

ChronoMaîtres^{n°7}

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres



Comités

Le challenge de l'Oise

Vie de groupe

Les Maîtres en famille

Paroles de coachs

Les objets connectés

Les Maîtres font leurs Jeux

Jeux Européens : Nice

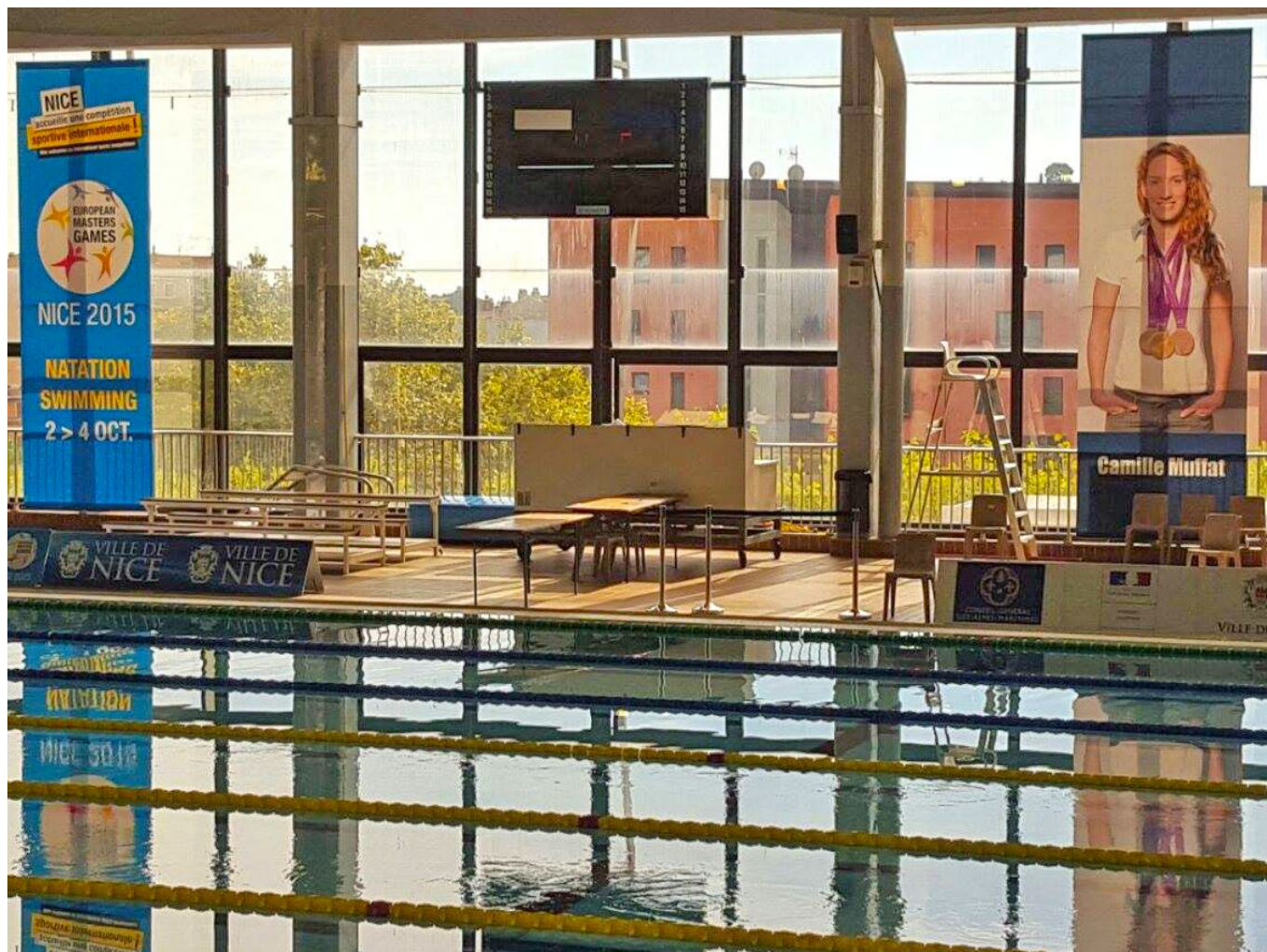
Jeux Mondiaux Militaires :

Corée du Sud

Numéro 7 - Novembre 2015 - www.chronomaîtres.fr

Spécial **Jeux** 2015





Piscine Camille Muffat de Nice pour les European Master Games 2015.

Dansnoslignes

ChronoMaîtres
SEPTEMBRE-OCTOBRE 2015 – N°7

 **ACTUALITÉS**

 **DOSSIER**

 **ENJEUX**

 **ON EN PARLE**

PAGE 4

> **Interclubs Maîtres 2015-16**

Sélections d'une région à l'autre

> **Championnats du Luxembourg**

Des Français dans le top 10

> **À la rencontre des comités**

L'initiative du comité de l'Oise

> **Actualités des nageurs**

- Rencontre au sommet
- Les Maîtres se lancent
- De Rouen à Dakar

PAGE 13

> **Les Jeux Européens Masters, Nice 2015**

- Faites vos Jeux
- Les nageurs en parlent le mieux
- Des performances prometteuses

> **Les Jeux Mondiaux Militaires d'Été, Mungyeong 2015**

- Charlotte Bonnet Championne du Monde militaire
- Des Maîtres en grande forme

PAGE 26

> **Santé**

Avant, pendant, après, comment s'organise l'alimentation des sportifs ?

> **Objets connectés**

- Qu'en pensent les coachs ?
- Quelle place pour la natation dans la tendance des activity trackers ?

> **On a testé pour vous**

Écouter de la musique en nageant

PAGE 34

> **Vie de groupe**

Une passion en famille

> **Natation Synchronisée**

Claire Treille, dans l'ombre de ses costumes

> **Vivre et nager à Marseille**

Sortie grandeur nature avec le CSM Marseille

> **B"eau"té**

Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau

Edit'eau !

PAR CAROLINE GUYADER

Think different! Telle était notre volonté pour ouvrir la nouvelle saison de ChronoMaîtres en restant au plus près des nageurs dans ce monde qui bouge. Que faire et de qui s'inspirer pour viser un tel objectif: Phelps? Jobs? Et si c'était tout simplement des nombreux Masters qui ont animé la reprise?

Tout d'abord, **élargir notre vision** en nous inspirant de ceux qui ont pris part aux Jeux (EMG et JMME) et aux Championnats du Luxembourg. Les participants s'y sont enrichis au contact d'athlètes d'autres sports, d'autres pays et d'autres générations. Ces compétitions (parfois tant décriées pour les EMG) ont cette particularité de développer une ouverture d'esprit et une convivialité auxquelles les Maîtres tiennent. La performance seule ne contribue pas à leur épanouissement, les Maîtres l'ont bien compris!

*« If you want to be the best, you have to do things that other people aren't willing to do ! »
Michael Phelps*

Imprégné de cet état d'esprit, il devient plus facile de **pousser d'autres portes**, comme celles des Comités. Nos recherches sur les sélections des Interclubs ont permis de découvrir des Comités parfois très dynamiques à l'égard de leurs Maîtres, avec une réflexion et une capacité d'action pour le développement de la natation vétéran impressionnantes. Par l'intermédiaire d'Herbert Klingbeil, qui a accepté d'être notre interlocuteur sur ce sujet, nous mettrons régulièrement en lumière ces Comités qui bichonnent leurs Maîtres et qui ne peuvent qu'inspirer leurs homologues. Direction l'Oise pour commencer ce nouveau voyage!

Voyager dans le monde et le temps en s'inspirant de personnalités aux parcours atypiques, comme Jacques Tuset et ses incroyables évasions, Stephan Caron et son talent intact 20 ans après ses médailles olympiques, Jean Leemput et Robert Marchand et leurs 205 ans à eux deux, Claire Treille et ses pétillantes créations dans le monde du cinéma, de la musique, de l'événementiel... et de la synchro Masters. Dans leurs voyages, aucun ne s'est mis de barrière, alors nous non plus, n'en ayons pas!

Se lancer et entreprendre en s'inspirant de Madie France, Dopamine ou Swimbot. Nouvelle ligne de maillots de bain, nouvelle chaîne de vidéos de natation, nouvel objet connecté... Les innovations « dopaminantes » par les Maîtres et pour les Maîtres ne manquent pas en cette rentrée. Notre natation serait-elle en train de passer à une natation 2.0? En planchant sur les objets connectés, les coachs donneront quelques éléments de réponse. Pas facile de **s'adapter au nouveau monde du numérique, de sortir de sa zone de confort et de changer ses habitudes**, pas plus pour eux que pour nous. « Le progrès est impossible sans changement, et ceux qui ne peuvent pas changer leur esprit ne peuvent absolument rien changer », affirmait Georges Bernard Shaw. La vague du numérique déferle sur les bassins. Surfons dessus sans craindre d'être immergé: l'humain et le sportif resteront pour longtemps au cœur de nos aventures. Il suffit de rencontrer les familles Recoules et Allery ou le groupe des nageurs du CSM Marseille pour s'en convaincre.

Que de sources d'inspiration à appliquer à ChronoMaîtres, la revue de tous les Maîtres! Aussi avons-nous accueilli avec bienveillance deux propositions qui nous ont été faites. Tout d'abord, un sujet B"eau"té sur lequel nous n'avions pas pensé nous aventurer a été ouvert et initié par Muriel Schmitt. Ensuite, en proposant de prendre en charge la conception graphique de ce numéro, Laurent Descloux nous a aidés à sortir de nos habitudes et à déléguer. Vous saurez apprécier la nouvelle mise en page. Bref, dans ce numéro 7, nous nous sommes adaptés et inspirés de vous, nous avons changé nos angles de vue et nos habitudes pour avancer différemment et faire en sorte que les Maîtres continuent à surprendre!

Bonne lecture !



Numéro 7
Novembre 2015

Équipe de relecture


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

Responsable de la publication et contact
Caroline Guyader – contact@chronomaitres.fr

Sur La Une
Caroline et Éric Guyader

Conception graphique

Laurent Descloux
contact@lempreintegraphique.fr

 L'Empreinte Graphique

Responsable du site web et de la page
Facebook

Éric Guyader – webmaster@chronomaitres.fr

Spécial Interclubs Maîtres 2015/2016

Sélections d'une région à l'autre

PAR CAROLINE GUYADER

Que de chemin parcouru depuis 2010, où chaque région avait (ou pas) ses propres interclubs avec son propre programme d'épreuves, son propre format d'équipe (6, 8 ou 10 nageurs), sa propre période d'organisation (pouvant aller pour les unes de novembre, pour les autres à avril) et où il suffisait de s'engager pour participer aux Interclubs nationaux! Désormais, la phase qualificative est obligatoire, le programme, le format d'équipe et la période de sélections ont été harmonisés!

Mais pour autant, **d'une région à l'autre, les équipes Maîtres sont-elles toutes logées à la même enseigne lors de l'étape de sélection?** D'un point de vue global, il semblerait. Dans le détail, il y a des particularités et des différences parfois non sans conséquence. [Cliquez ici pour télécharger le tableau récapitulatif](#) (engagement/programme/récompenses/etc.) qui a servi de base aux constats suivants :

PLACE DE LA NATATION MAÎTRES DANS LA RÉGION

La recherche de plaquettes sur les sélections régionales des Maîtres permet de voir que la natation Maîtres n'a pas la même place d'un comité à l'autre. Une petite poignée de comités n'intègre même pas la natation Maîtres dans leur règlement sportif au même titre que la natation course, la synchro, le plongeon, le water-polo ou l'eau libre. Premier constat, les équipes Maîtres ne disposent pas toutes de la même communication sur les sélections régionales des interclubs Maîtres, ni peut-être de la même considération ou dynamique de développement.

Oups!

Les points qui suivent ne concernent que les 23 régions pour lesquelles une plaquette officielle a été trouvée.

PROGRAMME

6 régions ont opté pour un enchaînement des épreuves différent de celui de la finale des Interclubs. 9 régions organisent leur sélection sur 2 réunions (14 régions sur 1 seule réunion). Pas de conséquence pour la finale, l'essentiel étant que toutes les épreuves individuelles ou de relais soient bien les mêmes. Ouf!

CLASSEMENT ADAPTÉ PARALLÈLE

Afin de s'adapter aux petites structures et permettre au maximum de nageurs de prendre part à cette fête collective, 7 régions ont mis en place des classements hors qualification. Six régions ouvrent la compétition à des équipes de 6 nageurs (hors classement). En général, les épreuves retenues sont les quatre 50 m,

deux 100 m (100 4N et 100 NL) et deux relais (4x50 4N et 6x50 NL). Le Nord Pas-de-Calais pousse même l'idée en établissant un classement combiné (hors qualification). Enfin, le Midi-Pyrénées propose quant à lui à des nageurs isolés de clubs différents de se regrouper dans des équipes "bannière" (hors classement) afin qu'ils puissent prendre part à la compétition et valider des performances individuelles. Chapeau et merci pour eux!

DES DIFFÉRENCES DE RÉGLEMENTATION

La première différence concerne la limite du nombre d'équipes. Probablement à cause des contraintes d'organisation, trois régions limitent le nombre d'équipes participantes à 30, l'une restreignant même à 3 équipes de 10 par club. Cette restriction peut paraître un détail mais elle a une conséquence sur le classement national des clubs pour lequel toutes les équipes engagées sont prises en compte. La deuxième différence concerne les C0, futurs C1. Une région autorise les nageurs de 1991 à prendre part aux sélections régionales des Maîtres. Comme la finale a lieu en 2016, les nageurs de 1991 seront effectivement autorisés à nager à Épinal; pourquoi seraient-ils écartés des sélections lors de la même édition? Cette question surgit chaque saison sportive. Une région les a pris en considération et les autorise à prendre part aux sélections en novembre prochain. Néanmoins, leur présence soulève d'autres questions: dans cette région, le passage à l'année n+1 concerne-t-il tous les nageurs ou seulement les C0 dernière année? Par exemple, un C4 de dernière année qui passe C5 en janvier 2016, va-t-il être considéré

comme C4 ou C5 lors des sélections dans cette région (le total de points ne sera pas le même)? Une meilleure performance établie par un C0, sera-t-elle validée comme celle d'un C1? Avec le système actuel (sélection en 2015 + finale en 2016 + catégories maîtres établies sur l'année civile), il y a en effet un léger bug et il ne semble pas illogique ni injustifié d'autoriser les C0 dernière année à participer, toutefois faudrait-il sûrement que toutes les régions s'alignent pour ne favoriser aucune équipe dans une phase de sélection chaque année de plus en plus resserrée? Affaire à suivre, car le hic va se poser cette année!

