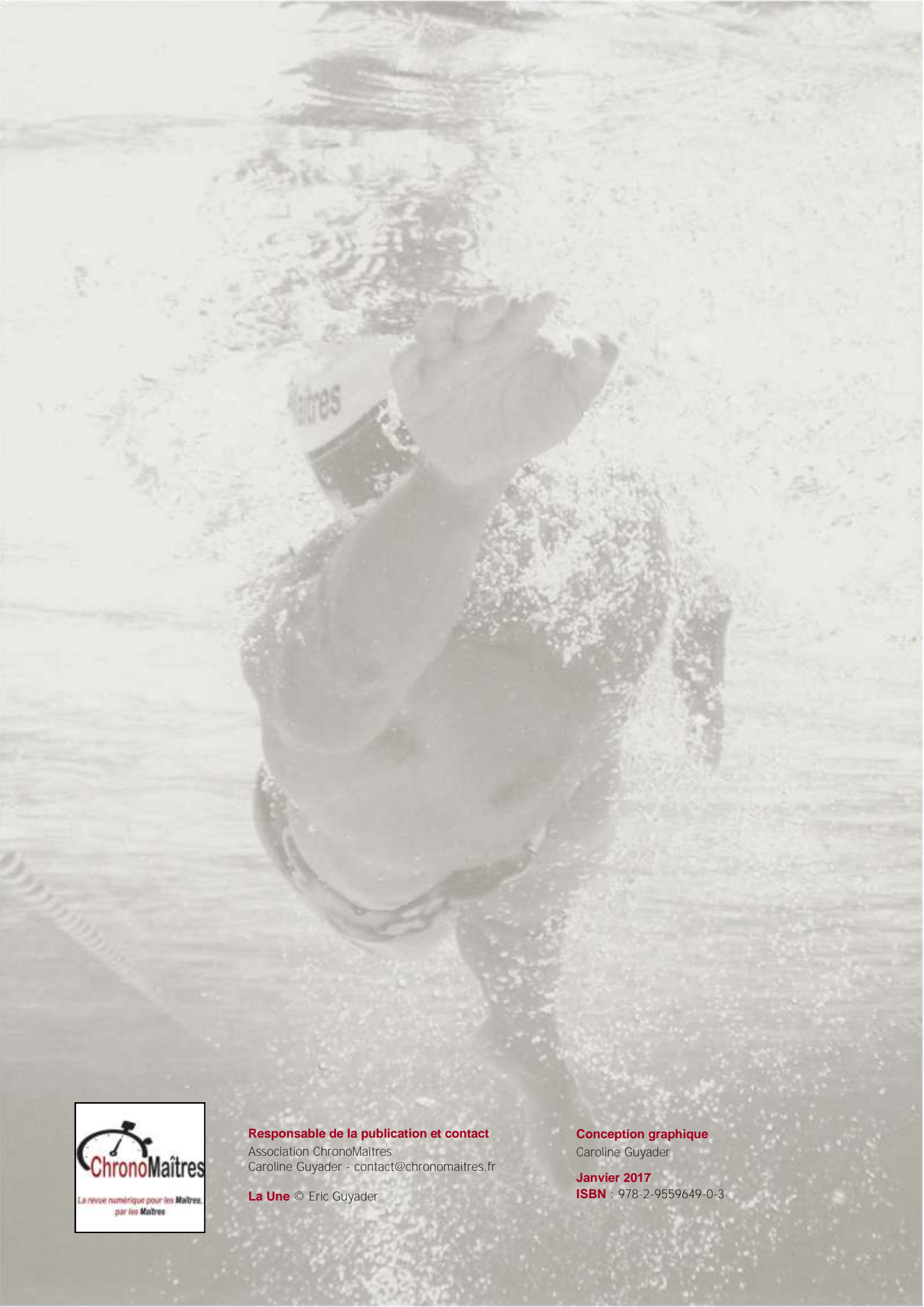




# L'aventure **Chrono**Maîtres

Maîtres de la passion  
dans la natation



**Responsable de la publication et contact**

Association ChronoMaitres  
Caroline Guyader - [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr)

**La Une** © Eric Guyader

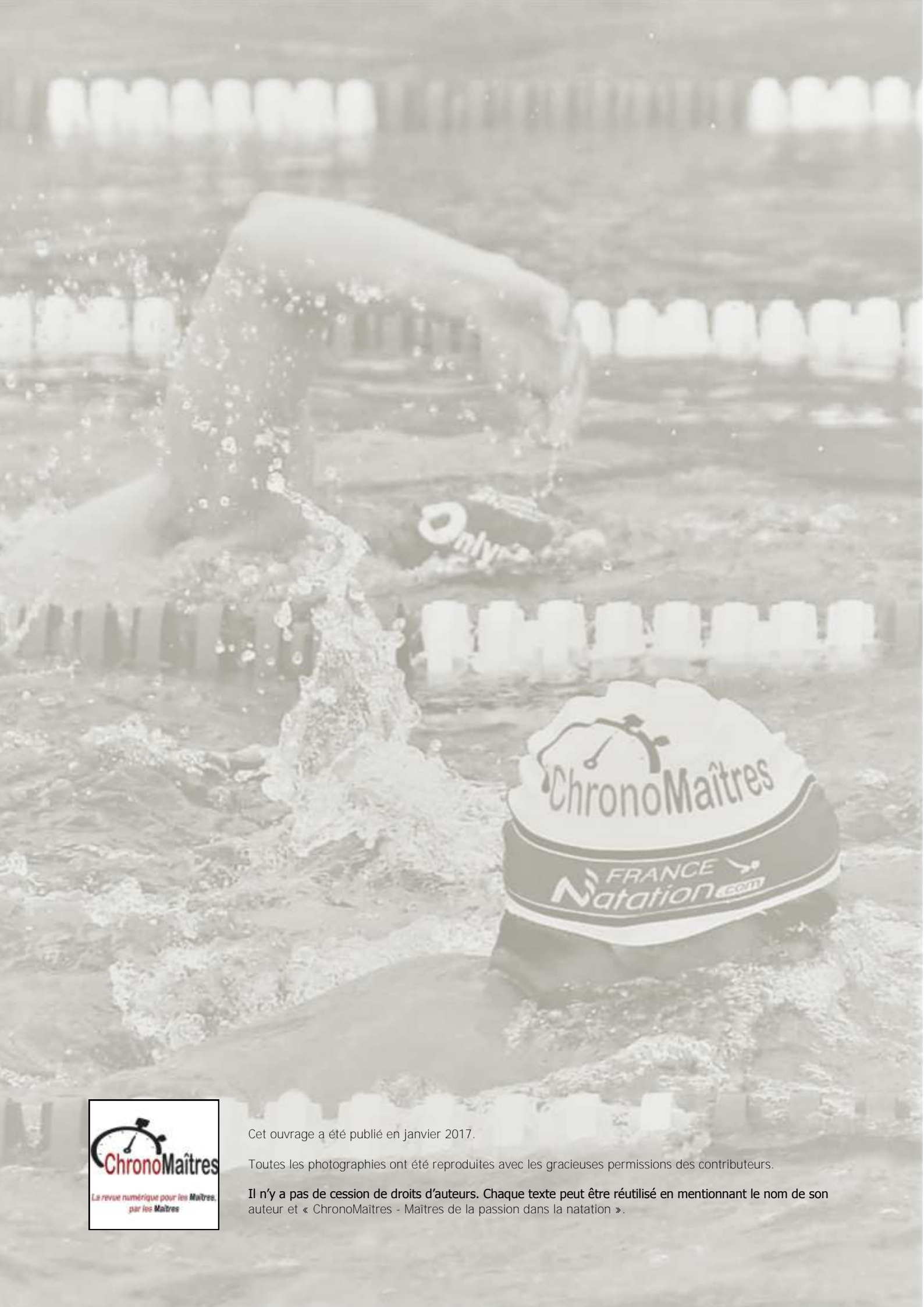
**Conception graphique**

Caroline Guyader

**Janvier 2017**

**ISBN** : 978-2-9559649-0-3

*Pour tous les acteurs de la natation Maîtres  
Pour tous les passionnés de natation*



Cet ouvrage a été publié en janvier 2017.

Toutes les photographies ont été reproduites avec les gracieuses permissions des contributeurs.

Il n'y a pas de cession de droits d'auteurs. Chaque texte peut être réutilisé en mentionnant le nom de son auteur et « ChronoMaîtres - Maîtres de la passion dans la natation ».

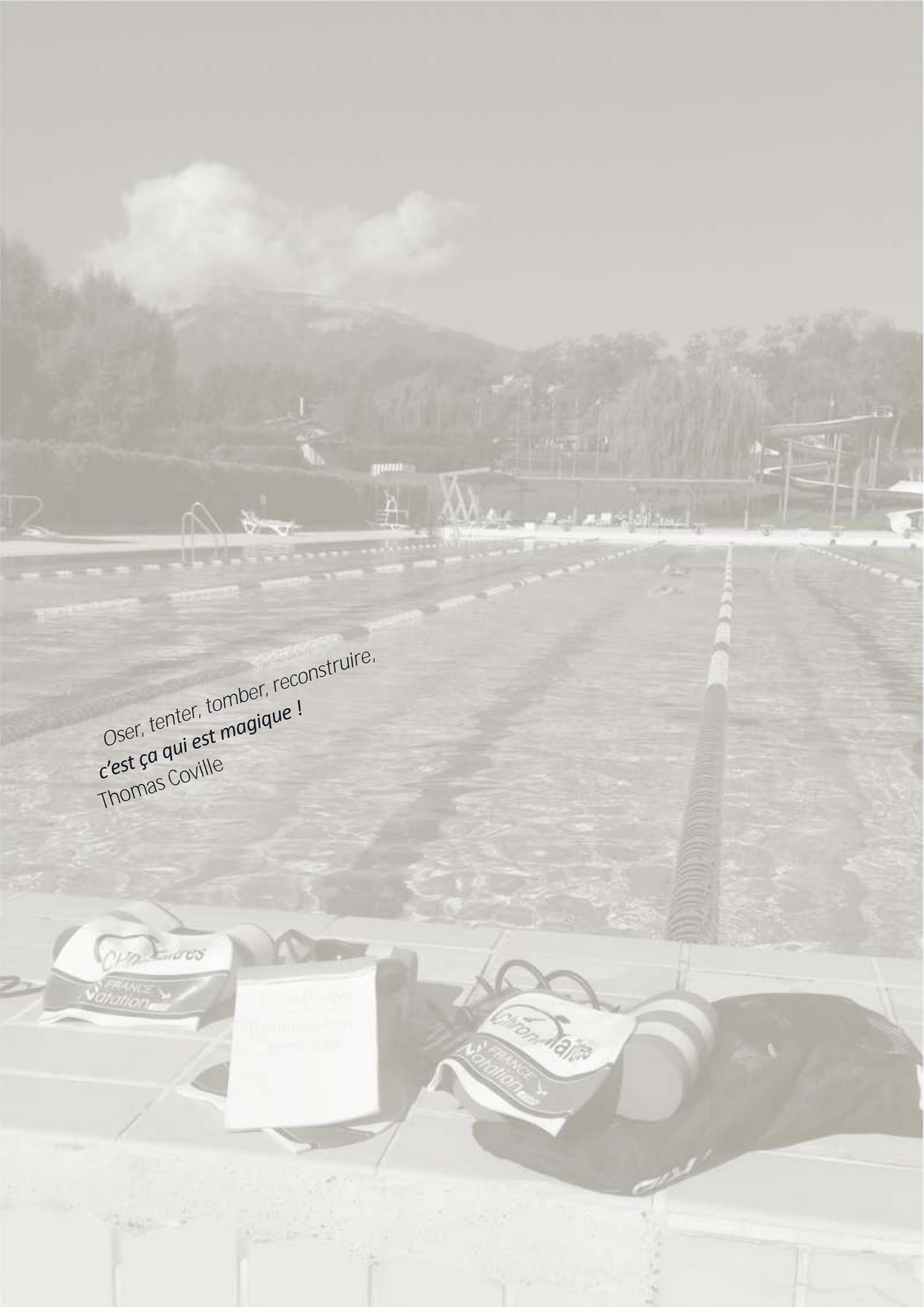
# Sommaire

SOMMAIRE	4
AVANT-PROP'EAU	9
IL ÉTAIT UNE FOIS CHRONOMAÎTRES	13
<i>Take your marks</i> , Eric Guyader	15
<i>Acrostiche chlorée</i> , Denise Feltz	16
BRÈVES DE NAGEURS	17
Ces femmes et ces hommes animés par une même passion	18
<i>Un équilibre</i> , Géraldine Andrieux	19
<i>Plus qu'un sport</i> , Sébastien Bente	20
<i>Une évidence</i> , Olivier Berthon	21
<i>Des nageurs à part entière</i> , Christine Beving-Legrand	22
<i>Une journée de Maîtres</i> , Philippe Bocquillon	24
<i>L'accent sur le collectif</i> , Héloïse Brune	26
<i>La frite, la pêche, la banane</i> , Cécile Carpentier	27
<i>Que du plaisir !</i> Frank Charpin	28
<i>Le dépassement de soi</i> , Laëtitia Dubois	29
<i>Les copains d'abord</i> , Julie Ducrocq	30
<i>A la recherche du temps perdu</i> , Paul Durand-Degranges	31
<i>Pour une sélectivité minimale</i> , Catherine Duvoid-Goujon	32
<i>Métaphore parfaite de la Vie</i> , Julien Emery et Gilles Pelle	33
<i>Une renaissance à chaque plongeon</i> , Patrick Haymann-Gony	35
<i>Une aventure deaflympique</i> , Alexandre Halbach	37
<i>La déconnexion totale</i> , Eudoxie Jantet	38
<i>Petit précis de poésie</i> , Marie-Laure Klingner	39
<i>Pour la forme</i> , Brigitte Lavigne	40
<i>Un moment de liberté</i> , Fabien Lemaire	41
<i>Les Assises des Maîtres</i> , Anne-Elisabeth Liebmann	42
<i>Une évasion</i> , Audrey Lombard	43
<i>Une source de décompression</i> , Franck Loschi	44
<i>Toute ma vie</i> , Régis Mathias	45
<i>Ma rééducation</i> , Julien Mathieu	46
<i>L'histoire de ma vie</i> , Armelle Meyer	47
<i>Un échange intergénérationnel</i> , Valérie Nahon	48
<i>Le pionner des Maîtres en France</i> , Erwin Nodenschneider	49
<i>Ma thérapie contre les maux de l'âme et du corps</i> , Béatrice Orsoni	50
<i>Une ligne de conduite</i> , Audrey Pasquier-Chalendar	51
<i>Journal de bord d'une grenouille en mode « séries »</i> , Nathalie Pecquet	52

<i>Ma bulle</i> , Marine Porri	53
<i>Quel pied !</i> Patrice Recorbet	54
<i>Un état d'esprit</i> , Francis Renard	55
<i>Un mode de vie</i> , Frédéric Roméra	56
<i>Bien dans ma peau, meilleur dans l'eau</i> , Muriel Schmitt	57
<i>Un sport qui n'a d'égal que lui-même</i> , Michèle Schneider	59
<i>Un break dans le stress quotidien</i> , Alain Simac-Lejeune	60
<i>Du lien humain</i> , Karen Tournois	61
<i>Il était une fois</i> , Géraldine Waloszek	62
<i>Nager au soleil en hiver</i> , Danièle Wilmart	63
<b>Ces Maîtres qui nagent en famille</b>	<b>64</b>
<i>Tchouuu !</i> Famille Fernandez	65
<i>Un relais familial</i> , Famille Lonné	67
<i>Nager au second degré</i> , Famille Recoules	69
<i>Une furieuse passion d'être dans l'eau</i> , Famille Rivet	70
<b>Ces Maîtres qui ont nagé aux JO</b>	<b>71</b>
<i>Ne pas abandonner ses rêves</i> , Marie-Thérèse Fuzzati	72
<i>Vivre au cœur de l'événement</i> , Sylvie Le Noach Bozon	74
<i>Le rêve d'un sport pour tous</i> , Laurent Neuville	75
<i>Continuer à avoir des rêves</i> , Stephan Perrot	76
<i>Un nouveau rêve pour 2020</i> , Claire Supiot	77
<b>Ces Maîtres qui sont repartis de zéro</b>	<b>78</b>
<i>De petits pas en victoires</i> , l'Olympique Paris Natation	79
<i>Renaître de ses cendres</i> , le PC Valenciennes-Anzin	81
<b>DES ENTREPRENEURS BOOSTÉS À L'H<sub>2</sub>O</b>	<b>83</b>
<b>On manage comme on nage</b>	<b>84</b>
<i>Bien plus qu'un sport !</i> Pierre Blanc	85
<b>On filme comme on nage</b>	<b>87</b>
<i>Troisième Nage</i> , Maya Lussier-Séguin	88
<b>On innove comme on nage</b>	<b>90</b>
<i>#J'M LA NATATION</i> , Monsieur B.	91
<i>MADIE France</i> , Madeline Vassaux	93
<i>Paris Swim</i> , Laurent Neuville	94
<i>Salut les Baigneurs</i> , Antoine Rolland	95
<i>SWIMBOT</i> , Pauline Parsy et Nathalie Tran	96
<i>Swim The Riviera</i> , Loïc Branda	98
<b>On protège comme on nage</b>	<b>100</b>
<i>MNS2</i> , Francine De Pachtère	101
<i>Sport Protect</i> , Dorian Martinez	103
<i>La natation en douceur</i> , Caroline Guyader	105
<b>LA NATATION SOUS TOUTES SES FORMES</b>	<b>107</b>
<b>Les autres disciplines</b>	<b>108</b>
<i>Une naïade pétillante</i> , Anne Becquet-Legendre	109
<i>Un Ois'Eau libre</i> , Philippe Fort	112
<i>De nageur à triathlète</i> , Sébastien Sudrie	113
<i>Un évadé sans frontière</i> , Jacques Tuset	115

<b>Natation d'ici et d'ailleurs</b>	<b>117</b>
<i>De beaux moments d'humanité</i> , Eric Huynh	118
<i>Allo Tunis, ici Paris</i> , Moez Mahouachi	120
<b>Aquarétro</b>	<b>122</b>
<i>Litteras et Natate</i> , Alain Cardona	123
<b>SANS EUX, NOUS NE SERIONS PAS LÀ</b>	<b>125</b>
<b>Paroles de coachs</b>	<b>126</b>
<i>Tant que le désir sera là, l'inspiration aussi</i> , Olivier Fayolle	127
<i>Ma nouvelle mission de vie</i> , Jean-André Mellado	128
<i>Coach de non-compétiteurs</i> , Linda Ounas	129
<i>Mon groupe, ma passion</i> , Alexandre Papadopoulos	130
<i>De grands moments, de belles personnes, du bonheur</i> , Michel Scelles	132
<i>Persévérer dans le coaching des Maîtres</i> , Tristan Wagner	134
<b>Les G.O. d'événements Maîtres</b>	<b>135</b>
<i>Bains de mer au quotidien</i> , Corine Robet	136
<i>Stage de l'USRO à la montage</i> , Francis Roussel	137
<i>La Lorraine est dans la place</i> , Michel Chevalier	138
<i>Le meeting de Chamalières</i> , Hervé Collignon	139
<i>Meeting Xaba</i> , Benoit Pons	140
<i>Trophées du BEC</i> , François Renaudie	141
<i>Meeting Maîtres Henri Théolat</i> , Morgan Rochais	142
<b>Les officiels et les bénévoles</b>	<b>143</b>
<i>La passion du bénévolat</i> , Magali Boulanger	144
<i>Les rêves d'un maître</i> , Joël Ferry	145
<i>Une entente à merveille</i> , Michel Guillemin	147
<i>Un trait d'union</i> , Régine Richer	148
<b>Nos supporters</b>	<b>149</b>
<i>Le regard d'un petit-fils</i> , Baptiste	150
<i>Le regard d'un photographe</i> , Jean-Marie Bazin	151
<i>Le regard d'une amoureuse</i> , Céline Clauss	152
<i>Le regard d'une mère</i> , Kristine Marmorat	154
<i>Le regard d'un twitteur</i> , Yannick Funke	155
<i>Le regard d'un éminent spécialiste de Natation</i> , Eric Lahmy	156
<b>QUAND Y EN A PLUS, Y EN A ENCORE</b>	<b>157</b>
<b>Statistiques</b>	<b>158</b>
<i>La France des Maîtres dans le monde</i> , Alain Cardona	159
<i>Anamorphose chlorée</i> , Maxime Salles	161
<b>Pour le fun</b>	<b>162</b>
<i>Journal de bord d'une grenouille en mode « ouille, ouille, ouille »</i> , Nathalie Pecquet	163
<b>Le jeu de la fin</b>	<b>164</b>
<i>Et si je vous dis...</i> , Pierre Blanc	165
<b>Le mot de la fin</b>	<b>166</b>
<i>Le bonheur et l'amitié sur les bords de bassin</i> , Guy Dupont	167
<b>Remerciements</b>	<b>169</b>
<b>Liste des auteurs</b>	<b>171</b>

Oser, tenter, tomber, reconstruire,  
c'est ça qui est magique !  
Thomas Coville





# Avant prop'Eau

*Que de chemin parcouru depuis ce matin de fin août 2014. Le ciel était bleu, la période douce. C'était la fin des vacances et surtout l'heure de la reprise, vous savez, ce moment de fraîcheur où les rêves se bousculent et les objectifs sportifs se dessinent. Entre deux pas de footing : un challenge est lancé d'un côté et relevé de l'autre. Il aura fallu quelques semaines pour lancer cette revue numérique pas comme les autres et à peine quelques mois pour que l'aventure ChronoMaîtres fasse sa place dans le milieu Maîtres.*

*Mois après mois, numéro après numéro, vous nous avez lus, vous nous avez fait confiance, vous nous avez sollicités et encouragés... Plus de 200 contributeurs de toute la France sont venus muscler nos numéros en rédigeant au moins un article pour la revue. Que de belles rencontres ! Que de beaux échanges !*

*Le succès rencontré autour de cette aventure humaine tient tout d'abord au fait qu'elle s'est construite pour et par des Maîtres au cœur de l'action et des événements. Qui mieux qu'eux pour prendre et donner le pouls de notre sport avec ses hauts et ses bas ? Qui mieux qu'eux pour pointer parfois les imperfections, proposer des pistes d'amélioration et faire briller les nombreux atouts ?*

*Le deuxième facteur de réussite tient au fait que la natation Maîtres est en excellente santé et en pleine ébullition. Nous ne mesurons peut-être pas toujours suffisamment en France la chance d'avoir une natation Maîtres aussi développée et structurée. Ces toutes dernières années, les adaptations pour coller à l'évolution des pratiquants en France ont été nombreuses et ne peuvent qu'être saluées tant elles nous permettent de nous placer parmi les nations phares de la natation Maîtres dans le monde. Nous disposons en effet de :*

- *deux Championnats de France individuels : l'un l'hiver en bassin de 25 m, l'autre l'été en bassin de 50 m dont la 30<sup>e</sup> édition sera fêtée l'été prochain à Vichy ;*
- *un Championnat de France par équipe (4<sup>e</sup> édition en 2017) avec qualification régionale et mise en place de finales interrégionales (1<sup>re</sup> édition en 2017) ;*
- *un Circuit Fédéral (7<sup>e</sup> édition en 2017) ;*
- *un Championnat de France Maîtres d'eau libre ;*
- *un Championnat de France Maîtres de plongeon ;*
- *un Championnat de France Maîtres de natation synchronisée (3<sup>e</sup> édition en 2017) ;*
- *un Championnat de France Maîtres de water-polo qui ne devrait pas tarder à voir le jour permettant ainsi à chaque discipline d'avoir son rendez-vous national officiel ;*

*N'oublions pas :*

- *des organisateurs partout dans l'Hexagone qui rivalisent de bonne humeur et de créativité pour offrir des meetings plus festifs les uns que les autres :*
- *des bénévoles dévoués prêts à consacrer des journées entières pour les Maîtres ;*
- *des coachs de plus en plus nombreux à s'impliquer dans les groupes d'adultes ;*
- *des Maîtres passionnés qui entreprennent et dynamisent le secteur aquatique avec leur dose d'élégance, d'innovation technologique et d'adéquation ;*
- *que dire du système informatique français d'archives et de gestion des performances ? Opérationnel et incontournable pour les qualifications à nos Championnats, il fait tant défaut à d'autres nations et organisations internationales.*

*Alors bien sûr, la natation Maîtres est aussi victime de son succès avec des championnats battant des records de participation ; des féminines toujours sous-représentées lors des Interclubs (dans des proportions bien inférieures aux autres compétitions) ; une participation exclusive de nageurs N1 ou étrangers à la finale des Interclubs qui crispent de plus en plus les esprits ; des inégalités régionales d'organisation, de communication et de considération qui subsistent ; ... et la santé ? La nouvelle législation va-t-elle bien protéger les sportifs vétérans qui ont une pratique intensive ? Autant de points sur lesquels des améliorations sont possibles.*

*Certes nous pourrions nous inspirer de ce qui se fait ailleurs pour les solutionner. Et si nous nous inspirions de nous ? Et si nous avions déjà de belles solutions en nous ? Mieux encore, et si nous avions l'audace de croire en notre potentiel et de faire de la natation Maîtres française une source d'inspiration pour les autres ?*

*Impossible ? Utopique ? Irréaliste ? Vous croyez ?*

*« Tout ce que les hommes ont fait de beau et de bien, ils l'ont construit avec leurs rêves. »  
Bernard Moitessier*

*Regardons de plus près : la natation Maîtres en France en plus d'avoir de nombreux et beaux atouts a la grande chance d'être représentée par des nageurs passionnés attachés à leurs valeurs de convivialité et de solidarité. Des nageurs pétillants débordant d'énergie, attachés à leur ambiance festive. Des nageurs rigoureux pleinement investis dans leur pratique sportive, attachés à des conditions d'entraînement et de compétition à la hauteur de leur implication. Des nageurs animés par des rêves à n'en plus finir, attachés aux plus fous d'entre eux...*

*Des rêves de regroupements collectifs pour des stages ou des déplacements internationaux. Des rêves d'une équipe de France Maîtres. Des rêves de Championnat International Interclubs. Des rêves de moments sportifs et humains toujours plus forts, toujours plus conviviaux et toujours plus festifs. Des rêves de pratique sportive plus sûre, plus innovante, plus reconnue, plus créative et plus fédératrice. Des rêves de piscines plus nombreuses, d'équipements de meilleure qualité, de créneaux plus volumineux.*

*Et tant d'autres rêves encore...*

*Depuis novembre 2016, les contributeurs de ChronoMaîtres ont été sollicités pour relever un challenge chronométré. Leur mission ? Troquer palmes et plaquettes contre une plume afin de mettre en lumière ce qui les anime au quotidien et pour partager leurs idées pour une natation plus vibrante, plus inspirante et plus dynamique encore. Il aura fallu un mois top chrono pour consolider ce recueil pétillant.*

*« Si quelqu'un rêve seul,  
ce n'est qu'un rêve.  
Si plusieurs personnes  
rêvent ensemble,  
c'est le début  
d'une réalité ! »  
Hundertwasser*

*Quels que soient leur âge, leur région, leur niveau, leur expérience de la natation, qu'ils soient nageurs, entraîneurs, bénévoles, supporters, entrepreneurs, ils ont une nouvelle fois répondu présents en nombre pour notre plus grand bonheur. Quelle fierté ! Que dis-je ? Quel honneur m'a-t-il été offert de consolider un tel ouvrage. Et en même temps quelle pression pour être à la hauteur d'une telle richesse de parcours, d'idées et de générosité.*

*Nul doute que vous savourerez les cent témoignages qui suivent et que vous vous retrouverez dans leur quotidien. Nul doute que vous vous laisserez surprendre et porter par leurs idées constructives et bienveillantes. Nul doute enfin que vous vous laisserez convaincre qu'en réalité nous avons tous les clés en main pour réaliser ces rêves les plus fous.*

*Pour ceux enfin qui se poseraient la question, il n'y a aucune recommandation pour parcourir ce manifeste unique sur la natation Maîtres. Il n'y a pas d'ordre, ni de chrono ; dans chaque partie, les textes ont été assemblés par ordre alphabétique. Vous pouvez les dévorer en une bouchée ou les picorer avec délicatesse. Vous pouvez les lire chronologiquement ou vous pouvez aller, revenir, culbuter et repartir. Il y en a pour tous les goûts, des textes courts pour les sprinteurs, des récits plus détaillés pour les marathonien, de la technique pour les spécialistes, des surprises plus exotiques pour les plus funkies. Bref, laissez-vous porter par vos envies et régalez-vous avec autant de plaisir que nous en avons eu à réaliser cette performance collective inédite.*

*Puisse ce recueil sincère et authentique semer ses messages pour une natation Maîtres en France plus dynamique, plus vibrante et plus inspirante encore !*

*Excellente lecture à tous.*

Caroline Guyader

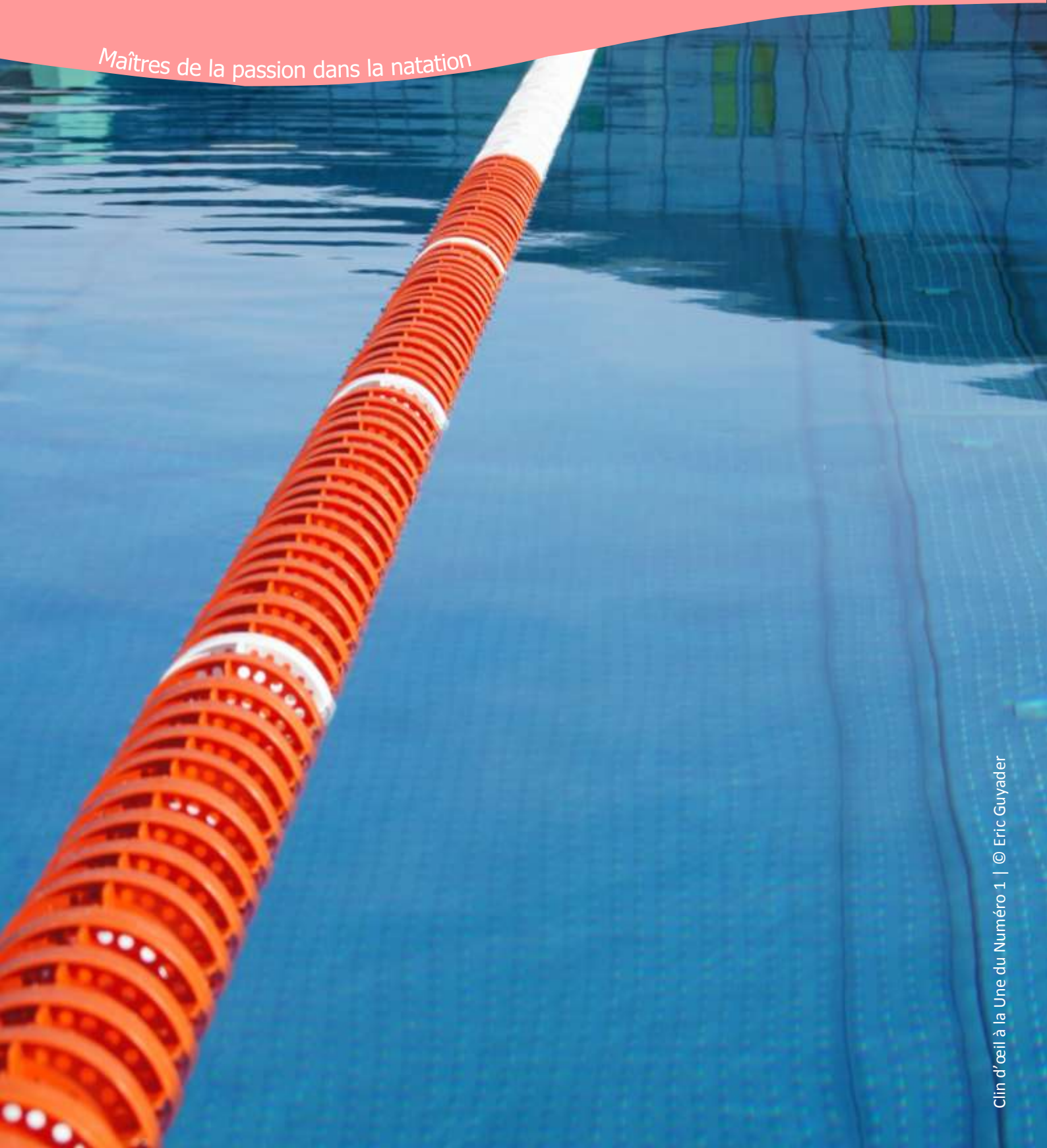


*Fais de ta vie un rêve,  
Et d'un rêve une réalité.*  
Antoine de Saint-Exupéry

Il était une fois...

