinationale qui se revendique être au croisement entre les nouvelles technologies et le monde de l'art. Depuis ce succès planétaire, un certain nombre de start up fleurissent et rêvent de devenir aussi grandes, en particulier dans les secteurs du sport, du bien-être et de la santé.

SwimBot\* est l'une d'entre elles. C'est une start up dans l'air du temps. Une équipe de 10 personnes dont les activités allient le développement de nouvelles technologies et le monde du sport.

Leur projet ? Un produit très innovant, bijou technologique, qui va révolutionner le quotidien du nageur et de l'entraîneur. Unique en son genre, il n'existe rien de tel encore sur le marché ! Pour en savoir plus, nous avons rencontré son fondateur, David Jamet, qui nous a ouvert les portes de son « laboratoire secret », nous a fait rencontrer son équipe et a répondu à quelques-unes de nos questions.

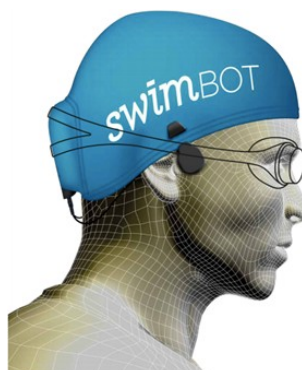
## Quel est votre but ?

**David Jamet** : Faire nager plus vite des nageurs Elite et Masters, et faire danser dans l'eau un demi-million de Chinoises, d'Américaines et beaucoup de Françaises !

## Danser dans l'eau, ça veut dire quoi ?

**D.J.** : La natation c'est de la danse en milieu aquatique. Chaque mouvement est pensé et calibré. Comme la danse, cela suppose une coordination parfaite et une

précision millimétrée dans la trajectoire de chaque mouvement. Dans notre projet, on commence par s'intéresser à la natation Elite, Masters et nageurs adultes. C'est un projet de passionnés pour des passionnés. Dans un second temps, nous allons développer notre propre gamme d'exercices de gymnastique dans l'eau.



## Comment ?

**D.J.** : Nous avons développé 20 prototypes qui fonctionnent et que nous testons sur des nageurs de tous niveaux. Nous lançons une première version de notre produit, le SwimBot, au dernier trimestre 2015. Il sera livré avec une méthode et des exercices originaux.

## Est-ce qu'il y aura un appareil spécifique aux Masters ?

**D.J.** : Ce produit aura les mêmes exercices pour les nageurs débutants que pour les nageurs Elite et Maîtres. Cependant, chaque catégorie de nageurs et d'entraîneurs l'utilisera à sa façon et l'adaptera à ses propres besoins.

Le concept reste encore « flou » pour vous ? C'est normal, nous vous en dirons davantage dans les prochains numéros...!

L'équipe SwimBot

\* Dénomination commerciale de LiveTrackTech



L'équipe SwimBot avec de gauche à droite : Jannick Bodin, David Jamet, Magali Rousseau, Yann Lefoll, Mickael Samoyeau, Charlotte Kansteen, Augustin Cheron. (sans oublier Constance Toulemonde et Chloé Kutzman)



# Sport et bistronomie : *Fresh in sport*

Les nageurs et entraîneurs ne recherchent pas uniquement les innovations techniques et technologiques pour optimiser les préparations et les performances. L'hygiène de vie et en particulier l'alimentation rentrent en ligne de compte. La start up *Fresh in Sport* arrive sur le marché pour proposer son expertise nutritionnelle. Anne-Elisabeth Liebmann a rencontré Didier Rubio, l'un de ses fondateurs.