DES DIFFÉRENCES FINANCIÈRES

Chacun est à même de constater que les engagements des équipes peuvent varier du simple (20 €) au quasi-quadruple (75 €) d'une région à l'autre. Ce qui est sûr c'est que la différence de tarification ne sert pas aux récompenses (les régions qui récompensent le mieux leurs nageurs ne sont pas forcément celles dont les engagements sont les plus élevés). Il ne faudrait pas que les Interclubs régionaux Masters passent par une sélection financière!

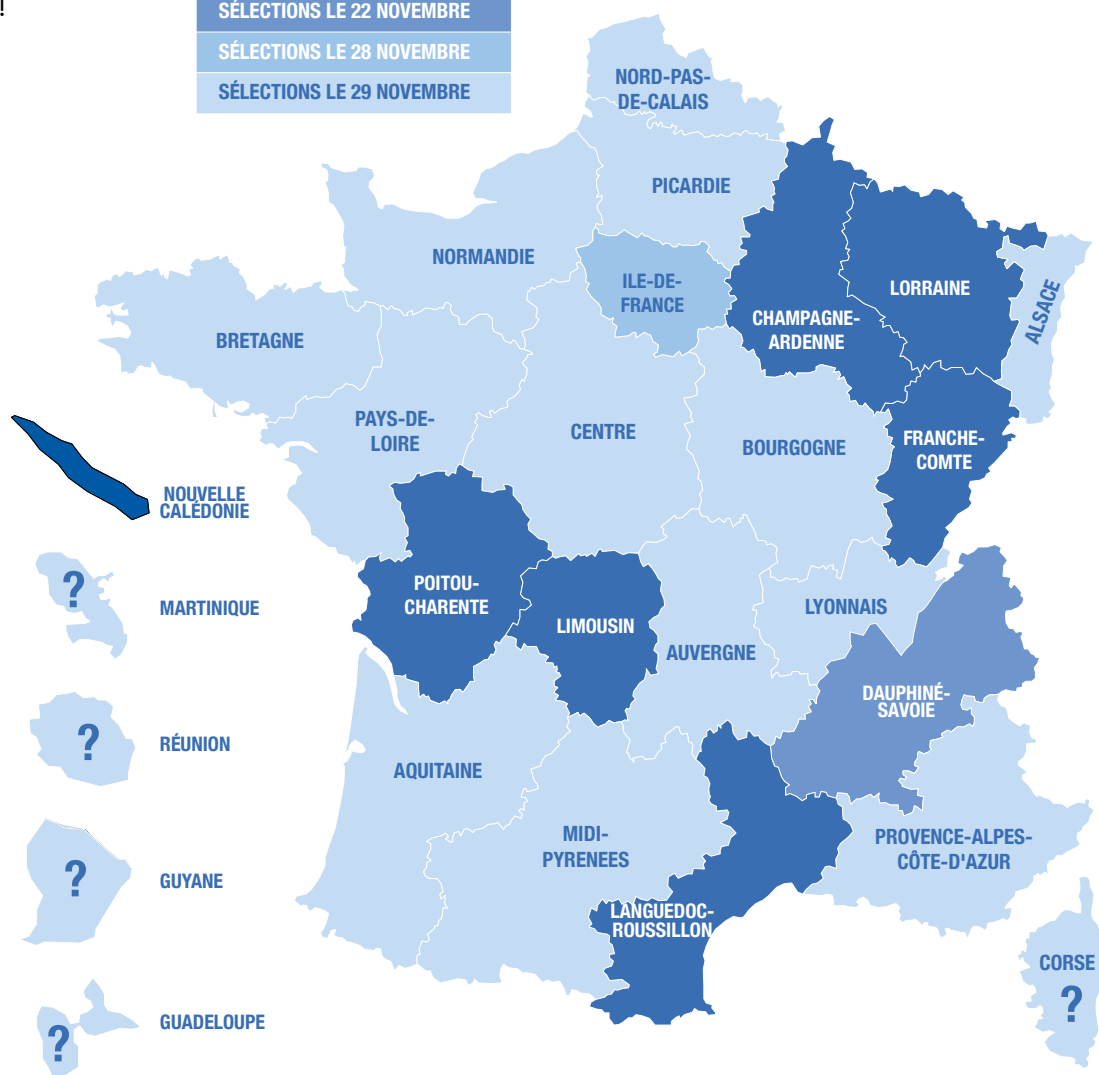
SÉLECTIONS LE 8 NOVEMBRE

SÉLECTIONS LE 15 NOVEMBRE

SÉLECTIONS LE 22 NOVEMBRE

SÉLECTIONS LE 28 NOVEMBRE

SÉLECTIONS LE 29 NOVEMBRE



LA CONVIVIALITÉ AVANT TOUT

Certaines régions mettent un point d'honneur à préserver et développer la convivialité de cet événement: comme le Midi-Pyrénées qui organise un défilé des équipes (une petite répétition avant la finale nationale), comme le Lyonnais et le Dauphiné-Savoie ⁽¹⁾ qui offrent l'apéro à tous les participants après les joutes natatoires, comme la Champagne-Ardenne qui offre une bouteille de champagne à chaque équipe participante ou comme la Nouvelle-Calédonie qui organise un pot de l'amitié. *Tchin tchin!*

⁽¹⁾ C'est le NC Alp'38, club d'accueil qui offre l'apéro.

EXCELLENTES SÉLECTIONS À TOUS!

Le numéro 8 de ChronoMaîtres sera essentiellement consacré à ces sélections des Maîtres. Pour les nageurs qui auraient l'âme d'un reporter et souhaiteraient apporter leurs témoignages à propos de la qualification régionale (1 000 caractères maximum) illustrés d'une photo, jetez-vous à l'eau et envoyez-nous votre prose avant le vendredi 4 décembre 2015 adressée à

contact@chronomaîtres.fr.

À vos plumes et joyeux interclubs à tous!

Championnats du Luxembourg

Les Français au top

PAR CAROLINE GUYADER

Organisés les 17 et 18 octobre 2015, les Championnats du Luxembourg ont regroupé 120 clubs venant du Luxembourg, de France, d'Allemagne, de Belgique, d'Espagne...

19 clubs français ont lancé leur saison par ce Championnat organisé par Swimming Luxembourg dans la piscine du Campus (50 m). Le moins que l'on puisse dire, c'est que nos Maîtres étaient en forme en totalisant 219 podiums dont 78 titres!

Voir la moisson des clubs français.

TROIS CLUBS FRANÇAIS DANS LE TOP TEN DES CHAMPIONNATS

En se déplaçant en nombre, le SC Thionville s'est particulièrement distingué en plaçant 21 de ses nageurs sur les podiums. Entre les épreuves individuelles et les relais, ils ont collectionné pas moins de 50 podiums, les amenant ainsi avec 500 points à la 3^e place du classement des clubs derrière le CNS Woluwe (1 035 pts) et le SL (674 pts).

Deux autres clubs français se sont hissés dans le Top Ten de ce classement des clubs. Il s'agit du NC Luneville 6^e avec 292 points, talonné par le CN Paris 7^e avec 280 points.

Impossible de citer les performances de tous les participants français ni parmi eux, celles des 78 médaillés. En vrac, on peut souligner :

DES C0 EN FORCE

En particulier avec Florine Victor (SC Thionville) qui réalise deux podiums sur 100 NL et 200 4N, mais surtout avec le joli gruppetto du NC Luneville qui comptait dans ses troupes 6 nageurs C0: Apolline Legendre (1993), Lise Pommier (1992, 2 podiums), Eva Gaunard (1991, 5 podiums), Alexis Manach (1995, 1 podium), Jérémy Franiatte (1994, 3 podiums) et Hansel Messaoudi (1992, 5 titres). Le déplacement de NC Luneville a permis un beau mélange des générations entre les nageurs d'un même club et d'initier les C0 à la culture Maîtres. :-)

UN DOYEN EN FORME

Le doyen de la compétition était Français. Licencié à l'US Longwy Natation, Franck Ozbolt, 92 ans, a nagé et remporté trois courses: les 50 brasse, 50 dos et 50 NL. Il confirme que la natation entretient bien !

DES NAGEURS ISOLÉS MAIS TRÈS EFFICACES

Quelques nageurs ont fait le déplacement seuls mais ne sont pas venus pour rien, comme Daniel Kirch (C9, Fecamp Aquatique Club) qui repart avec 5 médailles dont 3 titres, comme Marc Schneider (C8, Léo Lagrange Schiltigheim Bichheim) qui n'a laissé aucune chance à ses adversaires sur 400 4N et 1 500 NL ou comme Jonathan Bonelli (C3, Paris Aquatique) qui arrache le bronze du 100 papillon. L'union fait la force certes, mais ces trois nageurs montrent que la volonté et le travail aussi!

UN HANDISPORT EXEMPLAIRE

Julien Matthieu (C2, Villeurbanne Natation) avait à cœur de participer à ce championnat. Sa victoire sur 200 dos récompense sa persévérance et son travail.

DEUX MARATHONIENS INFATIGABLES

Engagée sur 7 épreuves, Coralie Dufay (C2, SN Franconville) n'a pas chômé: 1^{re} sur 50 pap, 50 NL, 50, 100 et 200 brasse, 2^e sur 400 NL et 3^e du 100 NL. Chez les messieurs, Michaël Fawkner (C5, ELSPB Natation) a fait mieux avec 9 épreuves: 1^{er} du 50 dos, 50 pap et 200 4N, 2^e du 50 et 200 brasse, 50 NL et 100 pap et 3^e du 100 brasse. Quels programmes!

DES TÊTES D'AFFICHES DÉJÀ AU TOP

Elles ont fini la saison 2014-2015 au sommet, elles commencent 2015-2016 brillamment en réalisant les meilleures performances des championnats et entraînant dans leur sillage les nageurs de leurs groupes. La championne du monde Laëtitia Dubois

(C3, EN Caen) a remporté haut la main les 50 et 100 brasse et 100 papillon toutes catégories confondues (hors C0), la recordwoman du monde Marie-Thérèse Fuzzati (C6, CN Paris) en a fait de même sur 50 et 100 NL, 50 et 200 dos. Toutes les deux se sont livrées un 50 papillon enflammé : 31''46 pour Laëtitia et 31''67 pour Marie-Thérèse, et c'est finalement la Parisienne

Kate Maydens qui les aura départagées en 31''36.

Les nageurs y étaient tellement nombreux, que nous ne pouvons citer tout le monde, ni tous les exploits!

Aussi bravo à tous les participants pour cette reprise très prometteuse.

RÉSULTATS COMPLETS

http://www.chronomaitres.fr/_media/n7-luxembourg-masters-open-resultats.pdf

CLASSEMENT DES CLUBS

http://www.chronomaitres.fr/_media/n7-luxembourg-masters-open-classement-club.pdf



EVA GAUNARD (NC LUNÉVILLE): 6^É/120 AU CLASSEMENT DES CLUBS



Le Nautique Club de Lunéville participe à l'open Master du Luxembourg depuis 2007. La piscine du campus est un bassin rapide dans lequel on aime nager! Le club avait d'ailleurs remporté la première place de la compétition en 2012.

Cette année, nous étions moins d'inscrits mais avec toujours autant d'énergie qui nous a permis d'atteindre la 6^é place du classement! En tout: neuf nageurs dont six C0, un C1, et deux C6. C'était même pour deux des plus jeunes leur première participation à une compétition de natation. Globalement les résultats ont été corrects, de bonnes sensations et surtout des objectifs de qualifications atteints.

Cette compétition internationale permet aux jeunes (puisqu'elle accepte les C0) et les "moins jeunes" de se réunir le temps d'un week-end du mois d'octobre qui marque le début de la saison sportive!

Je serai moi-même C1 dans peu de temps (janvier 2016) et même si, oui, cela signifie que je prends de l'âge..., se frotter aux plus de 25 ans est très motivant. Il existe une osmose chez les Maîtres dont on ne se lasse pas!

LIONEL HILD (AC AMNÉVILLE-LES-THERMES): 14^É/120 AU CLASSEMENT DES CLUBS



Le week-end dernier, la reprise pour l'ACAM se passait au Luxembourg.

Avec huit nageurs engagés, l'ACAM est monté sept fois sur la première marche (quatre fois sur la 2^e et deux autres sur la 3^e).

Nous faisons une mention spéciale pour Dominique Fillion qui, pour sa première compétition et 3 courses, a remporté deux médailles, l'une en or et l'autre en bronze.

Nous voilà sur les rails pour la prochaine journée le 15 novembre: les interclubs régionaux Maîtres à Villerupt.