# ... ChronoMaîtres !

*Maîtres de la passion dans la natation*



# Il était une fois ChronoMaîtres

*ChronoMaîtres ?*

*Vous vous demandez peut-être comment est venue l'idée ?*

*Allez, un petit échauffement tout en douceur pour le découvrir. Aux commandes de ces premières longueurs, Eric, cofondateur et webmaster de ChronoMaîtres, suivi de Denise, reporter et relectrice dès le premier numéro. Avec eux, vous êtes dans de bonnes mains pour plonger dans ce recueil passionnant.*

*C'est parti !*

# Take your marks

## Eric Guyader



Eric Guyader  
Nageur Maîtres C6  
de l'ENVY.

Triathlète V3,  
Champion du  
monde V2 en 2013.

Cofondateur et  
webmaster de  
ChronoMaîtres.

### A L'ORIGINE...

Un triathlète, ça roule, et souvent seul. C'est pour lui l'occasion idéale de libérer sa pensée et de trouver des idées parfois loufoques mais, de temps en temps, géniales. Je ne pourrai pas vous dire à proximité de quel village ou sur quelle route l'idée du nom de la revue « ChronoMaîtres » m'est apparue comme une évidence qu'il fallait proposer à Caroline. Quelques kilomètres de moins et la revue aurait pu s'appeler « Les vieux de la nat' » ou « natavieux » !

Mais comment, un terrestre, marathonien-trailer, en est arrivé à devenir l'un des piliers d'une revue sur la natation Maîtres ? Une simple rencontre, une belle histoire d'amour. A près de 40 ans, le milieu aquatique m'est devenu moins étranger et hostile. De barboteur, j'ai commencé à acquérir certaines bases de nageur : respirer, faire une culbute. En accompagnant ma femme sur ses compétitions, j'ai eu l'occasion de faire de très belles rencontres et de partager de belles émotions. Tous ces échanges et discussions m'ont encouragé à poursuivre mon apprentissage.

A 46 ans, j'ai décidé de prendre la toute première licence de natation « de ma life »

et de devenir officiellement un nageur. Enfin, j'ai pu partager la passion de ma femme et ressentir les sensations d'être derrière un plot.

### D'UNE IDÉE À UNE AUTRE

J'espère que la natation Maîtres saura conserver cet état d'esprit de partage entre les nageurs confirmés et ceux, qui comme moi, s'y sont mis à un âge avancé. La poursuite du développement de la natation Maîtres passera par la création de challenges sportifs. Selon moi, le circuit fédéral n'est pas assez mis en valeur car il constitue une véritable coupe de France. Une idée pourrait consister à décaler son calendrier (programmation sur la saison au lieu de l'année civile) afin que les Championnats de France d'été en deviennent l'épilogue. La cérémonie des récompenses viendrait alors clôturer la compétition. De plus, la mise en place d'un circuit comme celui des volcans en Auvergne va dans cette direction. Pour cela, il faudra que les organisateurs d'une même région s'associent, travaillent ensemble pour proposer des programmes complémentaires et des mini-challenges sur 2 ou 3 étapes.

# Acrostiche chloré

## Denise Feltz



Denise Feltz  
Nageuse Maîtres  
C9 de l'AS Gien.

Multi finaliste  
mondiale Maîtres.

Multi recordwoman  
de France Maîtres  
en NL, papillon et 4  
nages.

Multi Championne  
de France Maîtres.

Multi médaillée du  
Circuit Fédéral des  
Maîtres.

Ancien membre de  
l'équipe de France  
B.

Relectrice et  
rédactrice de  
nombreux articles  
de ChronoMaîtres.

Pour être un maître, il faut être motivé. Pour ma part, avoir un but m'aide à « avaler » les longueurs de bassin et je suis fière lorsque je peux obtenir un podium aux Championnats d'Europe ou du Monde. Mais si je rate une compétition, il faut savoir garder le moral et se dire « ça ira mieux la prochaine fois... »

C'est avec un grand plaisir que j'ai dévoré les articles de chacun en relecture.

En un mot, CHRONOMAITRES c'est :

**C** comme Caroline fondatrice de ChronoMaîtres.

**H**armonie faite d'un mélange de toutes les catégories sociales.

**R**etrouver des amis à chaque compétition.

**O**uvrer à faire plaisir et nouer de nouveaux contacts.

**N**ager, un plaisir surtout avec un nom prédestiné « Goujon ».

**O**ndulations ! Que c'est beau le papillon !

**M**aitres ! Un grand mot pour désigner tous ces nageurs de tous niveaux.

**A**moureux des piscines, c'est pour certains une deuxième maison.

**I**ntérêt croissant pour cette catégorie « les Maîtres ».

**T**ravail nécessaire mais volontaire. On a tous signé !

**R**ire ne va pas sans le travail et la bonne humeur.

**E**norme travail réalisé par Caroline et Éric !

**S**uper Caroline. Un grand MERCI !

Être Masters, c'est tout d'abord un état d'esprit et une bonne motivation.

Je suis revenue à la natation de compétition « grâce » à un problème d'épaule ! Eh oui, la natation peut guérir !

**Ce n'est pas toujours drôle de s'entraîner surtout seule dans le public, mais quel bien-être après une séance d'entraînement, même si j'en ai bavé. Et quelle récompense lorsque je retrouve en championnats mes amis nageurs !**

Mais tout n'est pas toujours rose ! Et pour les petits clubs en championnats, c'est la course au logement (pas trop loin et pas trop cher !).

Tout le monde a remarqué que le niveau des Maîtres s'est élevé. Une révision des temps **d'engagements pour les Championnats d'Europe puis du Monde s'avérerait nécessaire** et donnerait plus de crédit aux Masters, sans toutefois éliminer les plus anciens qui sont la base des Maîtres.

De toute façon, la devise du Masters devrait être « nager quel que soit le niveau, reste un plaisir et non une contrainte. »



# Brèves de nageurs

Série 1 : ces femmes et ces hommes animés par une même passion

Série 2 : ces Maîtres qui nagent en famille

Série 3 : ces Maîtres qui ont participé aux JO

Série 4 : ces Maîtres qui sont repartis de zéro

*Maîtres de la passion dans la natation*



# Ces femmes et ces hommes animés par une même passion

*Après cette mise en bouche, rentrez dans le vif du sujet avec un enchaînement intense de quatre séries à rythme soutenu.*

*Peut-être un petit conseil avant de vous y mettre : prévenez votre entourage ! Les personnalités qui suivent sont contaminantes. Elles vont décupler votre énergie et un tourbillon de bonne humeur va déferler autour de vous.*

***Les 40 nageurs en lice ici s'élancent tous pour améliorer leurs performances voire décrocher titres et records, mais pas seulement. L'essentiel est ailleurs ! Et, sans doute le saviez-vous déjà ?***

*Allez, vite, plongez, ondulez et papillonnez avec eux ! Imprégnez-vous de toutes leurs bonnes ondes positives !*

# Un équilibre

## Géraldine Andrieux



*Géraldine Andrieux  
Nageuse Maîtres C4 du  
CN Vannes.*

*Médaillée de bronze  
sur 800 NL C4 aux  
Championnats d'Europe  
des Maîtres à Londres  
en 2016.*

*Multi recordwoman  
de France et  
Championne de  
France C4 en NL.*

### UN UNIVERS MERVEILLEUX

J'ai repris la compétition il y a bientôt 3 ans pour mes enfants... et j'ai découvert un univers merveilleux, celui des Maîtres. J'ai repris goût à la compétition très rapidement et me suis donnée des objectifs au fil du temps.

Mais ce qui m'a plu dans les compétitions masters c'est l'ambiance magique qui règne. Tout le monde n'a pas le même niveau, l'objectif de chacun est différent mais chaque personne est un champion... tout le monde est là pour se faire plaisir et perfor-

mer à son niveau. J'ai pu rencontrer de belles personnes qui donnent de belles leçons de vie et qui apportent beaucoup à la natation. Le sport, c'est un équilibre, un partage, une ambiance, et les interclubs auxquels je viens de participer en sont une belle démonstration...

### POUR MES ENFANTS...

Un beau souvenir !!! Ce 1<sup>er</sup> podium aux Championnats de France à Rennes était très spécial et plein d'émotions, il était pour mes enfants...



© Géraldine Andrieux

# Plus qu'un sport

## Sébastien Bente

*Sébastien Bente  
Nageur Maîtres C2  
et Président de l'AC  
Claye-Souilly.*

### UN MÉDICAMENT, UN DÉFOULOIR

Pour moi la natation c'est plus qu'un sport à la base ! C'est un médicament, un défouloir, un mode de vie mais surtout un incroyable moment de partage et d'amitiés... Quel plaisir de rentrer chez soi, prendre son sac et aller à l'entraînement ! Même si je ne suis pas motivé, je me dis que je vais voir les copains et la motivation revient !

### COMMUNIQUER SUR LA NATATION MAÎTRES

Étant président de club, je m'efforce de communiquer autour de moi sur la natation Maîtres, les gens sont admiratifs de la performance de personnes plus ou moins âgés, malheureusement pas nos institutions. Quel combat, cela a été pour avoir un équipement digne de ce nom à Londres ! J'aimerais juste que les Maîtres soient plus pris en considération. J'en profite pour remercier ChronoMaîtres pour tout ce que vous faites...



© AC Claye-Souilly

L'équipe de l'AC Claye-Souilly aux Interclubs Maîtres d'Ile-de-France

# Une évidence Olivier Berthon



*Olivier Berthon  
Nageur Maîtres C6  
du CN Brunoy  
Essonne.*

*Multi-finaliste des  
Championnats de  
France Maîtres.*

## CE N'EST PAS SEULEMENT LA PERFORMANCE

La natation Maîtres est une évidence pour moi, nageur passionné.

Car la natation Maîtres, ce n'est pas seulement la performance, c'est aussi une ambiance particulière, un milieu sportif où tout nageur peut trouver sa place du débutant au champion. Un plongeon en « Maîtres » nous ramène à des sensations connues des années en arrière et à la fois nous projette vers les objectifs des années à venir.

C'est le **besoin de nager**, de s'améliorer et de « performer », mais c'est aussi le plaisir de retrouver les amis et adversaires, anciens ou nouveaux.

C'est le **besoin d'adrénaline** dans l'effort des séries au quotidien et dans le stress des chambres d'appel le « jour J ».

C'est le **besoin de challenge**, de confrontation aux autres et à soi-même.

C'est le **besoin de partager** les heures d'entraînement, les souffrances et les déceptions, les joies et les satisfactions avec tous ceux qui partagent la même passion.

## C'EST LÀ QUE SE FORGENT LES AMITIÉS LES PLUS FORTES

C'est dans ce contexte que se forment les amitiés les plus fortes avec les partenaires de club comme avec les adversaires d'un jour, dans les piscines de France jusqu'à celles bien au-delà de nos frontières... Preuve en est le nombre croissant chaque année de sportifs qui rejoignent la natation Maîtres dans les compétitions nationales et internationales ! Ici l'âge ne compte que pour les classements, seuls n'ont d'importance que le partage, le bien être, le plaisir et le dépassement de soi.

Merci ChronoMaîtres d'avoir été le témoin et le rapporteur de toutes ces émotions, de toutes ces performances, de toutes ces innovations et créations qui ont fait vivre et vibrer les nageurs Maîtres ces dernières années !

# Des nageurs à part entière

## Christine Beving-Legrand

*Christine Beving-Legrand*  
Nageuse Maîtres C6  
du CN Viry-Châtillon.

*Finaliste mondiale  
des Maîtres à  
Montréal en 2014.*

*Titrée aux European  
Masters Games à  
Nice en 2015.*

*Recordwoman de  
France du 400 4  
rages C6 en 2014.*

*Multi championne  
de France Maîtres.*

### J'AVAIS PEUR DE L'EAU

J'ai commencé la natation par jalousie, parce que mon frère et ma sœur aînés revenaient enchantés de la piscine.

C'était pourtant mal parti, quand j'étais enfant je hurlais dès qu'on approchait de la mer, j'avais peur de l'eau... (En même temps c'était la mer du Nord...)

Et puis, contre toute attente, c'est un milieu qui m'a fascinée dès que j'ai apprivoisé mes craintes. Le plaisir d'évoluer dans l'eau, de maîtriser les fluides, cet état d'apesanteur est vraiment ce qu'il y a de plus agréable au monde pour moi, et je regrette juste de n'avoir jamais réussi à développer des branchies...

### C'EST IMPORTANT D'AVOIR QUELQU'UN POUR VOUS MOTIVER

J'ai aimé la compétition dès le départ, j'aime me confronter aux autres et je m'inspire toujours d'un modèle à suivre (à battre :-)) pour continuer à avoir la gnaque. Pour cela c'est important d'avoir quelqu'un (quel que soit son âge), qui est là pour vous motiver ou vous secouer (pour ne pas dire vous « engueuler » !).

Voilà pourquoi j'ai choisi cette photo de Michel Scelles et moi-même aux Nationaux de Georges Vallerey en juillet 1978... (Michel qui est redevenu mon entraîneur cette an-

née et à qui je dois beaucoup...). C'étaient les explications de la tactique à adopter pour avoir la meilleure course possible, soit un coup de pouce, un coup de fouet, un ultime encouragement juste avant l'épreuve.



© Christine Beving-Legrand

## PETITE RÉFLEXION PHILOSOPHIQUE

Sinon une petite réflexion philosophique par rapport à mon expérience et à celle de beaucoup d'autres nageurs Maîtres, entendue aux détours des bassins.

Il faudrait que certains entraîneurs de natation ne considèrent pas les Maîtres, juste comme un moyen d'alimenter les caisses du club. Au même titre que les jeunes, les « anciens » ont le mérite d'essayer d'avoir

ou de continuer à pratiquer une activité sportive, quelque soit leur niveau ou leur performance. Il en ressort que c'est plus valorisant pour certains de sortir un jeune, qu'un « vieux »... Moins glorieux il paraît...

Les Maîtres méritent qu'on les considère comme des nageurs à part entière...

Cela pourrait faire évoluer la natation Maîtres à un niveau plus dynamique...

# Une journée de Maîtres

## Philippe Bocquillon

*Philippe Bocquillon*  
Nageur Maîtres C7  
et Capitaine du  
groupe Maîtres du  
CN Viry-Châtillon.

*Finaliste mondial*  
Maîtres à Montréal  
en 2014.

*Finaliste européen*  
Maîtres à Eindhoven  
en 2013.

*Recordman de*  
France C6 du 200  
dos en 2015.

*Multi Champion de*  
France Maîtres en  
individuel et en  
relais.

### ÇA VOUS PARLE ?

Un mardi... levé 6h30, grève des transports, 3 réunions interminables au boulot. Pas eu le temps de déjeuner chaud ce midi... 19h... grève des transports again !

Il fait 1° dehors... J'enchaîne et cours direction la piscine. 20h15 début de l'entraînement. 20h45 : 1<sup>re</sup> série - 6x200 Zone 4, R.30''... j'ai déjà mal partout, je suis crevé. Qu'est-ce que je « fous » là ? Dans cette eau glacée, à 10 par ligne en 25 m ??? A me prendre une nième remarque du coach sur mon passage aquatique de bras. Quelles raisons m'ont poussé à venir encore ce soir ??? Ça semble du vécu pour nombre d'entre nous, n'est-ce pas ? Voici quelques arguments personnels.

Tout d'abord, il y a voir et nager avec ce groupe auquel j'appartiens. 75 % font partie du groupe historique, ce qui est déjà un signe. D'horizons, de situations, de professions différents, c'est une richesse d'échanges. Ce soir, tous sont aussi éreintés mais chacun reste très sympathique, enjoué de se voir, prêt à vanner malgré la difficulté de la deuxième série en paddles/élastiques. C'est moins dur à plusieurs ! Vivement la

douche... chaude... en fin de séance où ça re-  
-vanne sur le PSG, où ça s'échange des commandes de volailles ou viticoles !

Il y a cette cohésion de groupe, que l'on entretient aussi de temps en temps avec une soirée, un resto, un BBQ, voir un « p'tit déj de nos régions » post entraînement le samedi matin, où l'on fête certains événements familiaux ou les passages dans la catégorie « C+1 ».

Outre essayer de revivre le passé de nos jeunes années en natation, de profiter de techniques d'entraînement, de matériel et matériaux que l'on n'a pas eus, de retrouver des sensations après parfois un certain éloignement des bacs chlorés, une part très importante dans la motivation sont les compétitions.

En premier lieu, ce sont les Interclubs où il faut « se donner » pour l'équipe, même si ça n'est pas sa course, sa spé, il faut grappiller les points pour se qualifier pour la finale. Lors de celle-ci, il y a de surcroît, « The soirée » où l'on retrouve en partie d'autres équipes, d'autres potes, celle où les couleurs de clubs s'estompent rapidement avec la convivialité, les bonnes choses à dégus-



© Fiboc - Juin 2016



ter, la musique. L'Esprit Maîtres est un moteur.

En second, viennent les France. Revoir ses fameux concurrents « Tamalou », pour se tirer un 100 m ensemble (et pas l'un contre l'autre... ou presque, compétiteur dans l'âme, je compte bien leur planter 5/10<sup>e</sup> hé hé !). La motivation supplémentaire qui me poussera encore plus, est un classement, un podium et/ou un possible record de France sur une course.

Enfin, coté compétition ce sont les Europe ou les Monde. Mais pas comme les derniers à des années lumière de ce qu'il faut faire on est bien d'accord ; championnats (sans « C » majuscule) pourris par l'incompétence et l'irrespect des instances officielles. Que de désillusions pour beaucoup qui avons investi du temps et fait des concessions.

En fil rouge à ces arguments, à tous ces efforts, c'est aussi garder la condition physique (malgré la bobologie fréquente), c'est repousser l'âge et les « rides », c'est avaler les C5, C6, C7, C... « beaucoup » sans que ce soit « C... trop », avec l'espoir de battre un jour la longévité d'un Jean Lemput.

De surcroît, se dépenser ainsi, est salutaire pour extérioriser le stress professionnel, pour ne pas maudire (ou moins...) la hiérarchie, certains collègues, des clients, pour garder la zen attitude.

Cette dernière est toute aussi profitable et... appréciée à la maison !!

Voilà. 23h... Le maillot et la serviette sèchent, dîner « vite fait », adrénaline tu retombes quand tu veux ! Il ne me tarde pas d'entendre ce p... de réveil à 6 h 30... et vivre à nouveau la grève des transports et 2° dehors...

De l'extérieur, vous avez dit « taré » ? Peut-être... mais investi, passionné, enjoué par la

réussite du groupe. Cela vous parle très certainement aussi, et pour bien d'autres raisons communes ou singulières. Et certain que l'on signera à nouveau l'an prochain, n'est-ce pas ?

## IDÉES POUR DYNAMISER LA NATATION MAÎTRES

Pour dynamiser encore plus la natation Maîtres, voici quelques idées :

- Avoir les moyens de continuer Chrono-Maîtres. Il a sensibilisé bon nombre de personnes (FFN, dirigeants, municipalités, etc.) sur cette population de sportifs.
- Peut-être réaliser 1 (ou 2) numéro spécial par an, non pas pour relater les événements majeurs (compétitions, classements, records) mais sur des thématiques transverses. (En tous cas, félicitations à vous 2 pour ce parcours, cette aventure, ces initiatives depuis Août 2014).
- Que la FFN continue à maintenir des temps de qualif sérieux pour les engagements, pour garder une qualité de compétition. Mais aussi en proposant des compétitions de second niveau pour les non qualifiés. (Exemple : les Ile-de-France Maîtres pourraient être mieux traités, mieux dotés).
- Faire que ce troisième point soit appliqué par la LEN et la FINA. Diminuer les coûts d'engagement exorbitants à ces compétitions internationales. Maîtres <> vaches à lait pour ces organisations.
- Médiatiser un peu plus les événements, du niveau local au national.

# L'accent sur le collectif

Héloïse Brune



Héloïse Brune  
Nageuse Maîtres  
C2 de l'ASPTT  
Poitiers Natation.

## QU'EST-CE QUI M'INSPIRE AU QUOTIDIEN ?

Vaste question, sur laquelle je ne me suis jamais vraiment penchée. J'ai appris à nager assez tardivement à l'âge de 9 ans, et n'ai jamais quitté les bassins depuis. On va dire que cela fait partie de moi, avec bien entendu des hauts et des bas, des envies d'autres choses par moment, mais il n'y a pour autant jamais eu de coupure totale.

Alors pourquoi nager ? Et bien je crois que ça me permet de faire une pause dans ma journée, c'est ma bulle d'oxygène à moi, où j'oublie tout. Ça m'a permis de décompresser quand j'étais plus jeune après les journées de cours (oui je dis bien décompresser, l'esprit de compétition n'a jamais trouvé le chemin jusqu'à moi...), de me construire et de rencontrer un tas de personnes qui sont devenues par la suite des amis sur qui je peux compter. Ça a toujours été la porte d'entrée pour lier connaissance au gré des quelques déménagements : la porte d'entrée avec l'ASPTT Poitiers, puis le Cercle des nageurs de Cayenne, l'ASA Vauzelles natation et enfin le retour à l'ASPTT Poitiers.

Depuis quelques temps, avec l'arrivée en Masters, c'est devenu plus festif, et bizarrement les temps sont meilleurs... J'ai la chan-

ce d'évoluer au sein d'un groupe soudé avec un coach – Maxime Ramel – qui prend un réel plaisir à nous encadrer.

Alors nager c'est un ensemble de tout plein de choses : la détente, la rigolade, le dépassement de soi, les sensations, les rencontres. C'est compliqué à décrire, je ne m'imagine pas ne pas nager.

## QUELLE IDÉE NOUVELLE POUR LA NATATION MAÎTRES EN FRANCE ?

J'ai l'impression que l'on est déjà pas mal en avance en France.

Je dirais encourager les structures ayant un petit effectif Masters à développer cette activité. Ça n'est pas très festif de venir nager seul sur des compétitions. Il faut mettre l'accent sur le collectif, la cohésion de groupe. Le fait de venir sur les compétitions avec ses partenaires d'entraînements est un réel booster de performances, et cela permet d'être de grands gamins le temps d'un week-end.

# La frite, la pêche, la banane

## Cécile Carpentier

*Cécile Carpentier  
Nageuse Maîtres  
C3 de l'ENC  
Achicourt.*

*Recordwoman de  
France du 1500 NL  
C3 en 2013 et  
2015.*

*Multi Championne  
de France Maîtres.*

### LA NATATION FAIT PARTIE INTÉGRANTE DE MON QUOTIDIEN

Licenciée FFN depuis 1986, je n'ai jamais envisagé un seul instant de raccrocher. Je suis revenue à la compétition Maîtres quelques années après avoir renoncé à la compétition chez les jeunes, la natation fait partie intégrante de mon quotidien depuis 30 ans.

Je nage au club d'Achicourt (♥) je suis aussi abonnée au centre balnéo-ludique, ce qui me permet de gérer mes entraînements en toute autonomie.

Concrètement la natation me permet d'acquérir, d'entretenir et de conserver : une bonne condition physique, une carrure athlétique, l'endurance, la frite, la pêche, la banane, la niaque, une ribambelle de tee-shirts bariolés (souvenirs de chaque Championnat de France) et plus de la moitié de mes amis sur un célèbre réseau social. Chaque séance se compte en longueurs comme autant d'instant pour soi, de plaisir intense ; et chaque compétition compte son lot de performances, de découvertes, de retrouvailles et de bons souvenirs.



© Cécile Carpentier

**Clin d'œil :** À l'approche des fêtes de fin d'année, voici mon astuce pour recycler les breloques : accrochez-les dans le sapin, leur évident pouvoir décorateur est indéniabie (ça brille, et ça ne casse pas !)

### LES MAÎTRES, UNE DISCIPLINE À PART (ENTIÈRE)

Les Maîtres sont considérés par la Fédération comme une discipline à part (entière), dont acte. Mais les structures (clubs, donc équipes...) sont de forme et surtout de taille disparates.

Il faudrait — par exemple — créer des équipes « transverses » : de districts, départementales, régionales, et pourquoi ne pas construire aussi une véritable grande, belle et forte Équipe de France Maîtres pour tout championnat supranational ? Il n'est pas cohérent que « le tout-venant » puisse accéder aux Championnats d'Europe. Le fair-play consiste aussi à jouer le jeu. La pratique de la natation en compétition est dispendieuse ; d'aucun recourt au financement participatif ; pourquoi ne pas récompenser les Maîtres les plus valeureux avec une prise en charge fédérale ?

Mais peut-être pourrait-on aussi :

- Renforcer et populariser les championnats interrégionaux Maîtres, et organiser les Régionaux été Maîtres en bassin de 50 m.
- Pouvoir insérer des séries spécifiques Maîtres (avec le « barème » adapté) dans les championnats locaux toutes catégories ; pour permettre aux « excentrés » de valider leurs qualifications plus souvent que 2 ou 3 fois par saison.
- Ajouter à chaque championnat de France Maîtres la seconde épreuve de fond qui lui manque (800 NL + 1500 NL pour tous, été comme hiver !). Et pourquoi pas aussi le 5000 m indoor, chiche !

# Que du plaisir !

## Frank Charpin



Frank Charpin  
Nageur Maîtres C5  
de l'ASPTT Poitiers  
Natation.

### PENSÉES D'UN NAGEUR MAÎTRES HEUREUX

Ayant repris le chemin des bassins depuis 5 ans (après une longue pause natatoire), j'ai eu la chance et le plaisir de participer à de nombreuses compétitions départementales, régionales, nationales mais également internationales.

Accompagné de mes 2 comparses Armelle Gachignard et Rodolphe Franchet, j'ai pu découvrir de nouveaux pays lors de compétitions internationales auxquelles j'ai participé :

- En 2012, 1<sup>re</sup> participation aux Championnats du Monde à Riccione en Italie. Puis ce fut Montréal au Canada en 2014, et enfin Kazan en Russie en 2015.
- En 2013, 1<sup>re</sup> participation aux Championnats d'Europe à Eindhoven aux Pays-Bas, puis à Londres en 2016.
- En 2015, 1<sup>re</sup> participation aux European Masters Games à Nice en 2015.
- En 2016, 1<sup>re</sup> participation au 1<sup>er</sup> Tunisian Open Masters à Rades.

Pour 2017, les objectifs seront :

- les World Masters Games à Auckland en Nouvelle-Zélande, accompagné de Vincent Toulot.
- le 2<sup>e</sup> Tunisian Open Masters à Rades, avec Rodolphe Franchet et d'autres nageurs motivés.
- les Championnats du Monde à Budapest en Hongrie, avec plusieurs Poitevins.

Beaucoup d'images, de souvenirs et de rencontres inoubliables, c'est aussi cela la natation Maîtres. Une seule chose est sûre, on est prêt pour poursuivre l'effort et les entraînements pour 4 catégories supplémentaires, soit 20 ans si mes calculs sont bons.

D'ici là, nous espérons vous croiser de plus en plus nombreux autour des bassins, pour partager encore et encore (dixit notre Maî-

tre Nicolas G.). Que du plaisir, toujours du plaisir !!!

### POURQUOI NAGER ?

Avant tout un besoin et un moyen de décompresser avant, pendant ou après une journée de travail. Quoi de mieux pour se détendre ? Un besoin qui peut vite devenir une addiction.

Dans un second temps, c'est l'occasion de pratiquer un sport complet qui développe l'ensemble du corps (voire développe certains muscles inconnus ou inactifs depuis plusieurs années).

Pour finir quoi de mieux que de voyager et découvrir de nouveaux horizons, tout en ayant la volonté de progresser à chaque compétition, en partageant des moments privilégiés en présence d'anciens, de nouveaux ou de futurs amis.

### QUELQUES IDÉES POUR NOTRE NATATION MAÎTRES

- Accueillir les Championnats d'Europe ou du Monde en France.
- Développer la formule des Championnats de France par équipe, avec une poule A (80 équipes) et une poule B (80 équipes également), sur 2 piscines excentrées (car nombreux désistements liés aux déplacements pas toujours évidents).
- Développer la participation des nageurs Masters français aux différents championnats nationaux à l'échelle européenne (par une meilleure communication des dates et possibilités d'engagement en Open).
- Développer les jumelages entre clubs pour participer aux compétitions internationales.

# Le dépassement de soi

## Laëtitia Dubois

*Laëtitia Dubois*  
Nageuse Maîtres  
**C3 de l'EN Caen.**

*Triple championne*  
*du Monde des*  
*Maîtres 2015.*

*Multi recordwoman*  
*de France Maîtres*  
*C3 en brasse et 4*  
*nages.*

*Multi championne*  
*de France Maîtres*  
*C3 en brasse et 4*  
*nages.*

### LE PLAISIR DE NAGER

Ce qui m'anime quand je nage, en premier lieu tout simplement, le plaisir de nager et les sensations de glisse unique que cela procure.

**D'autre part, l'aspect compétitif me permet de m'épanouir dans le dépassement de soi et cette adrénaline que l'on redoute autant que l'on aime.**

Un autre point important est la convivialité et la bonne humeur qui règne dans le monde de la natation Masters aussi bien à l'entraînement qu'à la compétition. Des gens

réunis le temps d'une saison ou parfois juste **d'une compétition pour partager les valeurs** de notre sport.