## Nageurs, la bistronomie à domicile, mode d'emploi

Start up créée par trois amis, Rémy Companyo, Richard Laffon et Didier Rubio, *Fresh In Sport* tisse un lien entre le milieu de la natation et la gastronomie. Les trois amis



se sont associés au traiteur toulousain Falcou pour livrer des repas sans rupture de la chaîne du froid. *Fresh In Sport* évalue les besoins des sportifs pour offrir la meilleure réponse nutritionnelle possible. « C'est un marché vierge auquel nous nous attaquons », explique Rémy Companyo. « Notre but est d'être le complémentaire des clubs et des coachs sportifs. Ils ont l'expertise de la préparation physique, nous leur apportons l'expertise nutritionnelle. »

## Etape n°1 : le diagnostic

Le sportif établit directement son profil énergétique en fonction de sa pratique et de ses objectifs (préparation à une compétition, perte de poids, prise de masse musculaire). Le diagnostic énergétique, développé par Didier Rubio, nutritionniste expérimenté dans le secteur sportif depuis vingt-cinq ans, comporte 15 à 30 questions qui tiennent compte de divers paramètres : le profil (âge, sexe, poids, taille), le niveau d'activité physique et la pratique sportive (intensité, niveau, compétition). Ce questionnaire constitue la base de référence du choix culinaire. Les points particulièrement sensibles concernent les objectifs de la composition corporelle : perte de poids, perte de masse grasse, stabilisation, prise de masse musculaire... Les sensibilités alimentaires particulières (gluten, lactose) sont également prises en compte, ainsi que le diagnostic du système digestif et musculaire.

## Etape n°2 : la prise en charge

Après analyse et restitution de votre diagnostic personnalisé, trois formules sont proposées selon votre rythme de vie et vos objectifs : « Technicien », « Spécialiste » et « Expert ».

- L'option « Technicien » (49 euros) est une aide à l'organisation basique pour élaborer ses menus à la journée.
- L'option « Spécialiste » (130 euros par semaine) propose : 6 repas et une journée off encadrée. Une liste de courses est fournie pour la semaine ainsi qu'une répartition alimentaire journalière, des conseils sur mesure et un plan nutrition prévention santé.
- L'option « Expert » (240 euros par semaine) propose enfin 12 repas et une journée off encadrée avec les memes conditions.

## Etape n°3 : choisir ses plats

Le consommateur va faire son marché en fonction de son profil énergétique (basé sur ses besoins en Kcal/semaine). « Toutes ces recettes répondent aux besoins nutritionnels des sportifs en termes de répartition protéines, lipides, glucides ainsi qu'en minéraux et vitamines sur des portions allant de 400 à 600g », explique Richard Laffon.



Sur la carte des plats au curry de colin, à la compotée de tomates, de la raie à la nage aux câpres, fleurettes de choux et pommes vapeur...

## Etape n°4 : la chaîne du froid respectée



Tout a été pensé pour éviter une rupture de la chaîne du froid. Ainsi, un partenariat a été structuré avec des professionnels du conditionnement frigorifique. Ce sont donc des colis réfrigérés spécialement conçus pour les expéditions alimentaires qui sont adressés aux athlètes. Le système isotherme de

la boîte et la présence de gels réfrigérants maintiennent les produits entre 0° et 4° pendant 24 heures, test à l'appui. Ainsi fermé, le colis reste à température constante de la préparation jusqu'au réfrigérateur de l'athlète.

## Rencontre avec Didier Rubio, nutritionniste :

**Anne Elisabeth Liebmann** : « Est-ce que vous pourriez nous parler de l'attente des nageurs ? »

**Didier Rubio** : « Je travaille en collaboration avec Lucien Lacoste du TOEC depuis plusieurs années. L'une de mes premières consultations a été avec Coralie Balmy. Nous avons toujours recherché la performance, mais ce n'est jamais au détriment de la santé. Nous avons pris en compte divers paramètres, l'adaptation à la dépense énergétique qui varie selon la charge de travail. Les diverses phases de l'entraînement ont été examinées : enchaînement de la natation après la musculation, nous avons mis en place des protocoles afin de faciliter la récupération (protéines, glucides).