MICHEL CHEVALIER (SC THIONVILLE): 3^E/120 AU CLASSEMENT DES CLUBS

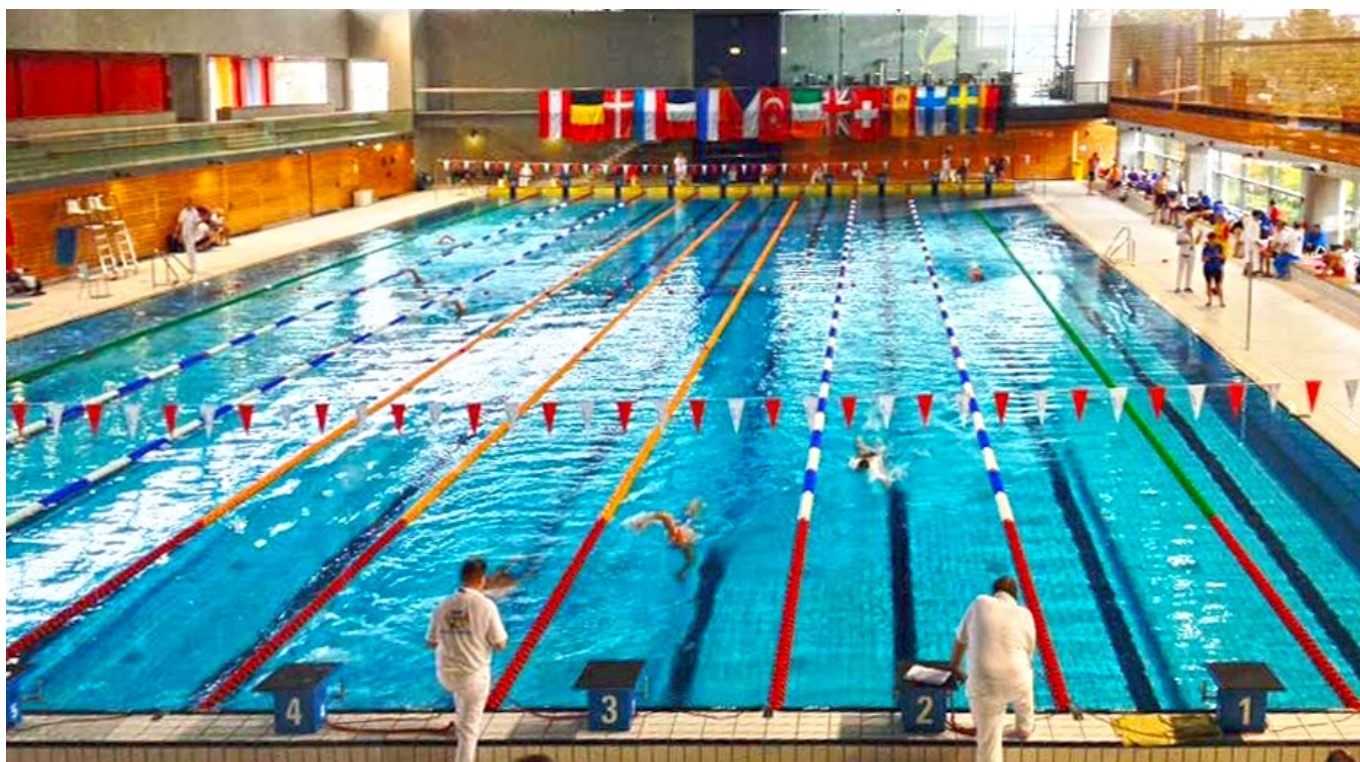
La saison sportive du Sporting Club de Thionville débute traditionnellement pour les Maîtres, anciens et nouveaux, avec l'Open Masters du Luxembourg dans la magnifique piscine du campus scolaire de Hollerich située à 35 km de Thionville, ville frontalière. Bassin de 50 m, dix couloirs, chronométrage électronique, bassin de récupération, que du bonheur!

Ce petit week-end sympathique a permis à l'équipe de se retrouver en compétition et autour d'une bonne table le samedi soir et nous a surtout donné l'occasion d'accueillir nos nouveaux sportifs.

Nos trente-huit nageurs ont remporté 49 médailles dont 10 en or et se sont ainsi hissés à la 3^e place au classement des clubs (92).

JULIEN MATHIEU (VILLEURBANNE NATATION): 68^E/120 AU CLASSEMENT DES CLUBS

Si je devais résumer ces championnats en quelques mots, je dirais : 6 courses. 3 chronos masters améliorés. 1 médaille d'or sur mon 200 dos avec 4" de moins (ce n'est pas un chrono de champion mais quand même). 1 faux départ dû à mon impatience de faire mon 100NL... Des starts en anglais "take your marks" comme en vrai. Des drapeaux représentant tous les pays européens présents. Un bassin au top. Une superbe ambiance. Etc. J'ai correctement réussi mon défi! Rendez-vous l'année prochaine probablement.



Initiative du Comité de l'Oise pour développer la natation Maîtres

PAR HERBERT KLINGBEIL - REPORTER DE CHRONOMAÎTRES

Devant le faible nombre de nageurs engagés à ses différents meetings Maîtres, le Comité de l'Oise a entrepris en 2011 de décliner, au niveau départemental et en bassin de 25 m, le circuit national des meetings de France Maîtres Natation... devenu depuis 4 ans le Circuit Fédéral des Maîtres en bassin de 50 m, quand l'initiative a été reprise par la Fédération au niveau national.

Au-delà d'encourager la participation des nageurs Maîtres aux divers meetings, le but était aussi de permettre à tous d'obtenir des temps de qualification sans avoir à effectuer de longs déplacements, notamment vers la région Ile-de-France.

Au niveau du Comité de l'Oise, ce circuit intitulé Challenge des Maîtres de l'Oise a pris la forme suivante :

- un classement clubs sur le total des points FFN (meilleure performance du nageur à la table de cotation) de l'ensemble des nageurs de chaque club ayant participé à au moins une étape du circuit;
- des challenges en individuels sur les épreuves de nage libre (du 50 m au 1 500 m), de sprint (les 50 m) et les 4 nages (les 100 m), avec un

classement sur le total des points marqués (avec coefficient de rajeunissement) lors de la meilleure performance dans chaque épreuve.

Si la récompense du challenge club avait la forme classique d'une coupe, la récompense des challenges individuels est originale : il s'agissait d'offrir aux vainqueurs la gratuité des frais d'engagements aux meetings de la saison suivante !

Depuis 2011, le succès de cette initiative ne s'est jamais démenti, à telle enseigne que lors de la saison 2014-2015, plus de 130 nageurs ont participé aux divers challenges. Félicitons donc ici Philippe Fort (de Creil Natation), qui en était à l'initiative, et Gérard Varry (de Crépy-en-Valois) qui, au Comité de l'Oise, coordonne l'organisation du Challenge depuis l'origine.



Rencontre au sommet

Deux grands champions

PAR PHILIPPE FORT (L'OIS'EAU LIBRE)

Début septembre, j'ai eu l'immense honneur d'être le témoin de la rencontre de deux grands champions hors du temps :

Jean Leemput, 101 ans, recordman du monde des 50 et 100 m dos ;

Robert Marchand, 104 ans, recordman du monde de l'heure en cyclisme.

205 années d'anecdotes croustillantes et de souvenirs.

Destins croisés de deux hommes qui ont eu l'un comme l'autre un parcours de vie aussi riche que mouvementé.

Ils nous ont permis de vivre une après-midi extraordinaire... Chacun était si passionné et avide de découvrir l'univers de l'autre que l'échange a été interrompu par la nuit.



Philippe Fort en compagnie de Jean Leemput et Robert Marchand.

Les Maîtres se lancent

Trio de nageurs entrepreneurs

MADIE FRANCE

PAR MARIE-ADELINE VASSAUX

MADIE France est une ligne française de maillots de bain haut de gamme dédiée aux femmes élégantes et sportives. Imaginée par une nageuse Masters de l'EMS Bron natation, développée et fabriquée en France, cette marque souhaite allier élégance et performance. Son objectif est de concevoir des produits durables et de qualité, conçus et fabriqués



en France: association de matériaux nobles mis en valeur par des finitions soignées et un style raffiné, tout en conservant les critères essentiels: la glisse, le maintien, le confort. La première collection sera présentée pour la saison 2016. Par ailleurs, une ligne pour hommes est en cours de développement.

À noter que la créatrice va participer à un concours de jeunes entrepreneurs pour lesquels les internautes pourront voter entre le 3 et 13 novembre 2015:

<http://www.pitch-ta-boite.fr/pitch/madie>

Et si nous faisons opérer la magie et la solidarité Maîtres pour l'aider à gagner le prix? À nos clics et plein de réussite à MADIE !

www.MADIE-France.fr

FRANCE NATATION

PAR FABIEN CZACHOR

www.france-natation.com



NICO GRANGER SWIM TEAM

PAR NICOLAS GRANGER

J'ai créé, avec les nageurs que j'entraîne, une petite association déclarée loi 1901 baptisée nicogranger swim team, dont l'objet est de chercher des fonds pour financer nos déplacements.

Parallèlement et suite à l'aventure de mon blog que j'avais utilisé pour mon séjour aux USA, nous avons décidé de mettre sur pied un site internet pour suivre notre quotidien, expliquer qui nous sommes, compiler les coupures de presse...

Après de nombreuses demandes concernant la manière dont je m'entraîne, j'ai décidé de livrer **chaque jour**, sitôt chaque séance réalisée, le contenu

de mes séances, en utilisant un espace de ce site qui sera exclusivement réservé aux membres bienfaiteurs de l'association, via une adhésion annuelle en ligne de 50 euros. Cette adhésion servira bien entendu exclusivement à financer les déplacements suivants. Outre les séances exhaustives, des vidéos de mes éducatifs préférés seront également disponibles dans cet espace membre.

L'idée de ce site est réellement de partager notre quotidien et de faire vivre notre passion commune pour la natation.

www.nicograngerswim.com

Des champions en grande forme

De Rouen à Dakar

STEPHAN CARON REMET LE MAILLOT

Le 10 octobre dernier, les nageurs des Vikings de Rouen fêtaient les 80 ans de leur club. Stephan Caron, Xavier Savin, Grégory Mallet, David Abrard, Damien Cattin-Vidal sont revenus dans le centre sportif Guy Boissière participer à la fête et se mêler aux nouvelles pépites rouennaises lors de sympathiques challenges d'animation.

À cette occasion, Stephan Caron, double médaillé olympique (Séoul, 1988 et Barcelone, 1992) a remis le maillot pour un 50 m d'exhibition éblouissant. Plus de 20 ans, après ses derniers chronos, le champion n'a rien perdu de sa superbe en signant un excellent 26"32 au 50 m NL.



Laurent Neuville (Boulogne-Billancourt Natation)

Arrivée de Stephan.

JACQUES TUSET S'ÉVADE

Le 27 septembre 2015, Jacques Tuset a réalisé sa 15^e évasion bouclant son challenge initial "Seven Prison Island Swims" dont l'objectif était de relier à la nage les célèbres prisons basées sur des îles au continent le plus proche. Ici, il s'agissait de nager 5,2 km dans une eau à 29 °C, depuis la plage du Voile d'Or de Dakar jusqu'à l'île de Gorée (Sénégal) qui abrite l'ancienne prison des esclaves et le fort d'Estrées. 555 participants ont pris part à cette traversée sur laquelle Jacques s'est classé 8^e au classement général et 1^{er} de sa catégorie!

Jacques, ici sur la photo en compagnie de Mohammed Diop, président de la Fédération Sénégalaise de Natation et de Sauvetage, et l'ancien Directeur Technique Natation de la Fédération Sénégalaise a retenu l'accueil chaleureux et amical.

<http://www.xtremswimmer.com/jacques-tuset>

Il recommande cette épreuve à tous les aventuriers de l'eau libre et nous donne rendez-vous en 2016 pour de nouvelles évasions !

Jacques, ici sur la photo en compagnie de Mohammed



Dossier

Nice 2015



NICE 2015



Dossier

European Masters Games

Nice 2015

PAR HERBERT KLINGBEIL (SN MONTGERON)

L'équipe de bénévoles des European Masters Games de Nice 2015 s'est dévouée pour que la compétition se déroule dans des conditions sympathiques et bon enfant, et cela bien que le complexe nautique Jean Bouin ait souffert des intempéries qui ont frappé le sud-est de la France dans la nuit du 3 au 4 octobre.

QUELQUES SUJETS D'ÉTONNEMENT QUAND MÊME À PROPOS DE L'ORGANISATION

- l'eau libre se déroulait le 2^e jour de la natation, empêchant ainsi certains nageurs de participer aux épreuves de natation du samedi;
- une équipe d'officiels incomplète (entre autres, pas de juges de virage pour certaines épreuves);
- plusieurs interruptions relativement longues de la compétition (plus de 20 minutes) sans explications;
- aucun site live pour suivre la compétition alors que c'est maintenant la norme pour la moindre compétition départementale en France! Quant aux résultats officiels, ils ne furent publiés que 9 jours après la dernière épreuve...

Du coup, c'est ChronoMaîtres, grâce à la synthèse des conversations Facebook des différents participants français, qui aura seul permis à de nombreux internautes de suivre la compétition... Sur les 3 jours de la compétition, la page Facebook ChronoMaîtres a été visitée près de 15 000 fois!

AUTRE DÉCEPTION RELATIVE, LE NOMBRE DE PARTICIPANTS

412 nageurs engagés, soit à peine 100 participants de plus qu'au meeting du Muguet à Sarcelles en mai 2015... et 4 fois moins qu'en juin à Chalon-sur-Saône pour les derniers Championnats de France été!

En revanche, parmi les concurrents de la délégation française (qui représentait un quart des engagés), certains grands noms avaient quand même fait



Rencontre avec un nageur russe pendant le défilé.

Jean-Luc Bartoli

le déplacement, et l'opposition, notamment russe, ukrainienne, lituanienne, italienne, suisse et allemande, était présente à un bon niveau. Si bien que les chronos réalisés par les meilleurs n'ont rien d'infamant, notamment dans les catégories C2 à C7. D'ailleurs, une marque nationale a été actualisée sur 200 brasse C4 à l'occasion de cette compétition.

PARMI LES RÉCIDIVISTES FRANÇAIS DU WEEK-END, CITONS LES MEILLEURES PERFORMANCES RÉALISÉES

Chez les dames

Christine Beving (C6), Florence Della Vedova (C5), Anne-Marie Bartoli et Valérie Nahon (C4), Sandrine Kerebel et Solange Lao (C3);

Chez les messieurs

Patrick Haymann-Gony (C9), Frédéric Chevallot (C6), Jean-Luc Rolland (C6), Yan Cardineau (C5), Grégory Mazeris (C4), Morgan Lhermitte et Frédéric Romera (C3), Rudy et Bruno Bertrand (C2) et Thibault Le Dallour (C1).