### POUR UNE MEILLEURE MÉDIATISATION

Les idées pour dynamiser la natation Masters seraient : une meilleure médiatisation ainsi que de nouvelles compétitions par niveau (comme en toutes catégories, les N2) qui permettrait au plus grand nombre de faire des compétitions de plus en plus intéressantes.

# Les copains d'abord

## Julie Ducrocq

*Julie Ducrocq  
Nageuse Maîtres  
C3 de Toulouse  
Olympique Aéro.  
Vice-championne  
du Monde Maîtres  
de Montréal.  
Multi Championne  
de France en NL et  
dos.  
Multi recordwoman  
de France Maîtres  
en NL et dos, C2 et  
C3.*

### JE NAGE PLUS VITE QU'AVANT

Lorsque je me suis inscrite en Masters, à l'origine, c'était pour compenser les excès de la vie quotidienne et me donner bonne conscience. Très rapidement, j'allais aux entraînements pour retrouver les copains, qui, pour certains, sont devenus des amis avec qui je profite de la vie en dehors des bassins (soirées, week-end, vacances, colocation !). Donc forcément, aller m'entraîner n'était pas une contrainte et mes objectifs de bonne hygiène de vie se sont transformés en objectifs sportifs. Dorénavant, je nage pour essayer de ne pas régresser, et plus encore, de progresser. Je nageais plus vite ces dernières années qu'avant, lorsque j'étais en sport-étude ! Simplement en privilégiant le qualitatif et non le quantitatif ! Aller en compétition Masters permet non seulement de passer du bon temps avec les copains du club mais aussi de retrouver les autres nageurs des autres clubs !



© Julie Ducrocq

### DES IDÉES POUR PRESERVER CE BON ÉQUILIBRE

Afin de faire perdurer ce bon équilibre établi, j'aurais aimé avoir plus de choix dans les créneaux d'entraînements et avoir plus souvent la possibilité de nager en grand bac. À Toulouse et ses environs, il y a de nombreux clubs Masters, mais peu de bassins disponibles et donc peu de créneaux : il manque cruellement de piscines. C'est un point à améliorer.

Je trouve également dommage que le programme des France soit toujours le même et étant crawlreuse, je dois souvent enchaîner le 400 très tôt le matin puis le 200.

J'apprécie énormément les interclubs Masters et les France, mais il est vrai que si cela pouvait être plus souvent dans le sud, j'apprécierais encore plus !

Je n'ai participé qu'une seule fois aux Championnats du monde et j'aurais aimé qu'on se soit tous retrouvés ne serait-ce qu'une heure pour se connaître et partager un petit moment français ensemble.

Je nous souhaite à tous de bonnes années à parcourir les bassins français et à nous retrouver autour d'un verre !

# A la recherche du temps perdu

## Paul Durand-Degranges



Paul Durand  
Degranges  
Nageur Maîtres C6  
de l'Apt Natation.

Rédacteur de  
plusieurs articles  
dans notre rubrique  
On a testé pour vous.

Numéro 5 :  
[la montre connectée](#)

Numéro 6 :  
[le sponsoring participatif](#)

Numéro 7 :  
[Nager en écoutant de la  
musique](#)

### POUR RATTRAPER LE TEMPS PERDU

L'année de mes onze ans, je suis entré dans un club de natation mais, à Noël, je suis tombé malade et pendant plusieurs semaines j'ai dû arrêter. Par la suite, je ne suis pas parvenu à me motiver pour aller à la piscine (même si une fois dans l'eau j'étais content). Je crois que ce manque de motivation arrangeait mes parents qui, sans doute trop occupés, me poussaient plutôt à arrêter ! Je me souviens qu'à l'époque leur crainte c'était de devoir m'emmener aux compétitions le dimanche. C'est ainsi que je n'ai plus jamais remis les pieds dans un club, jusqu'en 2010, où je me suis inscrit avec mon fils au club d'Apt Natation (le même que celui de mes débuts ratés), en natation loisir.

Un jour, l'entraîneur m'a demandé si je ne voulais pas participer à une compétition (sans doute pour faire le complément en interclubs). J'ai fait l'erreur de dire oui ! Pourquoi ? Eh bien, je pense qu'en plus du fait de vouloir toujours faire un meilleur temps (je ne vise pas de podium), j'essaie d'une certaine façon de rattraper ce que je n'ai pas pu faire étant jeune.

### QUELLE IDÉE POUR UNE NATATION MAÎTRES PLUS INSPIRANTE ENCORE ?

C'est une question un peu difficile pour moi.

Cette année, je suis le seul compétiteur Maîtres dans mon club et les années précédentes, il m'arrivait souvent d'être seul à aller aux compétitions.

Ensuite, j'ai l'impression qu'il y a de moins en moins de compétitions Maîtres dans ma région. Donc pour moi, il faudrait déjà qu'il y ait une dynamique au niveau local. Le manque de compétitions me fait regretter la décision de la Fédération de prendre en compte uniquement les temps en compétition Maîtres pour les qualifications. Jusqu'à présent si j'arrivais à me qualifier c'est parce que je pouvais faire les temps en compétition toutes catégories. J'ai pu aller aux Championnats de France à Chalon-sur-Saône, ça a été une grande expérience.

# Pour une sélectivité minimale

## Catherine Duvoid-Goujon



*Catherine Duvoid-Goujon  
Nageuse Maîtres C9  
du SC Thionville.*

Ils sont nombreux aujourd'hui, les nageurs de plus de 25 ans, anciens compétiteurs ou pas, licenciés à la FFN, à prendre le chemin des innombrables piscines qui ont fleuri ici et là dans tout l'Hexagone en quelques décennies. Et pour cause, ce qui était réservé aux plus jeunes s'est élargi aux seniors, autrement dit aux « Maîtres » qui ont inventé non seulement leur section au sein des clubs, mais également leurs propres compétitions.

Il y a plusieurs raisons à cela. Tout d'abord, l'espérance de vie qui s'allonge avec les progrès de la médecine, permettant aux plus anciennes générations de se tenir droit plus longtemps, de voyager encore et toujours, d'avoir envie de conserver une vie sociale et sportive motivante. S'agissant de la natation, tout le monde le constate, ce sport conserve, annihile les petits maux de la vie, permet de conjuguer à la fois remise en forme et esprit de groupe. Mais pas seulement. L'envie de poursuivre la natation sur un rythme relativement soutenu peut répondre tout simplement à une question de bien-être, à un besoin de se défouler et de rester en forme.

Ce sont toutes ces raisons qui expliquent l'incroyable émulation suscitée par la natation « Maîtres », tant auprès des nageurs surfant avec les records qu'avec ceux, plus modestes, qui nagent en compétition en se créant leur propre challenge. Celui d'améliorer leurs temps pour accéder au Graal qui leur ouvre les portes des compétitions nationales ou internationales.

A cet égard, c'est là d'ailleurs que le bat blesse. Ouvrir à tous ces compétitions, sans une sélectivité minimale, crée un certain malaise dans les rangs des nageurs. Afin d'éviter la bousculade de 10 000 participants comme aux Championnats d'Europe de Londres l'année dernière, ne serait-il pas plus judicieux de créer des niveaux de compétitions à l'instar de ce qui existe chez les jeunes et initier ainsi des championnats interrégionaux, de national III, II ou réservés à l'élite des Maîtres, le tout selon des grilles de temps spécifiques ? Cela permettrait d'alléger certaines manifestations, lourdes à gérer pour les organisateurs et peu appréciées par les compétiteurs lorsqu'ils sont trop nombreux et piétinent dans d'interminables files d'attente.



# Métaphore parfaite de la Vie

## Julien Emery et Gilles Pelle

*Julien Emery  
Nageur Maîtres C2  
du CN Porte de  
l'Isère.*

*Gilles Pelle  
Nageur Maîtres C7  
du CN Porte de  
l'Isère.*

### QU'EST-CE QUI NOUS ANIME AU QUOTIDIEN POUR ALLER NAGER ?

**Aussi fort que l'acteur aime libérer son âme** sur les planches de son théâtre aux joutes shakespeariennes, la principale source de motivation pour aller nager est de laisser **notre âme s'exprimer librement dans son bassin**, se libérer de toutes les tensions que **la vie tente de nous imposer... en vain**. Dès lors que nous enfilons le maillot de bain, **c'est en quelque sorte un bout de notre journée qui se suspend au quotidien**.

Retrouver les amis est aussi un ingrédient essentiel pour nager. La natation est pour nous une métaphore parfaite de la Vie pour laquelle un individu grandit individuellement dans un groupe social ; nager pour soi-même, pour se vider la tête après une bonne journée de travail est une motivation bien évidemment, mais quelle plus belle

motivation que celle de revoir les amis avec hâte, rire, discuter, échanger sur la dernière compétition du week-end, se féliciter, se **remémorer les sourires...** Ces quelques minutes de retard que nous avons tous les **soirs avant de rentrer dans l'eau car nous discutons sans doute l'ingrédient le plus riche de notre motivation pour aller nager le soir**. On ne sera jamais champion, certes, mais on sera toujours heureux.

### QUELLES IDÉES POUR UNE NATATION MAÎTRES ENCORE PLUS DYNAMIQUE EN FRANCE ?

Les Maîtres sont une entité bien identifiée dans un système fédéral bien organisé. **Comme toute famille, pour qu'elle existe sous ses meilleurs auspices, il lui faut un chef d'orchestre attentionné et une com-**



© CNPI Groupe Maîtres

munication interne importante. Chacun des membres doit avoir une place égale à ses proches... Aussi, pour une natation masters dynamique en France, il nous semble d'abord indispensable de continuer le travail d'équitabilité homme/femme entre les lignes d'eau. Par ailleurs certains comités souffrent du manque d'informations sur les compétitions organisées sous leurs responsabilités. Aussi, les Maîtres étant des mères et pères de familles responsables de leur famille d'abord et de leur emploi ensuite, ont besoin d'un cadre serein pour pouvoir anticiper leur participation aux compétitions. Ce manque de communication, de transfert d'informations impute directement le dynamisme de la natation Master en France. Heureusement que ChronoMaîtres entre autres prend l'initiative de compléter les comités. Il faudrait trouver d'autres sources d'énergies pour aider ces derniers à qui cela demande beaucoup de temps de recueillir les infos et les relayer.

Enfin, une dernière idée pour une natation Masters dynamique en France serait peut-être de faciliter l'accès aux championnats nationaux en proposant des grilles de temps plus accessibles. Nous sommes bien conscients qu'organiser une fête c'est plus facile avec peu de monde, mais si il y a peu de nageurs qui peuvent ensuite en rire et partager de bons souvenirs... il nous semble que l'esprit même de la natation masters est perverti.

Julien, tu as été le premier nageur Maîtres à écrire un article pour ChronoMaîtres.

Pourquoi avoir plongé dans cette aventure les yeux fermés ?

Aussi serein et confiant que le touareg l'est en suivant les étoiles pour trouver son chemin, je n'ai pas hésité une seconde à faire confiance à ChronoMaîtres pour vivre mon expérience chez les Maîtres différemment.

L'idée de base étant d'être un outil d'information pour l'ensemble des Maîtres nationale et même internationalement, cela répondait largement au dynamisme dans lequel doit s'inscrire la natation Maîtres. Au fur et à mesure des numéros, nous pouvions nous réjouir de la densité des informations qui sous-tendait bien évidemment un travail énorme des rédacteurs. Aucun jugement, que de l'information ! Des sujets divers et variés, des initiatives et des partenariats toujours originaux.

C'est avec la plus grande fierté que j'accompagne et que je suis ChronoMaîtres car jamais ni Caroline ni Eric ne dérogent à l'essence même de leurs principes d'intégrité et de professionnalisme dans un projet pourtant bénévole.

Un grand merci à vous deux pour tout.



© ChronoMaîtres

# Une renaissance à chaque plongeon Patrick Haymann-Gony

*Patrick Haymann-Gony  
Champion de France  
Elite du 400 4 nages  
en 1970, 1971 et  
1972.*

*Nageur Maîtres C9  
du SFOC.*

*Triple champion des  
European Masters  
Games à Nice en  
2015.*

*Recordman du monde  
sur le 4x50 4 nages R5  
messieurs. Recordman  
d'Europe sur le 4x50  
NL R5 messieurs.*

*Recordman de France  
C9 du 50 papillon et  
50 brasse en 2015.*

*Multi champion de  
France Maîtres en  
individuel et  
collectivement aux  
Interclubs Maîtres.*

## TOTALEMENT DANS MON ÉLÉMENT

La première chose qui m'anime pour aller nager, c'est un sentiment et un ressenti très particulier et très fort du contact avec l'eau. Je me sens totalement dans mon élément lorsque mon corps pénètre dans l'eau et ce, à chaque fois.

Peut-être et même certainement, ai-je des gènes qui remontent aux poissons, puisque selon la théorie de l'évolution des espèces, nous venons tous des poissons... et donc des océans. A noter du reste, que ce sentiment merveilleux d'être dans l'eau, est multiplié par dix quand je plonge dans la mer.

Bref, je renais à chaque fois que je plonge et c'est un grand bonheur que cette sensation d'apesanteur avec ce fluide sur mon corps, **accompagné d'une bonne apnée... !**

## LA LISTE DU BONHEUR CHLORÉ

Bien sûr, le reste du bonheur suit et me motive, à savoir :

La santé par l'effort intense d'un sport de haut niveau, le besoin de me défouler, le plaisir d'avoir fait un bon entraînement, la motivation des objectifs à atteindre (qui peuvent du reste être des temps moins bons que pour les années passées, mais bons pour les compétitions à venir avec l'âge qui compte et qui pèse inévitablement), le bonheur et la joie intense de nager avec mes copains d'amitié de plus de 52 années et de performances au temps de mon adolescence... je nage les relais avec les mêmes copains depuis 1964 et au sein **du même club... le Stade Français, devenu** depuis 1973 le SFOC (Stade Français Olym-



© Pierrick Haymann

pique Courbevoie), chose très rare en France je crois !

Retrouver tous les anciens nageurs français de mon époque lors des compétitions me procure également une grande joie.

Les Masters permettent aussi de faire le lien entre toutes les générations et cela est très enrichissant pour tous.

Enfin, ce sont les relais avec mes copains d'enfance et les différentes générations qui me motivent énormément, ainsi que les compétitions des Interclubs pour défendre sportivement les couleurs Bleu et Rouge de **mon Club que j'aime... le SFOC.**

## CE QUI SE FAIT EN FRANCE EST BIEN...

Concernant les Maîtres en France, je trouve personnellement que ce qui se fait est bien.

## UNE PETITE IDÉE NÉANMOINS POUR LES RECORDS

Néanmoins, et afin de dynamiser et rendre plus vivante et plus inspirante la natation des Maîtres en France, je pense que l'on pourrait, seulement pour les records de France, instaurer un tableau des records par âge.

Je m'explique :

En effet, à titre d'exemple, en C9, pour ce qui me concerne (c'est la même chose pour toutes les catégories et de plus en plus vrai

**pour les C5/C6... C10/C11, etc.), les nageurs de 69 ans sont désavantagés de toute évidence avec ceux de 65 ans.**

Ainsi, un nageur en C9 de 65 ans, qui détient le record de France du 50 mètres papillon en 30''96 est moins performant qu'un nageur de 69 ans qui fait 31'' sur la même distance, et pourtant, celui de 69 ans ne sera jamais recordman de France. Ce changement dans l'établissement des records par âge motiverait beaucoup de nageurs et dynamiserait à 100 % la natation des Maîtres en France. Ce nouveau tableau serait plus juste et les moyens informatiques d'aujourd'hui ne nécessiteraient que d'une simple programmation pour instaurer ce tableau des records par âge, puisque les records de France ne concernent que la FFN.

Le même calcul pourrait être effectué pour tous les relais ou la différence au sein de la même catégorie est encore plus désavantageuse, car de 40 ans par équipe.

A titre d'exemple, en catégorie R5 dans laquelle je nage, celle-ci comprend des nageurs ou nageuses avec un cumul d'âge compris entre 240 ans et 279 ans. Une équipe peut donc avoir 4 nageurs de 60 ans et une autre 4 nageurs de pratiquement 70 ans... soit une différence de 10 ans par nageur. On constate que ce n'est pas juste. Il faudrait donc tenir compte pour les records, du cumul des âges de chaque équipe. C'est vrai que cela pourrait faire jusqu'à 40 records différents pour cette catégorie, mais ce serait juste, très motivant et très amusant.

# Une aventure deaflympique

## Alexandre Haibach



Alexandre Haibach  
Nageur Maîtres C2  
du Bordeaux  
Etudiants Club.

Vice-champion de  
France du 1500 m  
NL et multi finaliste  
des Championnats  
de France des  
Maîtres.

28 fois Champion de  
France Handisport  
(sur un total de 40  
médaillles en 12  
championnats de  
France Handisport).

Détenteur de 17  
records de France  
Handisport (8 en  
petit bassin et 9 en  
grand bassin).

2 fois dans le Top Ten  
des Deaflympics  
2013.

### J'AIME SURTOUT « VOLER » DANS L'EAU

Nager me fait beaucoup de bien. J'aime surtout « voler » dans l'eau. Comment décrire avec des mots une telle sensation de bien-être général couplée avec une meilleure estime de soi ?

Et pas que ça, j'aime surtout nager avec mes partenaires de club : quand on se connaît bien, c'est top pour se motiver et se surpasser ensemble. Quant aux compétitions masters, c'est l'ambiance familiale ! On rencontre, on revoit des nageurs vus et pas revus depuis longtemps.

Et ce qui me motive à venir nager et m'entraîner encore plus durement, ce sont les compétitions nationales et internationales,

que ce soit avec les Masters ou l'Handisport. En ce moment, je vise une possible 3<sup>e</sup> sélection Deaflympique !

### POUR DES ÉPREUVES ASSEZ « FOLLES »

Pour améliorer la natation Masters et la rendre plus dynamique, plus vivante et plus inspirante, je suggérerais des compétitions avec des épreuves assez « folles » comme les épreuves de nage en t-shirt ou tête hors de l'eau, des relais par catégories ou des courses tirées au sort par un nageur.

Ou encore mieux : organiser une Coupe de France des Départements ou des Régions comme celles existantes avec les jeunes mais pour les Masters.

### Alexandre, peux-tu nous expliquer ce que sont les Deaflympics ?

Les Deaflympics, ce sont les Jeux Olympiques des sourds, beaucoup moins médiatisés que les Paralympiques et inconnus par rapport aux Jeux Olympiques. Ils ont lieu tous les 4 ans et toujours 1 an après les JO.

J'ai participé à ceux de Taipei (Taiwan) 2009 et de Sofia (Bulgarie) 2013. Les prochains auront lieu à Saumur (Turquie) en juillet 2017. Je tiens d'ailleurs un blog consacré à mes aventures : <http://alexauxdeaflympics.over-blog.com/>



# La déconnexion totale

## Eudoxie Jantet

*Eudoxie Jantet  
Nageuse Maîtres C2  
de l'USM Malakoff.*

*Finaliste des  
Championnats  
d'Europe d'eau libre  
à Rijeka (Croatie) en  
2016.*

*Championne de  
France C2 d'eau libre  
et du 1500 NL en  
titre (meilleurs temps  
toutes catégories).*

*Vainqueur de  
Paris à La Nage  
en 30-39 ans (2<sup>e</sup>  
toutes catégories) et  
de Strasbourg à la  
Nage 2016 (toutes  
catégories).*

### ME DÉCONNECTER DE TOUT... C'EST MAGIQUE !

J'ai toujours adoré m'entraîner ! Plus que de faire de la compétition. Nager c'est l'un des rares moments où je peux déconnecter de tout : du travail, du quotidien et désormais de mon téléphone ! J'aime particulièrement les exercices d'endurance qui par moment ressemblent à une forme de méditation. Quand je nage seule je mets parfois le tuba pour 1 km ou plus et j'ai vraiment l'impression de me retrouver dans ma bulle. C'est magique !

A 15 ans, j'ai découvert l'eau libre en Guyane où j'habitais. J'ai gagné ma première compet (1 ou 2 km, je ne me souviens plus très bien) devant des mecs qui nageaient bien plus vite que moi à l'entraînement et en compet bassin. Ce jour là, je me suis dit que j'aimerais bien en faire ma discipline de prédilection. Sauf qu'il n'y avait ni les structures ni un nombre suffisant de compétitions pour ça. Progressivement le goût de la compétition en bassin s'est éteint mais pas celui de l'entraînement !

C'est donc en Masters, et plus particulièrement la saison 2015/2016 que j'ai renoué avec mes envies d'ado. En Masters, il y a une forme de liberté qui me convient bien.

### IL Y A PLEIN DE CHOSES PARTOUT EN FRANCE EN BASSIN

Pour l'instant, je découvre à peine le système actuel. En bassin, je trouve qu'il y a plein de choses tout au long de l'année partout en France. Ça m'a l'air très dynamique !

### EN EAU LIBRE, VIVE LES OPEN SWIM STARS

En eau libre, j'ai surtout apprécié l'été dernier les Open Swim Stars organisés par Laurent Neuville et Stephan Caron (j'ai nagé à Paris et à Strasbourg). L'ambiance y est très sympathique. Il faut qu'ils continuent sur leur lancée !



*Cette photo a été prise avant le départ des Championnats d'Europe 2016 d'eau libre à Rijeka en Croatie (je porte le n°59). La combi d'eau libre me fait à chaque fois le même effet : j'ai l'impression d'enfiler une seconde peau, de devenir un peu plus poisson !*

# Petit précis de poésie

## Marie-Laure Klingner

Marie-Laure  
Klingner  
Nageuse passionnée  
et organisatrice  
improvisée de  
« l'édition 0 » du  
Strasbourg à la  
Nage.

### POURQUOI NAGER ?

Extrait d'eau hachée, petit précis de poésie, de nages mêlées, en âges indifférenciés :

**Nager pour se lessiver le cerveau, extraire l'oxygène de l'H<sub>2</sub>O.**

**Nager** pour recouvrir chaque millimètre de tégument par mille mètres cubes sans plus d'argument.

**Nager** pour sentir l'épiderme devenir hydrofuge, s'engouffrer dans ce silence, englobant refuge.

**Nager** pour trouver l'esthétique dans le mouvement, chorégraphe improvisé pour fluidité de l'instant.

**Nager** pour lisser les pensées, convoquer l'énergie pour mieux raisonner.

**Nager** pour poser ses idées comme l'appui sur la surface, inspiré.

**Nager** pour un chemin de vie unifié, dans un élément familier, tuteur presque oublié.

**Nager** de la première inspiration à l'apnée de notre dernière salutation.

**Nager** pour incarner ce lien, entre l'Eau, la Terre et l'Humain.

**Nager** pour honorer la fraternité, pour réconcilier notre espèce, parfois égarée.

**Nager** pour transformer l'aqueux moment de bassin, de lac ou d'océan,

Qu'il devienne ce lieu de rendez vous incessant de nos sens exaltants !



# Pour la forme

## Brigitte Lavigne



*Brigitte Lavigne  
Nageuse Maîtres  
C9 du Stella Sports  
Saint-Maur.*

### POUR LA FORME

La natation Maîtres me permet de rester en forme et de me forcer à me bouger ne serait-ce que pour retrouver mes amis à l'entraînement. Sans cette émulation j'aurais tendance à rester chez moi !

Quant aux compétitions, c'est l'occasion d'essayer de me dépasser tout en retrouvant des connaissances, en en faisant de nouvelles et en m'amusant.

### POUR QUE ÇA DURE !

Je souhaite que la natation Masters perdure avec le même esprit qu'à ses débuts et qu'elle garde sa convivialité et sa mixité d'âges et de niveau.



# Un moment de liberté

## Fabien Lemaire



Fabien Lemaire  
Nageur Maîtres C5  
et Président de  
Moissy Sports  
Natation.

### NAGER, UN ÉTAT D'ESPRIT

Etre nageur, savoir être nageur, se sentir **nageur, c'est plutôt un état d'esprit qui peut varier** suivant chaque personne.

**L'élément liquide, c'est pour moi une fin en soi** qui dure depuis de nombreuses années. **D'un cursus « plongée libre », j'ai sauté le pas à 40 ans. J'étais toujours très admiratif** des grandes pointures de la natation tel que Thorpe, Biondi, Popov, Caron, Bernard, Esposito, Duboscq, etc.

Nager me procure avant tout du plaisir et un grand moment de liberté pour rompre avec le quotidien. Le défi physique est également très présent pour se fixer des objectifs, maintenir son état de forme, son moral et me permettre de garder des repères chronologiques alors que les années filent.

**Ne plus être dans l'eau serait une « petite mort »**, un déclin. Je suis persuadé que cela jouerait sur ma santé.

**Nager, c'est aussi faire des rencontres et lier des amitiés, au-delà du cliché de l'individualisme avec les sports collectifs. C'est aussi se démarquer du sport business et des effets de mode.**

**Parler des valeurs du sport en général, c'est de la rhétorique** que je laisse aux autres, aux instances qui sont souvent éloignées des réalités des clubs. Je préfère le local et surtout la transmission auprès des jeunes. La preuve, je suis dirigeant bénévole et nageur master.

### POUR LES IDÉES, JE SÈCHE... OU PAS

Là, je sèche un peu. Je ne participe pas du tout aux instances décisionnaires (CD, etc.), **car je n'aime pas ça, j'ai du mal à me projeter** dans une évolution du secteur masters.

**Je crois que c'est encore une question d'état d'esprit où j'espère avoir répondu en première partie.** Il y a également une question de conception de nos structures dirigeantes et le focus qu'on peut mettre sur les compétitions masters. Je ne me suis pas encore intéressé à tout ça. **J'ai même appris l'existence de ChronoMaîtres pendant les championnats d'Europe de Londres.**

Nous rencontrons encore des difficultés dans mon propre club à fédérer un groupe masters qui participe aux compétitions. **C'est souvent les mêmes... Comment motiver des personnes à faire le premier pas dans une compétition ? A part instaurer lors de l'adhésion 2 participations obligatoires.**

Bref, votre investissement dans ChronoMaîtres est une bonne alternative pour mettre en avant la natation masters. Il faut que les numéros continuent et même soient relayés au maximum.

# Les Assises des Maîtres

## Anne-Elisabeth Liebmann

Anne-Elisabeth  
Liebmann  
Nageuse Maîtres  
C8 des Mouettes  
de Paris.

Journaliste externe  
de la FFN.

### NAGER, C'EST VIVRE ZEN, SUR UN NUAGE

Nostalgique des années d'adolescence où j'étais licenciée des DA à Annecy, j'ai décidé un soir de chercher un club Masters à Paris. Les Masters, c'était une inconnue, peu populaire auprès du grand public. J'ai trouvé mon club par la Fédération. Je voulais nager sous la houlette d'un entraîneur et reprendre la compétition... ambiance garantie, j'ai **senti l'émulation, le dépassement...**

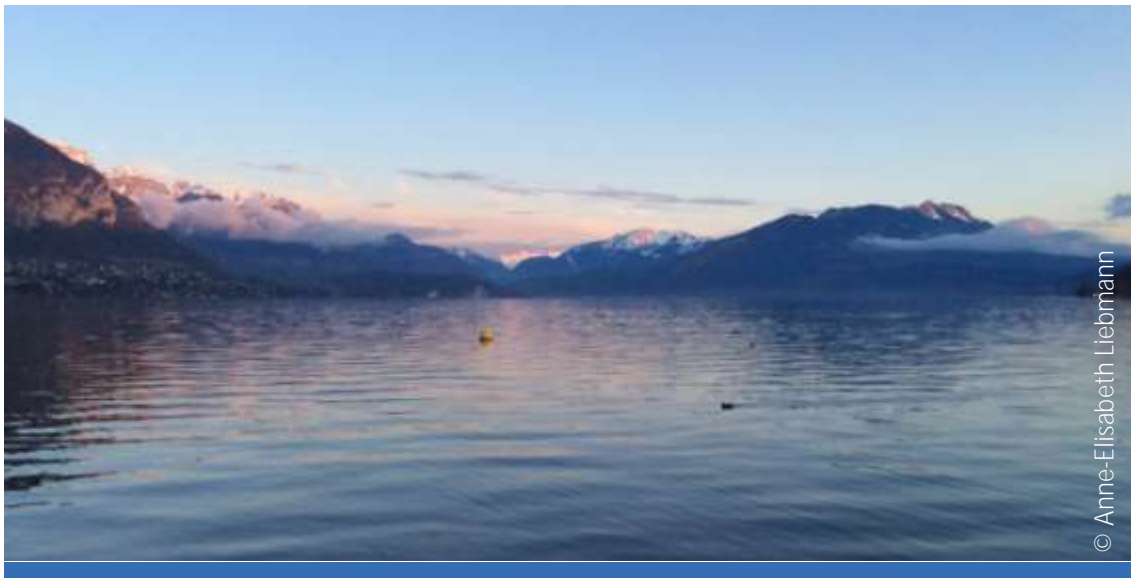
L'ambiance chlorée m'a permis de vivre ZEN, de relativiser le quotidien, de découvrir la France et ses piscines... cruel constat : on manque de centres nautiques et de considérations auprès des instances politiques pour obtenir des créneaux horaires ! Nager c'est vivre ZEN, sur un nuage après l'entraînement.

### LES ASSISES DES MAÎTRES

L'organisation d'Assises des Maîtres permettrait de nous faire connaître du public, des nouvelles adhésions pour certains clubs déficitaires. Ces Assises devraient s'articuler par thématique :

1. **L'entraînement en cycle Masters** selon les catégories.
2. **Les relations entraîneurs-adultes** : comment gérer l'adhésion pour performer ? Notre corps a ses limites, comment repousser efficacement sans douleur le vieillissement...
3. **Gérer son alimentation avant et après** l'entraînement.
4. **Créer un club de Maîtres** : gestion, sponsor, relations avec les élus, rôle de la Fédération.

Ce n'est qu'une idée mais il y a certainement d'autres idées qui émergeront de l'eau chlorée...



© Anne-Elisabeth Liebmann

# Une évasion

## Audrey Lombard

*Audrey Lombard  
Nageuse Maîtres C2  
de Fos Natation.*

*Membre de l'équipe  
de France militaire de  
Natation.*

*Double Championne  
du monde C2 sur 50  
et 100 dos et  
médaillée mondiale  
sur 200 4 nages, 50  
et 100 NL à Kazan en  
2015.*

*Finaliste des Jeux  
Mondiaux Militaires  
d'été à Mungyeong  
(Corée) en 2015.*

*Multi recordwoman  
de France C2 en nage  
libre et 4 nages.*

*Multi championne de  
France C1 et C2 en  
dos, nage libre et 4  
nages.*

### S'ÉVADER POUR S'APAISER

Le sport permet de s'évader intellectuellement et psychologiquement.

**C'est un besoin que je ressens surtout après** une journée de boulot ou même avant de prendre mon service. Je suis complètement apaisée !

### COMMUNIQUER SUR LES MAÎTRES

Ce qui serait souhaitable c'est que la FFN communique davantage sur la section masters car nous avons de grands champions comme Nicolas Granger reconnu même à l'étranger !

Personnellement, je trouve que les clubs s'investissent énormément au travers des meetings et compétitions qu'ils proposent. Cela donne une vraie dynamique !