Certains profils ont le désir de perdre de la masse grasse, pour d'autres c'est le souhait de prise de masse musculaire, pour le sprinteur c'est un choix différent sur la longue distance. »

Anne Elisabeth Liebmann



# La Vie de groupe : huit nageurs Maîtres chez les Vikings

*C'est l'histoire d'une bande de copains : ils ont passé leur jeunesse à nager ensemble à Cholet avant d'être dispersés aux quatre coins de la France ou du monde. Pourtant, leur solide amitié et leur passion commune de la natation les réunissent régulièrement autour des challenges parmi les plus fous. Plongez sans attendre avec ces huit potes dans leur aventure suédoise.*

Dans l'idée de varier les plaisirs et de se fixer tous les ans un nouvel objectif sportif, six Maîtres originaires de Cholet ont pris le départ du Swimrun organisé le 13 juin à Stockholm, en Suède. Ce nouveau format de course nature, encore relativement peu développé par chez nous, est très réputé dans toute la Scandinavie avec son circuit propre et aussi le « Championnat du Monde », Ötillö, épreuve reconnue comme l'une des courses d'endurance les plus difficiles au monde avec 65 km de trail et 10 km de natation. Le principe est que chaque équipe de 2 concurrents alterne ensemble les passages de course à pied et de natation en eau libre sur des distances courues et nagées respectivement entre 200 m et 4,5 km et entre 75 et 1400 m. Le total de 23 km de course à pied et 3,8 de natation s'effectue entre 2 h 50 et... 6 heures !

Ça ne vous paraît pas trop compliqué ? Maintenant, imaginez que vous deviez effectuer cette course en combinaison néoprène, en chaussures de running, avec un pull buoy, des plaquettes, un bonnet, des lunettes et un sifflet pour la sécurité. Le pull buoy n'est pas obligatoire mais une fois les chaussures de running remplies d'eau, vous serez bien contents sur les parties nagées d'avoir un soutien pour vos jambes qui viennent de courir à travers les sentiers trails. L'essentiel des participants utilisaient également des plaquettes aux mains durant toute la course afin de vraiment pouvoir s'employer sur les parties nagées.

Nos Masters, novices dans ce nouveau sport, mais adeptes des triathlons et de l'eau libre, se sont entraînés durant un an afin de parfaire leur équipement autant que leurs aptitudes physiques. Très vite lors des premières sorties d'entraînement, il a fallu apprendre à gérer la course en combinaison (qui empêche la chaleur de s'évacuer), savoir où mettre son pull buoy durant la course à pied, et anticiper tous les frottements potentiels (pieds, genoux, tétons, cou) qui peuvent vite être très gênants.

Le matin de la course, après les traditionnelles pâtes au petit déjeuner, nos neo-swimrunners se dirigent vers le parc de l'université de Stockholm pour y découvrir un

bel écrin de nature. Sous un soleil radieux (fait suffisamment rare à Stockholm pour être pointé), les participants se jaugent et préparent leur matériel. Certains rivalisant d'ingéniosité : ici c'est un pull buoy « fait à la maison » composé de 4 pull buoys collés ensemble, alors que là ce sont des chaussettes bricolées avec des flotteurs intégrés. Afin de respecter l'obligation de laisser moins de 10 mètres entre les deux sportifs, certains binômes ont décidé de se relier par une corde qu'ils enlèveront lors des parties nagées et qui permettra aussi au plus costaud en course à pied de tracter son partenaire.



Quelques astuces de concurrents

Au-delà de la recherche de plaisir évidente dans ce type d'épreuve, nos trois binômes, compétiteurs dans l'âme, s'étaient fixé des objectifs. Alban, champion de France Masters en dos l'année passée, et Mickael, vice-champion de France du 3000 m en eau libre il y a quelques semaines, affichent clairement leurs ambitions : « On a du mal à envisager une place sur une épreuve qui nous est inconnue et avec des adversaires encore moins connus mais, sur le papier, un top 20 paraît accessible » pour Mickael. Pour Sylvain, multi-médaillé en dos aux Championnats de France Masters, allié à Dominique : « l'important, c'est de ne pas être dans le dur trop vite et de profiter de la course. Et si on pouvait battre l'équipe 3, ça serait parfait ! ». Cette équipe 3, composée de Romain, champion du Monde Masters sur 400 4N à Montréal, et Guillaume, avance aussi vers l'inconnu. « Faire un top 100 et battre l'équipe 2, ça serait bien » avance Romain, « on ne sait pas comment on va réagir à l'enchaînement des deux sports. Plus de



Les trois binômes choletais en lice pour le Swimrun : Romain Marty et Guillaume Leroy, Dominique Brunet et Sylvain Marty, Alban Marty et Mickaël Rouillère



Le petit déj au soleil avant la course !



trois heures d'effort, on n'est pas habitué pour nous qui avons plutôt l'habitude de 5 min dans l'eau maximum ! ».