Pour tous les nageurs présents, cette compétition aura été l'occasion d'établir des premières marques en vue des vrais objectifs de la saison qui s'ouvre : les Europe de Londres en mai 2016, qui seront obligatoirement d'un tout autre niveau !



Retrouvailles avec les Poitevins.

Géraldine Waloszek



Regroupement de Français.

Herbert Klingbeil

TÉMOIGNAGES DES PARTICIPANTS



FLORENCE DELLA VEDOVA (C5, OIS'EAU LIBRE)



Ma première participation aux European Masters Games... C'était l'occasion à ne pas rater puisque la version européenne cette année se déroulait en France.

L'esprit des Maîtres, version JO... J'aime beaucoup ce concept. Une compétition internationale de grande envergure qui met en

valeur la pratique sportive et compétitive à tout âge, c'est une belle reconnaissance pour les pratiquants et un nouveau terrain de jeu pour se retrouver...

Domage qu'elle soit encore trop méconnue en France... puisque côté natation en tout cas, la délégation française était très limitée... dans les vestiaires, on entendait parler beaucoup de langues européennes et peu le français, espérons qu'elle prendra de l'ampleur dans le futur.

Du côté des résultats, même si les temps n'étaient pas au rendez-vous en ce début de saison, j'ai pu récolter de belles médailles (4 en argent et 1 en bronze).

À Nice... on pensait trouver le grand soleil et profiter d'un petit intermède dans notre automne picard... mais on a eu le déluge! C'était très impressionnant et inquiétant de voir la nature se déchaîner ainsi. Pour cela aussi les EMG resteront gravés dans ma mémoire !!

TRIO POITEVIN AVEC FRANK CHARPIN (C4, ASPTT POITIERS), ARMELLE GACHIGNARD ET RODOLPHE FRANCHET (C4 ET C3, US CHAUVIGNY NATATION)



Après Kazan, notre trio poitevin a participé aux EMG de Nice. 2 médailles mondiales et 3 médailles européennes ont couronné notre beau projet rendu possible grâce aux nombreux donateurs et partenaires. Notre plus gros coup de cœur à Nice a sans contexte été le podium de Rodolphe

sur le 200 brasse en la présence de Charlotte Bonnet. La nouvelle saison est donc bien lancée et de nombreuses compétitions sont d'ores et déjà planifiées avec surtout notre projet « Londres 2016 » qui rassemblera 21 nageurs de l'A.S.P.T.T. Poitiers !!!

GÉRALDINE WALOSZEK (C5, SN MONTGERON)



Encore une belle aventure ces EMG non seulement sportivement mais également « amicalement » puisque j'ai pu retrouver l'équipe des Poitevins (Armelle, Rodolphe et Frank) que j'avais rencontrés à Kazan. J'ai eu également beaucoup de chances d'avoir pu nager l'eau libre sans pluie car nous étions

assez inquiets sur l'annulation de l'épreuve compte tenu des conditions météorologiques. Et encore une fois Merci à ChronoMaîtres de nous avoir suivis de si près.

ANNE-MARIE BARTOLI (C6, CN SAINT-BRIEUC)



Voilà deux ans que j'ai repris la compétition Master avec le CN Saint-Brieuc dans lequel je suis licenciée depuis plus de 35 ans. Avec mon mari, nous nous sommes inscrits aux EMG de Nice depuis octobre 2014, lui pour le judo, moi pour la natation. Pour nous, sportifs, le sport est un véritable ambassadeur

de la paix et de la santé. Pendant l'ouverture des Jeux et le défilé, que ça a fait du bien d'échanger des regards et des sourires avec des sportifs du monde entier. L'athlète international a son propre langage : pas besoin de parler telle ou telle langue, on se comprend.

Pour nous, thérapeutes, le sport est également un besoin essentiel comme manger, boire et dormir. Pratiquer une activité physique régulièrement est une priorité de santé publique.

Alors imaginez! Participer en couple sur deux disciplines différentes aux European Masters Games, un rêve et que du bonheur! Même si le principal, c'est avant tout de participer et de prendre du plaisir, nous avons eu la joie tous les deux de monter sur un podium international.

La première semaine en natation, j'ai remporté deux médailles d'argent sur 100 m et 200 m nage libre et deux médailles de bronze sur 400 m et 800 m. Puis, trois jours plus tard en judo, Jean-Luc montait lui aussi sur un podium en partageant la médaille de bronze avec un lituanien, derrière un judoka Kazakhstan (Champion du monde Master de lutte) et un italien.

FRÉDÉRIC ROMÉRA (C3, EMS BRON)

Ces Jeux se sont très bien déroulés malgré les intempéries. La piscine était sympa mais il manquait cruellement un bassin « échauffement/récupération » digne de ce nom. Quand on nage 2 fois de suite, dur dur...

La course en eau libre était une superbe expérience, une épreuve de warrior où il a fallu braver le froid avant le départ avec des sacs poubelles comme coupe-vent !

La course ensuite était superbe et vraiment très agréable. Ma première expérience en eau « de mer » libre... en plus je termine 2^e C3 et 3^e au scratch ! Trop cool ! C'était super de revoir mon pote « galactique » Julien Baillod (Suisse) avec qui on se retrouve à chaque compétition internationale et bien évidemment de discuter et de rigoler avec tous les amis de la délégation française. C'est ça les Masters !
 ☺ Le bilan : 4 médailles d'argent (400, 800 NL, 200 dos, 3 km) et 1 médaille d'or sur 200 4N.

GRÉGORY MAZERIS (C4, US VILLEJUIF NATATION)

Grégory Mazeris a lui aussi choisi de lancer sa saison avec ces EMG et le moins que l'on puisse dire, c'est qu'il est déjà très en forme. Bien qu'il se soit incliné face à l'italien Emiliano Gallazi sur 50 brasse, Grégory s'est octroyé 4 titres avec des chronos déjà très prometteurs pour cette reprise : 200 4N (2' 22"55), 100 brasse (1' 11"38) et surtout le 200 brasse sur lequel avec 2' 35"92, il améliore son propre record de France établi cet été à Chalon-sur-Saône. Quelques minutes plus tard, il s'élançait sur 50 papillon où le podium 100 % français s'est joué en 3 dixièmes seulement. Au terme d'une belle bagarre, il l'a emporté face à Stéphane Preisner (Saint-Raphaël Natation) et Stéphane Alinot (Nice la Semeuse).

CHRISTINE BEVING (C6, CHALLANS NATATION)

J'ai trouvé ces EMG très sympathiques et très décontractés. Rien à voir avec la pression et le stress des Championnats de France par exemple, tout du moins pour moi. Il y avait aussi, moins de concurrence... ;-) mais j'ai sympathisé avec mes futures concurrentes de Londres où les résultats seront moins faciles...

C'était agréable d'entendre parler d'autres langues partout sur le bord de bassin, et tout le monde était émerveillé devant les superbes médailles conçues par les organisateurs...

Un clin d'œil à Anne Leroy, C5 du CN Thouars, qui m'a poussée à participer à ces championnats, et qui malheureusement a eu l'appendicite 2 semaines avant... Bon rétablissement, Anne !

SERGE TEDESCO (C7, NICE LA SEMEUSE)

Alors que les EMG viennent de se dérouler sur Nice, je voulais vous faire part de ma fierté de vous avoir reçus dans le bassin où je

m'entraîne 3 fois par semaine et où se sont entraînés tous les grands champions de l'ONN qui nous ont fait vibrer aux JO de Londres. Le plaisir que j'ai eu de voir les vestiaires d'ordinaire si... tranquilles (normal à 7h00 du mat) se transformer en tour de Babel mêlant russe, anglais, espagnol, italien et français. Il faut dire que Camille Muffat a posé son regard bienveillant sur cette compétition. À bientôt sur le bord des bassins et surtout à Londres 2016.

ALAIN SIMAC-LEJEUNE (C2, CN AIX-EN-SAVOIE)

Si la compétition ne fut pas d'un niveau international comme son nom l'indique, elle fut riche en émotions et en rencontres. Je retiendrai particulièrement la cérémonie d'ouverture, le village et ses stands pleins de bonne humeur, le timing de la compétition respecté à la lettre et la pluie.

Je n'oublierai jamais la course en eau libre dont le RDV à 6 heures puis l'attente de 2 heures déshabillé me donne encore froid. Nous aurons eu pour cette course, les seules quelques heures d'accalmie mais quelle course.

VALÉRIE NAHON (C4, NICE LA SEMEUSE)

Les European Masters Games ont représenté 3 jours de compétition pour la partie natation et eau libre, jours durant lesquels on a pu retrouver cette convivialité propre aux compétitions masters, avec cette fierté supplémentaire puisqu'elle se déroulait dans ma ville natale, Nice. Mon meilleur

souvenir fut sans nul doute, l'épreuve d'eau libre ; les conditions un peu plus difficiles que d'habitude (une eau à 19 degrés, des méduses, un marquage se terminant à 7 heures du matin et une attente dans la fraîcheur matinale d'une heure avant la mise à l'eau, sans notre paquetage, sous le micro d'un officiel improvisé DJ pour l'occasion) ont favorisé la bonne humeur, les rigolades et le rapprochement entre nageurs licenciés et nageurs dit occasionnels. Quant à moi, je suis contente d'avoir ramené 4 médailles d'argent sur les 4 épreuves engagées, élevant à 13 le nombre de médailles remportées par mon club Nice la Semeuse : 5 pour Stéphane Alinot en C4, 2 pour Serge Tedesco en C7 et 2 pour Jean-Michel Blanchi en C9). Événement à recommander sans limite.

PATRICK HAYMANN-GONY (C9, SFOC)

Champion de France sur 400 4 nages en 1970, 1971 et 1972, ce licencié du SFOC avait à cœur de participer à ces Jeux Européens organisés à Nice, ville où il passe désormais ses jours heureux. Alors qu'il a repris la compétition Maîtres, il y a à peine quelques années, Patrick a conservé toutes

ces qualités aquatiques et a assommé chacune de ses épreuves. Que ce soit sur 50 NL en 29"62, sur 50 papillon en 31"86 ou sur 50 brasse en 37"09, il n'a laissé aucune chance à ses adversaires C9 !

RUDY ET BRUNO BERTRAND (C2, USM MALAKOFF)

À eux deux, ils ont enflammé quelques séries C2 en s'offrant même deux jolis doublés sur 200 et 400 NL. Fraîchement médaillé mondial, à Kazan, Rudy a poursuivi sur sa lancée en améliorant même

son chrono du 100 dos en 1' 02"72 et en remportant les 200 dos, 200 NL et 400 NL et en se classant 2e du 50 dos. Bruno complète la moisson familiale avec l'argent des 400 et 800 NL et le bronze du 200 NL.

MICHELLE KIMBERLEY-JOHNSON (C4, CNS VALLAURIS)

Les Jeux Européens Masters donnent la possibilité aux participants de s'inscrire sur deux autres sports. Michelle Kimberley-Johnson a saisi cette opportunité pour s'aligner sur le 5 km de course à pied et elle a bien fait puisqu'elle s'est distinguée avec autant de succès que dans les bassins. 2e du 50 brasse, des 50 et 100 NL, et 3e du 50 dos, Michelle a complété sa collection avec la médaille d'argent du 5 km de course à pied.

BRUNO DUTERTRE (C6, LES PAPILLONITES GUYANE)

Ces championnats étaient riches en événements. J'ai retrouvé des amis nageurs et rencontré de nouvelles personnes extraordinaires. Je regrette que l'eau libre fût au milieu de la compétition de natation course car le froid m'a assailli, je suis heureux d'être bien sorti de l'eau... Je n'ai pas fait

de podium mais j'ai établi de nouveaux records de Guyane. Pour moi nager c'est faire des rencontres et se dire que l'on peut toujours faire mieux en regardant les autres, le concurrent est avant tout un modèle.

N.D.L.R. : Bruno a fait le déplacement depuis la Guyane pour participer à ces Jeux. Vous connaissez sans aucun doute sa page Facebook à succès « NATATION Passion Travail Performances », si ce n'est pas le cas, allez y jeter un coup d'œil !

BLOG DE SALADE NIÇOISE

Pour vivre ces Jeux comme si vous y étiez, allez surfer sur le blog de Salade Niçoise. Non ce n'est pas un blog de cuisine mais un blog de découverte de la région niçoise, de jolies balades et de passion pour l'Art et les belles rencontres. Laurie, la blogueuse y a consacré un très bel article imagé de la quinzaine européenne à Nice. Se glissant dans la peau d'une participante, elle nous fait vivre dans son article complet, réaliste et plein de fraîcheur, les étapes cruciales de ces EMG :

- récupération de l'accréditation et du Welcome Bag,
- cérémonie d'ouverture du 1^{er} octobre,

- les épreuves sportives (natation, badminton et course à pied) avec leurs échauffements, épreuves et podiums (photographiés ou filmés),
- cérémonie de clôture.

salade
Niçoise

<http://www.salade-nicoise.com/european-masters-games-2015>

18 PARRAINS POUR LES EMG NICE 2015

La ville de Nice a réuni pour cette 3^e édition des Jeux Européens des Maîtres une équipe exceptionnelle de parrains. 18 personnalités du monde du sport français dont Stéphane Diagana, Gilles Simon, Alizée Cornet ont honoré la quinzaine européenne des Maîtres. En relation avec les épreuves aquatiques, on retiendra le parrainage de : Olivier Marteau Champion du monde de triathlon 2000 Christophe Pinna Champion du monde de karaté en 2000 Charlotte Bonnet médaillée olympique en 2012. Olivier et Christophe ont joué le Jeu jusqu'au bout en prenant part tous les deux à l'épreuve du 1,5 km d'eau libre. Olivier a remporté la catégorie C4 en 21' 20"3, tandis que Christophe signe le 8^e temps C5 en 30'41"4.



Charlotte, un peu trop jeune pour être masters, a parfaitement joué son rôle de marraine. Pour le plus grand plaisir des participants, elle a remis les récompenses des épreuves du samedi avant de prendre son avion et s'envoler pour d'autres Jeux en Corée du Sud.