© EPIX IMAGE

# Une source de décompression

## Franck Loschi



*Franck Loschi  
Nageur Maîtres C6 de  
l'ASPTT Marseille.*

*Nageur et président  
de l'EMS Bron  
Natation de 2006  
à 2015.*

### SE JETER À L'EAU...

... ou comment la natation est devenue un exutoire, puis une passion.

Tout a commencé au milieu des années 90 suite à un deuxième accident de ski deux ans après le premier gros carton. Cette fois, c'est la colonne qui est cassée et c'est dans l'eau que se passe une partie de la rééducation et le retour progressif au sport. Au fil du temps et des longueurs c'est devenu un besoin. Besoin de se bouger, de se fatiguer, d'oublier le stress des journées de travail. De 2006 à 2011, c'est devenu intensif avec deux entraînements par jour. Mais depuis, les séances sont passées à un rythme plus normalisé (entre trois et cinq séances par semaine).

L'entraînement est une véritable source de décompression du quotidien mais demande **beaucoup d'investissement à la fois physique** mais aussi en termes d'emploi du temps. Heureusement, dans les clubs que j'ai fréquentés, le groupe des Masters a toujours bénéficié de créneaux importants, avec un maximum de 12 possibilités par semaine à l'E.M.S Bron Natation. Retrouver les copains de ligne pour se tirer la bourre à l'entraînement est simplement magique. Progresser ensemble, en baver ensemble, c'est top. Retrouver ces mêmes personnes lors des compétitions locales ou mieux encore, prendre la route, le train ou l'avion pour aller nager loin de notre base le temps d'un week-end ou parfois d'une semaine fait parti des meilleurs souvenirs. Ceux qui me viennent naturellement en tête : Göteborg, Bordeaux, Munich, Vichy, Kranj, Millau, Chamonix... des moments inoubliables avec des groupes, des amis formidables.

### LA NATATION MAÎTRES A BEAUCOUP ÉVOLUÉ EN 20 ANS

La natation Masters a beaucoup évolué ces **20 dernières années. Le niveau a considérablement progressé.**

Au niveau national, je pense qu'on devrait imposer un parcours obligatoire pour accéder aux Championnats de France. Passer par des qualifications départementales, puis régionales qui donnent accès aux Championnats de France. Je trouve que les grilles de temps d'accès aux Championnats de France sont de plus en plus drastiques pour les catégories les plus jeunes et pas assez pour les autres catégories. Il faut inverser cette tendance. Mettre des temps mini pour toutes les catégories.

Privilégier aussi les relais qui sont des moments forts au sein des clubs. Ne plus proposer de relais 4x50 mais se calquer sur ce qui se fait pour les jeunes avec des relais **4x100 et 4x200 quitte à mettre là aussi des grilles de temps limites** pour éviter « le n'importe quoi ».

Au niveau international, je trouve dommage que dans certains cas, on privilégie l'argent au côté sportif avec par exemple des grilles de qualification plus accessibles que pour les Championnats de France et surtout sans aucun contrôle des fédérations nationales. Si les grilles étaient plus sévères et respectées, il n'y aurait plus de séries qui commencent à 8 h et d'autres qui se terminent à 1 h du matin comme ce fut le cas à plusieurs reprises lors des Championnats LEN ou FINA.

# Toute ma vie

## Régis Mathias



*Régis Mathias  
Nageur Maîtres C8  
du CN Dole & Reg.*

*Finaliste mondial  
C6 à Riccione en  
2012.*

*Finaliste européen  
C7 à Londres en  
2016.*

*Recordman de  
France du 200  
brasse C5 en 2003.*

*Multi champion de  
France Maîtres.*

### LES RÉUSSITES ET LES ÉCHECS FONT PARTIE DE LA NATATION

Pour moi la natation, c'est toute ma vie. Nager régulièrement est une bonne chose pour garder la forme et être toujours au contact des jeunes et des moins jeunes. J'aime l'ambiance des compétitions et les nombreux échanges avec les nageurs. Le dépassement de soi, les réussites et les échecs font partie de la natation mais j'ai toujours apprécié ces défis.

### QUELQUES IDÉES AUXQUELLES JE RÊVE

La natation Masters évolue, c'est évident mais pour la dynamiser encore plus, il serait peut-être bon de penser à organiser d'autres compétitions à savoir, des rencontres par style de nage : compétitions de crawl par exemple, dans toutes les distances et ce

pour toutes les nages ; des championnats de France par tranche d'âge (de 20 à 40 ans, de 40 à 60 etc.). Pourquoi pas des championnats de France en 4 zones (rencontres de plus grande ampleur que les inter-régions).

Allons plus loin en imaginant la création d'une équipe de France avec toute sa logistique et un staff qui gérerait les plus grands déplacements (championnats internationaux).

Ce qui à mon sens fait beaucoup défaut à la natation, c'est qu'elle n'est pas suffisamment médiatisée mais c'est un problème récurrent.

Voici quelques idées auxquelles j'ai rêvé... mais il y en a certainement beaucoup d'autres et je continuerai à vous suivre sur les réseaux sociaux afin de voir si des pistes intéressantes prennent vie.

# Ma rééducation

## Julien Mathieu

*Julien Mathieu  
Nageur Maîtres  
C3de Villeurbanne  
Natation.*

*Finaliste aux  
Championnats de  
France handisport.*

### SE SENTIR BIEN À PRÉSENT

Ah la natation... ma passion, ma rééducation, mes défis, les voyages en train pour y aller, les connaissances faites avec les autres clubs... bref énormément de plaisir à travers Mon sport depuis mon accident et la perte d'un être cher qui me permet de me sentir bien à présent.

Voilà ce que représente la natation Masters à mes yeux : le partage à travers notre univers alliant plaisir et performance :)

### ET SI ON S'INSPIRAIT DE L'HANDISPORT

Comme en natation handisport, je pense qu'il serait sympa de créer les championnats de France des Régions, suivant le même principe des interclubs pour rapporter le plus de points afin d'élire la région championne de France. On pourrait y inclure de nouvelles courses non programmées dans les interclubs (200 NL, 800 NL, 200 dos...).

Encore un grand merci Caroline pour ton engagement à ta revue !



# L'histoire de ma vie

## Armelle Meyer

*Armelle Meyer  
Nageuse Maîtres C5  
de l'AC Agglomération  
de Périgueux.*

*Recordwoman de  
France C5 du 50 NL.*

*Médaillée de bronze  
aux Championnats  
d'Europe Maîtres à  
Kranj en 2007.*

*Multi-championne de  
France Maîtres.*

### AH ! NAGER !

#### L'HISTOIRE DE MA VIE !

On dit de Laure Manaudou que, petite, elle se cachait pour ne pas aller dans l'eau. Pas moi. L'eau, j'ai toujours aimé ça.

Quelques souvenirs en vrac : les leçons de natation où il fallait plonger et revenir à pied le long du bassin (Vite ! Vite ! J'étais toujours pressée d'y retourner !) ; les heures passées dans la mer, à me prendre pour un hors-bord avec mon bateau pneumatique, ou pour l'homme de l'Atlantide, yeux grands ouverts pour explorer le fond. C'était quand même un sacré coup de bol, cette scoliose, puisque c'est grâce à elle que j'ai dû me mettre à la natation. D'accord, j'étais censée faire du dos, et à ce jour c'est la seule nage à laquelle je ne me suis pas mise...

**Nager, c'est être en apesanteur.** Toute la lourdeur et la maladresse du corps dans le monde aérien disparaît. On se sent poisson, sirène ; on flotte, on avance tout seul ; on ne tombe jamais.

**Nager, c'est être dans sa bulle.** Non, on ne compte pas les carreaux au fond du bassin. On est tout entier à soi, concentré sur ses sensations, sa respiration, son rythme de bras. Enfin un moment où plus rien ne compte que soi-même, où l'on peut oublier le monde autour de soi !

**Nager, oui, c'est vrai, ça ne permet pas souvent de frimer en cours de sport, mais une fois dans la piscine, c'est avoir le privilège d'être bien et dans son élément quand tant d'autres ne peuvent que se tortiller en faisant du sur-place.**

**Nager, c'est la promesse de continuer à bouger et de se sentir vivant jusqu'à ses**

plus vieux jours. J'ai toujours beaucoup d'admiration pour ces *seniors* qui mettent un point d'honneur à venir faire leur kilomètre quotidien.

### IL FAUT QUE LES CLUBS SOUTIENNENT LEURS MAÎTRES

Pour toutes ces raisons, et pour bien d'autres encore, il faut que les clubs soutiennent et encouragent leurs Maîtres. Nous aussi, nous sommes une belle vitrine pour la natation ! Nous sommes la preuve qu'il s'agit là d'un sport où l'on se fait plaisir avant tout (**quel quadragénaire viendrait à l'entraînement juste pour « se faire mal » ?**), et d'un sport que l'on peut pratiquer longtemps, parfois à un haut niveau. Nous pouvons inspirer les plus jeunes et leur montrer la voie.

Mais pour tout cela, il faut des créneaux, des entraîneurs, et surtout, il faut des piscines dignes de ce nom ! Les grosses structures n'ont pas à se plaindre, mais combien de villes, combien de départements donnent à la natation la place qu'elle mérite, en permettant aux nageurs amateurs que nous sommes de s'entraîner dans de bonnes conditions ?

Souhaitons à la natation Maîtres d'être rejointe par plus d'anciens nageurs de haut niveau, qui feront peut-être plus parler de nous et de notre sport ; mais qui, surtout, montreront à tous que l'on peut avancer en âge tout en restant performant, se faire plaisir et en donner à ceux qui nous encouragent.

# Un échange intergénérationnel Valérie Nahon



*Valérie Nahon  
Nageuse Maîtres C4  
de Nice la Semeuse.*

*Quadruple médaillée  
d'argent aux European  
Masters Games à Nice  
en 2015.*

*Finaliste européenne à  
Londres en 2016.*

*Multi médaillée aux  
Championnats de  
France des Maîtres.*

## QUE M'APPORTE DE NAGER... ?

**Je n'ai pas honte de le dire mais nager est ma drogue.** Je suis dépendante des endorphines que cela me procure.

Nager est une passion qui participe à mon **bien être, c'est mon équilibre entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle.**

**Nager c'est aussi des moments d'amitié, de rires, de partages intergénérationnels, d'instant privilégiés avec mon frère.**

Nager est ma manière à moi pour me dépasser ; **je suis animée chaque année d'objectifs** pour lesquels je concentre mes efforts et mes entraînements.

**J'ai aussi, peut être l'espoir d'avoir trouvé** dans la natation un secret de jouvence.

## LES POINTS À AMÉLIORER

Je déplore certaines règles érigées par la FFN qui font obstacle au développement de la natation master, comme celle supprimant la possibilité de se qualifier en réalisant des temps dans une compétition non master. Cela revient, pour un nageur des Alpes-Maritimes, à effectuer 3 heures de route, pour réaliser un 1500 ou un 400 4 nages **dans un meeting en espérant qu'aucun événement malheureux viendrait empêcher** cette unique chance de se qualifier durant la saison.

**Je regrette aussi que l'épreuve d'eau libre des Championnats de France, véritable moment de convivialité, ne se déroule plus le même week-end que les Championnats d'été.**

Pour finir, au vue des conditions de qualification (difficiles par leur rareté), et des **aléas de la vie d'un nageur master, il pourrait être judicieux de passer de 2 ans à 4 ans, le délai de validité des temps pour les championnats.**



# Le pionner de la natation Maîtres en France Erwin Nodenschneider



*Erwin  
Nodenschneider  
Nageur Maîtres C12  
du CN Bergerac.*

*Multi recordman d'Europe et collectionneur de records de France en C12, C11, C10, C9...*

*212 fois Champion de France Maîtres (titres individuels et titres de relais confondus).*

## ET LES MAÎTRES SONT NÉS EN FRANCE !

J'ai toujours aimé nager dès l'âge de 5 ans. Ensuite, j'ai adhéré au club de natation de Mulhouse à 13 ans et c'est ainsi que j'ai attrapé le virus !!!! De compétition en compétition, il m'est venu l'idée de créer la compétition Maîtres (vétérans) avec le premier meeting international en France en 1971 qui a eu lieu à Saint-Louis. Il y règne toujours un esprit convivial et sportif même encore aujourd'hui.

La natation me motive à rester actif et surtout en bonne santé.

## VERS UN INTÉRÊT PLUS AFFIRMÉ DES CLUBS

Pour dynamiser la natation Maîtres, il suffirait que les clubs s'intéressent un peu plus aux vieux nageurs soit à partir de 25 ans !!!! Pour beaucoup de clubs, c'est la cinquième roue de la charrette !!!! Personne pour dynamiser une équipe de sportifs qui pourtant font des entraînements dignes de grands sportifs et personne pour les motiver ou leur proposer des compétitions quelles soient départementales, régionales ou nationales.



© ChronoMaîtres

# Ma thérapie contre les maux de l'âme et du corps

Béatrice Orsoni



*Béatrice Orsoni  
Nageuse Maîtres  
C3 du SA Mérignac.*

*Multi recordman C4  
de France sur 50  
brasse, 50 papillon  
et 100 4 nages.*

*Multi championne  
de France Maîtres.*

## MA BOUÉE DE SAUVETAGE

La natation masters : ma thérapie contre les maux de l'âme et du corps.

Chaque étape douloureuse de ma vie, la natation m'a aidée à les franchir. En fixant des objectifs « natatoires », elle devient ma bouée de sauvetage...

Un coup de blues ? Je vais nager, ça me fait du bien dans mon corps et dans ma tête.

La natation masters ou comment sortir du train train quotidien marmots/boulot/dodo.

Avoir un peu de temps pour aller nager est primordial pour moi. C'est ma soupape ! Sinon, j'ai l'impression de faire une overdose de caféine ;-) Et puis, j'y ai trouvé des amis et fait de belles rencontres.

A l'aube de mes 40 ans, nager fort cette année était encore plus important pour moi (sans doute l'horloge biologique, la peur de vieillir...) Alors je me rassure comme je peux

et je fais à fond ce qui me fait du bien : nager !

Nouveau club (le SAM Mérignac), nouveau groupe d'entraînement (des jeunes), nouvel entraîneur (Guillaume Tartanac).

Ce n'est pas toujours facile mais j'avais envie de me donner les moyens de bien m'entraîner.

Et puis je suis bien accompagnée, Bruno est dans le même groupe ! ;-)

## MES PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION DE LA NATATION MAÎTRES :

- Abaisser les temps de qualifications des Europe et Mondiaux.
- Organiser une coupe nationale des Maîtres, avec des sélections régionales, pour nager avec les copains :-)

# Une ligne de conduite

## Audrey Pasquier-Chalendar

*Audrey Pasquier-Chalendar  
Nageuse Maîtres C4  
de l'ES Nanterre.*

*Multi finaliste aux  
Championnats de  
France Maîtres.*

### QUAND LE VIRUS CHLORÉ SE TRANSMET DE MÈRE EN FILS

Pour moi, ce n'est pas la motivation qui manque malgré l'âge (!) et le nombre d'enfants mais la gestion du temps au regard de ma profession, de ma vie familiale et des possibilités d'entraînement en terme d'horaires.

La natation est un sport exigeant et chronophage. Résultat des comptes : moins d'entraînement, moins de compétitions, et des temps en relation avec cette baisse. Là est la fausse solution, par défaut.

En revanche, avoir comme objectif de se préparer pour une compétition m'oblige à tenir une ligne de conduite, à ne pas me décourager et donc me motive.

Quant à mes enfants, oui, ils ont été frappés par le virus de la natation et sont dans le système scolaire classique, inadapté à la pratique d'un sport de niveau intense (régional, national...)

Notons la rareté des structures à horaires aménagés sport au collège et au lycée. Il faudrait les développer massivement en créant des conventions « éducation nationale - clubs sportifs ». C'est pour les enfants et ils ont tout et tous à y gagner. (Rappelons qu'on préconise 1 heure de sport par jour pour les enfants !)

Merci à ChronoMaîtres de diffuser mon « coup de gueule » ! J'avais à cœur de dire que la pratique intensive d'un sport chez les jeunes n'est pas facilitée en France



© Audrey Pasquier-Chalendar

# Journal de bord d'une grenouille

## Nathalie Pecquet



Nathalie Dusaussouy-  
Pecquet  
Nageuse Maîtres  
C5 du CN Saint-  
Michel-sur-Orge.

### JOURNAL DE BORD EN MODE « SÉRIES » 🏊

À la question, « mais qu'est-ce que tu peux aller chercher à rester la tête dans l'eau si longtemps ? »... Je ne reviens pas sur le quoi donc que c'est les séries... Voici donc un petit florilège des pensées qui me trottent dans la tête durant une session de plouf :

- Yesssseuhhhhhh !!! Bonne motivation... aujourd'hui, je vais exploser le chrono...
- Euhhhhh !! Fais frôaaaaaaa... Je peux rentrer chez ma maison... ?
- Pffffff, je vais encore ressembler à un hibou avec mes lunettes...
- Aieuuuuuuuh ⚠️ 200 m et j'ai déjà plus de braaaaaaaaas 🏊
- J'ai une crampe... Euh déjà fait le coup...
- J'adooooooooore ce maillot de bain !!
- J'aime Pô qu'on me touche les pieds...
- Pom pom yé yé taaaaableuuuuuh popopidou... 🎵 🎵
- Une série de terminée... C'est quôa la suivante... Oh Noooooonnnnn pas le papillon 🎈 Siouplait !!!
- Heu... J'ai faim....
- Pom pom yé yé taaaaableuuuuuh popopidou 🎉
- Mais qu'est-ce que je fais là !!!
- Aieuuuuuuuh ⚠️ je frise l'arrêt cardiaque !
- Pourquoi j'ai cette chanson dans la tête ?
- Ça serait bien qu'on fasse un peu plus de souple...
- J'ai soif... Ah bah nan... J'ai plus soif...
- Hé hé !!! On fait du souple...
- Ohhhhhhhh bouze... Départs plongés chrono... Je vais encore mourir là !!!
- Yesssseuhhhhhh ça sent la fin de la torture...
- Je nage au fond de la piscine dans mon p'tit pull marine...
- Pffffff, finalement, c'était plutôt cool aujourd'hui...
- J'aime tellement nager 😊 ...
- Yesssseuhhhhhh, il y a un stage de programmé durant les vacances...

Je vous confirme que je ne suis pas maso, mais totalement et irrémédiablement passionnée !  
Natation vôtre.

# Ma bulle

## Marine Porri



Marine Porri  
Nageuse Maîtres  
C2 des Girondins  
de Bordeaux.

Championne de  
France Maîtres en  
individuel et en  
relais.

### MA COLO POUR ADULTES

La natation m'apporte un équilibre en me permettant de déconnecter pendant quelques heures de la vie « réelle ». La piscine, c'est ma bulle, l'endroit où l'on oublie les soucis et où l'on retrouve les copains.

Ce qui me motive à y revenir, en plus de l'aspect sportif et du manque ressenti lorsque je ne nage pas, c'est en bonne partie la perspective des compétitions et des bons moments que l'on va passer avec les nageurs. Les déplacements en compét, c'est ma colo pour adultes !

### VERS UNE MÉDIATISATION DU CIRCUIT FÉDÉRAL

Une idée pour dynamiser davantage la natation Maîtres en France serait de développer

le circuit fédéral en le rendant plus accessible et plus connu de tous les masters.

**Quand je nageais à Grenoble, c'était plutôt « réputé » car beaucoup d'étapes sont « facilement » accessibles.**

En arrivant à Bordeaux, je me rends compte que beaucoup de masters ne connaissent pas le principe, et je pense que ça doit être le cas dans beaucoup de départements qui n'ont pas la chance d'avoir suffisamment d'étapes à proximité.

J'espère que le Circuit Fédéral des Maîtres sera maintenu et développé, avec des variantes peut-être aussi dans le mode de classement pour le rendre plus accessible à tous !



Rencontre de ChronoMaîtres lors de l'étape du Circuit Fédéral en Isère

© Marine Porri

# Quel pied !

## Patrice Recorbet

*Patrice Recorbet  
Nageur Maîtres C5  
de l'ES Vitry.*

*Médaillé de bronze  
sur 800 NL C4 aux  
Championnats  
d'Europe à Londres  
en 2016.*

*Multi champion de  
France Maîtres en  
longue distance.*

*Multi recordman de  
France C4 sur 800  
et 1500 NL.*

### TOUT EST REPARTI D'UNE BLESURE AU PIED

Qu'est-ce qui me pousse à aller nager ? Vaste question qui pourrait me valoir quelques séances chez le psy.

J'ai nagé jusqu'à 18 ans puis fait une pause sportive, pour reprendre avec le monde de la course à pied. Dans ce milieu, les entraînements sont plaisants, la compétition est sympathique mais pas forcément très chaleureuse... surtout quand les courses d'automne ou d'hiver démarrent tôt le matin.

A force de courir je me suis blessé, et là, mon kiné préféré (mordu de natation) m'a dit : « allez, reviens nager »...

J'ai donc replongé, et j'ai vite retrouvé le plaisir de ce sport. J'ai commencé par retrouver un club chaleureux. L'ambiance était au top, j'ai vite adhéré avec mes nouveaux camarades d'entraînement et au coach qui s'occupait des masters. Et oui, en natation quand tu es vieux, tu es masters et non vétéran comme en course à pied.

### « LES MAÎTRES, ATTENTION ÇA NAGE »

Que dire des premiers France, Paris 2014 ? Un déclic ! J'y arrive... curieux, et là je retrouve Christophe, on a nagé ensemble il y a 25 ans. Il est là le bougre et il me dit : « tu

vas voir la natation Maîtres, c'est super sympa, super ambiance, mais attention ça nage... »

L'ambiance est bien là, la convivialité est le maître mot. J'ai fait plein de nouvelles et belles rencontres. Tous sont des passionnés de nage, forcément quand tu es C4-C5 ou plus, tu n'es plus là pour la gloire mais pour le plaisir, le vrai.

Alors voilà pourquoi je nage : je nage pour le plaisir de faire du sport, le plaisir de côtoyer un groupe d'entraînement et le plaisir de se retrouver lors des compétitions Maîtres.

### « MAIS, À TON ÂGE... COMMENT FAIS-TU ? »

L'autre jour, je discutais avec le coach des minots, et il me disait : « mais à ton âge tu te mets encore sur le plot pour gagner ? Et comment fais-tu pour encore t'entraîner ? »

Et bien, je nage pour le plaisir de nager, et quand je monte sur le plot je pense à donner le meilleur, parce que mon premier coach m'a appris ça. Comme l'histoire est belle, il est revenu pour les France à Angers l'an dernier. Mes deux coachs l'actuel et l'ancien réunis, ce fut un doux moment.

Bref, vous l'avez compris, je nage pour mon plaisir et pour le partage humain, et quel pied !

# Un état d'esprit

## Francis Renard

Francis Renard  
Nageur Maîtres C6  
du CNO Saint-  
Germain-en-Laye

### JE SUIS TOMBÉ DEDANS TOUT PETIT

La natation est pour moi plus qu'une passion, c'est un état d'esprit. Il faut dire que je suis tombé dedans tout petit.

Avec des parents professeurs d'éducation physique, dirigeants d'un club de natation et une sœur nageuse, quoi de plus normal d'être initié dès le plus jeune âge.

Les circonstances de la vie n'ont jamais altéré cette passion, ayant pu malgré tout évoluer dans un club, d'Étampes Natation (club d'origine) en passant par le CO Les Ulis puis l'US Ris-Orangis.

Et quand bien même une certaine envie de passer à autre chose fait surface, le contact avec l'eau est resté prédominant en choisissant une parenthèse avec le Triathlon.



Souvenir d'un plongeon de 1968 à Étampes



Souvenir d'un plongeon de 2016 à Canet-en-Roussillon

Je suis revenu il y a quelques temps, à mes premières amours, à mon club d'origine et de cœur (Étampes Natation) pour arriver aujourd'hui, à 51 ans au club du CNO Saint-Germain-en-Laye animé toujours de la même passion au sein de cette grande famille Masters pour participer à de nouveaux challenges : les Régionaux, les France, les Europe et bientôt les Monde.

### CE N'EST PAS PRÊT DE S'ARRÊTER

Quelque chose me dit que ce n'est pas prêt de s'arrêter car comme le disait William Shakespeare : « La passion s'accroît en raison des obstacles qu'on lui oppose ».

Difficile de trouver une idée alors que tant de choses sont faites mais au vu de certaines manifestations qui n'ont pu se tenir faute de piscine (par exemple les Championnats d'Ile-de-France Été 2016) c'est plutôt un souhait, un cri que j'aimerais lancer : « favoriser l'accès aux piscines pour ce type d'épreuves ».

# Un mode de vie Frédéric Roméra

*Frédéric Roméra  
Nageur Maîtres C4  
de l'EMS Bron.*

*Vice-champion  
d'Europe d'eau  
libre C4 à Rijeka  
(Croatie) en 2016.*

*Multi médaillé C3  
aux World Masters  
Games à Torino en  
2013.*

*Finaliste aux  
Championnats du  
monde Maîtres à  
Riccione en 2012  
et à Montréal en  
2014.*

*Multi médaillé aux  
European Masters  
Games à Nice en  
2015.*

*Champion d'Europe  
et multi médaillé  
Maîtres C3 à Yalta  
en 2011.*

*Médaillé de bronze  
sur 800 NL C3 aux  
Championnats  
d'Europe Maîtres à  
Eindhoven en 2013.*

## LE PLAISIR DE GLISSER SUR L'EAU

Nager est devenu un mode de vie pour ma part, en effet je nage tous les jours à la pause de midi soit en piscine (période hivernale), soit au plan d'eau de Méribel Jonage (en période plus chaude). « Glisser sur l'eau » me procure un tel plaisir, que ce soit sur une séance très difficile qui nécessite le dépassement de soi ou que ce soit un entraînement plutôt cool, le résultat est le même ; je sors toujours de l'eau heureux avec cette sensation de bien être qui m'envahit à chaque fois.

La natation est devenue pour moi un moment privilégié et indispensable à mon mode de vie depuis que j'ai découvert ce sport **(sur le tard). Et la compétition n'est que la cerise sur le gâteau.**

Hormis le challenge des temps, des classements et des titres c'est surtout le moment pour retrouver tous ses amis nageurs pendant un moment super convivial.

En gros : nager = plaisir.

## UN PEU PLUS DE FUN POUR LE DYNAMISME

La natation masters est déjà en plein essor, le nombre de pratiquants ne cesse d'augmenter d'après ce que l'on peut constater lors des différentes compétitions. Un peu plus de Fun lors des gros événements pourrait être super dynamisant comme lors des compétitions de triathlon par exemple avec beaucoup de stands en tous genres, de la musique et un speaker fou !!! Cela casserait un peu ce côté austère vu par les « non nageurs ».

L'organisation d'une compétition internationale en France pourrait vraiment faire parler autant de la natation, que de l'eau libre, du water-polo, du plongeon ou de la natation synchronisée. Cela mettrait plus en lumière toute la gamme des sports aquatiques qui sont jusque là un peu dans l'ombre des autres sports.

Pour terminer un grand merci à ChronoMaîtres qui contribue au développement de la natation chez les Masters.





# Bien dans ma peau...

## Meilleur dans l'eau

Muriel Schmitt



*Muriel Schmitt  
Recordwoman de  
France des 100 et 200  
brasse de 1973 à 1975.*

*Nageuse Maîtres C8  
du Léo Lagrange  
Schiltigheim Bischheim.*

*Vice-championne  
d'Europe C6 en brasse  
et finaliste en papillon  
à Yalta en 2010.*

*Finaliste aux  
Championnats du  
Monde à Kazan en  
2015, à Riccione  
en 2012.*

*Multi Championne  
de France Maîtres et  
recordwoman de  
France en brasse.*

### LA NATATION MAÎTRES AU RYTHME DES SAISONS

L'appellation Nageur Maîtres semble usurpée en ce qui me concerne !

En hiver, c'est la totale hibernation ; la nage se fait au compte-gouttes : parfois avec des amis, hors club, motivée par le « Café Kuchen » qui suit la séance, très sporadiquement avec le team Léo Lagrange que j'aime très fort. Mais, conquérir la traversée de Strasbourg est devenu chronophage. Les longueurs s'effectuent en solitaire la plupart du temps. Si je passe à Paris, je file au Lagardère pour une séance en plein air dans le bassin plein ciel avec vue sur la tour Eiffel. Lieu inédit auquel je suis attachée par les belles années d'entraînements et d'études.

Le réveil se fait en mai avec le soleil. Les escapades de l'autre côté du Rhin sont alors

fréquentes à la pause méridienne. Du décor idyllique des contreforts de la Forêt Noire au bassin olympique en inox peu chloré et peu fréquenté (les Allemands travaillent à cette heure), j'y retrouve l'eau « pur plaisir » et mes équipiers du club de Lahr (2004 à 2010).

De fait, le pic de ma forme se situe au mois de septembre... un peu tard, il est vrai, pour le calendrier français !

### LA NATATION MAÎTRES AU RYTHME DES COUPS DE CŒUR

Certaines saisons, les compétitions sont plus nombreuses que mes entraînements mais je raffole de ces rassemblements amicaux à la liturgie immuable : même programme, mêmes courses depuis des décen-



© Muriel Schmitt



© Muriel Schmitt

*Ces deux photos ont été prises sur la route pour les compétitions avec les coéquipiers du Léo Lagrange, rires et insouciance à volonté. Sur ma photo de profil, je suis en nageuse solitaire comme souvent en été à la piscine de Lahr qui se situe à 25 km vers l'est de la commune où je réside. L'environnement est aussi important que la pratique pour une évocation plaisir.*

nies, les automatismes fonctionnent et les joies sont partagées dans l'insouciance des déplacements qui nous sont organisés. Seul devoir : s'occuper de soi et rencontrer les autres. J'adore. Les favorites : la finale des Interclubs pour les chaleureuses retrouvailles annuelles, les championnats dans les beaux sites touristiques français et surtout les rassemblements internationaux aux destinations atypiques (Yalta, Kazan) au cours desquels on utilise ses langues, on croise ses concurrentes d'avant et de maintenant, on découvre des championnes inconnues qui ne sortent pas de leur continent !

## DES IDÉES AU FIL DE L'EAU

En ce qui concerne l'organisation des compétitions masters quel que soit leur niveau, je suis toujours étonnée de la foire d'empoi-gne dans les lignes de l'échauffement. Pourquoi, pour plus de confort et à l'instar de nombreux pays, ne pas dédier systématiquement les deux lignes d'extrémités (1 et

8) aux sprints et plongeurs, les deux lignes suivantes aux battements de jambes (2 et 6) et le reste à la nage ?

Quid de l'éternelle coupure « déjeuner » de deux heures qui rallonge les sessions ? Des pauses encas, dans un roulement du jury ne seraient-elles pas envisageables ? Le dîner (buffet) de clôture de la journée pourrait alors être plus conséquent ?

