

# Paroles de Coachs : 1 question, 10 avis

Parce qu'il n'y a pas deux sportifs identiques. Parce qu'il n'y a pas deux théories semblables de l'entraînement. Parce que le coaching d'un groupe de Masters ne ressemble en rien au coaching d'un groupe de jeunes (qu'il soit Loisirs ou Elite). Dans chaque numéro, nous soumettrons une question précise liée à l'entraînement d'un groupe Maîtres à une dizaine de spécialistes en postes. Des coachs de province ou d'île de France, des coachs de petites ou grandes structures, des femmes, des hommes. 10 coachs de terrain vous donneront leur avis sur un sujet précis.

Pour ce numéro de lancement, exceptionnellement deux questions. La première plus éthique que technique permet de ressortir les belles valeurs de la Natation Maîtres. Let's go !

## Pour vous, la « natation Maîtres », c'est quoi ?



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

Je pense que dans un premier temps, c'est la notion de plaisir qui me vient à l'esprit car cette notion est indissociable de celle de la motivation.

Je dirais surtout que ce sont les athlètes que j'entraîne qui me montrent ce qu'est réellement la natation Masters. C'est à dire des athlètes désireux de maintenir ou d'améliorer des performances, des athlètes avec des contraintes professionnelles ou familiales mais qui s'investissent à 100% lors de toutes les séances d'entraînement.

Je pense également que ces nageurs et nageuses abordent l'entraînement et les compétitions avec plus de maturité, plus de recul mais surtout avec plus de précision car avec une meilleure analyse de l'activité. D'autant plus que les Masters choisissent souvent leurs programme de compétitions et de courses, ce qui selon moi permet à l'athlète de s'investir davantage : les athlètes s'approprient complètement leur discipline avec le souhait d'aller au bout des choses.

Cette discipline permet également de participer à des compétitions souvent très relevées avec d'anciens nageurs de très haut niveau.

### « concilier sa passion, sa vie familiale et sa vie professionnelle »



**Philippe Fort (50 ans, entraîneur Masters et eau libre du Masters Amicale Creil Natation, entraîneur du multi-recordman du monde, Jean Leemput, 100 ans)**

Pour moi la natation Maîtres, c'est avant tout le plaisir de s'entraîner et de performer au sein d'un groupe. C'est démontrer et prouver que l'on peut progresser dans un sport porté sans aucune limite d'âge.

Nager en Maîtres c'est l'enrichissement personnel dû à la mixité des générations dans les lignes d'eau. C'est avoir l'occasion de continuer à s'exprimer quelque soit son niveau de performance grâce à l'éventail des compétitions mises en place par la Fédération tant au niveau départemental qu'international. La natation Maîtres, c'est la joie de se retrouver ensemble aux entraînements, durant les compétitions mais aussi en dehors. C'est l'assurance de tisser des liens d'amitié avec comme fil conducteur une même passion : la natation Maîtres !



**Tristan Wagner (35 ans, entraîneur Masters de l'USM Malakoff)**

La natation Maîtres, ce sont des nageurs de 25 à 100 ans qui reviennent à la natation ou qui débutent et qui ont envie de se mesurer en compétitions avec d'autres nageurs dans une ambiance sympa. Un Maître, c'est un nageur qui arrive à concilier sa passion pour la natation, sa vie familiale, sa vie professionnelle et ses autres activités avec un objectif de performance. Il aime autant s'entraîner avec ses coéquipiers de club qu'aller boire un verre avec eux.

### « la joie de se retrouver »



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

Décrire la natation Maîtres n'est pas simple, tout dépend de quel côté on se place : nageur, entraîneur ou dirigeant ? J'ai la chance de connaître les trois. Si je me place en tant que nageur, je dirais que la natation Maîtres peut être un second souffle, en particulier pour d'anciens nageurs. En effet, elle permet de continuer de nager dans un groupe adulte. Pour les débutants, la natation maître peut être une découverte, apprendre à nager sera plus motivant avec d'autres adultes du même niveau.

En tant qu'entraîneur, je dirais que la natation Maîtres apporte un plus, c'est très appréciable de pouvoir diversifier le public, de ne pas avoir seulement des enfants ou ados.

Enfin, en tant que dirigeant, je vois le côté aide et soutien dans la catégorie des Maîtres. Ce sont des licenciés qui peuvent devenir officiels et/ou bénévoles, mais aussi des sponsors et des mécènes.