LES STATISTIQUES

Statistiques des Jeux

27 sports
40 sites sur Nice
Plus de 60 pays présents

Historique des Jeux Européens Masters

1^{re} édition : 2008 à Malmö (Suède)
2^e édition : 2011 à Lignano Sabbiadoro (Italie)

Top 5 des 59 pays classés (tous sports confondus)

	Or	Argent	Bronze	Total
France	322	288	266	876
Russie	313	220	184	717
Allemagne	161	109	79	349
Italie	156	116	146	418
Ukraine	126	82	48	256

Statistiques pour la natation

342 participants
(dont 70 nageurs FFN)
49 clubs français
32 fédérations étrangères

Doyens en natation

Katharina Flora (All) 81 ans
Lysiak Vitalii (Ukr) 88 ans

Moisson des français en natation

65 or (dont 13 en eau libre)
68 argent (dont 16 en eau libre)
60 bronze (dont 13 en eau libre)





Dossier

Mungyeong

2015



Dossier

Jeux Mondiaux Militaires d'Été

Mungyeong (Corée du Sud)

PAR CAROLINE GUYADER

Organisés tous les quatre ans l'année précédent les Jeux Olympiques, les Jeux Mondiaux Militaires d'Été (JMME) se sont tenus pour leur 6^e édition, du 2 au 11 octobre 2015, dans la province de Mungyeong en Corée du Sud. 7 000 athlètes représentant 115 nations s'y sont regroupés « ensemble pour la paix » dans 24 disciplines.

LA DÉLÉGATION



© Adjudant chef Xavier Colomba

La délégation française était constituée de 163 sportifs dont 12 blessés, issus des trois armées et de la gendarmerie et engagée dans 17 des 24 sports. De nombreux sportifs de haut niveau de « l'armée de champions » y étaient présents et pouvaient pour certains d'entre eux gagner leur billet pour les JO de 2016.

Douze Français étaient initialement en lice pour les épreuves de natation qui se sont déroulées du 7 au 11 octobre. Tête d'affiche de ces JMME, Florent Manaudou dut malheureusement se résoudre à déclarer forfait suite à une blessure au poignet. Aux côtés de Charlotte Bonnet, Mélanie Hénique ou encore Axel Reymond, cinq talentueux nageurs Maîtres habitués des podiums Masters nationaux et internationaux ont porté les couleurs de la France :

Karine Bilski, Coralie Carbonero, Élodie Georges, Audrey Lombard et Nicolas Grattepanche.



CHARLOTTE BONNET DOUBLE CHAMPIONNE DU MONDE MILITAIRE

Après avoir tenu son rôle de marraine des Jeux Européens à Nice, Charlotte Bonnet a juste eu le temps de prendre l'avion et de se remettre du décalage horaire pour décrocher deux titres mondiaux militaires, tout d'abord sur l'épreuve reine (54"95) puis le lendemain sur le 200 NL (1' 57"65). Mélanie Hénique a quant à elle amélioré ses

3 performances réalisées une semaine plus tôt lors de la 5^e étape de la Coupe du Monde à Singapour. Médaillée de bronze sur 50 papillon en 26"35, elle termine 4^e du 50 NL avec la clé sa meilleure performance individuelle en 25"74.



© Adjudant chef Xavier Colomba

AUDREY LOMBARD S'OFFRE UN JOLI CADEAU D'ANNIVERSAIRE

Pour son 30^e anniversaire, fêté sur place, Audrey Lombard, s'est offert sur 100 dos (1' 08"96) sa première finale mondiale. Une première qui a lui ouvert la porte à deux autres accessits sur 200 4N et 200 dos. Fraîchement titrée sur 50 et 100 dos aux championnats du monde de Kazan, Audrey a

confirmé ici sa forme sur les épreuves de dos. En réalisant le 200 m de la spécialité en 2' 29"95, elle a d'ailleurs nagé sous le record de France C2.



© Audrey Lombard

KARINE BILSKI EN PLEINE FORME ENCHAÎNE LES RECORDS NATIONAUX

Elle aussi a fait des étincelles sur chacune de ses courses. Très polyvalente, Karine Bilski, s'est illustrée dans trois styles de nage différents en nageant également sous les marques nationales C3 du 50 papillon (29"80), du 200 NL (2' 16"41) et du 50 dos (31"77) épreuve sur laquelle Karine s'est glissée en finale. Et ce n'est pas fini ! Audrey et Karine

ont bouclé leur compétition par un autre exploit lors du relais 4x100 NL partagé avec Charlotte Bonnet et Mélanie Hénique. Elles ont toutes les deux effectué l'aller-retour largement sous leurs propres records nationaux : 59"70 pour Audrey la C2 et 1' 00"04 pour Karine la C3. Quel finish !



© Audrey Lombard

LE CHALLENGE DES BRASSEUSES

Sur les épreuves de brasse, difficile de départager Coralie Carbonero et Élodie Georges. Tout s'est joué systématiquement dans un mouchoir de poche. Sur toute la durée des Jeux, elles se sont livrées des duels tournant à la faveur de Coralie sur le long (2' 55"07) et à la faveur d'Élodie sur le sprint (35"96).

Autant dire que le 100 m a été serré avec 15 centièmes seulement entre les deux nageuses ! Un sacré challenge qui leur a permis d'approcher, voir d'améliorer leurs meilleurs chronos dès ce début de saison. Une belle et saine émulation !

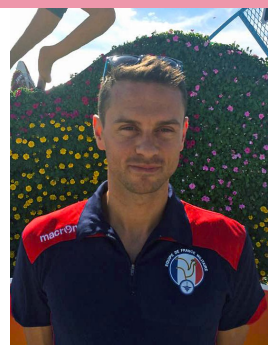


© Audrey Lombard

NICOLAS GRATTEPANCHE EN DOS MAJEUR

Seul représentant masculin des Masters en Corée, Nicolas Grattepanche a été très régulier tant dans les classements des 50 (15^e en 29"32) et 100 dos en (16^e en 1' 01"77) que dans ses chronos du 100 dos qu'il a enchaîné en individuel, dans les relais messieurs

et les relais mixtes, et qu'il a tout nagé dans une fourchette de 4 dixièmes. Un vrai métronome !



© Audrey Lombard



© Adjudant chef Xavier Colomba

RÉSULTATS DES AUTRES NAGEURS

Pour avoir un détail quotidien de ces Jeux et connaître les résultats des autres nageurs français, Gaétan Droguet, Guillaume Judes, Axel Reymond, Cyril Olier et des relais, rendez-vous sur le site internet www.chronomaitres.fr

Pour connaître les résultats complets de natation et des autres sports, rendez-vous sur [ce lien des résultats officiels tous sports confondus](#)

TABLEAUX DES MÉDAILLES ET RÉSULTATS

		Or	Argent	Bronze	Podiums
1 ^{er}	Chine	11	7	6	24
2 ^e	Brésil	10	9	9	28
3 ^e	Russie	8	8	8	24
4 ^e	Pologne	3	1	3	7
5 ^e	France	2	-	1	3

LES JMME EN IMAGES

Retour en images sur ce J2 (vidéo de 3'54'')

Interview d'Audrey Lombard (vidéo de 1'19'')

Interview de Karine Bilski (vidéo de 1'15'')

Interview de Coralie Carbonero (vidéo de 1'10'')

Interview de Loïc Cordonnier (vidéo de 1'35'')

Interview de Xavier Colomba (vidéo de 1'40'')



© Adjudant chef Xavier Colomba

**AUDREY LOMBARD : SERGENT DE L'ARMÉE DE L'AIR,
NAGEUSE C2 DE FOS-SUR-MER NATATION**



Séjour riche en émotion et en expérience de la vie. Les jeunes Coréens sont des personnes qui donnent sans compter et au service des athlètes. Tout a été un coup de cœur dans cette aventure : l'ambiance au sein de l'équipe de natation et au sein des autres sports Français, au sein du village

et avec les autres nations comme le Canada. Même si nous avons vécu tous les uns avec les autres pendant 3 semaines et que l'on voulait vite rentrer chez nous, et bien aujourd'hui je me rends compte que cela me manque. Les plus beaux moments de ces Jeux ont été les cérémonies d'ouverture et de clôture.



**CORALIE CARBONERO : MARÉCHAL DES LOGIS CHEF DE LA
GENDARMERIE, NAGEUSE C2 DE SEYNOD NATATION**



Je suis dans l'eau à l'échauffement, au fond de l'eau en fait. J'aime bien m'isoler à la fin de mon échauffement pour faire le vide, visualiser ma course, me concentrer. Je regarde le bout de ma ligne mais mon attention est attirée par une nageuse russe, Véra, la meilleure brasseuse de

l'équipe russe. Je l'observe le temps de son virage, de sa coulée, je note tous les petits détails. À bout de souffle, je remonte vers la surface mais au dernier moment, je croise le regard d'une autre nageuse, sous l'eau elle aussi. Je résiste à l'envie de reprendre mon air pour échanger un sourire et un signe de main avec cette nageuse, une Chilienne, qui elle aussi observait la Russe et prenait exemple...

Ça a été ça pour moi les Jeux... Outre la performance, c'était un échange international et une convivialité partagée.

La Chilienne s'appelle Paula. Je discute encore aujourd'hui avec elle via les réseaux sociaux !!!

**ÉLODIE GEORGES : MARÉCHAL DES LOGIS DE LA GENDARMERIE,
NAGEUSE C1 DU N TRICASTIN**



Expérience qui nous en a mis plein les yeux pendant ces deux semaines en Corée du Sud. Je retiendrai tout d'abord l'accueil chaleureux et la gentillesse des Coréens qui se sont mis en 4 pour nous tout au long du séjour. Puis cette entrée dans ce stade grandiose où nous avons été

acclamés lors de la cérémonie d'ouverture des Jeux, nous avons défilé avec frissons en représentant dignement nos couleurs et nos armées.

Enfin, je garderai en mémoire la fierté mélangée à l'adrénaline que j'ai ressentie au moment de monter sur le plot de départ en m'alignant à côté de ces nageuses de niveau international et avec cette envie de donner le meilleur !

Ce fut une belle aventure, unique, qui restera gravée dans nos mémoires et qui nous donnera de la force et de l'expérience lors de nos prochaines compétitions !



Avant, pendant, après

Comment s'organise l'alimentation des sportifs ?

PAR JESSICA FIEU (VILLEURBANNE NATATION)

Après avoir évoqué quelques points spécifiques sur les liens entre l'alimentation, le sport et votre corps, je vous propose de reprendre quelques bases sur les besoins des sportifs.

L'alimentation des sportifs n'est autre qu'une alimentation équilibrée adaptée au sport. Elle se base sur les besoins physiologiques des sportifs, à savoir :

- augmentation des dépenses énergétiques, donc de l'utilisation des glucides (sucres = carburant des muscles pour l'effort) stockés dans l'organisme ;
- augmentation de la synthèse musculaire ;
- augmentation des pertes en eau et minéraux due à la transpiration (même pour les nageurs!).

À ces besoins physiologiques s'associent donc des besoins nutritionnels, à savoir :

- besoins en sucres lents/sucres rapides augmentés ;
- besoin en protéines qui augmente ;
- besoins en eau, vitamines et minéraux augmentés.

Groupes d'aliments	Rôles	Consommation
Les féculents et le pain	Source de sucres lents. Apportent de l'énergie pour les efforts de longue durée (compétition entière, tenir l'entraînement du soir).	Matin, midi et soir. Goûter de l'après-midi = les jours d'entraînement et de compétition.
Les viandes, poissons et œufs	Source de protéines: composent les muscles (pour qu'ils soient plus forts). Évitent la fatigue avec l'apport du fer.	Midi et soir les jours d'entraînement et de compétition.
Les produits laitiers	Apportent du calcium pour les os et la contraction musculaire. Source de protéines aussi.	3 par jour, voire 4, matin, midi et soir. 1 au goûter possible les jours d'entraînement.
Les fruits et légumes	Apportent des fibres pour le transit. Source de vitamines et minéraux pour le tonus musculaire et éviter la fatigue.	2 à 3 fruits par jour, 1 portion de légumes à chaque repas (un cru par jour).
Les matières grasses	Végétales: sources de graisses essentielles (oméga 3.) Animales: vitamine A mais aussi mauvaises graisses.	3 cuillères à soupe d'huile par jour ou 2 cuillères à soupe d'huile et une portion de beurre (10 g); varier les huiles: colza, olive, noix, sésame...
Les boissons: eau seule, boisson indispensable	Hydrate et apporte des minéraux.	Eau: au moins 1,5 l en dehors des entraînements. Boissons sucrées et sodas: à limiter, voire supprimer. Boissons de l'effort, voire utilisation des produits de l'effort.
Les produits sucrés	Sucre rapide, peu intéressant pour l'organisme.	À limiter, préférer l'utilisation des gâteaux sports pendant les compétitions.

En pratique

La composition des repas de la journée sera tous les jours la même, seules les quantités seront à modifier car elles dépendent des dépenses énergétiques de la journée.

Petit-déjeuner

Boisson + produit céréalier + produit laitier + fruit (peut être décalé dans la matinée).

Exemple: un thé + 2 tranches de pain complet + beurre + confiture + un fromage blanc et une compote sans sucre ajouté à 10 heures.

Déjeuner et dîner

Légumes crus ou cuits + féculents + viande, poisson ou œuf + produit laitier (éviter le fromage le soir) + fruit (peut être pris à 16 heures et le soir facultatif).

Exemple: Salade d'endives + vinaigrette + pâtes + escalope de volaille grillée + fromage de chèvre + banane à 16 heures.

Collation

Avant l'entraînement, il est important d'avoir l'énergie nécessaire pour que les muscles soient à 100 % de leur performance, il est donc important de

faire une collation (surtout pour les entraînements tardifs de certains clubs 19h30/ 20 heures).

La collation peut se composer d'un laitage, d'un produit céréalier peu riche en graisse et d'un fruit.

La collation peut se composer d'un laitage, d'un produit céréalier peu riche en graisse et d'un fruit.