Enfin, à quand un peu de fantaisie avec la programmation des courses nouvelles et des temps de base à découvrir ? Des épreuves de style appréciées par un jury de néophytes ou tout simplement l'instauration du kilomètre nage libre, repère facile pour tous publics ? (J'avais lancé « le km Golden Cup » dans les années 80 et le nageur russe Vladimir Salnikov en avait établi le premier record du monde. Il reste quelques témoins de cette expérience, Laurent Neuville entre autres et de nombreux dirigeants de clubs français qui avaient participé à l'organisation de la tournée du KM dans leur ville).

**Muriel, tu as régulièrement animé la rubrique B''Eau''té de nos numéros. Pourquoi est-ce important à tes yeux d'allier sport et beauté (ce qui par ailleurs, n'est pas toujours compatible dans les bassins) ?**

Associer la beauté au sport paraît naturel, la définir semble plus complexe au vu de cette notion totalement subjective et je traduirais par « valeur ajoutée procurant cette confiance en soi qui facilite l'aller vers les autres » ou encore « l'envie d'une esthétique idéaliste dans un domaine où l'attention est focalisée sur sa personne » et pour finir « répondre aux codes d'accès par le groupe sportif » etc.

Retrouvez les articles de Muriel Schmitt dans les 5 numéros suivants :

- Numéro 7 : [Bien dans ma peau... meilleur dans l'eau.](#)
- Numéro 8 : [Jours de fêtes.](#)
- Numéro 9 : [Rencontre avec ma « dermateau ».](#)
- Numéro 10 : [Julie, performante et jolie jusqu'au bout des ongles.](#)
- Numéro 11 : [Parfum... de bassin.](#)

# Un sport qui n'a d'égal que lui-même

## Michèle Schneider



*Michèle Schneider  
Nageuse C6 de  
Villeurbanne  
Natation.*

*Multi recordwoman  
de France et multi  
championne de  
France Maîtres en  
brasse et 4 nages.*

*Sextuple vainqueur  
du Circuit Fédéral  
en individuel et  
collectivement avec  
son club.*

### UN SPORT TRÈS COMPLET

S'il y a une seule chose que je ne regretterai jamais est d'avoir pratiqué la natation...

C'est en effet un sport qui n'a d'égal que lui-même. C'est un sport très complet qui permet d'entretenir tous les muscles sans être traumatisant et qui a l'avantage de pouvoir être pratiqué à tout âge. De plus, après une journée de travail, aller nager est un véritable remède pour évacuer le stress accumulé.

Bref, ce sport ne présente que des bienfaits.

### UNE EXCELLENTE AMBIANCE AU SEIN DE MON CLUB

Au-delà de toutes ces qualités que présente **la natation, il y a également bien sûr d'autres facettes** qui me poussent à nager régulièrement : **il y a l'excellente ambiance au sein de mon club que j'aime à retrouver à chaque entraînement, l'ambiance des compétitions qui est très conviviale au sein des Maîtres. C'est notamment un réel plaisir que de retrouver les personnes qui tout au long de l'année partout en France sont animées par la même passion car même si dans l'eau tout le monde se « bat » ce qui est bien légitime, en dehors du bassin une réelle convivialité règne entre nous tous.**

Pratiquer la natation et en plus chez les **Maîtres m'apporte ainsi une belle bouffée d'oxygène !**

### UNE TRÈS BONNE DYNAMIQUE CHEZ LES MAÎTRES EN FRANCE

La natation Maîtres est déjà bien dynamique en France avec les deux championnats de France hiver et été, les championnats interclubs régionaux et nationaux, le circuit fédéral ainsi que tous les autres meetings organisés partout en France sans parler des championnats régionaux et départementaux.

**J'aurais juste un seul bémol à évoquer qui concerne les interclubs nationaux qui sont parfois excentrés ce qui complique la participation de certains clubs qualifiés du fait de la distance à parcourir pour aller nager une seule épreuve et un relais. J'ai néanmoins conscience que ce problème est difficile à résoudre du fait de la difficulté à trouver des piscines pouvant accueillir plus de 800 personnes.**

Ceci dit, globalement, il y a une très bonne dynamique chez les Maîtres en France.

# Un break dans le stress quotidien Alain Simac-Lejeune



*Alain Simac-Lejeune  
Nageur Maîtres C3  
du CA Pierrelatte  
ASCEAC.*

*Membre du comité  
directeur du comité  
Dauphiné-Savoie.*

*Recordman d'Europe  
sur 24 heures de  
natation avec 60  
kilomètres, en  
décembre 2014.*

*Finaliste des World  
Masters Games à  
Torino en 2013.*

*Médaillé aux  
European Masters  
Games à Nice en  
2015. Vainqueur en  
eau libre.*

*Champion de France  
et recordman de  
France en relais R1  
messieurs.*

## POURQUOI NAGER ?

Personnellement, je nage parfois (bien trop souvent) pas très longtemps (45 minutes), mais quotidiennement pour beaucoup de raisons différentes.

La première est le bien-être que ce temps m'apporte : un temps dans le silence de l'eau, le calme et la sérénité. Cela me permet de faire un break dans le stress du quotidien et de me redynamiser pour le reste de la journée, un ressourcement.

La deuxième raison est une question de santé : cela permet de rester en bonne santé, de pratiquer une activité physique et ce, sans aucune violence contrairement à d'autres sports.

Enfin, c'est mon moyen de me dépasser, si ce n'est pas quotidiennement le plus souvent possible, à l'entraînement puis en compétition.

## DES ÉVOLUTIONS DÉSORMAIS NÉCESSAIRES

La natation Maîtres étant en plein essor depuis quelques années, beaucoup d'évolutions sont désormais nécessaires afin de

répondre aux attentes de tous, qui sont bien différentes parfois : se faire plaisir dans des compétitions, se retrouver lors d'événements où performer, se dépasser, se confronter aux autres.

Plusieurs idées pourraient aller dans ce sens :

- rendre les grilles de qualifications aux France plus sélectives : afin de limiter les journées bien trop longues parfois ;
- **la création de championnats interrégionaux** : qui pourraient être un palier nécessaire pour passer aux France ou une compétition intermédiaire pour ceux qui ne peuvent pas se rendre aux France ;
- **la création d'événements ou compétitions** par quart de France, un par mois dans une saison de 9 mois afin de dynamiser toutes les régions : certains ont beaucoup de compétitions et d'autres peu ;
- un lien entre les Elites et les Masters serait aussi apprécié et inspirant pour beaucoup de nageurs et nageuses.

Il y a encore beaucoup de choses à faire.

# Du lien humain

## Karen Tournois

*Karen Tournois  
Nageuse Maîtres  
de Rennes Natation*

### LA NATATION M'APPORTE BEAUCOUP

La natation est pour moi un sport que j'aime beaucoup et depuis longtemps : cela fait plus de 27 ans que je nage, en club ou pas !

La natation m'apporte beaucoup : cela me permet de me dépenser, de me maintenir et d'améliorer ma forme physique.

Nager en club me permet aussi de rencontrer des personnes sympathiques qui me conseillent et me permettent d'améliorer ma technique de nage.

C'est aussi très motivant psychologiquement de pouvoir nager avec les autres et d'améliorer ses performances !

### DES RENCONTRES ORIGINALES ENTRE CLUBS

Participer à des rencontres « originales » entre clubs, à l'image des compétitions qui se déroulent actuellement (telles que les interclubs) serait une idée que j'apprécierais.

Ce que je veux dire par rencontres « originales », c'est par exemple des week-ends ou semaines d'entraînements sportifs hors de nos lieux de nage habituels (stations balnéaires par exemple) avec des collègues d'autres clubs, comme ce qui avait été organisé par mon club (et auquel je n'avais malheureusement pas pu participer !).



# Il était une fois Géraldine Waloszek

## UN RÉEL BONHEUR

Il était une fois... ma rencontre avec Caroline de ChronoMaîtres à la piscine de Corbeil-Essonnes... puis mon entrée dans la grande famille des Masters au sein de la SN Montgeron. C'est bien évidemment un réel bon-

heur que de chercher glisse, vitesse et performances en piscine ou en eau libre, mais le partager avec ses amis nageurs rencontrés au fil des compétitions, c'est encore mieux.



*Géraldine Waloszek  
Nageuse Maîtres  
C5 de la SN  
Montgeron.*

*Finaliste aux  
Championnats du  
monde Maîtres à  
Kazan en 2015.*

*Médaillée de bronze  
aux European  
Masters Games  
à Nice en 2015.*



© Géraldine Waloszek

# Nager au soleil en hiver

## Danièle Wilmart



*Danièle Wilmart  
Nageuse Maîtres C10  
de l'USM Malakoff.*

*Championne d'Europe  
sur 4x50 4N et  
Vice-championne  
d'Europe du 4x50 NL  
à Londres en 2016.*

*Recordwoman  
d'Europe et de France  
sur les relais 4x50 4N  
et 4x50 NL R5.*

*Multi recordwoman  
de France Maîtres sur  
50 papillon.*

*Finaliste aux  
Championnats du  
Monde Maîtres à  
Montréal en 2014.*

*Finaliste aux  
Championnats  
d'Europe Maîtres à  
Londres en 2016 et à  
Eindhoven en 2013.*

*Très précieuse  
relectrice et  
conseillère experte  
des numéros de  
ChronoMaîtres.*

### IL Y EUT... ... LE REFUGE

Bien des Maîtres, hommes et femmes, sont des enfants de nageurs.

Leur parcours aquatique a souvent commencé très tôt.

Pour mes trois mois, alors que mes parents traversaient le lac du Bourget, j'eus droit à un petit bain en son milieu. Puis ce furent les piscines : celle du Pecq, que je n'aimais pas à cause de l'eau verte ; la piscine de Pontoise (Paris 5<sup>e</sup>), où j'entrai pour la première fois à l'occasion d'un match de water-polo que disputait mon père. Il m'en souvient les clameurs et la délicieuse odeur du chlore. A 12 ans, la peur énorme, sur la plateforme de 10 mètres à Versailles Montbonron.

Il y eut d'autres lacs, il y eut l'Océan.

Il y eut d'autres sports, il y eut des blessures, il y eut le refuge : nager.

### TOUT ME SÉDUIT. PLUS QU'AVANT...

A la rentrée 2012, je retrouve Bénédicte [NDLR : Bénédicte Duprez], qui m'incite à l'accompagner à Malakoff. Le plaisir de l'entraînement, les compétitions, tout me séduit. Plus qu'avant... il y a longtemps.

Deux ans plus tard, Bénédicte me demande de relire le texte d'un entretien qu'elle a eu avec Caroline ; je relis, demande des explications. Une revue pour les Maîtres, ça m'intrigue !

Je contacte Caroline pour lui proposer de participer à la relecture des textes. L'univers des Masters est vaste, multiple, c'est passionnant de le côtoyer dans ses lignes de texte autant que dans les lignes d'eau. C'est un milieu unique qui nous porte, nous pousse, nous entraîne pour aller de l'avant. Il y a tant à découvrir encore.

Aujourd'hui, dans le bassin olympique, pour la première fois j'ai nagé au soleil en hiver.



Salima Bouayad Agha, Danièle Wilmart, Sandrine Le Gall et Bénédicte Duprez, Championnes d'Europe et recordwomen de d'Europe du 4x50 4 nages R5.

© Danièle Wilmart

# Ces Maîtres qui nagent en famille

*Qui n'a jamais entendu parler autour de lui de la natation comme d'un sport individuel ?*

*Certes, le nageur est seul derrière le plot, et encore pas toujours ! Certes, il est le seul dans son maillot ou sa combi ! Et pourtant, dès qu'il s'agit de raconter un moment fort, n'importe quel adepte des lignes d'eau saura y associer un entourage, un coach, un groupe, des amis, la famille !*

*La natation est bel et bien un sport collectif... et la magie s'opère de plus belle façon encore quand la passion est partagée avec les siens. La natation Maîtres a ceci de beau de faire nager ensemble des couples, des frères, des sœurs, mais aussi des enfants avec leurs parents ou... leurs grands parents !*

*Nos numéros 2 et 7 avaient consacré leur rubrique Vie de Groupes à des familles de nageurs emblématiques. Elles reviennent ici en force pour partager la puissance de cette passion familiale.*



# Tchouuu !

## La famille Fernandez



Valérie et Cédric  
Fernandez  
Nageurs Maîtres au  
CNC Ales.

### LA NATATION, UNE HISTOIRE DE FAMILLE...

Pour répondre à la première question, petit historique :

Valou, 16 ans, gymnaste. Cédric, 14 ans, nageur. Nous nous sommes séduits sur les pistes de ski...

Études, mariage, arrêt du sport intensif et 2 magnifiques filles, Léa et Eva. Naturellement, nous les dirigeons vers le sport : gym, tennis, athlétisme, danse, elles choisissent la natation. A ce jour, 16 ans et 13 ans, finales du Natathlon, France minimes et cadettes, quelques records de notre cher club le CNC ALES, elles s'entraînent 8 fois par semaine avec passion. J'ai naturellement re-

mis maillot, bonnet et lunettes pour leur transmettre le goût de l'effort et les vibrations qui nous envahissent au moment des compétitions. Après quelques temps, Valou nous a rejoints et à ce jour elle est très compétitive. Nos filles nous poussent à nous entraîner, Valou 3 fois et moi 7 à 8 fois par semaine. D'autres raisons, le bien-être, la possibilité de manger quasi n'importe quoi car nous grillons tout ou presque dans l'eau. Aujourd'hui, 1 week-end sur 2 en compétition pour les filles ou chez les Maîtres. Fatigant parfois mais quel bonheur car de la bonne humeur ; nous retrouvons des amis nageurs dans la grande famille de la natation tous animés par la même passion.



© Fernandez Family

## UNE LEÇON DE VIE À CHAQUE COMPÉTITION...

Une leçon de vie nous est donnée à chaque **compétition et que de belles rencontres...**

Une constance : les deux Fernandez encouragent tous les nageurs de tous les clubs et tous les Français dans les compets... souvenirs pour les « amis de Kazan » TCHOUUUU. Ce cri est reconnaissable, non !!!

## POUR UNE RECONNAISSANCE DE L'ENGAGEMENT DES MAÎTRES

Pour dynamiser encore plus la natation Maîtres, je pense que la fédération pourrait

mettre en place des points attribués aux Maîtres comme classements TC, séries, natathlon, interclubs, avec un coefficient moins important.

Oui, l'avenir de la natation c'est le Jeune, mais les Maîtres ne sont pas que des nageurs qui ont de l'argent et qui consomment. Il manque un peu plus de reconnaissance du travail et de l'engagement car la plupart sont nageurs mais aussi actifs dans **leurs clubs et même officiels...**

Bises et grands sourires du sud à tous les passionnés par ce magnifique sport.

Fernandez Family



© Fernandez Family

# Un relais familial

## La famille Lonné

Jean, Gérard et  
Hélène Lonné  
Nageurs Maîtres au  
Bordeaux Etudiants  
Club.

### JEAN, AU START

#### Du plaisir, du plaisir et du plaisir...

Au quotidien, je n'ai pas toujours envie d'y aller, mais je sais qu'une fois dans l'eau avec les autres, ce sera du plaisir !

- Plaisir de rechercher le geste idéal (*cherche toujours !!*).
- Plaisir d'imaginer que je progresse (*illusion !!*).
- Plaisir de faire mieux que le copain (*enfantillage !!*).
- Enfin plaisir de me dépenser, de faire du sport.

#### Nager en famille resserre les liens affectifs.

C'est le fait d'une activité et d'une passion communes. C'est vrai avec les frangins et c'est surtout important avec ma moitié qui ne se morfond pas dans les gradins pendant que son mari nage en compétition avec un sentiment de culpabilité. Aujourd'hui, nous sommes dans les mêmes créneaux d'entraî-

nement que Gérard et Raymond 3 fois par semaine. Cela crée une grande connivence.

#### Un coup de pouce pour des reportages sur les Maîtres

Il y a eu un reportage<sup>1</sup> de France 3 Alsace qui constituait une excellente promotion de la natation Maîtres. Si d'autres reportages étaient réalisés un peu partout, les municipalités seraient incitées à attribuer plus de créneaux et de lignes d'eau aux clubs qui développeraient la natation Masters. Trop de clubs considèrent les Maîtres comme des gêneurs par manque de créneaux en oubliant qu'ils sont une source financière non négligeable et qu'ils peuvent aider bénévolement le club (officiels, accompagnateurs, etc.). Peut-être que la Fédération pourrait aussi donner un coup de pouce à la réalisation de ces reportages.

NDLR : le reportage en question est *Troisième Nage*, de Maya Lussier-Séguin, en collaboration avec Pierre-Olivier François;



Robert, Christian, Bernard, Jean, Michel, Patrick, Raymond, Danièle, Gérard, Pierre Lonné

## PASSAGE DE RELAIS À GÉRARD

### Le plaisir du lien intergénérationnel

En complément de l'article de Jean, j'ai envie de rajouter que notre motivation, c'est aussi le plaisir de nous retrouver au milieu de plus jeunes pour partager notre même passion.

Et puis, ce qui nous motive encore avec la compétition, c'est l'incitation à respecter une hygiène de vie à laquelle nous n'attacherions pas la même importance sans l'objectif d'obtenir de bons résultats.

## FINISH PAR HÉLÈNE : LA NATATION EN COUPLE

Voici un beau souvenir du Canet avec le podium du relais mixte R6 NL avec 4 couples : Philippe (caché) et Denise Feltz de l'AS Gien Natation, Régine et Jean-François Richer du Cercle des Nageurs de Paris, Sylvette et Alain Bruneval, Hélène et Jean Lonné Bordeaux Etudiants Club.



# Nager au second degré

## La famille Recoules

Christophe et  
Corinne Recoules  
Nageurs Maîtres à  
l'AAS Sarcelles  
Natation 95.

« Des p'tits carreaux, des p'tits carreaux, toujours des p'tits carreaux »... Nous en connaissons toutes les formes, toutes les tailles qu'ils soient blancs ou bleus. Il avait bien raison le grand Serge, quel sport enrichissant !!

**Mais qu'est-ce qui nous pousse à faire des longueurs et des longueurs depuis tant années, depuis des décennies ? Qu'est ce qui nous amène, plusieurs fois par semaine, vers ce lieu « de torture » ?** Peut être un réflexe pavlovien généré par notre cerveau reptilien. Ou plus certainement une **aliénation mentale précoce, indépendante d'Alzheimer**. Car aucune explication rationnelle **ne me vient à l'esprit (peut-être le chlore a-t-il rongé mes derniers neurones ?)**.

**D'aucun de nous parlerait de goût de l'effort, du plaisir du dépassement de soi :** « C'est dans l'effort que l'on trouve la satisfaction et non dans la réussite ». Foutaise !!! **Ces gens là n'ont jamais fait un 3 000 chrono, un 10 x 200 4N ou un 400 4N en compétition.**

Alors je sais, on me le répète assez souvent, **quelle chance j'ai, tous mes enfants partagent cette même « passion ».** Les mystères de la génétique sont impénétrables !! Infor-

mation aux généticiens : le caractère « **j'aime souffrir dans l'eau** » se transmet. Et bien non détrompez-vous, nager avec ses **enfants, c'est une malédiction ! J'ai mis plus de 20 ans à les pousser hors de la maison « mes parasites »,** et voilà que je les retrouve régulièrement en compétition. Et quand, comble de la malchance, ces compétitions se déroulent près de la maison, elles reviennent squatter leurs chambres (ah les bernard-l'hermite !!). Mais le plus insupportable est que, **faisant fi du respect qu'elles me doivent, elles me battent** mettant ainsi à mal mon ego et mon esprit de mâle dominant.

**L'entraînement c'est une chose, mais parlons de ces compétitions de petits vieux qui durent des journées entières... Je ne vois qu'une solution pour les améliorer « supprimer les v... courses »** et les remplacer par des barbecues partys géants ou seuls les cinquante premiers mangeraient.

En définitif, ne me demandez pas pourquoi **j'aime la natation tout comme, pourquoi j'aime mes enfants, c'est comme ça, c'est irrationnel, irréfléchi, instinctif, « animal »...**

Famille Recoules : Les Aquavores

# Une furieuse passion d'être dans l'eau

## La famille Rivet



Loane et Yannick  
Rivet  
Nageurs Maîtres à  
l'AC Agglomération  
Périgueux.

### LA PASSION NATATION A REPRIS LE DESSUS

Après quelques années loin des bassins, **histoire de faire des bébés (nageurs... ou pas)**, les Rivet ont repris les chemins des bassins en 2009. **D'abord pour des problèmes de dos récurrents**, puis, pour cette **furieuse passion d'être dans l'eau, car quel bonheur de retrouver ces sensations, cette glisse... Depuis, nous nageons 2 à 4 fois par semaine, selon les périodes... La passion Natation a repris le dessus !**

### LA NATATION MAÎTRES EST UNE NATATION DYNAMIQUE

La natation Maîtres est une natation dynamique, **d'abord grâce à l'état d'esprit des nageurs sur les bords de bassin et des clubs toujours plus inventifs concernant les meetings et leurs récompenses (du vin et du saucisson à gagner au lieu des traditionnelles médailles, ça le fait !)**.

Le problème reste que nous avons parfois **l'impression d'être pris pour des « vaches à lait »... le plus bel exemple reste les championnats d'Europe à Londres...**

### MAIS ELLE A AUSSI SES COUACS

Mais en France, nous avons également nos « couacs », comme nager à deux par ligne sur un 200 crawl aux Championnats de France à Rennes, **des prix exorbitants si l'on veut acheter un tee-shirt des championnats....**

**Heureusement que ChronoMaîtres est là... pour nous aider, nous conseiller, nous écouter, partager...**

Vive la Natation !

Loane et Yannick Rivet

# Ces Maîtres qui ont nagé aux JO

*La rubrique Des JO aux Masters a souvent été très appréciée des lecteurs. Et pour cause !*

*Après une carrière intensive du haut niveau, nombreux sportifs raccrochent définitivement le maillot pour passer à autre chose. Eux ne se seront pas éloignés très longtemps des bassins et n'auront pas hésité davantage à replonger. Mieux encore, ils participent pleinement aujourd'hui à la natation Maîtres. Ils partagent sans modération leurs bonnes ondes sur les bassins en brillant à la fois par leurs performances et leurs valeurs humaines et sportives.*

*Après avoir accepté un 1<sup>er</sup> challenge ChronoMaître, Marie-Thérèse Fuzzati, Sylvie Le Noach Bozon, Claire Supiot, Laurent Neuville et Stephan Perrot ont de nouveau répondu présents à notre appel. Découvrez vite leurs messages positifs et constructifs à travers trois questions qui leur ont été posées :*

- 1- **Qu'est-ce que l'expérience olympique vous a inspiré pour votre vie d'aujourd'hui ?***
- 2- **Qu'est-ce qui continue de vous animer pour aller nager et pour participer pleinement au milieu Masters ?***
- 3- **Quelle idée proposeriez-vous pour une natation Maîtres plus dynamique, plus vivante et plus inspirante encore en France ?***

# Ne pas abandonner ses rêves

## Marie-Thérèse Fuzzati



Marie-Thérèse Fuzzati

Sélectionnée olympique à Los Angeles (1984) et Séoul (1988).

Médaillée de bronze sur 50 NL aux Championnats du Monde de 1986 à Madrid.

Nageuse Maîtres C6 du CN Paris.

Recordwoman du monde du 50 NL C5 et 100 NL C6.

Multi recordwoman d'Europe Maîtres en papillon, dos et NL.

Triple championne du monde Maîtres des 50, 100 et 200 NL C5.

Triple championne d'Europe Maîtres en titre des 50 dos, 50 et 100 NL C6.

Redécouvrez son interview dans le [numéro 2](#) de ChronoMaîtres.

### TOUJOURS REGARDER DEVANT

Les Jeux Olympiques, je n'y pensais pas trop quand j'étais gamine. J'ai eu la chance de faire beaucoup de sports différents jusqu'à l'âge de 13 ans (basket, cross, ski, natation). Un bon niveau général en tout, et surtout en s'amusant, sans ambition particulière autre que de bouger le plus possible. Puis la fermeture de la piscine et le changement de club ont été un tournant.

Tout à coup sans vraiment y penser, je me trouve à 18 ans, à Los Angeles, 100 NL, premier jour des JO, première course de natation, et de plus dans la série de l'Américaine qui gagnera la finale le soir. À l'annonce des nageurs, ovation pour l'Américaine... tout le

stade debout... À l'annonce de mon nom... silence complet.

Ce jour-là, sur le plot de départ mes jambes tremblaient et j'aurais voulu partir en courant. Je me disais que je n'étais pas à la hauteur, que tous les sacrifices n'en valaient pas la peine.

Et puis deux ans plus tard, à force de croire en mon potentiel, à force de penser que « oui une allemande de l'Est peut-être battue », j'ai pris ma revanche.

Donc, l'expérience des Jeux m'a appris à ne pas me comparer aux autres, à regarder toujours devant et à ne pas abandonner mes rêves.



Meilleurs moments en relais

© Marie-Thérèse Fuzzati



## RETROUVER LE PLAISIR DE NAGER 30 ANS APRES

Après 30 ans presque complètement hors des bassins, faire partie du CNP m'a redonné le plaisir de nager.

Être un nageur Master, c'est faire partie d'une grande famille et c'est choisir des compétitions pour se faire plaisir en groupe, c'est faire des stages au soleil avec des bonnes bouffes à la clé et c'est surtout ne pas se prendre trop au sérieux car la vie peu déjà être bien trop compliquée.

## RÉALISER DES SÉRIES HOMOGÈNES

Je pense que la natation Master en France devrait prendre exemple sur des compétitions qui ont lieu en Italie et aux US et proposer des séries en fonction des temps d'inscription (ceci hors Championnats de France), sans discrimination d'âge, ni de genre – homme ou femme –. Cela rendrait les compétitions moins longues et surtout plus ludiques pour le public et les nageurs, avec des séries homogènes, et encore plus d'envie de se surpasser jusqu'au bout.

# Vivre au cœur de l'événement

## Sylvie Le Noach-Bozon



*Sylvie Le Noach Bozon  
Sélectionnée olympique à Munich en 1972,  
finaliste olympique à Montréal en 1976.*

*Finaliste des 1<sup>ers</sup>  
Championnats du monde Elite à  
Belgrade en 1973.*

*Médaillée de bronze  
aux Championnats d'Europe de Vienne en  
1974 avec le relais  
4x100 NL.*

*Nageuse Maîtres  
C8 de l'EN Tours.  
Multi championne  
de France Maîtres  
Multi recordwoman  
de France.*

*DTN de la natation  
Maîtres.*

*Redécouvrez son  
interview dans le  
[numéro 9](#) de  
ChronoMaîtres.*

### UNE IMMENSE CHANCE POUR SUBLIMER DES VALEURS

Participer aux Jeux Olympiques constitue une expérience semblable à aucune autre qui ne peut être partagée qu'avec ceux qui l'ont vécue, et c'est pourquoi avec le recul des années, je mesure encore aujourd'hui l'immense chance qui m'a été offerte de vivre de tels moments.

Néanmoins, dans ma vie quotidienne, c'est plus le sport en général et la compétition en particulier qui m'ont fourni les clés utiles dans maintes situations personnelles ou professionnelles : ténacité, persévérance, volonté, confiance, combativité, respect des règles, rigueur, etc., les Jeux Olympiques n'ont fait que les sublimer.

### CONTINUER LE SPORT, UNE ÉVIDENCE

C'est pourquoi les Jeux n'ont pas constitué une fin de carrière, mais plutôt un « Everest » **au cœur d'une pratique sportive** qui a toujours fait partie de ma vie. Il était donc inconcevable pour moi d'arrêter et continuer le sport était une évidence. Comme cela devait également s'accompagner d'une finalité compétitive, sans quoi, pour moi, tout cela n'a pas de sens, et moteur incontournable de mon activité, la natation est restée mon domaine de prédilection.

**Sylvie, la natation Maîtres en France est en plein essor et de plus en plus exigeante. Et pourtant c'est toujours souriante que l'on te voit sur les bords de bassin en tant que DTN ou dans l'eau en tant que nageuse. Où puises-tu cette énergie ?**

Comment ne pas être souriante et à l'écoute des ces « toujours jeunes » nageurs et nageuses qui viennent aux compétitions, certes pour se confronter aux autres et à eux-mêmes, mais surtout partager leur enthousiasme communicatif pour la natation. Les compétitions Maîtres ont toujours été pour moi source de retrouvailles, parfois émouvantes, et de très belles rencontres qui transforment en fête chaque championnat à quelque niveau que ce soit.

L'enjeu des échéances chez les jeunes avec la tension que cela ne manque pas d'engendrer est totalement absent et seul le plaisir règne en « maître » ! Avec ce regard, les contraintes liées à la responsabilité de la commission n'en sont plus et tout s'arrange avec un sourire et dans la bonne humeur.

**Quant à être à la fois nageur et représentant fédéral, c'est vivre aussi au cœur de l'événement et y puiser son énergie.**

J'aimerais que la natation Maîtres ne dérive pas vers un « copiage » de la natation Élite, mais qu'elle conserve la fraîcheur (eh oui !), le respect de l'humain, la convivialité, la partage, qui sont l'essence même de son existence et sa philosophie première. Des performances et des records, pourquoi pas, mais là n'est pas l'essentiel !

# Le rêve d'un sport pour tous

## Laurent Neuville



Laurent Neuville  
Finaliste olympique  
à Los Angeles en  
1984 et à Séoul en  
1988.

Ancien capitaine de  
l'équipe de France  
de natation.  
Champion de  
France du 200 NL  
en 1987.

Nageur Maîtres C6 du  
Boulogne-Billancourt  
Natation.

Recordman du monde  
du 4x200 NL R3  
messieurs et du 4x100  
NL R4 mixte. Multi  
recordman d'Europe en  
relais R3 et R4.

Vice-champion du  
monde individuel et  
en relais à Riccione  
en 2012. Médaillé de  
bronze sur 200 NL C4  
aux Championnats du  
monde à Göteborg en  
2010.

Multi recordman de  
France et champion de  
France des Maîtres en  
individuel et en relais.

Redécouvrez son  
interview dans le  
[numéro 6](#) de  
ChronoMaîtres.

### LES JO M'ONT APPORTÉ UNE SÉRÉNITÉ

Je ne sais pas si les JO m'ont inspiré, mais ils m'ont apporté une sérénité qui me permet encore aujourd'hui d'être plus optimiste et combattant face aux difficultés, qu'elles soient professionnelles ou personnelles.

### SANTÉ, PLAISIR ET CAMARADERIE

Trois choses m'animent au quotidien pour continuer de nager en Maîtres : garder la santé, le plaisir à ressentir des sensations de glisse et de vitesse et la camaraderie entre nageurs. La compétition n'est pas pour moi essentielle, je fais finalement assez peu de compétitions chaque année, mais c'est un moteur pour aller à l'entraînement, même quand l'envie n'est pas présente.

### LA NATATION MAÎTRES DEVIENT DE PLUS EN PLUS ELITISTE

Les Français ont découvert que faire du sport était bon pour la santé. De plus en plus de monde court, fait du vélo ou nage pour la santé ou le plaisir. La natation Maî-

tres telle qu'elle est pratiquée aujourd'hui est trop calquée sur la natation sportive, et devient chaque année de plus en plus élitiste. Seule la performance compte ce qui ferme la porte à un grand nombre de nageurs.