**Alice De Bruyn (36 ans, entraîneur Masters du Nautic Club Alp'38)**

Pour moi, la natation Maîtres, c'est nager et s'entraîner pour le plaisir, dans une ambiance conviviale et solidaire. C'est passer de bons moments, à l'entraînement et aux compétitions, avec des personnes qui viennent d'horizons différents, mais qui partagent la même passion : celle de la natation.

## « la motivation »



**Olivier Fayolle (47 ans, entraîneur Masters du Boulogne-Billancourt Natation)**

Un plaisir, un partage, de la convivialité, mais du sérieux et surtout de la motivation !

Ne faut-il pas être un petit peu « maso » pour aligner des longueurs et souffrir ? Mais rien de plus divertissant, instructif et facile que de le faire avec des camarades d'entraînement que l'on apprécie et que l'on a plaisir à côtoyer. La performance n'est que secondaire, mais dès lors que motivation et sérieux vont de pair, cette notion rattrape vite le nageur qui en demande toujours plus... Un réel plaisir, également pour l'entraîneur !



**Lionel Fritz (56 ans, entraîneur du club nautique Porte de l'Isère)**

C'est une rencontre entre des personnes qui souhaitent partager et échanger. Cette relation humaine est primordiale à mon sens. Il ne sert à rien de proposer à des gens de se rejoindre dans une piscine uniquement pour "taper dedans" sans leur permettre de partager un moment convivial avec autrui. La natation Maîtres est tout ce qui différencie la pratique "égoïste" de la natation. Il s'agit pour eux de se construire et s'affirmer au sein d'un groupe autour d'un projet sportif.

## « le reflet de la société »



**Michel Scelles (71 ans, entraîneur Masters du CN Viry-Châtillon)**

La natation Maîtres, c'est avant tout le reflet de la société actuelle. Dans un groupe Maîtres, on retrouve toutes les catégories professionnelles, toutes les situations familiales, etc. Bien qu'une fois en maillot, tout le monde se retrouve à égalité, reste que le coach maître, en coulisse, prend en compte ces paramètres là pour rendre le nageur plus libéré dans l'eau et le groupe plus soudé.

Sur le plan sportif, c'est plusieurs choses : une continuité pour les anciens nageurs, une découverte pour des adultes du public qui y prennent goût et qui trouvent un éducateur qui veuille bien s'occuper d'eux. Après le haut niveau, j'ai grand plaisir à poursuivre ma carrière d'entraîneur auprès des Maîtres, ça m'apporte beaucoup et ça me permet aussi de côtoyer des anciens du monde de la natation.

## « le plaisir »



**Fabrice Beaunoir (40 ans, entraîneur du CA Cholet)**

Pour moi, la natation Maîtres concerne tous ceux qui ont choisi la natation comme activité physique, anciens nageurs, nageuses souhaitant renouer avec la natation compétitive par plaisir, ceux pratiquant un autre sport mais souhaitant ajouter la natation à leur entraînement (triathlètes ...)

C'est aussi le plaisir de faire des entraînements en groupe même si on n'a pas les mêmes objectifs, et c'est de continuer à s'améliorer dans les 4 nages au sein d'une activité bien encadrée.

La natation Maîtres, à la différence de la natation adulte loisir, a pour objectif de participer aux compétitions et de continuer d'avoir des objectifs chronométriques.

## « la passion »



Championnats de France de Paris en mars 2014 - Jean Leemput, 100 ans, accompagné par son coach **Philippe Fort**, avant son record du monde dans la catégorie C16 !

## « l'amitié »



**Sylvie Leduc (39 ans, entraîneur Masters de D'eau à D'eau 38)**

Les Masters, c'est avant tout, une belle aventure. Ensuite, c'est pour ma part, un défi d'amener des non-nageurs à découvrir le dépassement de soi, la compétition, autour d'un projet sportif convivial et amical. *D'eau à d'eau 38* est né il y a 2 ans et les Masters qui font partie de ce club aujourd'hui sont des personnes qui ne nageaient pas avant de nous rejoindre, certaines même étaient aquaphobes. Faire progresser ces Masters, c'est aussi leur apprendre la base, s'allonger dans l'eau, prendre contact, respirer... Autant dire que oui, les masters ce n'est pas qu'un groupe de personnes compétentes pour nager, mais bien un groupe social qui cherche aussi à apprendre de nouvelles choses, à dépasser ses angoisses et les apprivoiser pour en faire un objectif personnel.

## « une belle aventure ! »