Exemples: yaourt à boire + 4 figolu® + pomme OU 2 tranches de pain de mie + jambon + 2 figues sèches OU un fromage blanc + muesli + une compote.

La récupération

- réparer les lésions musculaires
- diminuer l'acidité
- réhydrater le corps
- diminuer l'inflammation

Comment faire ?

- Boire beaucoup après l'entraînement, 15 cl toutes les 10 minutes; ne pas attendre d'avoir soif!

Eau, eaux gazeuses (Vichy®, Rozana®, Quezac®), boisson de récupération, lait juste après l'effort.

- Repas de bonne composition: féculents, viandes, poissons ou œufs et des produits laitiers en priorité, et fruits et légumes si repas complet.

Que dois-je manger avant ma course ?

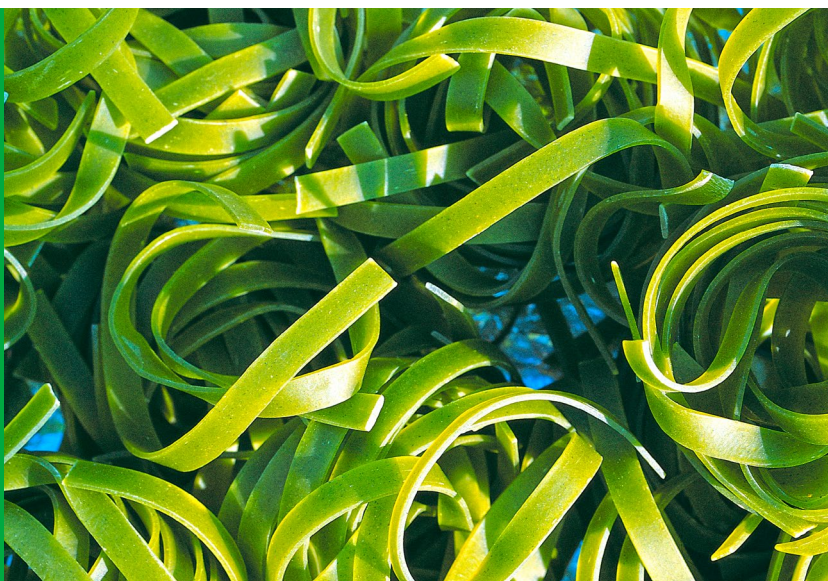
Repas léger (1 h 30 de digestion)

Féculents (+ beurre fondu ou sauce tomate)
Viande maigre (veau, volaille) ou poisson
Légumes cuits (facultatif)
Yaourt ou fromage blanc et/ou fruits cuits

Repas complet (2 h 30 de digestion au moins)

Féculents (+ beurre fondu ou sauce tomate)
Viande maigre (veau, volaille) ou poisson
Légumes cuits
Yaourt ou fromage blanc
Fruits cuits

N.B.: on modifie la quantité suivant le temps de digestion.



Paroles de Coachs

Objets connectés

PAR CAROLINE GUYADER

LES COACHS VONT-ILS SURFER SUR LA VAGUE DU NUMÉRIQUE ?

Il pointait le bout du nez depuis quelques années, le tsunami numérique déferle aujourd'hui partout autour de nous, et le sport n'est pas épargné. Certaines disciplines ont anticipé et déjà parfaitement intégré les nouvelles technologies dans leurs pratiques que ce soit pour leurs sportifs de haut niveau ou leurs sportifs amateurs. Il suffit de participer à une conférence parmi tant d'autres sur les façons dont la technologie peut améliorer la performance des sportifs pour se rendre compte que le rugby, le foot, le golf, l'athlétisme, le cyclisme, l'escrime, pour ne citer qu'eux, utilisent et développent le numérique tant pour l'amélioration de leurs performances et de leurs techniques que pour la personnalisation des entraînements ou la prévention des blessures. Dans cette dynamique, le Musée National du Sport à Nice vient même d'inaugurer⁽¹⁾ le 23 octobre dernier **une exposition sur le sport 2.0**.

La natation, du fait du milieu aquatique dans lequel elle évolue, n'est pas le sport le plus attractif ni le plus favorable pour les développeurs de projets technologiques. Elle part donc avec un handicap certain. Vous croyez ? Certains entrepreneurs y voient surtout un défi encore plus audacieux et ce n'est pas l'équipe de SwimBoT qui contredira.

Quant aux nageurs Maîtres eux-mêmes, les croyez-vous trop vieux, trop déconnectés, trop mous pour s'y intéresser ? Ne vous êtes-vous jamais entraînés dans le public sans côtoyer un nageur avec ses écouteurs sur les oreilles (rythmant sa nage sur la musique comme le ferait un coureur à pied), ou un nageur en train d'enchaîner ses séries avec sa montre connectée lui donnant ses temps, ses départs, sa fréquence cardiaque ou sa série suivante préprogrammée ? N'avez-vous jamais croisé au bord d'un lac un nageur

d'eau libre sortir de l'eau et regarder sur son portable le parcours qu'il venait d'effectuer grâce à sa montre GPS ? N'avez-vous jamais observé le nombre de nageurs pendant les compétitions en train de filmer un camarade de club pour qu'il jette un coup d'œil sur son départ, son virage, sa nage ou son arrivée dès la fin de sa course, à chaud et avec ses sensations encore intactes ? Le numérique et les objets connectés⁽²⁾ sont déjà arrivés dans les bassins... et contrairement aux apparences, les nageurs Maîtres s'en sont très bien emparé pour différentes raisons⁽³⁾; du fait qu'ils s'entraînent souvent seuls, qu'ils cherchent à progresser, que le numérique est peut-être déjà présent dans leur milieu professionnel, qu'ils ont aussi les moyens, ils s'équipent plus facilement de ces nouvelles technologies. C'est une réalité.

Et leurs coachs dans tout ça ? De quel œil voient-ils ce phénomène ? Sont-ils méfiants ou enthousiastes ? Ont-ils peur de voir leur statut disparaître ou y voient-ils un très bon outil pour faciliter leur coaching vis-à-vis d'un groupe très hétérogène ? D'ailleurs, quel va être le nouveau rôle de l'entraîneur ? Quelle sera l'incidence sur le pan technique de son coaching ? Et sur le pan éducatif ? Les coachs ne devront-ils pas veiller à ce que le nageur ne devienne pas qu'une banque de données mais qu'il reste bien au centre de la performance tout en gardant plaisir à pratiquer ? Ne devront-ils pas veiller à ce que le numérique ne devienne pas une menace pour les valeurs premières du sport ? Qui du coach ou du nageur, accompagnera l'autre dans l'utilisation innovante et raisonnée des objets connectés ?

Tellement d'interrogations encore sur cette vague du numérique. Trois coachs Maîtres ont accepté de relever ce défi difficile de nous donner leur vision sur le sujet.

⁽¹⁾ **Exposition sur le sport 2.0**, au musée du sport, à Nice du 23 octobre 2015 au 28 février 2016

⁽²⁾ **Liste de 10 objets connectés en natation**

⁽³⁾ **10 raisons de devenir un sportif connecté**, par Julien Pruvost dans L'Équipe IloSport



PAR ALEXANDRE PAPAPOPOULOS (PC VALENCIENNES-ANZIN)

Les avancées technologiques en natation, que ce soit dans le matériel aquatique du nageur à destinée technique ou musculaire, ou les différentes aides électroniques de l'entraîneur, ont été nombreuses et à succès bien différents aussi, certaines n'ayant fait que des apparitions éphémères.

Je ne peux pas m'étendre sur le sujet puisque, à titre personnel, je n'en utilise quasiment aucune. Du moins, aucune aide électronique (à part le chrono bien sûr) comme les caméras ou compteur de distance. Si je n'en utilise pas, c'est uniquement pour les 3 raisons suivantes :

- Il faut acheter et posséder le matériel, et cela a un coût qui doit être rentable et rentabilisé ;
- J'estime qu'il y a beaucoup de travail, d'exercices et de corrections qui peuvent être apportées sans avoir besoin de ce matériel ;

- Bien que la natation Masters ait énormément progressé et qu'elle comporte des nageurs de haut niveau, ces apports technologiques sont pour moi principalement un « plus » lorsque les progrès avec le matériel classique deviennent insuffisants ou de l'ordre du détail.

Quoi qu'il en soit, ce n'est en aucun cas parce que ce serait inutile. Ils ont leur apport positif et apportent des avantages à tout le monde, j'y viendrai peut-être avec le temps, mais actuellement, je n'en ressens pas un besoin suffisant et réellement nécessaire quant au niveau et aux progrès réalisables sans cela.



PAR LINDA OUNAS (CNO SAINT-GERMAIN-EN-LAYE)

Je ne pense pas que les nouveaux outils connectés et technologiques marquent la fin de l'entraînement. Bien au contraire, s'ils sont bien utilisés, c'est une technologie utile à l'amélioration des performances techniques et chronométriques de tous les nageurs, même les Maîtres.

Lors des entraînements et des stages, j'utilise souvent la fonction vidéo de mon appareil photo subaquatique. J'utilise la vidéo sous-marine et terrestre afin de montrer aux nageurs les défauts qu'ils ne sont pas en

mesure de corriger par de simples explications orales. Les vidéos sous-marines sont très intéressantes pour les Maîtres de tous niveaux.

Je n'ai pas encore pu utiliser de montre connectée car elles sont un peu onéreuses.

Je pense que les nouvelles technologies permettent aux nageurs de progresser, mais il ne faut pas être « esclave » de ces outils, et il faut savoir analyser les résultats obtenus lors des entraînements.



PAR OLIVIER FAYOLLE (BOULOGNE-BILLANCOURT NATATION)

De plus en plus, on se prête à penser que notre sport est devenu une discipline à sensations. Pour preuve, quand hier les nageurs alignaient les longueurs sans trop savoir pourquoi, aujourd'hui on aperçoit ces mêmes nageurs de haut niveau, discuter, analyser, décortiquer leur moindre geste pour arriver à la perfection. Pour cette raison, la technologie est indissociable de la performance, et que cette dernière soit chronométrique ou bien technique.

En effet, combien de fois j'ai pu entendre au cours de différentes consignes de nage, le nageur dire « j'avais l'impression que... je croyais que... », alors qu'il en était tout autre. La caméra en apportant la preuve, le nageur constate au réel que ce qu'il pensait accomplir ne correspondait pas à la réalité. C'est ainsi que l'outil visuel devient un allié indéfectible du coach. Il m'est arrivé lors d'un Championnat de France de filmer toutes les courses des nageurs et par la suite les analyser et

les transmettre à chacun d'eux sur dvd. Initiative très intéressante mais o combien énergivore. Le temps nous manque et l'arrivée sur le marché d'un produit instantané permettant notamment à l'entraînement les corrections techniques en appuis avec les conseils du coach sera la bienvenue. Personnellement j'achète, car étant un peu geek dans l'âme, je suis intimement persuadé que les méthodes d'entraînements évoluant, on ne pourra pas se passer de produits connectés qui deviendront incontournables dans la vie de tous les jours y compris dans le milieu sportif, et ce, pour tous les niveaux.

ET LA VIDÉO ?

La vidéo est un très bon outil fréquemment utilisé par les coachs. Des séquences sur le nageur lui-même filmé avec son défaut ou des séquences sur un autre nageur réalisant le bon geste permettent de visualiser, prendre conscience et corriger plus facilement.

D'ailleurs, nous ne pouvons que vous recommander les vidéos techniques parfaitement expliquées de **Dopamine**, chaîne lancée par Wladimir Peltzer (dont vous avez découvert le talentueux coup de crayon dans notre n° 2 ou sur la couverture de *On manage comme on nage*)



Apprendre les ondulations – Dopamine #1

PROCHAIN ARTICLE POUR LES COACHS

Le prochain numéro sera consacré aux Interclubs régionaux. Pour cette occasion, le sujet soumis aux coachs portera sur l'esprit d'équipe en natation.

Si en tant que coach Maîtres, vous êtes intéressé pour apporter votre avis, contactez-nous avant le 4 décembre à contact@chronomaitres.fr .

Objets connectés

Quelle place pour la natation dans la tendance des activity trackers

PAR NATHALIE TRAN (SWIMBOT)

Mesurer ses performances sportives à l'aide d'objets connectés ou d'applications smartphones est aujourd'hui devenu une pratique courante dans la vie de nombreux Français, qu'ils soient amateurs ou professionnels. En natation, peu d'objets occupent actuellement le marché, à la différence d'autres sports individuels, comme la course à pied ou le vélo, où les utilisateurs sont déjà adeptes de ces activity trackers.

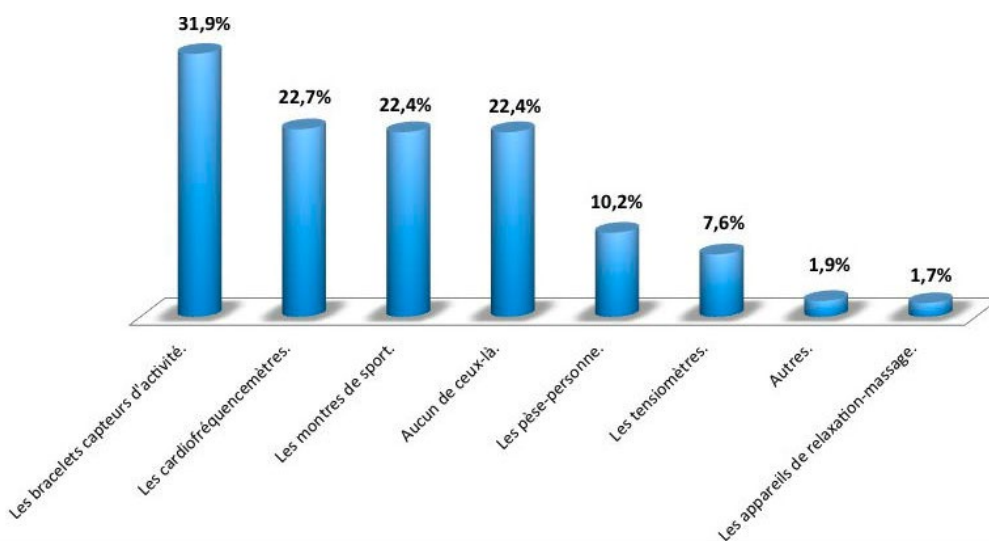
LE QUANTIFIED SELF, UN MOUVEMENT EN PLEIN ESSOR DANS LE SPORT

C'est en 2007, aux États-Unis, que le mouvement du Quantified Self est né. Gary Wold et Kevin Kelly, deux journalistes de Wired, un magazine spécialisé dans la technologie, ont voulu démocratiser les outils de suivi de données. Le quantified self est un « ensemble de pratiques variées qui ont toutes pour point commun de mesurer et de comparer avec d'autres personnes des variables relatives à son mode de vie : nutrition, activités physiques, poids, sommeil, etc. » (CNIL).