Après une dernière analyse du parcours sur carte, nos six Choletais prennent le chemin du départ. L'ambiance est bon enfant. Ça sent la vaseline et le néoprène des combinaisons. L'organisation avait prévu un échauffement groupé d'avant départ mais il a vite été abrégé vu le manque d'enthousiasme des coureurs en raison de la chaleur.



Derniers repérages sur la carte sous les bons conseils des deux accompagnateurs

14h précises, le départ est donné pour 326 équipes. La première course en sous-bois donne directement le ton. La « pace car » qui était censée limiter les ardeurs des compétiteurs et éviter la surchauffe directe est partie trop vite et les premiers 1500m avant le premier plongeon sont avalés en moins de 6 minutes.



13h58 : bientôt le départ



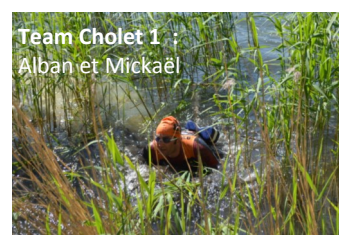
14h02 : c'est parti pour une grande expérience

Le premier segment de natation est crucial pour nos nageurs. C'est le plus long, 1500m, et il permettra de bien se positionner pour le reste de la course. Première bonne surprise : l'eau est moins froide que prévu, aux alentours de 16 degrés alors que nos nageurs s'attendaient plutôt à une douzaine de degrés. Le premier parcours dans l'eau est magnifique, comme le seront tous ceux qui suivront. Après avoir longé le bois aux rives escarpées, les nageurs s'engouffrent dans un passage sombre sous un pont qui ressemble à un canal. Ils débouchent ensuite sur une étendue d'eau moins profonde pour faire face à un mur de roseaux qu'il faudra bien traverser pour rejoindre la rive qui se trouve derrière.



Première partie de natation

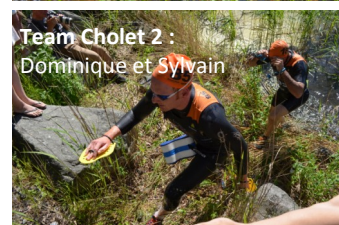
Première sortie de l'eau. On remonte ses lunettes et on repositionne son pull buoy dans le dos. Ça deviendra une routine au fur et à mesure de la course. La tête tourne et il faut une bonne minute avant de pouvoir courir normalement. Les premiers segments de course à pied sont sans difficulté particulière et on peut prendre son rythme et communiquer avec son partenaire pour partager les sensations et l'état de forme du jour. La cohésion est cruciale et le respect du partenaire sera important pour terminer la course correctement.



Team Cholet 1 : Alban et Mickaël



Team Cholet 3 : Guillaume et Romain



Team Cholet 2 : Dominique et Sylvain

Les binômes arrivent au 4<sup>e</sup> segment de course au bout d'une grosse heure. C'est un de ceux qui est le plus redouté par sa longueur. Presque 5 km à courir en combinaison et sous le soleil. La réalité sera en fait encore plus difficile puisque le parcours, plutôt plat jusqu'ici, se transforme en trail. Il faut parfois marcher, parfois poser les mains, baisser la tête pour éviter des branches et surtout faire très attention de ne pas tomber dans les descentes parsemées de racines.