Une idée serait de créer des Championnats N2 comme pour les jeunes. Cela aurait le mérite de limiter le nombre de compétiteurs aux Championnats de France, même si je sais que cette idée aura du mal à se mettre en place devant la difficulté d'avoir des piscines disponibles le week-end.

Une réflexion : les clubs devraient mieux encadrer « la natation adulte », en proposant des programmes adaptés avec des entraîneurs formés et motivés afin d'aider les personnes à se sentir plus à l'aise dans l'eau, sans que la compétition soit une fin en soit.

Deuxième idée : lors des Championnats de France ou championnats régionaux ou compétitions locales, pourquoi ne pas réserver un créneau pour proposer aux nageurs adultes non inscrits dans des clubs, de venir s'essayer sur un 50 m dans les conditions de la compétition (départ chronométré). Cela pourrait créer des vocations et amener les personnes à s'inscrire dans les clubs.

# Continuer à avoir des rêves Stephan Perrot



*Stephan Perrot  
Champion d'Europe  
Junior du 200 brasse à  
Pardubice en 1994.*

*Recordman d'Europe  
du 200 brasse en 2000  
et 2002.*

*Triple champion d'Eu-  
rope en à Istanbul et  
Lisbonne 1999 et à  
Valence en 2000.*

*Sélectionné olympique  
d'Atlanta et Sydney.*

*Nageur Maîtres C4  
du CNS Vallauris.*

*Vice-champion du  
Monde des Maîtres  
de Montréal.*

*Double Champion  
d'Europe C3 à  
Londres en 2016.*

*Multi recordman de  
France et champion de  
France Maîtres en  
individuel et en relais.*

**Stephan est l'unique**  
*nageur Français à  
être Champion  
d'Europe sur une  
même épreuve en  
Junior, Senior et  
Maîtres !!!*

*Redécouvrez son  
interview dans le  
[numéro 3](#) de  
ChronoMaîtres.*

## SE FIXER DES OBJECTIFS AMBITIEUX

Ce sont le sport de haut niveau et son exigence qui ont forgé une partie de ma personnalité : je me fixe des objectifs ambitieux, je suis perfectionniste et besogneux, j'essaie de transmettre autour de moi ces comportements et permettre à chacun d'exprimer pleinement son potentiel. Je suis animé au quotidien par les défis à relever... ce qui parfois peut un peu agacer mon entourage ! ;-)

## LE PLAISIR RESENTI DE L'EAU ME MANQUAIT

J'ai pris soin de bien couper quand même (10 ans)... mais le plaisir ressenti dans l'eau me manquait et par ailleurs, comme ma vie professionnelle m'offre plus de flexibilité, je peux aller barboter de temps en temps. J'ai revu mes objectifs à la baisse mais je continue à avoir des rêves dans la catégorie Masters ! Maintenant, ce qui me manque le plus c'est de pouvoir m'entraîner avec un groupe car dans le public ça reste sport !

## LA DYNAMIQUE DOIT PARTIR DE LA FÉDÉRATION

La dynamique pour la natation Maîtres doit partir de la Fédération : stages tout au long de l'année dans des pôles d'entraînement, regroupements avant une compétition internationale, possibilité de participer à des stages équipe de France Elite, kiné ou équipe médicale pour l'équipe de France, matériel et équipement à tarif préférentiel.

Par ailleurs, il serait super d'avoir, ailleurs que sur Paris des créneaux d'ouverture de piscine compatibles avec la réalité des masters : ouverture le matin dès 7 h et tard le soir...

# Un nouveau rêve pour 2020 Claire Supiot



© JO Chafés

Claire Supiot  
Sélectionnée  
olympique à Séoul  
en 1988.

8 fois Championne de  
France du 200 papillon  
entre 1984 et 1988  
(25 m et 50 m).

Championne de  
France du 100 m  
papillon en 1984.

Médaillée aux Jeux  
Méditerranéens en  
1987 sur 400 et  
800 NL.

Nageuse Maîtres C5  
d'Angers Natation.

Championne de  
France et  
recordwoman de  
France Handisport.

Redécouvrez un  
article sur Claire dans  
le dossier Angers du  
[numéro 10](#) de  
ChronoMaîtres.

## QUE RESTE-T-IL DE MON EXPÉRIENCE OLYMPIQUE ?

De la rigueur, de la persévérance, de l'espoir et du respect (*dans le sens hygiène de vie, protéger mon intégrité tant physique que morale*) envers moi-même...

## QU'EST-CE QUI M'ANIME POUR CONTINUER À NAGER EN MAÎTRES ?

Une belle histoire de famille tant sportive avec mon club d'Angers natation qu'avec mon grand frère Marc comme entraîneur.

**Le plaisir... de l'eau, de l'ambiance dans les lignes, de retrouver des gens comme moi, heureux d'être là, de l'effort, de battre des records, de gagner...**

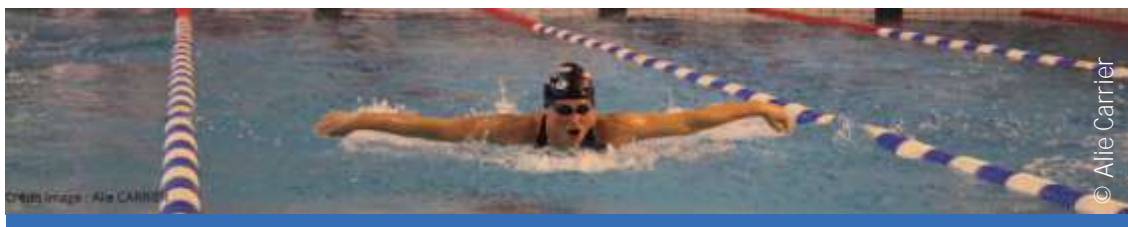
Le bonheur de retrouver des nageurs et nageuses, des ami(e)s en compétition, ceux-là même qui, sur les réseaux sociaux m'ont

soutenue, encouragée, motivée à « sortir la tête de l'eau » face à mon handicap, et voir à travers leurs yeux que ce sont juste mes jambes qui ont changé... je suis toujours bien Claire Supiot une athlète qui comme eux a « juste vieilli » (sourire)...

Et puis ce rêve, ce défi de participer une nouvelle fois aux Jeux mais cette fois paralympiques de Tokyo en 2020.

## DES IDÉES POUR LA NATATION MAÎTRES ?

Créer des championnats de France Elite/N1/N2 avec des grilles de sélection pour chaque niveau, cela afin de conserver l'émulation, la motivation et l'ambiance des nageurs au sein des clubs. Chacun pourrait ainsi conserver cette mentalité du plaisir de la compétition adaptée à son niveau.



Credit image : Aïe Carrier

© Aïe Carrier

# Ces Maîtres qui sont repartis de 0

*Ah la vie de Maîtres ! Pas toujours facile ! D'autant plus lorsque les dirigeants de club n'ont pas de considération pour cette population ou lorsque le mauvais sort s'abat sur une piscine.*

*La facilité consisterait à baisser les bras et laisser le destin s'acharner... ce serait sans compter sur les ressources inépuisables des Maîtres, l'énergie décuplée par la dynamique de groupe et un état d'esprit vitaminé qui donnent la force du rebond et de la reconstruction.*

*Dans les numéros 3 et 4, quatre clubs 100 % Maîtres témoignaient sur leur création après avoir été malmenés par leurs anciens clubs ou avoir perdu leur piscine dans un terrible incendie.*

*Deux ans après, les batailles ne sont pas toutes gagnées et des « combats » sont toujours en cours : certains comme Rennes Natation n'ont toujours pas de créneau mais poursuivent leur vie associative avec la même passion et la même vigueur. D'autres comme l'Olympique Paris Natation et le PC Valenciennes-Anzin ont de bonnes nouvelles à apporter. Des parcours inspirants et prometteurs à ne pas manquer !*

# De petits pas en premières victoires L'Olympique Paris Natation

*Pascal Hébant  
Vice-président et  
nageur Maîtres C5  
de l'Olympique  
Paris Natation.*

*Guy Lacontal  
Président, coach et  
nageur Maîtres C5  
de l'Olympique  
Paris Natation.  
Multi champion de  
France Maîtres et  
recordman de  
France Maîtres.*

Site Internet :  
[www.op-natation.fr](http://www.op-natation.fr)

A relire [l'article du  
Numéro 3](#)

## PREMIER PODIUM ET PREMIER CRÉNEAU !

La saison 2016-2017 est déjà la troisième **saison de l'Olympique Paris Natation** en compétition FFN après une saison qui nous a permis d'obtenir nos premiers podiums et notre premier titre de Champion de France à Angers (Edwin Fuller au 50 NL C2), mais **c'est surtout la première saison où nous avons des créneaux d'entraînement, denrée** ô combien rare sur Paris. Nous avons eu un **premier créneau en fin de saison, l'an passé**, nous bénéficions désormais de lignes plusieurs fois par semaine à la piscine Butte aux Cailles, lignes qui présentent la **particularité d'être en extérieur toute l'année...**

## PREMIERS NAGEURS AUX COULEURS DE L'OPN !

Depuis les Championnats de France à Rennes en 2015 avec les premiers nageurs à nos **couleurs (encore qu'à l'époque, nous n'avions aucun équipement estampillé OPN !)**, **c'est une suite de petits détails et de petits sauts vers l'avant qui nous motivent pour continuer** dans la direction que nous avons choisie à savoir un sport en compétition de loisir afin de se maintenir en bonne condition physique dans la convivialité. En ce début de saison, nous avons pu engager une équipe Dames et une équipe Messieurs aux Interclubs toutes catégories ainsi que présenter des officiels à la compétition. Cela



peut paraître anecdotique surtout pour des clubs avec de gros effectifs qui viennent en masse à cette compétition mais pour une petite structure comme la nôtre, participer **c'est déjà un gros challenge** et certains nageurs ont eu un week-end chargé en relais pour leur première compétition de la saison... **De la même façon, nous espérons** pouvoir avoir une équipe à la finale des Interclubs Maîtres à Cholet, fin janvier 2017 [NDLR : chose faite, puisque l'équipe 1 de l'OPN se classe 67<sup>e</sup> des sélections régionales].

## LE PARTAGE D'UNE MÊME PASSION

Nous sommes actuellement uniquement un club Maîtres car **c'est plus facile de débiter** ainsi mais nous espérons créer des équipes « jeunes » dans le futur et pouvoir ainsi faire **de l'apprentissage et de la formation**. Dans **notre vision**, il n'y a pas des « nageurs du circuit FFN classique » d'un côté et des Maîtres de l'autre, il n'y a que des gens qui partagent une passion, la natation...





# Renaître de ses cendres Le PC Valenciennes-Anzin

## QU'EST DEVENU LE PCVA DEPUIS L'INCENDIE DE SON BASSIN LE 17/09/2014 ?

Alexandre  
Papadopoulos  
Coach et nageur  
Maîtres C3 du PC  
Valenciennes-Anzin.

Multi médaillé aux  
Championnats de  
France Maîtres en  
individuel et par  
équipe.

Coach de nageurs  
médaillés et finalistes  
aux championnats  
**d'Europe. Equipe**  
qualifiée aux  
Championnats de  
France Interclubs  
des Maîtres (21<sup>e</sup>  
des sélections cette  
saison).

Site Internet :  
[abcnatation.fr/  
sc/180590024](http://abcnatation.fr/sc/180590024)

A relire [l'article du  
Numéro 4](#)

Nous débutons notre troisième saison sans bassin suite à l'incendie de notre piscine. A l'époque, ChronoMaîtres avait consacré un article à notre cas particulier de club Maîtres sans bassin.

En effet, nous avons la particularité d'être les seuls « survivants » de notre club, qui contenait pourtant une section water-polo en N1, un club de natation qui a eu ses périodes de gloire et pour toutes catégories d'âge. Nous nous entraînons depuis ce temps dans quatre bassins des alentours qui nous sont solidaires et que l'on remercie (Saint Saulve ; Trith-St-Léger ; Denain et Bernissart). Néanmoins, les entraînements ont lieu tard le soir, entre 20 h 30 / 21 h 00

et 23 h 00 en général, ce qui demande bien entendu des efforts à nos âges et dans nos situations. Je pensais que la section ne tiendrait qu'une année lorsque ça a commencé comme ça... et voilà où nous en sommes ! Même si nous avançons année par année, car je suis conscient qu'un groupe est fragile, et nous ne sommes pas à Paris, notre « réservoir » est faible.

J'ai créé le club Maîtres en 2012. Nous étions une poignée à l'époque, la plupart venant de la natation loisir. Nous avons réussi néanmoins à constituer une équipe de 6 aux interclubs, voici le détail de la progression annuelle :

	Classement régional Equipe de 10	Classement régional Equipe de 6	Classement régional combiné	Classement national
2012	<i>néant</i>	<b>1 équipe</b> 14 <sup>e</sup>	<i>néant</i>	<i>néant</i>
2013	<i>néant</i>	<b>1 équipe</b> Champion régional	<i>néant</i>	<i>néant</i>
2014	<b>1 équipe</b> 7 <sup>e</sup>	<b>1 équipe</b> 14 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	111 <sup>e</sup>
2015	<b>1 équipe</b> 5 <sup>e</sup>	<b>1 équipe</b> 7 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	45 <sup>e</sup>
2016	<b>1 équipe</b> 3 <sup>e</sup>	<b>2 équipes</b> 2 <sup>e</sup> et 12 <sup>e</sup>	Champion régional	21 <sup>e</sup>

## CONCERNANT LES RÉSULTATS INDIVIDUELS :

Je ne parlerai que des Championnats de France et d'Europe :

- Paris 2014 : 1 participante, 1 top ten.
- Millau 2014 : 10 participants, 4 top ten, aucune médaille.
- Rennes 2015 : 5 participants, 4 top ten.
- Chalon 2015 : **14 participants, 2 médailles d'or, 3 médailles d'argent, 2 médailles de bronze, 9 top ten.**
- Angers 2016 : **8 participants, 2 médailles d'argent, 8 top ten.**
- Championnats d'Europe à Londres : 7 participants, une médaille de bronze, une quatrième place.

- Canet 2016 : **12 participants, 2 médailles d'or, 2 médailles d'argent, 1 médaille de bronze, 6 quatrièmes places, 10 top ten .**

Enfin, concernant notre effectif qui a bien sûr un peu changé depuis le temps, nous sommes aujourd'hui 27 licenciés contre 8 la **première année...**

Au final, je suis comblé par ces résultats même si je tiens à ce que nous fassions toujours mieux, mais je suis tout autant satisfait d'avoir ce groupe avec ces gens qui sont tous d'un super état d'esprit, une véritable équipe qui se voit aussi bien dans l'eau qu'en dehors.



Merci encore à ChronoMaîtres d'avoir contribué à faire parler de nous et plus simplement, d'avoir tiré la natation Maîtres vers le haut autrement qu'en nageant !

# Entrepreneurs **boostés à l'H<sub>2</sub>O**

Série 1 : On manage comme on nage

Série 2 : On filme comme on nage

Série 3 : On innove comme on nage

Série 4 : On protège comme on nage

*Maîtres de la passion dans la natation*



# On manage comme on nage

*Qui n'a pas appris dans sa plus tendre jeunesse qu'il était important de catégoriser les pans de sa vie et quel système d'éducation n'a pas tenté de différencier, le boulot et le sérieux d'un coté, le sport et les loisirs de l'autre ?*

*Une leçon qu'a rapidement retenue Pierre Blanc, c'est que la natation est une école de la vie et qu'elle est son carburant dans sa vie tant personnelle que professionnelle. Sans différenciation.*

*En 2014, dans son livre On Manage comme on Nage, il livrait une analyse inédite sur le parallélisme entre la natation de haut niveau et le management en entreprise. En octobre dernier, il se lançait dans un talk TEDx pour continuer à semer ses convictions. Si ce n'est pas déjà fait, prenez 12' pour visionner ce [plongeon inspirant](#).*

*Le mental, le débriefing, la récupération, les parties invisibles, les détails qui font la différence sont autant de sujets sur lesquels Pierre Blanc nous a fait l'honneur de nous consacrer régulièrement des articles. Et ce n'est pas tout ! Sollicité pour la création de ChronoMaîtres, il nous a offert sa confiance, sa patience et son soutien indéfectibles dès la première heure du projet... d'autres ont préféré fuir et nous lâcher. Pour nous, c'est une grande chance d'avoir pu être accompagnés par une personnalité qui nage aussi bien qu'elle manage... ou l'inverse !*

*Merci Pierre pour avoir toujours répondu présent !*

# Bien plus qu'un sport<sup>1</sup>

Pierre Blanc



*Pierre Blanc*  
Auteur de *On Manage*  
*Comme On Nage*.

*Speaker au TEDx*  
*Belfort 2016 : Nager ?*  
**Plus qu'un sport, une**  
*école de la vie.*

*Nageur Maîtres C6 du*  
*Boulogne-Billancourt*  
*Natation.*

*Recordman du monde*  
*du 4x200 NL R3*  
*messieurs et du 4x100*  
*NL R4 mixte.*

*Multi recordman*  
***d'Europe C6 du 100***  
*NL et de plusieurs*  
*relais R3, R4 et R5.*

*Vice-champion du*  
*monde du 100 NL à*  
*Göteborg en 2010.*  
*Multi médaillé mondial*  
*en individuel et en*  
*relais à Göteborg en*  
*2008 et Riccione en*  
*2012.*

*Multi recordman de*  
*France et champion de*  
*France des Maîtres en*  
*individuel et en relais.*

Associer natation et management est **surprenant**. **Combien de fois m'a-t-on fait la remarque ?** Il y a de quoi être surpris(e).

## DES CARACTÉRISTIQUES BIEN PARTICULIÈRES<sup>2</sup>

**Tout d'abord, le milieu aquatique, c'est le monde du silence.** Quand on nage, on ne parle à personne (*a priori*). Communiquer, c'est-à-dire parler ou écrire, c'est le propre de l'Homme. Les portables sont coupés, les réseaux sociaux inaccessibles. Déconnexion totale. **Ma-nager, c'est partager, échanger, etc.**

Ensuite, nos 5 sens (toucher, ouïe, vue, **odorat, goût**) sont **altérés dans l'eau !** Chacun de ces sens nous aide à nous développer. Ils jouent un rôle important **dans la connexion aux autres... à part, peut-être, le goût !** Ils font partie de la boîte à outils du manager.

**Enfin, le nageur est tout l'opposé d'un terrien - marcheur.** D'abord, ils évoluent dans des milieux complètement différents : **la terre est stable, l'eau est instable.** L'un est en position horizontale, l'autre verticale. Sur la terre ferme, vous vous déplacez avec les membres inférieurs, les jambes et les pieds. Dans **l'eau, ce sont les membres supérieurs, les bras et les mains, qui vous servent à**

avancer. Sauf si vous êtes enrhumés, vous respirez par le nez. Essayez un peu de respirer par le nez en nageant !

## ... ET DES POINTS COMMUNS NOMBREUX !

Sauf dans la Mer Morte, pour ne pas couler, vous devez bouger, nager, ne pas rester immobile, être en mouvement. **Le mouvement, c'est la vie par essence. L'arrêt, c'est la fin, la mort.**

**La natation n'a pas livré tous ses secrets.** Personne ne sait calculer une force dans **l'eau. Ce n'est pas le plus grand et le plus fort qui gagne à chaque fois dans une épreuve de natation. L'être humain, son cerveau notamment, sont tout aussi mystérieux.**

**Dans l'eau, ce qui compte, c'est ce qui ne se voit pas : ce sont vos appuis. Dans la vie, ce qui compte, c'est aussi ce qui ne se voit pas. L'attention, la considération et la transmission des tours de main sont invisibles. Elles sont beaucoup plus importantes que les longs discours.**

## UNE SOURCE D'INSPIRATION AVANT TOUT

Qui vous a dit que la récupération était aussi importante ? Personne ! **On m'a plutôt dit le contraire...**



*On manage comme on nage, 15 leçons de natation à l'usage des managers,*

*par Pierre Blanc aux éditions du Palio (2014)*

*Un manager est beaucoup plus proche d'un nageur de haut niveau que d'un entraîneur. A vos marques. Prêt. Plongez... dans 160 pages toniques ! (Pierre Blanc)*

Qui vous a dit de viser la précision plutôt que la perfection ? Personne !

Qui vous a dit comment gérer les 15' avant un moment important ? Personne !

**Vous l'aurez compris, la natation est une source d'inspiration incroyable et unique.** Nager donne du souffle au sens propre comme au sens figuré. Nagez et vous vous découvrirez, et vous découvrirez les autres. La natation donne des

**clés. J'ai pris l'habitude de dire : *On manage comme on nage ! et réciproquement !***

Mais au fait, quelle est votre source d'inspiration ?

<sup>1</sup>Ce texte s'appuie sur les précédents publiés dans la revue ChronoMaîtres et sur le contenu du talk du 14 octobre 2016 pour TEDx Belfort (cf ci-dessous).

<sup>2</sup>Une partie des arguments développés dans ce chapitre sont inspirés du livre *Nager : une rencontre avec l'imaginaire* d'Aude Legrand Editions L'Harmattan, 1998.

Retrouvez les articles de Pierre Blanc dans les 6 numéros suivants de ChronoMaîtres :

- Numéro 3 : [Après une grande échéance, place à la récupération](#) .
- Numéro 4 : [Et si on débriefait ?](#)
- Numéro 5 : [Merci à...](#)
- Numéro 6 : [Si vous ne l'avez pas, ce n'est pas bien grave...](#)
- Numéro 9 : [Vous avez le bonjour d'Uber...](#)
- Numéro 10 : [Un triple décimètre ou rien !](#)

également dans *Les Echos* :

- Article du 26/02/15 : [Nager pour mieux manager.](#)
- Article du 17/02/15 : [Quand les benchmarks tombent à l'eau.](#)
- Article du 09/12/14 : [Nager pour le manager ? Mès que un sport !](#)
- Article du 21/11/14 : [Management sur mesure : une nécessité en natation, un impératif en entreprise.](#)
- Article du 28/10/14 : [Pour manager mieux vaut écouter un nageur qu'un entraîneur.](#)

Visionnez la vidéo de son talk du 14 octobre 2016 au TEDx Belfort :

- Talk de Pierre Blanc : <https://youtu.be/Q5uVtJ5GdOc>
- Site internet du TEDx Belfort : [www.tedxbelfort.com](http://www.tedxbelfort.com)

# On filme comme on nage

*On a beau baigner depuis des années dans un milieu, il n'est pas toujours aisé de poser son regard avec attention et de trouver les mots pour le décrire ou même seulement profiter du bonheur et de la magie qui s'en dégagent. Pris dans un tourbillon quotidien, il nous est plus facile d'avancer machinalement au radar. Se lever, travailler, nager, travailler, s'occuper de sa famille, se croiser, nager... train-train quotidien quand tu nous tiens ! On ne prend guère le temps de se poser, de vivre du moment présent et de profiter pleinement.*

*Quand vous avez la chance de croiser une personne comme Maya Lussier-Séguin, vous êtes happés par son aura incroyable et indescriptible. Le temps s'arrête. Son regard est profond, son écoute pleine, sa présence entière, vous vous sentez vous, vous vous sentez là. Sa bienveillance, son humanité et son empathie sont d'une finesse exquise et vous ramènent de plain-pied dans la réalité.*

*Pas étonnant qu'en lui glissant une caméra dans les mains, elle puisse capter et transmettre la quintessence de la Natation Maîtres. Son film Troisième Nage est une pure merveille. Maya filme comme elle nage, avec grâce, authenticité et élégance. Merci à elle pour cet hommage sincère et inspirant de notre sport, de ses valeurs et de ses plus beaux représentants !*

# Troisième Nage

## Maya Lussier-Séguin

*Maya Lussier-Séguin*  
Réalisatrice de  
Troisième Nage en  
collaboration avec  
Pierre-Olivier  
François.

*Nageuse Maîtres C2*  
du CN Paris.

*Finaliste des*  
Championnats de  
France Maîtres en  
individuel.

*Championne de*  
France Maîtres avec  
les relais du CNP.

Tours - Janvier 2014, Interclubs toutes catégories. J'ai fait la connaissance de Caroline, alors que je nageais dans le bassin d'échauffement. Je racontais timidement à un ami que j'avais en tête de faire un film sur des Masters de plus de 80 ans et dans la ligne adjacente, une certaine Caroline était aussi en train de s'échauffer. Sans que je m'en aperçoive, elle surprend notre conversation et m'écrit dès le début de la semaine suivante pour me souligner qu'elle adore l'idée et souhaiterait m'offrir son aide pour faire connaître le projet au sein de la communauté Masters.

**Caroline, nous la connaissons tous. C'est** cette pétillante et passionnée nageuse de Viry-Châtillon. Cette mordue de natation qui, pour des raisons de santé, a du arrêter

à contrecœur sa pratique sportive après les Championnats du monde de Montréal. Malgré tout, elle n'a pas quitté l'univers aquatique avec amertume. Elle s'est plutôt dévouée, avec l'aide de quelques amis nageurs, tous aussi passionnés, à développer un réseau et une plateforme d'informations autour d'un élément qui nous rassemble, la natation.

Je serai toujours reconnaissante envers Caroline, ainsi qu'envers ChronoMaîtres pour le succès qu'a eu *Troisième Nage*. Caroline a depuis le tout début cru au projet. Elle a relayé les informations à la vitesse d'une agence de presse internationale et surtout a toujours su avec passion, professionnalisme et dévouement, parler de notre belle communauté de natation.



Gabriel Villalonga, Robert Marchand (champion cycliste de 105 ans), Yvette Kaplan-Bader, Jean Leemput (102 ans)



## DES RENCONTRES REMARQUABLES ET INSPIRANTES

Pendant les 3 années passées sur ce film, **j'ai rencontré des personnes remarquables** et inspirantes. Caroline en fait partie. Faire un film aussi personnel est une aventure et comme toute aventure il y a des moments forts ainsi que des moments de doute. Et **c'est le support de gens, comme Caroline, qui m'a permis de continuer.**

Les instants passés auprès de Jean, Yvette, Gabriel et Christiane, ainsi que leur famille **et entraîneur m'ont beaucoup appris** tant sur le plan personnel que social. Avec eux, **j'ai découvert l'abnégation, l'effort, la rigueur, l'optimisme, mais aussi le regard dur** et parfois hypocrite que notre société a vis-à-vis de la vieillesse.

**L'élément central qui unit les quatre nageurs** du film est que sans la natation, sans le plaisir, physique et social, que celle-ci leur apporte, ils ne seraient pas là où ils en sont aujourd'hui. Pendant la réalisation de ce

projet nous avons vécu ensemble des moments de joie et de tristesse. Certains nageurs sont tombés malades ou encore ont eu des accidents. Puis, ils se sont relevés et **n'ont jamais abandonné.**

Jean, Yvette, Christiane et Gaby sont des exemples, parmi plusieurs autres seniors qui font la force de notre communauté de **Masters. Je n'ai pu en filmer que quatre pour des raisons logistiques, mais si j'avais pu j'en aurais filmé 10, car les nageurs seniors sont une grande force et inspire l'admiration** des plus jeunes de notre réseau.

En écrivant ces quelques lignes, une pensée émouvante me vient pour Jean. Son humour, sa joie de vivre, son sourire et ses yeux pétillants resteront à jamais gravés dans ma mémoire.

**Mille mercis à toi Caroline, ainsi qu'à tous tes collaborateurs pour ce que tu as fait pour Troisième Nage. Sans votre soutien, et je le dis en toute sincérité, je sais qu'il ne serait pas devenu ce qu'il est aujourd'hui !**



A propos de *Troisième Nage* :

- la page Facebook : [Troisième Nage / Swim For Life](#)
- le trailer : [sur vimeo](#)
- un album photos sur le site internet de ChronoMaîtres : [Avant-première parisienne de Troisième Nage](#)
- un article dans le numéro 11 : [Avant-première dans la capitale](#)

A propos de la natation Maîtres au Canada :

- un article rédigé par Maya Lussier-Séguin dans le numéro 2 : [Au cœur de la natation Maîtres canadienne](#)

# On innove comme on nage

*Ce sont des nageurs, souvent des Masters. Ce sont de très grands passionnés qui ont encore moins que nous, pu différencier les pans de leur vie. De leur passion, ils ont créé leur métier, leur association ou leur produit au service des nageurs.*

*Mués par une énergie « dopaminante », ils ont réalisé leur rêve en inventant leur vie autour de la natation. Chaque jour, ils innovent comme ils nagent pour créer leur chaîne Youtube, leur bijou technologique révolutionnaire, leur BD passionnément chlorée, leur maillot **de bain de luxe**, leurs associations pour le développement de l'eau libre.*

*Inspirés par leur expérience sportive, à leur tour, par leur création ils irradient leurs bonnes ondes et boostent notre natation avec professionnalisme, élégance et expertise !*

*Flash sur ces entrepreneurs qui forcent notre admiration et ne peuvent que tous nous inspirer par leurs parcours, leur persévérance et leur optimisme !*

# #J'M LA NATATION

## Monsieur B.

Bertrand Marceau  
Nageur Maîtres C6  
du CS Les Lilas  
Natation.

Auteur de la BD  
#J'M La Natation.

### UN ALBUM OÙ LES NAGEURS PUISSENT SE RECONNAÎTRE

En fait je suis nageur depuis (quasi) toujours... je fais de la BD depuis (quasi) longtemps... je me demande même pourquoi je n'y ai pas pensé (quasi) avant !

L'idée étant de faire un album où les nageurs puissent se reconnaître, j'ai essayé de coller au plus près de la réalité des bassins. Le principe est simple : une voix off aborde « sérieusement » notre sujet de prédilection, un gag en décalage illustre le propos. À vos plots ? Prêts ? GO !

D'autres projets sont en cours... même s'ils ne concernent pas forcément la natation... toute mon actu ici :

<http://www.monsieur-b.com/>

### UNE IDÉE POUR UNE NATATION MAÎTRES ENCORE PLUS INSPIRANTE EN FRANCE ?

Peut-être que la FFN abonne de force ses licenciés Maîtres à ChronoMaîtres ? :-)



Site internet : <http://www.monsieur-b.com/>

Facebook : [jmlanatation](https://www.facebook.com/jmlanatation)

Tweeter : [@monsieurb93](https://twitter.com/monsieurb93)

Dailymotion : [monsieurb93](https://www.dailymotion.com/monsieurb93)

Bambou : [dessinateur-monsieur-b-469](https://www.bambou.com/moniteur-monsieur-b-469)

Wikipédia : [Monsieur B.](https://fr.wikipedia.org/wiki/Monsieur_B.)