Depuis, le quantified self a séduit des millions d'individus à travers le monde. Les objets connectés sont en plein essor, et l'offre ne fait qu'évoluer, notamment dans le secteur du bien-être et du sport. En 2014, il s'est vendu 640 000 objets connectés wearable en France, dont 190 000 montres connectées, 250 000 montres de sport et 200 000 **traqueurs d'activités***. Des chiffres qui montrent un véritable engouement de la part des Français pour cette nouvelle tendance !

* Les activity trackers mesurent de nombreuses données telles que l'activité physique, la dépense d'énergie, le nombre de pas, la distance parcourue, etc. Après l'effort physique, l'activity tracker se synchronise sur un logiciel smartphone, permettant au sportif de consulter ses datas et de les partager.

EN SPORT/SANTÉ, QUELS OBJETS CONNECTÉS SONT SELON VOUS PERTINENTS ET UTILES ?



D'après un sondage réalisé par le site lesnumeriques.com le mois dernier, les bracelets capteurs d'activité semblent être les objets connectés les plus pertinents et utiles.

NATATION, UN AVENIR TECHNOLOGIQUE PROMETTEUR DANS UN SPORT OÙ LE POTENTIEL DE PROGRESSION EST IMPORTANT

Contrairement aux sports terrestres, d'un point de vue technologique, il est compliqué de créer des smart device capables de s'adapter à l'environnement aquatique : problèmes d'étanchéité, difficulté de transmettre des ondes dans l'eau, etc.

Nombre de longueurs effectuées, nombre de coups de bras, fréquence du cœur, calories brûlées..., telles sont les différentes caractéristiques des objets connectés existants en natation qui permettent au nageur de se fixer de nombreux objectifs, et de les atteindre pour augmenter jour après jour ses performances. Travailler sur son endurance, sa vitesse ou encore sur sa régularité permettrait-il donc

d'augmenter ses résultats ? Oui, en partie. Mais il ne faut pas pour autant négliger **la technique**.

Il faut savoir que la natation est un sport où le rendement (pourcentage de l'énergie employée transformée en puissance mécanique) est faible. Le rendement est quatre fois moins important qu'en course à pied et huit fois moins important qu'à vélo : ainsi, un progrès technique en natation aura un impact beaucoup plus fort sur les performances que dans d'autres sports.

Et dans l'eau, sans la présence d'une personne extérieure, impossible de voir quels sont nos défauts : mauvais mouvement de bras, mauvais placement de tête, coulées inefficaces... Ces détails peuvent très vite devenir un frein au progrès. C'est le cas de nombreux nageurs réguliers s'entraînant seuls, comme les masters et les triathlètes qui n'ont pas toujours la possibilité de s'entraîner pendant les créneaux d'entraînement.



© SwimBoT

LE CONSEIL DE SWIMBOT

SwimBoT, premier smart device capable d'enrichir les conseils du coach, corrige instantanément la technique du nageur.

Comment fonctionne le SwimBoT ?

En s'imprégnant de plusieurs tutoriels vidéos en 3D, le nageur visionne avant sa séance l'exercice de son choix (exemples : placement de la tête, alignement du corps, propulsion...). Une fois dans l'eau, le SwimBoT (placé sous le bonnet derrière la tête et équipé d'écouteurs à résonance crânienne) guide le nageur en lui murmurant de précieux conseils pour améliorer sa technique. À la fin de la séance, un résumé de son

entraînement est disponible sur son smartphone. Petit plus : une note de style allant de 0 à 100 est attribuée au nageur. Elle lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure des séances et de se comparer facilement aux autres utilisateurs du SwimBoT.

La start-up SwimboT s'appuie sur le soutien de grands champions. Son smart device, le SwimBoT sera disponible début 2016. En attendant, il est possible de suivre toutes les actualités du produit sur la page **Facebook SwimBoT** ou en s'inscrivant à la newsletter sur le site www.swimbot.net.

On a testé pour vous Écouter de la musique en nageant

PAR PAUL DURAND DEGRANGES (APT NATATION)

Lorsque l'on fait du jogging, il est fréquent d'écouter de la musique pour se donner du rythme. Il est tentant de vouloir nager en musique dans le même but ou, plus simplement, pour ne plus entendre le coach! Le problème reste de trouver un appareil MP3 étanche.

UN LECTEUR MP3 ÉTANCHE

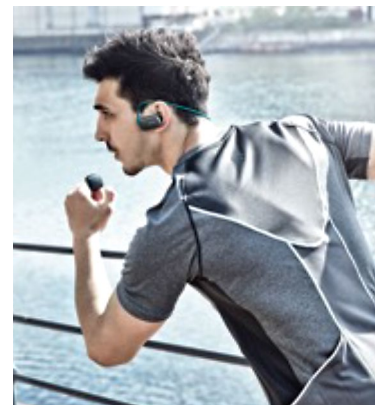
Il existe quelques modèles de lecteur MP3 étanches, la majorité se présente sous la forme d'un lecteur MP3 sans affichage, comportant les boutons de commande, auquel on connecte un casque. L'ensemble lecteur/casque est, bien entendu, étanche. Le lecteur MP3 lui-même se fixe à l'élastique des lunettes. J'ai souvent vu des personnes nager avec ce type d'appareil et invariablement le lecteur MP3 se décrochait de l'élastique pour flotter au-dessus du nageur comme une bouée de plongeur avant de finir sur le bord de la piscine pour le reste de la séance.

LECTEUR MP3 ÉTANCHE SONY NWZ-WS613

Ce modèle de lecteur se présente sous la forme d'un casque dont les écouteurs intègrent l'électronique. L'un des avantages, c'est qu'il est polyvalent. Avec les embouts d'oreille standards, vous l'utilisez comme un casque audio pour écouter de la musique toute la journée. Le casque étant équipé d'une connexion Bluetooth, vous pouvez le coupler avec votre smartphone pour écouter de la musique et même répondre au téléphone. Le casque intègre aussi un

espace de stockage, ce qui permet de l'utiliser en tant que lecteur MP3 autonome une fois que vous avez transféré la musique. Le produit est livré avec une télécommande sous la forme d'une bague que l'on passe à un doigt. Ainsi il est possible de piloter facilement le lecteur, de

rechercher les boutons des écouteurs. Pour utiliser le MP3 lors de vos séances de natation, vous remplacez les embouts standards par des embouts étanches et vous voilà paré pour une nage rythmée. Le lecteur est toutefois loin d'être parfait. L'électronique intégrée dans les écouteurs fait que ceux-ci restent massifs et lourds pour la pratique de la natation et il est fréquent, selon la nage, de donner un coup sur les écouteurs et de les décrocher. Il faut également savoir que lorsque l'on est sous l'eau, on n'entend pas de la même manière le son produit par les lecteurs MP3. Cela provient, d'une part, de l'eau qui se trouve dans les oreilles et, d'autre part, du système d'étanchéité des écouteurs. Toutefois, on s'habitue rapidement à ne pas entendre la musique de la même manière.



Vie de groupe

Une passion en famille

FAMILLE RECOULES

PAR CORINNE RECOULES (AAS SARCELLES NATATION 95)

Six heures en cette matinée du 10 janvier, le soleil commence à pointer et la température extérieure est fraîche (5 degrés). Une légère brume flotte au-dessus de l'eau du bassin extérieur, le panorama est splendide... Malheureusement, ce magnifique tableau est, comme tous les jours, gâché par les hurlements des trois filles qui me répètent qu'elles ne veulent pas aller dans l'eau, qu'elles ont froid, qu'elles n'ont pas assez dormi et qu'elles détestent la natation, et moi par la même occasion. Ma femme en rajoute, me traitant de tortionnaire, de sadique...

EH NON ! RIEN NE S'EST PASSÉ COMME CELA CHEZ NOUS !

Après nos carrières de nageurs (c'est un bien grand mot, disons nos trempettes chronométrées) et notre rencontre lors de matchs d'entraînements de water-polo (ce n'est pas de notre faute si les matchs étaient mixtes et si le polo est un sport de contacts, 3 enfants!), ma femme et moi avons décidé de proposer notre sport à nos filles.

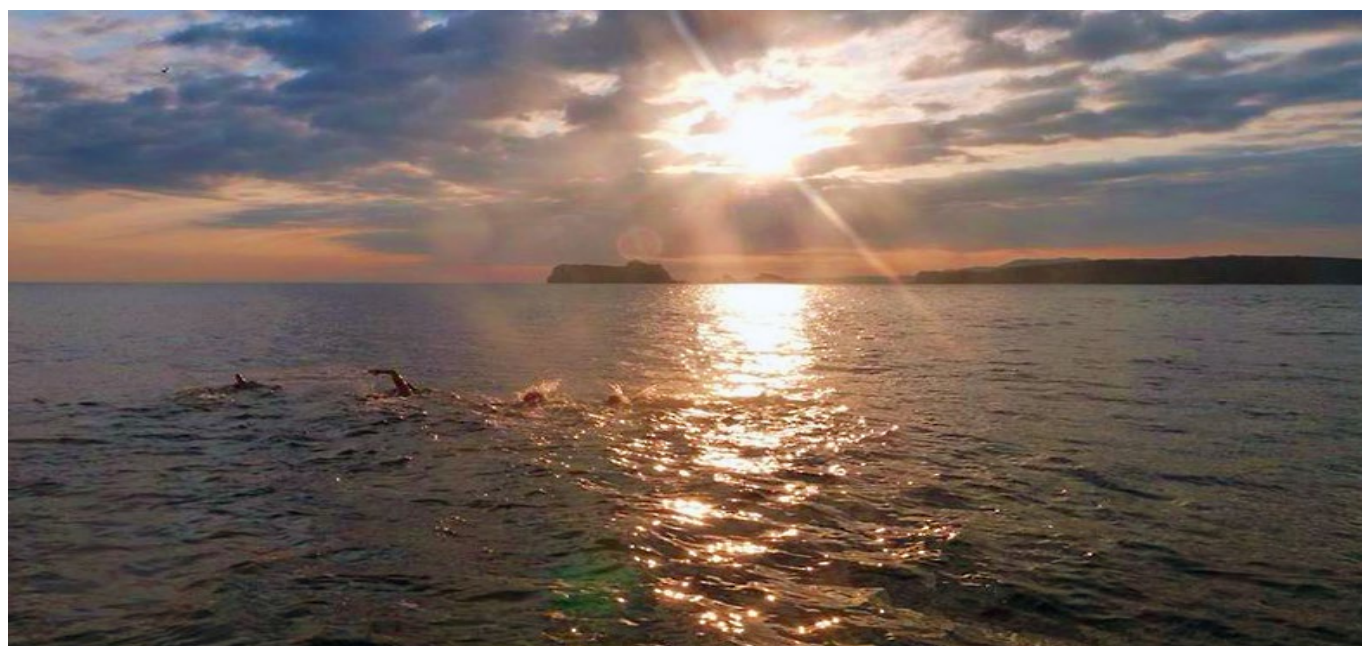
Mais plus que la natation, nous avons tenté de leur inculquer l'amour de l'eau, le plaisir de flotter, de glisser, d'être libre... L'eau pour nous était et est toujours notre milieu quelle que soit l'activité que

nous pratiquions : l'eau libre sauvage le long des côtes de l'océan Atlantique, le water-polo, la natation, le ski nautique, le surf ou le wake...

Nous sommes des **AQUAVORES**.

Donc, dès l'âge de 5 ans tout le monde à l'eau, mais chacun pour soi... Nous avons déserté les gradins pour les laisser s'épanouir avec leurs copains. Notre seule règle de conduite était aucun conseil, aucun interventionnisme, nous rendre disponibles pour chacune d'entre elles lors des compétitions.

Chez nous pas de sports-études, pas de deux entraînements par jour, priorité aux études, « la natation ne nourrit, malheureusement, pas son homme ». Chacune a donc fait sa carrière avec ses capacités et en gardant toujours le plaisir de nager.



L'eau plus que la natation est « le ciment liquide » de notre famille. Aujourd'hui, tout le monde nage toujours. Deux des filles ont attaqué le circuit Maîtres et c'est un immense plaisir de faire enfin des compétitions avec elles.

La « petite dernière » ne nous rejoindra que dans quatre ans, enfin si ses études de médecine lui en laissent l'opportunité car l'envie et le besoin sont présents.

Nous poursuivons en famille nos petites trempettes et nous glanons de-ci, de-là quelques médailles lors des

France. Nous retrouvons, en Masters, les plaisirs de notre enfance... Les entraînements que nous faisons ensemble, les compétitions en équipe et la chambre d'appel avec « la boule au ventre ». Désireux de plonger dans la catégorie supérieure et d'augmenter nos chances face aux vieux de la catégorie.

C'est avec impatience et plaisir que nous attendons chaque début de saison pour nous lancer de nouveaux challenges.

FAMILLE ALLERY

Le grand frère a montré l'exemple.