La course continue. L'eau froide, qui était une crainte



lors de la préparation, se révèle comme une bénédiction puisque c'est la seule manière de faire descendre la température corporelle. En plus des parcours type trail,



Team Cholet 1 :  
Alban et Mickaël



Team Cholet 3 :  
Guillaume et Romain



Team Cholet 2 :  
Dominique et Sylvain

certaines sorties de l'eau sont très délicates. Ici ce sont des rochers glissants qui obligent à enlever les plaquettes pour obtenir l'adhérence nécessaire pour s'extirper de l'eau. Là, c'est une barrière de rochers qu'il faut escalader avant d'enjamber une barrière et recommencer à courir.

Au bout de 3 h 15 de course la première équipe composée de Mickaël et Alban passe la ligne d'arrivée. Ils sont 14<sup>es</sup> et première équipe étrangère. Leurs impressions résument bien la course :



La Team Cholet 1 en images



« Nous sommes très contents du résultat pour un premier essai qui est conforme à ce que nous avons pensé pouvoir faire ici. Il aurait été encore meilleur si, par manque de lucidité, nous n'avions pas raté le dernier turning. Le parcours est superbe. Nous avons été surpris par les passages type trail de la course auxquels nous ne nous attendions pas et pour lesquels nous n'étions pas bien préparés. Nous redoutions surtout le froid en natation et au final c'était plus la chaleur en course à pied que nous aurions dû redouter. Cette belle première en appelle sûrement beaucoup d'autres. Nous allons réfléchir à la prochaine course. Nous conseillons vivement à tous les nageurs en eau libre qui courent un peu de s'essayer à ce type d'effort pour varier les plaisirs ».

Une demi-heure plus tard à la 80<sup>e</sup> place, c'est au tour de Sylvain et Dominique de nous livrer leurs impressions :  
« Lorsque nous nous sommes lancé ce défi entre amis, nous ne mesurions pas la difficulté que représentait cette



La Team Cholet 2 en action



épreuve. Cela étant, l'enchaînement des deux disciplines, sur des distances très accessibles, rend le parcours très vivant et rythmé. Nous voulions finir dans le top 50, prendre du plaisir à concourir en binôme, découvrir un cadre surprenant et s'amuser entre potes. Les objectifs furent atteints, surtout le dernier. Les seuls bémols seraient notre 80<sup>e</sup> place et le PV de 1000 couronnes ☺ »

La team 3 arrive au bout de presque 4 h 30 après quelques soucis de parcours mais une volonté de fer :



La Team Cholet 3 au start

« Un super défi entre amis mais qui pour ma part, a tourné à un combat intérieur à la suite de la première section de natation. Nager dans une eau trouble avec du monde autour de soi est une chose que j'ai découverte pendant la course. Cela a été particulièrement difficile ! Le fait d'être en équipe permet d'avoir un soutien moral pour finir la course. Une chose est sûre, c'est à refaire avec une meilleure préparation ! »

Au final, les six Choletais repartent tous avec le sourire après ce grand bol d'air nordique et parlent bien sûr déjà de leurs prochains challenges entre amis.

Jimmy Pierre et Mickaël Rouillère

NDLR : petit clin d'œil à Christophe et Jimmy à la fois accompagnateurs, reporters, photographes, supporters, logisticiens de cette belle équipe choletaise :





# ChronoMaîtres

Prêts pour le N°6 ? C'est parti ! Top Chrono !

**Et de 5 !**

Ce numéro était à l'image d'un mois de juin intense, humain et hétéroclite. Nous ne remercierons jamais assez tous ceux qui participent à la réalisation de ces numéros : par un article spontané, une photo pleine d'humanité, un clin d'œil pétillant, une idée lumineuse, un encouragement chaleureux, une relecture minutieuse. C'est un plaisir de partager toutes vos pépites ! Bravo et merci pour vos apports passionnés. Merci à vous les lecteurs pour votre fidélité ! Nous vous souhaitons un bel été à tous avec une récupération réparatrice pour les uns et une dernière ligne droite pleine de réussites pour ceux qui nous représenteront à Kazan ! Go go les Frenchies ! Brillez et amusez-vous !

**« Il faut toujours faire  
ce que l'on ne croit pas pouvoir faire »  
Franklin Delano Roosevelt**