Youtube : [monsieurbertrandmarceau](https://www.youtube.com/monsieurbertrandmarceau)

Viméo : [monsieurb](https://www.vimeo.com/monsieurb)

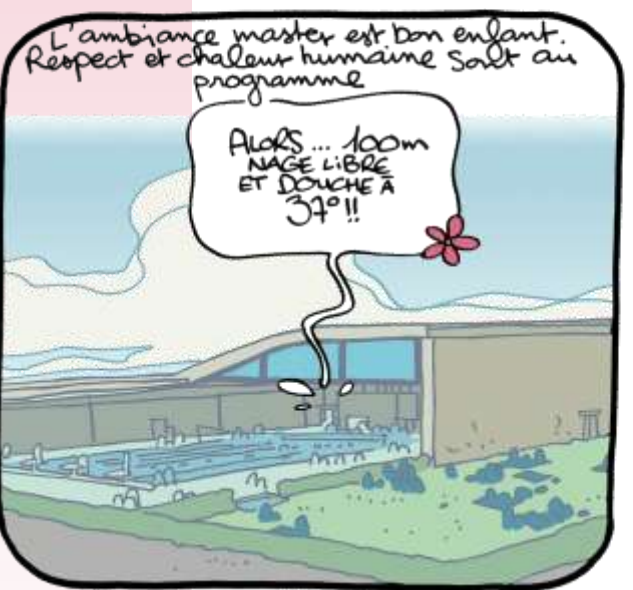
Contact : [mb66@free.fr](mailto:mb66@free.fr)



**Monsieur B.**

Bertrand Marceau, dit "Monsieur B.", est un auteur de bande dessinée français

# Master for ever



# MADIE France

## Madeline Vassaux



*Madeline Vassaux  
Nageuse Maîtres  
C3 de l'EMS Bron.*

*Créatrice de MADIE  
France, marque  
française de maillots  
de bain élégants  
de luxe.*

### CONCILIER PASSION ET ELEGANCE SUR LES BORDS DE BASSIN

L'idée de MADIE est arrivée dans ma vie car j'avais à cœur de concilier ma passion pour la natation (sportive) et l'élégance au bord des bassins. De plus, je me suis mis un réel point d'honneur à réaliser ce projet en France avec des matières premières et des collaborateurs français : un vrai challenge !

MADIE France est une marque haut de gamme de maillots de bain, elle apporte aux Maîtres qui souhaitent rester élégantes en dehors des compétitions, tout en pouvant enchaîner les longueurs :)

### GÉNÉRER DES SYNERGIES AVEC LE MONDE DE L'ENTREPRISE

Il faudrait surtout sortir le sport de son carcan et générer des synergies avec le monde de l'entreprise, on n'est pas sportif ou professionnel, on est les deux ! Avoir une dynamique sportive globale à tout âge afin de favoriser le lien social et intergénérationnel : mon idée serait d'avoir des entreprises témoins que leurs collaborateurs sont plus efficaces grâce à la natation, que les personnes retraitées sont en meilleures forme et autonomes plus longtemps en pratiquant la natation et surtout que le moral de tous est au beau fixe grâce à notre beau sport :)



#### **Pour s'informer sur MADIE France :**

Site internet : <http://madie-france.fr>  
Blog : [Blog de madie-france.fr](http://blog.madie-france.fr)

Pour suivre et se relier à MADIE France :

Facebook : [MADIE France](https://www.facebook.com/madiefrance)  
LinkedIn : [MADIE France](https://www.linkedin.com/company/madie-france)  
Pinterest : [madie\\_france](https://www.pinterest.com/madiefrance)

Pour contacter MADIE France :

Contact : [contact@madie-france.fr](mailto:contact@madie-france.fr)

Pour re-découvrir MADIE France :

- [Numéro 7 de ChronoMaîtres \(p 11\)](#)  
- [Numéro 11 de ChronoMaîtres \(p 64\)](#)

# Paris Swim

## Laurent Neuville



*Stephan Caron*  
Double médaillé olympique à Séoul (1988) et Barcelone (1992), Vice-champion du monde à Madrid (1986), Champion d'Europe à Sofia (1985) et Vice-champion d'Europe à Strasbourg (1987) sur 100 NL.  
Directeur exécutif de l'Open Swim Stars.

*Laurent Neuville*  
Double finaliste olympique à Los Angeles (1984) et Séoul (1988). Vice-champion d'Europe à Bonn (1987) avec le relais 4x100 NL.  
Nageur Maîtres C6 de Boulogne-Billancourt Natation.  
Directeur exécutif de l'Open Swim Stars.

*Harald Eltvedt*  
Nageur Maîtres C4 de Boulogne-Billancourt Natation.  
Directeur exécutif de l'Open Swim Stars.

### UN IMPORTANT POTENTIEL POUR LA CRÉATION D'ÉPREUVES D'EAU LIBRE

Paris Swim a été créé à l'origine pour gérer l'organisation de la Traversée de Paris à la nage en 2012. Le succès rencontré (3 500 inscrits pour une première) et l'engouement populaire pour nager dans la Seine, nous ont motivés à poursuivre l'expérience. Suite à cela, nous avons créé la France à la nage, devenu Open Swim Stars depuis avec la création de Sports Swim Organisation (SSO). Nous avons organisé 5 événements en 2016 et 7 sont au programme pour 2017, avec à terme, nous l'espérons, un événement dans la Seine à Paris à l'horizon 2018.

### UN VÉRITABLE SUCCÈS POPULAIRE

La natation est le 2<sup>e</sup> sport le plus pratiqué en France et le potentiel pour la création d'épreuves d'eau libre est important. Des épreuves comme l'Open Swim Stars « Paris à la nage », la Monte Cristo ou la traversée du Lac d'Annecy sont des événements qui rencontrent un véritable succès populaire en dépassant les 1 000 participants.

Nos projets sont de proposer de nouveaux événements avec des formats permettant de les rendre plus accessibles aux nageurs novices comme aux nageurs confirmés. Parallèlement, nous proposerons pour l'épreuve de Paris des animations « plus spectaculaires » pour le public.

#### Pour s'informer sur les Open Swim Stars :

Site internet : <http://www.lafrancealanage.com/>

Pour suivre et se relier :

Facebook : [lafrancealanage](#)

Twitter : [ParisSwim](#)

Youtube : [Sports swim](#)

Pour les contacter :

Contact : [contact@parisswim.com](mailto:contact@parisswim.com)

Pour re-découvrir leurs épreuves :

- [Numéro 4 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 5 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 11 de ChronoMaîtres](#)



Après 76 ans d'absence, la Coupe de Noël à Paris revient au goût du jour grâce à l'énergie de l'équipe d'Open Swim Stars.

La Coupe de Noël était l'une des 2 courses mythiques parisiennes de nage en eau libre avec la Traversée de Paris à la nage. 32 éditions se sont tenues de 1906 à 1940, à l'exception des années 1914 à 1916. Les meilleurs nageurs français et internationaux se retrouvaient tous les 25 décembre pour traverser la Seine, de quai à quai, au niveau du Pont Alexandre III, soit environ 120 mètres à parcourir.

L'Open Swim Stars a entrepris cette année de relancer cette course historique. Si les efforts déployés n'ont pas permis son organisation pour 2016, nul doute qu'ils porteront leurs fruits dans les prochaines années.

# Salut les Baigneurs

## Antoine Rolland



Antoine Rolland  
Nageur Maîtres C3  
de C Redon Natation.

Créateur de la  
chaîne Salut les  
Baigneurs.

Site Internet :  
<http://www.salut-les-baigneurs.com/>

Youtube :  
[Salut les Baigneurs](https://www.youtube.com/SalutlesBaigneurs)

Facebook :  
[SalutlesBaigneurs](https://www.facebook.com/SalutlesBaigneurs)

Google + :  
[Salut les baigneurs](https://plus.google.com/SalutlesBaigneurs)

Instagram :  
[Salut les baigneurs](https://www.instagram.com/SalutlesBaigneurs)

Tweeter :  
[SalutBaigneurs](https://twitter.com/SalutBaigneurs).

### TRAITER DE L'ASPECT CULTUREL ET HISTORIQUE DE L'UNIVERS DE LA NATATION

Etant ancien nageur de haut niveau (plusieurs participations aux Championnats de France N3 durant les années 90), j'ai toujours été familier au milieu aquatique et à celui de la Natation Sportive tout particulièrement. Etant fan de plusieurs vidéastes visibles sur la plateforme YouTube tel que Nota Bene (chaîne de vulgarisation de l'Histoire), le Fossoyeur de films (chaîne cinéophile) et bien d'autres, j'avais l'idée de créer ma propre chaîne, mais restait à savoir quel thème choisir et à trouver le concept. J'ai constaté qu'aucune chaîne ne traitait de l'aspect culturel et historique de l'Univers de la Natation qui est pourtant vaste et passionnant. C'est donc ce domaine que j'ai choisi pour fonder l'Emission *Salut les Baigneurs*, lancé en octobre 2015. Ayant passé aujourd'hui le cap des 2 000 abonnés, des 100 000 vues et de la quarantaine d'épisodes, je prévois de continuer à parler de la carrière des nageuses et nageurs les plus marquants (de leur époque et/ou de leur pays), des TOP 5 insolites et des événements et aspects qui ont touché de près ou de loin le monde de la Natation. Quelques épisodes sur le water-polo, la synchro, la plongée en apnée, le plongeon et le sauvetage sont à venir. J'ai déjà eu l'occasion de parler et de consacrer des épisodes à quelques unes de ces disciplines, mais tout en gardant la Natation Sportive comme socle. Des épisodes sur la Natation en Afrique et même sur la Natation chez les Maîtres sont à venir ! Une boutique en ligne avec des produits dérivés SLB (bonnets, tee-shirts, mugs...) est également prévue.

### POUR UNE NATATION MAÎTRES PLUS ATTRACTIVE, PLUS MÉDIATIQUE ET PLUS POPULAIRE

Je vois beaucoup d'axes d'amélioration pour que d'une part la Natation chez les Maîtres soit plus attractive et d'autre part que ce soit beaucoup plus médiatique et populaire.

A l'image de Nicolas Granger, ancien international, qui fait son nom au sein des championnats Maîtres, il faudrait que d'autres anciens internationaux, au mieux qu'ils soient déjà connus, tel que Esposito, Bernard ou encore Maracineanu, reviennent mettre le maillot, les lunettes et le bonnet afin d'étoffer la liste des nageurs Maîtres. Cela donnera un impact médiatique imparable. Les championnats des Maîtres sont souvent vus comme des compétitions en marge de tout ce qu'il se fait en haut niveau, et c'est une idée fautive, vu que des records y sont battus. La participation de grands noms à ces championnats Maîtres (que ce soit nationaux ou internationaux) rendra attractives ces compétitions tant pour les potentiels participants que pour les spectateurs.

D'autre part, il faut que les Fédérations, la FINA et la LEN en premier lieu, donnent plus d'importance aux compétitions Maîtres en élevant le barème des points de ces derniers, en tenant compte de l'âge des participants. **Il est clair qu'1'10" sur un 100 m NL** pour un nageur ou une nageuse de 90 ans relève de l'exploit, et c'est ce qu'il faut prendre conscience dans les coefficients et les barèmes de points afin de mettre plus en valeur les Maîtres les plus ou moins jeunes.

# SWIMBOT

## Pauline Parsy et Nathalie Tran

Pauline Parsy  
Membre de l'équipe  
Swimbot.

Nathalie Tran  
Membre de l'équipe  
Swimbot.

David Jamet  
Ancien nageur et  
ingénieur.  
Créateur de Swimbot.

### REVOLUTIONNER LA PRATIQUE DE LA NATATION

L'idée de SWIMBOT est née de la volonté de créer un objet technologique PAR et POUR les nageurs, quelque soit leur niveau afin de les aider à nager mieux : les aider à progresser dans un sport où la technique est reine !

SWIMBOT « révolutionne » la pratique de la natation dans le sens où l'appareil permet de compléter l'entraîneur et de détecter certains mouvements qui ne sont pas visibles par le nageur lui-même ou bien même par un coach. Les feedbacks audio instantanés de l'appareil accélèrent l'apprentissage et la progression du nageur, tout comme les vidéos qui permettent d'apprendre et de comprendre ce qui fait une bonne technique.

Beaucoup de nageurs Maîtres s'entraînent soit tout seuls, par manque de temps pour rejoindre des horaires de club, soit ont pris de mauvaises habitudes techniques dans leur jeunesse. Une chose est sûre : ils sont tous à la recherche de progrès, que ce soit à un niveau de loisir (ex : apprendre à nager sans se fatiguer) ou à un niveau de compétition (ex : se perfectionner en éliminant les résistances sur des détails techniques, travailler sa vitesse, etc.). Le SWIMBOT est un excellent outil pour eux puisqu'il permet de regrouper tous ces aspects grâce à une variété d'exercices et de les guider dans leur progression de manière ludique et instantanée.

### NOS PROCHAINS PROJETS

Rendre de plus en plus accessible le SWIMBOT aux personnes souhaitant le tester. Nous avons déjà ouvert notre premier cor-

ner SWIMBOT dans la boutique PMR de la piscine Georges Vallerey (20<sup>e</sup>) où il est possible de se servir en libre accès et de tester l'appareil.

A sa sortie fin août, le SWIMBOT contenait 6 exercices. Désormais les utilisateurs bénéficient de 8 exercices pour progresser techniquement et même écouter de la musique. L'objectif est de continuer à créer de nouveaux exercices régulièrement pour enrichir l'appareil. Nous allons notamment sortir deux exercices sur la respiration. Des exercices utiles et originaux pour augmenter l'expérience et la progression de nos clients. Nous sommes à l'écoute de leurs besoins et suggestions. C'est un produit que nous créons pour eux et grâce à eux !

### COMPÉTITION SUR LA TECHNIQUE DE NAGE

Nous pourrions organiser une compétition SWIMBOT spécial *Maîtres* pour les challenger d'une nouvelle manière, plus originale : les juger sur leur technique plutôt que sur leur chronos.

Les nageurs prendraient le départ ensemble, nageraient 50 m avec leur meilleure technique possible et le score de chacun serait affiché sur écran géant. Le but serait d'avoir le meilleur score technique de tous les participants.

Mais, nous ne pouvons pas tout dévoiler... il nous faut garder un élément de surprise si cet événement venait à avoir lieu !



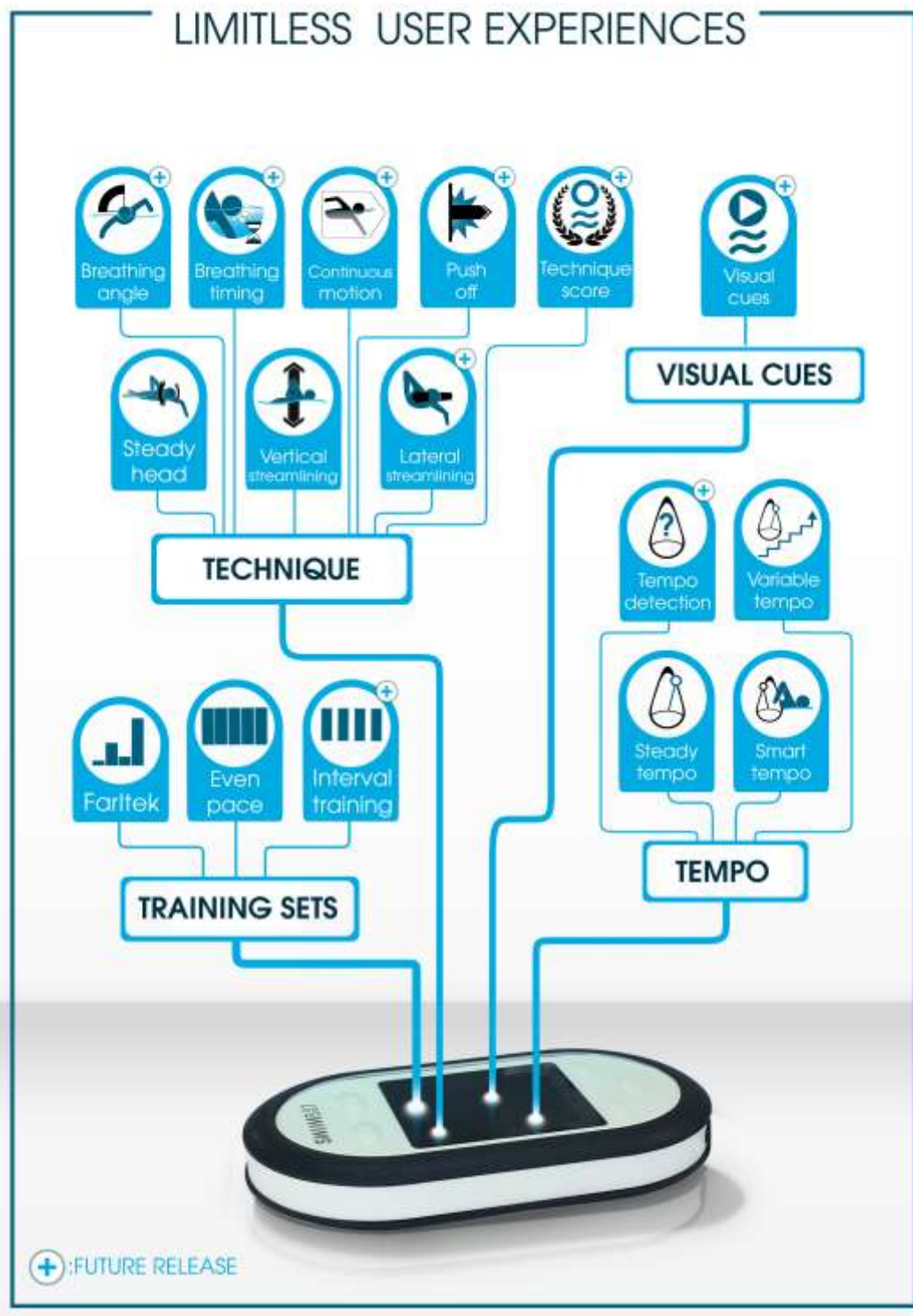
Site internet :  
<http://swimbot.net/>

Facebook :  
[swimbot](#)

Twitter :  
[swimbot](#)

Youtube :  
[Swim Bot](#)

Instagram :  
[swimbot](#)



Retrouvez les articles à propos de Swimbot dans les numéros suivants :

- Numéro 5 : [Le bonnet connecté.](#)
- Numéro 6 : [Le Deep Practice.](#)
- Numéro 7 : [Les activity trackers.](#)
- Numéro 8 : [Alain Bernard plonge dans le digital avec SwimBot.](#)
- Numéro 9 : [Inauguration des nouveaux locaux de SwimBot.](#)
- Numéro 10 : [Paroles de coachs sur le Swimbot.](#)
- Numéro 11 : [Session de tests lors des Championnats de France à Canet-en-Roussillon](#)

# Swim The Riviera

## Loïc Branda

*Loïc Branda  
Ancien nageur  
d'eau libre de haut  
niveau avec 8 titres  
de Champion de  
France.*

*Vainqueur de  
courses sur le  
circuit international  
en Coupe d'Europe  
et Coupe du Monde.*

*Participation à 3  
Championnats du  
Monde Elite et 2  
Championnats  
d'Europe Elite.*

*Nageur Maîtres C2  
de l'Olympic Nice  
Natation.*

*Fondateur et coach  
de Swim The Riviera.*

### UN SENTIMENT DE LIBERTÉ ET DE LÂCHER-PRISE QU'ON NE RETROUVE NULLE PART AILLEURS

L'idée de créer Swim The Riviera remonte à 2008, lorsque je nageais encore sous les couleurs de l'Equipe de France d'Eau Libre. J'avais la chance de nager en eau libre dans les plus beaux endroits du Monde, et j'ai pu voir monter l'émulation autour de ce sport méconnu, j'avais souhaité un jour pouvoir faire partager ma passion au plus grand nombre. Je suis un véritable passionné de natation en milieu naturel, ce sentiment de liberté et de lâcher prise qu'on ne retrouve nulle part ailleurs lorsqu'on pratique la natation classique.

Quelques années plus tard, me voilà retraité du haut niveau et nageur maître, et je décide de mettre une structure, un nom, un projet autour du concept de stages de natation en eau libre. En 2014, Swim The Riviera était né.

Pour moi, créer une activité liée à la natation était une évidence, même si ce n'était pas facile au départ, j'ai persévéré. Partager ma passion et ma connaissance de la nage en mer avec tous les nageurs Maîtres est une grande satisfaction, j'éprouve énormément de plaisir à encadrer, conseiller et coacher ce public exigeant et passionné comme moi ! J'accueille dans la structure des nageurs de toutes nationalités, d'horizon et de niveau souvent différents, mais l'unité autour de la natation se ressent dès les premiers jours des stages.

### LES NOUVEAUTÉS DE SWIM THE RIVIERA DÈS 2017

En plus des stages sur la Côte d'Azur et en Martinique que nous réalisons depuis 3 ans maintenant, nous allons proposer dès 2017 une semaine en Finlande en juillet et une semaine en Auvergne en août. Des semaines de nage en lac dans un parc naturel protégé pour la Finlande et en lacs de montagne pour la Haute-Loire. Toujours dans un esprit convivial et sportif accessible à tous les nageurs Maîtres. Toutes les infos sur nos prochains stages sur :

[www.swimtheriviera.com](http://www.swimtheriviera.com)

### POUR UN CIRCUIT DES MAÎTRES EN EAU LIBRE

Dans notre société actuelle, le sport en général et la natation Maîtres en particulier sont un véritable exutoire de la vie quotidienne. La convivialité, l'esprit sportif, le savoir-être des nageurs Maîtres est indéniable. C'est cet esprit qu'il faut préserver tout en dynamisant les événements, et la tâche est difficile. L'idée d'une natation Maîtres par les Maîtres est très importante pour moi. Pour l'eau libre, la création d'un circuit Maîtres en étapes serait une bonne solution pour faire découvrir la discipline au plus grand nombre.



### Stages à la Martinique :

Swim The Riviera organise des stages de vacances sportives basés sur la nage en eau libre en Martinique.

La formule martiniquaise comprend une session de nage en mer par jour dirigée et encadrée par Gilles Rondy et Loic Branda anciens internationaux de natation en eau libre et une sécurité adaptée. L'après-midi est dédiée à une visite de l'île avec notamment : **visite d'une distillerie, initiation à la yole, visite de marché local, randonnée, détente plage.** Les séances se déroulent sur différents spots de l'île.

Prochaines sessions du 11 au 18 février 2017 (complet) et du 11 au 18 mars 2017.  
Réservations possibles sur [www.swimtheriviera.com](http://www.swimtheriviera.com)



#### **Pour s'informer sur Swim The Riviera :**

Site internet : [www.swimtheriviera.com](http://www.swimtheriviera.com)

Pour suivre et se relier :

Facebook : [swimtheriviera](https://www.facebook.com/swimtheriviera)

Twitter: [loicbranda](https://twitter.com/loicbranda)

Youtube : [Loic Branda](https://www.youtube.com/LoicBranda)

Pour les contacter :

Contact : [contact@swimtheriviera.com](mailto:contact@swimtheriviera.com)

Pour les re-découvrir :

- [Numéro 11 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 10 de ChronoMaîtres](#) (p52)

# On protège comme on nage

*Pourquoi toujours attendre d'avoir d'un souci pour se préoccuper de sa santé et prendre conscience que c'est finalement ce que nous avons de plus important ? Combien d'entre nous la négligeons et fermons les yeux sur nos « petits bobos » pour pouvoir continuer coûte que coûte à nous entraîner ?*

*En adoptant une bonne hygiène de vie, en suivant les bons conseils de nutrition et en utilisant les bonnes applications, nous pouvons **ménager notre monture et aller plus loin...** et ça tombe bien, des personnes bien intentionnées ont déjà pris les choses en mains pour nous.*

*Avec Sport Protect, Dorian Martinez propose une application pratique et ô combien ! utile tant pour une pratique sportive plus sereine que pour la lutte contre le dopage.*

*Francine De Pachtère — qui intervenait régulièrement dans nos numéros en alternance avec Jessica Fieu — se propose avec MNS2 de vous donner des pistes pour allier habilement natation et nutrition.*

*Lumière sur ces amis qui nous veulent du bien !*

# Nager en Maître

## Francine De Pachtère



Francine De Pachtère  
Nutritionniste, diplômée en micro-nutrition et alimentation-santé.  
Docteur en pharmacie et phyto-chimiste.

Fondatrice de MNS2.

Educateur sportif.

Nageuse Maîtres C7 du Seynod Natation.

Multi championne de France Maîtres.  
Recordwoman de France en 2005 et 2006.

Finaliste sur les Championnats internationaux Maîtres.

### PRENDRE SOIN DE MOI

« **J'aime nager en performance, faire profiter mon corps et mon esprit de ce plaisir, avoir des objectifs personnels** »

Après plusieurs années sans nager en club, de par une vie professionnelle et familiale chargée, mon médecin m'a « obligée » à « prendre soin de moi », comme il me l'a dit, à nager, de nouveau... en club. Le problème de santé était tel que mon entourage a approuvé et je me suis exécutée !

### DES ENQUÊTES POUR DÉCRIPTER LES MAÎTRES

Et là, j'ai fait 2 découvertes !

J'ai revécu, mon bien-être en nageant, régulièrement et soutenu, mon amour de l'eau, ma passion pour le perfectionnement du mouvement et de la puissance... mon corps, lui, n'avait pas oublié.

J'ai découvert le monde merveilleux des Maîtres : ils aiment l'effort, le défi, le jeu, le lien d'équipe, se mettre à l'épreuve, se mesurer... ils aiment regarder et éprouver les limites de leur corps et leur esprit. Ils font les liens Corps-Esprit, Sport-Santé et même le lien Nutrition-Performance, malgré encore beaucoup de questions et de travail nécessaire sur les savoir-faire.

Ils donnent souvent une dimension et un sens à l'émulation plus qu'à la compétition.

A travers les enquêtes Nutrition Santé ([www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)) que j'ai menées entre 2009 et 2012 par et pour eux, j'ai pu décrypter des Maîtres ouverts, curieux, souvent innovants dans leurs démarches, à la force de caractère certaine et un émotionnel fort.

Je suis convaincue qu'il faut garder et promouvoir, comme un exemple, cet état d'esprit d'aller toujours plus loin POUR SOI et POUR LES AUTRES avant d'être CONTRE les autres.



## LA NUTRITION, UN DES PREMIERS SOUCIS DE COACH

La nutrition a été, dès les années 80, un de **mes premiers soucis d'entraîneur avec mes nageurs**. Il fallait que je comprenne et trouve des solutions à la différence de réponse de chaque nageur aux entraînements. **Au delà de la morphologie, de la technique...** pourquoi chez certains apparaissaient des tendinites et pas chez d'autres ? Pourquoi le soutien mental n'était pas pour tous le même ?

Depuis, des années se sont écoulées, et grâce à mes recherches, mon expérience pro-

fessionnelle, mes diplômes en santé et sport et mes compétences acquises, j'accompagne en Nutrition de nombreux sportifs de toutes disciplines.

**En Haut Niveau, la complexité s'ajoute au compliqué, à l'exigence et la précision : mon perfectionnisme et mon âme de chercheur de mes débuts professionnels, ma ténacité et cette envie de résultats m'ont démontré « par a + b », au sein du cabinet, que la NUTRITION FONCTIONNELLE PERSONNALISEE EST FONDAMENTALE, pour permettre et assurer l'accès à la performance dans le bien-être et la santé sur la durée, à court, à moyen, à long terme.**

Vous pouvez vous inscrire à un [stage Formation Natation-Nutrition](#) organisé par Francine De Pachtère à Megève du 27 février au 3 mars 2017 :

Au programme, tous les jours :

**2 heures de natation (niveau compétition Maîtres ou triathlètes) ;**

**+ 2 heures de nutrition sportive (atelier-conférence) ;**

**+ domaine skiable de Megève en cœur de journée.**

**Formateur et entraîneur : Francine DE PACHTERE**  
Fonctionnaire Enseignement National  
Nutrition Sportive  
Sport et Santé

- Constatation des troubles nutritionnels Sportifs
- BCCOAH - Nutrition Sportive
- Nutritionnelle Megève Sportifs
- Expérience d'entraîneur et d'athlète
- Diplômes et titres obtenus :
  - Diplôme d'Etat de Nutrition Sportive
  - Diplôme d'Etat de Nutrition Sportive
  - Diplôme d'Etat de Nutrition Sportive
- 12 titres de champion de France
- 12 titres de champion de France
- 12 titres de champion de France
- 12 titres de champion de France
- 12 titres de champion de France

**Contact : Renseignements et réservations**

**Francine DE PACHTERE**  
06 08 28 29 99  
francinedepachtere@gmail.com  
www.mns2.fr

**MNS2**  
Francine De Pachtère  
Stage Formation Natation Nutrition  
Niveau Maîtres et Triathlètes  
**Natation Nutrition**  
Du 27 février au 3 mars 2017  
**MEGEVE**  
Optimisation de la performance  
Innovation et Expertise

Vous pouvez contacter Francine De Pachtère :

- par email : [francinedepachtere@gmail.com](mailto:francinedepachtere@gmail.com)

- par téléphone : 06 08 28 29 99

Retrouvez les articles de Francine De Pachtère dans la revue ChronoMaîtres :

- Numéro 2 : [Alimentation et tendinopathie.](#)

- Numéro 3 : [Fatigue et nutrition.](#)

- Numéro 6 : [Le langage de l'intestin.](#)

- Numéro 8 : [Faire ami-ami avec l'hiver... renforcer ses défenses immunitaires.](#)

- Numéro 10 : [Nutrition et mental : le corps, carrosse ou charrue ?](#)

- et sur : [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)

# Sport Protect

## Dorian Martinez

Dorian Martinez  
Fondateur de Sport  
Protect.

### LE SPORT M'INSPIRE CHAQUE JOUR

Le sport m'inspire chaque jour car il procure des occasions uniques pour mieux se connaître, pour ressentir des choses très personnelles et pour entretenir des relations authentiques avec les autres.

Quand on pratique un sport, les masques tombent, il n'y a plus de statut social qui favorise un tel au détriment d'un autre. La compétition permet de partir sur la même ligne de départ avec les mêmes chances de succès. Cela demande beaucoup d'humilité et de persévérance pour essayer de progresser chaque jour.

Sans parler de compétition, le sport permet de faire bouger son corps et d'entretenir une relation particulièrement importante avec lui. On a parfois tendance à oublier que notre corps est notre « véhicule » pour la vie.

### LE SPORT VÉTÉRAN EN PLEIN DÉVELOPPEMENT

J'ai le sentiment que le sport vétérans est en train de se développer car beaucoup de personnes ressentent les effets bénéfiques d'une pratique sportive régulière. Je pense qu'il est important de proposer de multiples activités aux vétérans.

Pendant trop longtemps, on a oublié de proposer des compétitions adaptées à ce public. Il en faut pour tout le monde et casser l'image du vétérans qui devrait seulement être cantonné aux activités de remise en forme.

Je pense qu'il faut développer la communication via les réseaux sociaux et montrer des exemples inspirants de vétérans qui s'éclatent dans leur sport.