PAR GILLES BORNAIS



1988

« Il n'y a jamais eu de rivalité, juste des petits challenges qu'on se lance depuis qu'on a repris en masters. Il y a toujours des courses où Poulou nage plus vite... »

Poulou c'est Jean-Pascal Allery et celle avec qui il bataille pour rire c'est Sylvie, sa sœur cadette de 4 ans. Le palmarès de Sylvie est plus étoffé, mais lors de leurs rares entraînements communs, c'est Jean-Pascal qui commande. « J'aime toujours faire des séries dures 15x100 ou 10x200, Sylvie moins... Elle râle, on s'en met plein la gueule, on est aussi content l'un que l'autre de l'avoir fait », explique Jean-Pascal, licencié à Poitiers tandis que Sylvie vient de signer au Racing Club de France.

Depuis 37 ans, c'est lui qui donne l'exemple. Il a plongé en 78 à Franconville, à 13 ans, elle à 10 ans l'année d'après « pour faire comme mon frère ».

Et aussi parce qu'elle vient de remporter le challenge de natation des écoles de Franconville. Puis trente plus tard quand Jean-Pascal papa et ex-médecin légiste devenu médecin du travail à l'hôpital de Poitiers se remet à l'eau, c'est lui qui convainc Sylvie, maman (elle a un garçon et une fille, comme lui) et documentaliste au ministère des Affaires étrangères de reprendre l'entraînement après dix ans d'arrêt. « Je m'étais mise à courir, mais j'étais arrivée 12 800^e au semi-marathon de Paris... Poulou n'a eu pas eu de mal à me décider de revenir à la natation. »

Depuis, ses entraînements avec Jacques Arié au Lagardère, Philippe Gesland à Nanterre lui ont valu plusieurs titres et médailles individuels aux championnats d'Europe et du Monde ainsi que des records d'Europe dont celui des 100 m dos C4 et C5 et petit bassin (1' 06"83 et 1' 07"60) en grand bassin (1' 08"21 et 1' 09"30). Des temps pas si éloignés de ses 1' 05"43 qui lui avaient offert la médaille d'argent aux championnats de France en 1993.

En pleine progression, elle dut s'arrêter cette année-là à cause d'une mauvaise otite et reprit vingt mois après à Franconville puis au CS Clichy avec lequel elle sera championne de France du 4x100 m 4 nages en 97.

Cette saison, elle s'entraînera trois fois par semaine avec Stéphane Garcia au Racing, ainsi que le samedi à Nanterre. Soutenue par un sponsor (la société de production Acteur Auteurs Associés), elle fera le déplacement à Londres où elle visera des médailles en dos et dans les relais.

Elle y retrouvera Jean-Pascal qui a lui aussi fait des championnats d'Europe un objectif. Dossiste d'origine (4^e en 2' 31"63 aux championnats de France C6 à Rennes cette année) et brasseur à ses heures (2' 47"73 en 2013), il s'alignera en 4 nages. Il se préparera avec la rigueur dont il a toujours fait preuve.



2015

Trente ans plus tôt à Franconville, il lui était arrivé de refaire seul un dimanche une séance qu'il estimait avoir mal faite pendant la semaine. Ce qui lui permit de nager 1' 03" et 2'15 sur 100 et 200 m dos, de

participer aux championnats de France en relais. Et d'entraîner souvent Sylvie dans son sillage de grand frère exemplaire.

DANS L'OMBRE DE SES COSTUMES

PAR ANNE BECQUET-LEGENDRE (PESSAC NAT-SYNCHRO)

Nous connaissons les magnifiques costumes qui ont bercé notre culture cinématographique et musicale, mais nous connaissons peu cette véritable artiste.

Depuis quelques années, cette costumière se cache derrière les plus grandes tenues des compétitrices de natation synchronisée et de gymnastique rythmique et sportive françaises et étrangères. Ce qui lui vaut quelques œuvres présentées dans un article de Glamour: « Les étranges maillots de bain de la natation synchronisée ».

<http://www.glamourparis.com/beaute/la-beaute-minceur/diaporama/les-etranges-maillots-de-bain-de-la-natation-synchronisee/22567#!le-maillot-du-duo-francais>

Nous ferons donc davantage connaissance avec cette artiste trop modeste: Claire Treille, dite "M'dame Coquelicot".

Ancienne danseuse étoile à l'Opéra de Paris, Claire s'inspire de cette expérience pour orienter sa vie professionnelle vers la création et la mode. Elle fait donc des études de modéliste à la Chambre Syndicale de la Couture Parisienne et travaille dans le prêt-à-porter de luxe, où elle se fera remarquer par le monde du spectacle.

Elle habillera France Gall, Michel Berger, Gérard Lanvin, Alex Bauer, Leny Kravitz...



Atelier Coquelicot

En 1991, Claire fera partie de l'équipe de Philippe Guillotel, créateur de costumes pour l'ouverture des Jeux Olympiques d'hiver d'Albertville en 1992.

En 1994, elle réalisera les costumes de « Starmania » : <https://www.youtube.com/watch?v=JNPhWMA5wvI>

En 1998, elle réalisera les 6 grands échassiers de 4 mètres de haut pour l'ouverture officielle de la Coupe du monde de football :

<https://www.youtube.com/watch?v=6d5IKuuT9WY>

Elle travaillera pour la Gaumont, notamment pour le film « le Jaguar » de Francis Veber, avec Patrick Bruel et Jean Reno :

<https://www.youtube.com/watch?v=BSyLtufRL9o>

Elle réalisera aussi les costumes de « PIAF je t'aime » au Cirque d'Hiver.

Claire travaillera encore pour des clips vidéos de Jan Kounen, dont « le Dernier Chaperon rouge » :

<https://www.youtube.com/watch?v=50iXPx2fbeQ>

Puis pour Alain Souchon dans « Foule sentimentale » : https://www.youtube.com/watch?v=V_SNDGwwGFM

Et beaucoup d'autres films publicitaires...

C'est en 2001 que Claire fondera l'Atelier Coquelicot, où elle commencera à créer les tenues des équipes de France de natation synchronisée en 2007 et de gymnastique rythmique et sportive en 2009.

Lors des Championnats du monde à Kazan, j'ai reçu de nombreux compliments sur mon maillot conçu par Claire.

Claire est une artiste à part entière. Elle fait de ses créations de véritables chefs-d'œuvre.



VIVRE ET NAGER à Marseille

PAR CORINE ROBOT (CSM MARSEILLE)

Nous sommes des nageurs du CSM, nous nous entraînons dans les piscines de Vallier, Saint-Charles ou Haïti. Notre coach, Anouchka Dreux, nous prépare aux compétitions en bassin de 25 mètres et aux courses en eau vive de la région. La grande affaire chaque année, c'est bien sûr le Défi Monte Cristo, 5 km entre le château d'If et les plages du Prado. Pour préparer ces courses, nous nageons en mer toute l'année. Entre Les Catalans, Malmousque, les Prophètes et le Prado, notre terrain de jeu est des plus beaux.

Le 11 octobre dernier nous avons poussé un peu plus loin. Nous sommes partis de la baie des Singes, avons traversé la passe

et fait le tour de l'île Maire. Escortés par des kayaks pour la sécurité nous avons nagé 1 h 30, pris le temps d'admirer les paysages, les fonds marins et les poissons. Nous nous sommes sentis invités par tant de beauté. Il est incroyable de vivre dans la seconde ville de France et d'être en quelques minutes en pleine nature, en contact avec les éléments. À coup sûr, profiter ainsi de la mer nous rend chaque fois plus heureux; nous nous savons chanceux de pouvoir nager ensemble.

Et bien sûr, la sortie s'est terminée par un pique-nique convivial !



« Elle est retrouvée.
Quoi ? L'Éternité.

C'est la mer allée
Avec le soleil. »

Arthur Rimbaud

B"EAU"TE

Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau !

PAR MURIEL SCHMITT (LÉO-LAGRANGE SCHILTIGHEIM-BISCHHEIM)

POURQUOI CETTE NOUVELLE RUBRIQUE ?

Nul doute que les grandes performances ne peuvent être atteintes sans la conjonction des coefficients d'entraînement, d'alimentation, de prédisposition, de musculation et d'affûtage... Nul doute aussi que, sans la confiance et l'estime de soi, la seule charge de travail reste vaine. Se sentir beau, belle et bien dans sa peau procure une force imparable pour décupler son talent au moment crucial.

C'est pourquoi j'ai souhaité publier dans cette rubrique des petits conseils entre nageurs pour partager nos habitudes beauté, pour diffuser nos expériences et gagner encore en confiance. Face à tous ces produits waterproof ou émoullissants, ces soins classiques ou révolutionnaires, le tri s'impose.

Je voulais aussi, et surtout, vous faire part des dernières avancées de la recherche pharmaceutique et esthétique en vous présentant des produits qui vous permettront de mieux traiter vos cheveux, votre peau, vos yeux..., donc votre moral.

Enfin, j'espère recueillir des conseils précieux et des secrets de spécialistes avisés, qu'ils soient nageurs ou chercheurs.

BRUITS DE VESTIAIRE

Vous avez une habitude bien ancrée, une routine que vous perpétuez avant et après votre course ? Celle de prendre une douche chaude ? D'appliquer un gel décontractant, un lait pour le corps ? Vous vous parfumez avec votre fragrance fétiche ou vous limez vos ongles ? Quel que soit votre rite, je vous propose de raconter votre stratégie antistress à m'adresser à la rubrique B"EAU"TE... Nous pourrions ainsi comparer nos attitudes, peut-être pour mieux en sourire, pour nous en inspirer ou surtout pour mieux nous relaxer lors de notre avancée vers la chambre d'appel !

CHRONO B"EAU"TE

Toujours plus rythmées, toujours plus denses, nos vies s'entremêlent à toute allure, et voilà qu'un championnat à peine accompli on se focalise sur le calendrier des saisons à venir. À la sortie de la piscine, plus ou moins bien séchés, nous sommes happés par le planning quotidien jusqu'à la prochaine séance. Posez-vous, accordez-vous un peu de temps et prolongez par des gestes apaisants ce bien-être exceptionnel qui conclut chaque entraînement.

LE CHOIX DU MOIS... MON CHOIX À MOI

Une crème prodigieuse qui a fait ses preuves depuis des décennies et qui nous concerne tous, victimes de la sécheresse cutanée due à l'eau chlorée. Composée de glycérol, vaseline et paraffine liquide, Dexeryl est un champion de la performance qualité-prix.

À étaler sur tout le corps et le visage itou, sans modération.

(En pharmacie, avec ou sans prescription...)



LES NEWS

Enfin pour recevoir nos newsletters, inscrivez-vous gratuitement sur notre site internet en rentrant votre adresse mail sur le bandeau de droite de la page d'accueil.

[A la Une](#) [La revue](#) [Les numéros](#) [Les rubriques](#) [Calendrier](#) [Stages](#) [Liens](#) [Albums Photos](#) [Livre d'or](#) [Interclubs](#)



ChronoMaîtres

La revue numérique de Natation pour les Maîtres, par les

Maîtres

A la Une

21 Oct **Actu Bassin : Championnats de France des Maîtres d'eau libre**



Les Championnats de France des Maîtres d'eau libre se tiendront le 28 mai 2016 à Montargis.

20 Oct **Actu Bassin : 3^{ds} European Masters Games, à Nice (France)**



La parution des [résultats officiels](#) de ces EMG2015 a permis d'établir la [moisson définitive de la France](#) (193 podiums dont 65 titres) et surtout de révéler le très beau record de France de Grégory Mazeris (US Villejuif Natation) sur 200 brasse C4 en 2'35''92. Pour les classements français par épreuves, cliquez sur les liens suivants pour [le J1](#), pour [le J2](#), pour [le J3](#) et pour [l'eau libre](#). Bravo à tous !

19 Oct **Actu Bassin : Luxembourg Masters Open**



Les 17 et 18 Octobre 2015, 19 clubs de l'Hexagone ont franchi la frontière pour participer aux Championnats Open du Luxembourg. Collectivement ou individuellement, les Masters français ont démarré la saison sur les chapeaux de roue. [Lire la suite pour découvrir leurs résultats...](#)

[Lire la suite](#)

16 Oct **Actu Bassin : Sélections régionales Interclubs des Maîtres**



Dans un mois, commenceront les sélections régionales des Interclubs des Maîtres. La Nouvelle-Calédonie sera la première en piste. Pour vous permettre de mieux suivre ces sélections, un onglet spécial [Interclubs](#) a été créé et sera alimenté au fil de l'eau. Vous y trouverez le 1^{er} article : [les équipes sont-elles toutes logées à la même enseigne d'une région à l'autre ?](#)

14 Oct **Actu Bassin : 3^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres**



Les III^{es} Championnats de France Interclubs des Maîtres se tiendront les 30 et 31 Janvier 2016 à Epinal, dans les Vosges. Dans la rubrique [Calendrier](#), vous trouverez la plaquette officielle et d'autres informations à venir au fil de l'eau.



Inscrivez-vous ici pour recevoir nos newsletters.

Email :

Inscription

Nos soutiens



L'EmpreinteGraphique



France-Natation



Mako

SI L'ENVIE VOUS EN DIT,
REPLONGEZ DANS NOS ANCIENS NUMÉROS...

ChronoMaîtres

La revue numérique de Natation pour les Maîtres, par les Maîtres

Les numéros



ChronoMaîtres N°6

Sortie le 6 septembre 2015



ChronoMaîtres N°5

Publié le 8 juillet 2015



ChronoMaîtres N°4

Publié le 7 juin 2015

ChronoMaîtres

La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

Ce nouveau numéro n'aurait pas pu voir le jour sans les témoignages inspirants des nageurs, leurs initiatives énergisantes, les plumes authentiques et leurs dévouements enthousiastes.

Merci aux 47 contributeurs et aux innombrables personnes qui ont inspiré ce nouvel opus par leurs performances, leurs parcours ou leurs idées.

Merci à Laurent Descloux pour la nouvelle conception graphique de ce numéro 7.

Merci à l'équipe des coulisses pour leur soutien indéfectible.

Nous espérons que vous aurez eu plaisir à nous lire.



ChronoMaîtres souhaite de
très joyeux interclubs à toutes les équipes

« Avoir envie de réaliser un rêve, c'est le talent.
Le reste c'est de la sueur ».

Jacques Brel