### EN QUOI SPORT PROTECT, PEUT ÊTRE UN VRAI PLUS POUR LES MAÎTRES ?

SPORT Protect a pour objectif d'aider les sportifs à pratiquer en toute sécurité leur discipline. Les menaces de dopage et de mort subite ne sont malheureusement pas encore



#### Les applications **SPORT** Protect

Pour que tous les sportifs puissent avoir un support de prévention dans leur poche



#### Les bornes interactives

Installées dans les lieux ressources qui permettent de diffuser des informations aux sportifs sur le dopage et la prévention de la mort subite



#### Le Label **SPORT** Protect

Les références nutritionnelles labellisées sont garanties antidopage

assez prises en considération par les acteurs du sport. Il est temps de sortir des discours moralisateurs pour passer à l'action.

Nous avons développé une application qui permet à chaque sportif de connaître le statut d'un médicament ou d'un complément alimentaire au regard de la législation anti-dopage. Aujourd'hui, nous voulons passer à la vitesse supérieure en proposant à chaque sportif de pouvoir scanner à partir de son smartphone un produit et connaître instantanément par réalité augmentée son statut (affichage d'une ampoule verte ou rouge).

Toutes les personnes ou structures passionnées par le sport peuvent nous aider pour faire de ce projet un succès en se rendant sur cette page :

<https://www.weplaysport.fr/projet/appli-sport-protect-sport-risque/>

C'est en proposant des services et des outils toujours plus pertinents pour les sportifs que SPORT Protect pourra être un vrai plus dans la natation Masters.

Le sport appartient à tous. A nous de savoir ce que nous voulons qu'il devienne...

**Pour s'informer sur SPORT Protect :**

Site internet : <http://www.sport-protect.org/>

Pour suivre et se relier :

Facebook : [@EspritSportProtect](#)

Twitter: [@Antidopage](#)

Youtube : [Dorian Martinez](#)

Pour le contacter :

Contact : [contact@sport-protect.fr](mailto:contact@sport-protect.fr)

Pour le re-découvrir :

- [Numéro 4 de ChronoMaitres](#)



# La natation en douceur

## Caroline Guyader

Caroline Guyader  
Co-fondatrice de  
ChronoMaîtres.

Nageuse Maîtres  
jusqu'en 2015.

### APPRENDRE À NAGER EN DOUCEUR

Lorsqu'on est une compétitrice depuis toujours, lorsqu'une bonne partie du quotidien est organisé autour de la natation et lorsqu'on se réveille le matin en étant déjà impatiente d'aller nager, c'est un véritable coup dur d'apprendre du jour au lendemain qu'il va falloir arrêter la compétition.

Il y a bien pire, c'est sûr. Pourtant, l'annonce de ma cardiomyopathie fin janvier 2015 a été vécue comme une tornade qui a tout balayé sur son passage. Le quotidien bien huilé, les rêves à accomplir, les relations humaines...

C'est pas facile de mettre un terme à tout ce qui vous anime et qui vous met des petites étoiles plein les yeux... Pas facile de changer de rythme de vie, surtout quand on court toujours partout.

On croit ne pas pouvoir surmonter tout ça... Et puis on se souvient des paroles du professeur de « la natation comme école de la vie ». *Quand on est au fond du trou, c'est facile, il suffit de pousser fort au fond pour remonter à la surface !*

Il a fallu un peu de temps, mais oui la natation nous apprend à trouver les ressources pour se remettre à flot et reconstruire tous les repères qui ont volé en éclat.

Aujourd'hui, je ne m'entraîne plus, je nage. Aujourd'hui, je ne sprinte plus, je savoure. Aujourd'hui, je ne me bagarre plus contre l'eau, contre mes adversaires ou contre moi, je glisse. Mon mode de vie a changé, mon mode de nager avec... à moins que ce soit l'inverse qui ce soit produit. Quel bonheur, de prendre le temps de ressentir l'eau glisser le long du corps, de ressentir des ap-

puis de plus en plus fins, d'explorer de nouveaux exercices, de chercher à optimiser sa nage en douceur plutôt que le chrono à tout prix.

Pour arriver là, j'ai pu compter sur un entourage au top et sur des rencontres exceptionnelles. Merci aux Maîtres qui me permettent de partager encore quelques longueurs dans le public avec eux. Les séances dominicales spéciales « éducatifs » sont exquises ! A quand les compétitions de natation artistique ?

Donc voilà, ce qui m'inspire à nager au quotidien sans ne plus être une nageuse de compétition, c'est simplement le plaisir de nager, de pouvoir continuer à faire de belles rencontres et de partager des séances techniques plus amusantes les unes que les autres.

Et puis, j'aime bien maintenant l'idée de collectionner les piscines dans lesquelles faire les petites longueurs !

### DES IDÉES POUR LA NATATION MAÎTRES

Depuis janvier 2015, j'ai assisté à plusieurs conférences sur les cardiomyopathies et plus généralement sur les accidents cardiovasculaires chez le sportif. Il ressort que la sensibilisation et la prévention restent des points essentiels. Malheureusement dans la réalité le sujet de mort subite chez les sportifs reste tabou. A ma façon, j'ai essayé d'apporter ma petite brique en rédigeant quelques articles dans nos numéros. Leur publication avait suscité plusieurs réactions ; j'avais reçu des messages chaleureux de soutien mais également des témoignages très précis. La connaissance de ces té-

moignages ne me permet pas de voir d'un bon œil la nouvelle législation sur les certificats médicaux de contre-indication à la pratique sportive.

Aussi mes idées pour une natation Maîtres plus performante encore en France concernent essentiellement la santé.

- Une mesure pour la prévention contre les risques cardio-vasculaires : **l'obligation de passer un ECG à chaque changement de catégorie d'âge** pourrait être un premier pas. Pour pouvoir participer aux compétitions **dans une nouvelle catégorie d'âge**, pourquoi ne pas demander aux Maîtres de passer un ECG (l'Italie impose un ECG à tous ces sportifs de compétition dès 12 ans. En une décennie, elle a ainsi diminué de 90 % les décès par mort subite chez ses sportifs).
- Des mesures pour la sensibilisation et la formation aux gestes de premiers secours. Nombreux athlètes décédés par mort subite en pleine pratique sportive auraient pu être sauvés si parmi les nombreux témoins présents, **l'un d'entre eux avait effectué** les gestes de premiers secours. Dans la plupart des compétitions, la **présence d'un officiel pour 10 nageurs** est imposée, pourquoi ne pas en faire autant avec les secouristes (ce ne devrait pas être très contraignant parmi les nageurs).
- Pourquoi ne pas non plus envisager la généralisation de formation aux premiers secours en début de saison

pour les dirigeants, officiels, nageurs...

- **Pourquoi enfin ne pas s'inspirer des championnats de triathlon et étoffer les stands lors de nos championnats : équipements, stages, etc. et en réserver un pour la santé : soit pour les premiers secours, soit pour une association spécifique. Il n'est pas rare que des nageurs militent pour une association de lutte contre telle ou telle maladie. Pourquoi ne pas en sélectionner une par Championnat où un stand lui serait dédié pour sensibiliser et recueillir des dons ?**
- Une dernière idée ne concernerait pas la santé mais la participation des féminines lors des Interclubs. Au fil des années, leur représentation a baissé de manière vertigineuse alors que dans les compétitions individuelles, elles sont de plus en plus présentes. Pour renverser le phénomène, en **2014, la présence de 2 nageuses par équipe a été imposée**. Cette décision couplée à une réévaluation des coefficients **n'a pas eu l'effet escompté. Au contraire, combien d'équipes se sont finalement limitées à ces 2 féminines (sur 10)**. Des mesures courageuses ont été prises pour les championnats individuels, il en faudrait désormais pour que les féminines puissent autant que les messieurs prendre part à la fête des interclubs !

# La natation sous toutes ses formes

Série 1 : Autres disciplines

Série 2 : Natation d'ici et d'ailleurs

Série 3 : Aquarétro

*Maîtres de la passion dans la natation*



# Autres disciplines

*Depuis quelques années, la natation Masters est en plein boom et pas seulement dans les bassins chlorés.*

***La pratique de l'eau libre explose. Il faut dire que nous avons de merveilleux ambassadeurs. Les uns relèvent avec brio des challenges des plus extrêmes aux plus extravagants, les autres proposent des structures plus tentantes les unes que les autres. Ces belles personnalités bravent les conditions les plus rudes parfois pour réaliser des exploits humains et sportifs qui forcent le respect. Le sentiment de liberté qu'ils éveillent en nous donne envie de les accompagner pour repousser toujours plus loin les évasions et les limites.***

***Et que dire de la natation synchronisée qui depuis trois ans trouve pleinement sa place parmi les Masters. Nul doute qu'une championne comme Anne Becquet-Legendre y a pleinement contribué tant par ses performances pétillantes que par sa générosité et sa bienveillance à l'égard des naïades françaises qu'elle a régulièrement mises en lumière dans nos pages.***

# Une naïade pétillante

## Anne Becquet-Legendre



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

Nageuse Maîtres  
Synchro « 40-49 » à  
Pessac Nat Synchro.

Championne du  
Monde Maîtres à  
Kazan en 2015.

Championne d'Europe  
Maîtres à Yalta en  
2011, médaillée de  
bronze à Londres en  
2016.

Double Championne  
de France Maîtres.

### PRIORITÉ À LA SANTÉ

Ce qui m'anime est en priorité, ma Santé ! Mon rhumatologue m'a dit un jour « tu devras nager toute ta vie ! ».

La discipline sportive la plus recommandée pour une scoliose de 56°, une lordose de 30° et un spondylolisthésis est forcément la natation.

J'ai porté un corset jour et nuit pendant sept ans de 12 à 19 ans et il en est à nouveau question. A l'époque, je devais me faire opérer mais les chirurgies étaient lourdes, avec greffes d'os iliaque et tibia. Je commençais à avoir quelques résultats en natation synchronisée donc mon orthopédiste a alerté mes parents sur les conséquences de ce type d'opération.

Lors de mon parcours de nageuse, j'ai eu la

chance de croiser des entraîneurs exceptionnels : Régine Hénaux, Sylvie Papa, Martine Delsart (entraîneurs du Club de Dunkerque), Dominique Blanc-Lainé et Pascale Meyet-Besson (mes entraîneurs nationaux en Equipe de France junior) !

Ils ont fait un travail remarquable de compensations dans tous mes mouvements techniques. Après une saison en Equipe de France, ma Scoliose était passée de 56 à 31° !

J'ai mis un terme à la Synchro pendant 17 ans, mais je continuais à nager en Natation Course. Il a fallu que je sois mutée à Bordeaux pour rencontrer Jean Boiteux (le 1<sup>er</sup> médaillé Olympique de la Natation Française et Président des Girondins de Bordeaux) qui m'a mis en contact avec Séverine Bour-



© Anne Becquet-Legendre

let. Elle entraînant 2 nageuses Masters (Anne Raimat et Delphine Dufresnoy) du Club des Girondins de Bordeaux, présentes sur le Circuit International.

Depuis je suis restée avec Anne Raimat sur le Circuit Masters. Nous sommes maintenant licenciées au Club de Pessac Nat-Synchro et partageons une véritable amitié **avec l'ensemble des équipes de ce club.**

## DES IDÉES POUR UNE NATATION MAÎTRES SYNCHRO AU TOP

Depuis quelques années, nous souhaitons que la Natation Synchronisée Masters ait ses propres Championnats de France. Ce qui **est chose faite depuis l'arrivée de Sylvie Neuville** à son poste fédéral de Directrice Technique de la Natation Synchronisée.

Il serait maintenant souhaitable que nos résultats entrent dans le classement national des clubs de façon à ce que certains clubs prennent davantage en considération les nageuses Masters licenciées qui se trouvent souvent livrées à elles-mêmes.

**Les résultats seront d'autant meilleurs sur le plan international.**

## CLIN D'ŒIL À L'ASSOCIATION ACCOLADE

J'ai été contactée par un des parrains Olivier Lyoen, triathlète, afin de soutenir l'association [Accolade](#) en tant que marraine à ses côtés.

**L'Association Accolade aide les enfants atteints du cancer et soutient les familles. Elle a aussi la particularité d'avoir au sein de son équipe un éducateur médico-sportif, Vincent Delefosse. Vincent est présent au quotidien près des enfants afin qu'ils puissent pratiquer au mieux une Activité Sportive Adaptée à l'hôpital.**

Suite à une conversation avec Olivier et David Sezille (le Président), nous voulions essayer de toucher « le Monde de la Natation, du Cyclisme et du Triathlon » et donc pour ce faire, créer des Bonnets de Bain et des Casquettes. Deux partenaires de qualité ont répondu présents sans hésitation :

- Fabien Czachor, équipementier en natation de [france-natation](#). Fabien est connu non seulement pour son travail mais aussi pour ses nombreux titres nationaux, européens et mondiaux.

- Gianni Marcarini, équipementier en cyclisme de [casquetteur](#). Ancien coureur cycliste, ses casquettes sont réputées des plus Vintage. Vous avez très certainement croisé ce personnage incontournable du Tour de France ou de certaines courses cyclistes.

Grâce au soutien de ces deux partenaires et du Club de Pessac Nat-Synchro, la **totalité des ventes est reversée à l'Association Accolade.**

**Le bonnet de bain est à vendre 12 € et la casquette 15 €, les frais d'envoi sont de 3,20 € en courrier suivi. Vous pouvez vous en commander en message privé sur Facebook à Lyoen Des Flandres, David Sezille, Anne Becquet-Legendre ou en passant par la page Accolade.**

Anne Becquet-Legendre, en plus d'être une brillante nageuse synchro est une rédactrice dévouée pour ChronoMaîtres. Dès les premiers numéros, elle n'a pas hésité à prendre la plume pour mettre en lumière coachs, nageuses, costumière...

**N'hésitez pas à re-parcourir ses articles sur la natation synchronisée Maîtres :**

- Numéro 3 : [lumière sur la natation synchronisée et sur d'anciens entraîneurs nationaux.](#)
- Numéro 5 : [les I<sup>ers</sup> Championnats de France Synchro des Maîtres à Toulouse \(juin 2015\).](#)
- Numéro 7 : [Claire Treille, dans l'ombre de ses costumes.](#)
- Numéro 9 : [Anais Prévost, un personnage atypique.](#)
- Numéro 10 : [meeting de Bruxelles et Nuit de l'eau.](#)
- Numéro 11 : [les II<sup>es</sup> Championnats de France Synchro des Maîtres à Montreuil \(juin 2016\).](#)

De nombreuses personnes se demandaient pourquoi les Synchros de Pessac posent avec des casquettes... Vous avez maintenant la réponse ! Pour soutenir les enfants malades !

Nous nageons en Masters et la plupart des nageurs sont parents ! Cette cause nous touche donc particulièrement !

L'objectif est maintenant d'étendre ce projet à toute la France.



Vincent Delefosse  
Éducateur Medico-Sportif  
Des Enfants d'Accolade



Accolade  
Parce que le cancer touche aussi  
les enfants

12 € le Bonnet de bain  
15€ la Casquette  
3,20€ de frais de port suivi



france-natation.com  
casquetteur.com



# Un Ois'Eau libre

## Philippe Fort



*Philippe Fort  
Nageur Maîtres C6  
de L'Ois'Eau Libre  
Villers S.Paul.*

*Coach Maîtres  
entre autres de  
Jean Leemput,  
centenaire record-  
man du monde.*

*Nageur de l'extrême  
ayant réalisé la  
traversée de la  
Manche à la nage  
en 2016.*

### PUISER SON ÉNERGIE DANS LA RÉALISATION DES DÉFIS

Ma source d'inspiration et mon énergie sont étroitement liées. En effet, l'inspiration vient de l'ampleur du défi auquel j'aspire. J'ai toujours aimé me surpasser quels que soient les sports pratiqués durant mon existence : Ironman, rallyes automobiles, marathon, IceSwimming, nages extrêmes avec la Manche entre autres... L'énergie, je la puise dans la réalisation de ce défi afin d'arriver préparé au mieux le jour J pour réussir et éviter l'échec.

### UN NOUVEAU CHALLENGE

Sinon je viens de m'inscrire pour effectuer la traversée du North Channel. Cela consiste à nager entre l'Irlande et l'Ecosse. L'eau sera comprise entre 10 et 12 degrés, la distance (35 km) et les « Lion's Mane » méduses très dangereuses seront les principales difficultés pour réussir ce défi. A ce jour aucun Français n'a réussi cette traversée et ils ne sont que 28 sur la planète à l'avoir réalisée depuis 1947.

### ASSOCIER DAVANTAGE LES MASTERS AUX JEUNES

Ces 10 dernières années la natation Maîtres a vécu un formidable essor en France et dans le monde entier cependant je pense que cet engouement des clubs reste fragile et ne tient que par les trop peu d'entraîneurs qui sont motivés à gérer les sections Masters. En effet dans beaucoup de clubs, les Masters sont laissés pour compte pour les compétitions en bassin et je ne parle même pas de l'eau libre où là ce sont les instances qui nous voient d'un mauvais œil.

Pour que ce soit plus dynamique et plus vivant il faudrait associer davantage les Masters aux compétitions de jeunes comme les interclubs toutes catégories. La natation Masters doit être plus valorisée par les dirigeants de clubs et mieux relayée auprès des jeunes. Des champions comme Nicolas Granger doivent être des exemples pour les jeunes nageurs.

Enfin les récompenses doivent être à la hauteur de l'investissement des nageurs c'est-à-dire que vu le prix des engagements dans les compétitions nationales ou internationales les organisateurs pourraient faire un effort sur les médailles remises.

#### Pour s'informer sur les défis de Philippe Fort :

Site internet : <http://www.philolibre.com/>

Pour suivre et se relier :

Facebook : [@philolibre2018](https://www.facebook.com/philolibre2018)

Twitter: [@fp2403](https://twitter.com/fp2403)

Pour le contacter :

Contact : [philolibre@gmail.com](mailto:philolibre@gmail.com)

Pour le re-découvrir :

- [Numéro 1 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 1 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 3 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 5 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 10 de ChronoMaîtres](#)



# De nageur à triathlète

## Sébastien Sudrie



*Sébastien Sudrie  
Nageur C5 de l'ASPTT  
Poitiers Natation et  
Triathlète au JSA  
Angoulême Triathlon.*

*Champion d'Europe  
2014 d'aquathlon  
(plus de 40 ans).*

*3<sup>e</sup> mondial 2013  
d'aquathlon (plus  
de 40 ans).*

### MA PRATIQUE AU QUOTIDIEN

J'ai débuté la natation en 1981 à l'âge de 11 ans pour suivre ma sœur cadette qui avait commencé la natation à l'âge de 6 ans suite à une détection par un maître-nageur à Talence.

La natation est un moment privilégié (2 séances par semaine), cela me permet de faire une coupure le midi. Nager est le moyen de faire le vide pour évacuer les tracas quotidiens, une parenthèse aquatique qui vous procure un bien-être pour le corps et l'esprit.

La natation est un sport où la régularité est importante car on perd vite son niveau contrairement à la course à pied. On peut rester quelques semaines sans courir et reprendre vite son rythme, mais c'est différent en natation, on a l'impression de repartir de zéro dès que l'on s'éloigne des bassins.

J'ai découvert les masters en 1997 lors des France à Dunkerque puis aux Europe à Prague. Revoir mes anciens copains, chercher à se rapprocher de mes meilleurs temps de « junior » m'ont permis de maintenir une grande motivation. Sans la compétition, je pense que j'arrêteraient les entraînements.

Les compétitions masters m'ont permis de faire de nombreux voyages : Tchéquie, Maroc, Autriche, Îles Baléares, Saint-Marin, Slovaquie, Espagne...

La natation est un sport essentiel pour moi, car elle m'a ouvert d'autres disciplines associées comme le triathlon, l'aquathlon (titre de Champion d'Europe Master), la nage en eau libre.

La natation est le sport fédérateur dans ma famille, mon grand-père dans l'entre-deux guerres était un spécialiste de la nage en eau libre (pas de piscine à cette époque !),



© Sébastien Sudrie

mes parents bien que n'ayant jamais fait de la compétition sont d'excellents nageurs et ont passé des heures à nous accompagner aux entraînements et aux nombreuses compétitions en Aquitaine, mon frère Sylvain plus jeune qui a commencé par la natation (4'03" au 400 m et 16'02" au 1500 m sans combi) s'est orienté vers le triathlon pour décrocher 5 titres de Champion de France Longue Distance et 2 titres de Champion du Monde en Élite.

Mais finalement je pense que je continue la tradition familiale de la natation pour perpétuer le souvenir de ma sœur Stéphanie (MNS) malheureusement décédée à l'âge de 28 ans. Elle était le moteur principal de la natation au sein de notre famille, championne d'Aquitaine, recordwoman des 24h de natation (22 200 km à 12 ans), et spécialiste de la nage en mono-palme.

## QUELQUES IDÉES POUR LA NATATION MAÎTRES

En premier, il faudrait que les dirigeants et entraîneurs de club intègrent mieux le concept de nageur master, on n'est pas des retraités qui squattent les lignes d'eau des plus jeunes.

Pour des raisons professionnelles, j'ai habité dans plusieurs régions (une dizaine de clubs), l'intégration des nageurs masters n'est pas acquise partout, je tiens toutefois à remercier Torcy, ACBB, Fleury-les-Aubrais et ASPTT Poitiers qui valorisent leurs sections masters.

Pour les Championnats de France, j'aimerais que d'autres régions les organisent à leur tour, car on tourne toujours sur les mêmes villes....

Un championnat de France a été organisé aux Antilles, je ne connais pas les infrastructures de la Corse mais une compétition sur l'île de Beauté serait motivante.

Je trouve que le Championnat de France Master de nage en eau libre n'est pas assez médiatisé, on galère pour connaître chaque année le lieu et la date.

À l'instar des interclubs Masters qui montent en puissance depuis quelques années, la FINA pourrait organiser une sorte de Coupe des Nations comme en athlétisme où des équipes nationales s'affronteraient avec les meilleurs nageurs du pays (en prenant un panachage des différentes catégories) pour mettre en place une « Équipe de France ».

### Pour s'informer sur l'actualité de Sébastien Sudrie :

Site internet : <http://sebastien-sudrie.webnode.fr/>

Pour le contacter :

Contact : [seb.sudrie@hotmail.fr](mailto:seb.sudrie@hotmail.fr)

### Pour re-découvrir son top 5 d'eau libre en 2015 :

- [Numéro 1 de ChronoMaîtres](#)

# Un évadé sans frontière

## Jacques Tuset



*Jacques Tuset*  
Ancien international  
de natation.

*Nageur Maîtres C6 et*  
président du club  
*Aqualove Sauvetage.*

*Représentant de la*  
*Channel Swimming*  
*Association pour la*  
*France.*

*Nageur de l'extrême*  
ayant à son actif plus  
de 300 traversées à la  
nage en particulier  
des marathons et  
raids à la nage.

*Collectionneur de*  
traversées à la  
nage reliant des  
îles-prisons dans le  
**monde jusqu'au**  
continent le plus  
proche.

### LA NATATION EN EAU LIBRE, UNE PASSION...

Nager procure un sentiment de liberté et d'évasion, nager en milieu naturel, sans combinaison ni palmes, donne la sensation d'être libre comme l'eau.

C'est dans cet état d'esprit que je me suis lancé pour objectif depuis 3 ans de relier à la nage des célèbres prisons basées sur des îles jusqu'au continent le plus proche. Réaliser cet exploit nécessite de nager dans les mers très froides ou très chaudes mais également d'être physiquement et mentalement préparé pour surmonter toutes les conditions que connaissent les nageurs de l'extrême : de forts courants, des vents violents et une vie marine parfois hostile.

### DES PROJETS QUI ONT UN IMPACT

Autour de ces différents défis sportifs, j'essaie de mettre en place des projets qui ont un impact sur :

- la cohésion sociale avec des interventions sur l'environnement et la sécurité liée au milieu aquatique auprès des écoles, des quartiers et lors de stage eau libre.
- la solidarité et la recherche médicale en portant lors de mes traversées les couleurs d'une association de lutte contre une maladie rare telle que France Choroidéremie, une maladie génétique orpheline qui entraîne la cécité.



© Jacques Tuset

## LE CHALLENGE D'ÉVASIONS DES ÎLES-PRISONS

En alliant à la fois, voyage, aventure, découverte et défi sportif, ce challenge d'évasion depuis des îles-prisons a créé un engouement auprès des nageurs aussi bien en France qu'à l'étranger et en majorité chez les nageurs Maîtres. Ce que j'ai nommé « Prison Island Swim » vient d'être nommé aux Award 2016 par l'association mondiale

de natation en eau libre dans la catégorie « Offering of the year ». Avec des distances pouvant aller de 100 m à 100 km, chaque nageur, quel que soit son âge, peut y trouver son défi !

Chers lecteurs de « ChronoMaîtres », je conclurai donc en disant : « Evadez-vous et réalisez vos rêves ! »



© Jacques Tuset

### Pour s'informer sur les défis et l'actualité de Jacques Tuset

Site internet : <http://www.xtremswimmer.com/>

Pour suivre et se relier :

Facebook : [Jacques Tuset](#)

Twitter: [@jacquestuset](#)

Pour le re-découvrir :

- [Numéro 2 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 3 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 8 de ChronoMaîtres](#)



# Natation d'ici et d'ailleurs

*Nos différences nous enrichissent, plus qu'elles nous divisent. C'est la raison pour laquelle, la rubrique **Natation d'ici et d'ailleurs** était dès le lancement fin 2014 un incontournable de nos numéros. Nos Masters globe-trotters nous ont emmenés visiter les quatre coins du monde pour nous donner un aperçu de la natation Maîtres à l'étranger. Du [Canada](#) (avec Maya Lussier-Séguin), au [Brésil](#) (avec Olivier Holderbach), en passant par l'[Espagne](#) (avec Herbert Klingbeil), la [Russie](#) (avec Eric Huynh) et la [Tunisie](#) (avec Moez Mahouachi), presque tous les continents ont été survolés.*

*Les deux derniers reporters reviennent chacun ici sur leur passion : Eric sur son « nouveau jeu très sympa », Moez sur sa détermination à développer la natation Maîtres tunisienne. Que de bons programmes à ne pas louper.*

*Si la découverte des pratiques natatoires en dehors de nos frontières valait son pesant d'or, soulignons ici, l'excellent travail de reporter d'Herbert Klingbeil qui est allé à la rencontre de nombreux [comités départementaux et régionaux](#) afin de mettre en lumière leurs initiatives locales punchies en faveur des Maîtres. Merci pour cette très enrichissante valorisation.*

# De beaux moments d'humanité

Eric Huynh

*Eric Huynh  
Nageur Maitres C6 de  
Boulogne-Billancourt  
Natation.*

*Champion du  
Monde des Maitres  
sur 4x50 NL R3  
mixte en 2008 à  
Perth.*

*Vice-champion du  
Monde des Maitres  
sur 4x50 NL R3  
messieurs en 2012  
à Riccione.*

*Multi médaillé des  
championnats de  
France des Maitres  
en sprint.*

*Recordman  
d'Europe du 4x50  
NL R3 mixte.*

*Photographe et  
reporter officiel de  
la Fédération  
Française de  
Natation.*

## DES MOMENTS DE RENCONTRE EXCEPTIONNELS

Je globe-trotte. J'aime bien ça. Ce que j'aime ? La rencontre ! Alors j'ai participé depuis 20 ans à la plupart des Championnats d'Europe et du Monde Maitres, pour, justement, rencontrer d'autres nageurs. Certains sont devenus des amis. Certains ont même fini par signer chez nous. Mais ça n'était pas l'objectif de la démarche.

Depuis le début de l'année, je me suis trouvé un nouveau jeu très sympa : quand je vais dans un pays pour un motif autre que la natation (donc la photo), je m'organise pour rencontrer des nageurs sur place, parler avec eux des conditions dans lesquelles ils **s'entraînent. La première fois, ça a été en Inde**, en mars 2016. J'ai séjourné deux semaines à Pondichéry, peu de temps avant les France. Je me suis donc mis à chercher un bassin où nager un peu, le matin, avant les cours de photo. Et je suis tombé complètement par hasard sur un club local, un truc que j'ai trouvé super étonnant, déroutant, sympa, typique et pour tout dire, génial. Un coach, Tom, débonnaire et engagé, passionné et passionnant. Il m'a confié ses mômes pour un entraînement ; un moment de rencontre exceptionnel.

Puis le Liban, où j'allais animer en tant que Coach un camp de natation à Beirut : c'était la 3<sup>e</sup> fois que j'animais un camp là-bas, mais cette fois, j'ai pris le temps d'interviewer les coachs et les responsables du club. L'occasion de découvrir une natation gangrenée par la corruption et le copinage. Et au milieu de tout ça des gens que seule la passion anime et qui se battent au quotidien.

Enfin, je suis allé en Birmanie, accompagner un tour photo. Et avant de partir avec le groupe, j'ai demandé à rencontrer des nageurs et leurs représentants, pour faire un article pour la Fédération Française de Natation. Quelle n'a pas été ma surprise d'être accueilli par le président de la Fédération birmane de natation ! De me retrouver à être le premier étranger à visiter les installations nautiques de l'INSEP local ! Et de découvrir que les problèmes auxquels est confrontée la natation birmane sont innombrables et complexes. Mais que là encore, le copinage règne en maître et empêche un développement plus rapide du sport que nous aimons tant.

Alors bien sûr, il me tarde d'être à 2017 pour aller rencontrer les nageurs népalais, argentins et ghanéens ! Encore de beaux moments d'humanité en perspective !!!

Avec les p'tits Indiens



Avec les p'tits Birmans



Avec les p'tits Libanais



Alors qui sait, p't'êt' un jour avec des p'tits Tunisiens!!!

# Allo Tunis, ici Paris

## Moez Mahouachi



*Moez Mahouachi  
Nageur Maîtres C6  
du Val d'Europe  
Natation 77.*

*Co-organisateur du  
1<sup>er</sup> Tunisian Open  
Masters.*

*Développeur de la  
natation Maîtres  
tunisienne.*

### PLUS QU'UN SPORT, UNE PASSION

Depuis ma tendre enfance, la natation est très vite devenue pour moi plus qu'un sport, une passion.

En fait, mon père était d'abord un athlète, cycliste, champion d'Afrique du nord en boxe, un chroniqueur sportif et historien du sport tunisien... donc le sport faisait partie de notre quotidien. A l'âge de 3 ans, à l'occasion du déroulement des Jeux Méditerranéens de 1967 à Tunis, j'ai vu se construire devant chez moi le principal complexe sportif du pays doté d'une magnifique piscine olympique. Bien sûr, sans m'en rendre compte, j'ai vécu toute l'ambiance sportive et festive qui a accompagné l'événement.

Bref, sans aucun doute possible, le virus est pris dans ce cadre olympique et c'est pieds nus, et en maillot de bain que je traversais l'avenue pour faire mes premiers ploufs.

La natation est devenue un réel plaisir : je passais plus du temps dans l'eau que sur les bancs de l'école. J'étais en totale admiration des champions de l'époque et j'ai rapidement découvert les sensations des premières compétitions. La natation m'a donné de très beaux souvenirs et une petite carrière conclue par un titre magrébin, arabe et africain en water-polo. Ainsi, la natation est pour moi une famille, le maillot mon meilleur habit et le chlore mon parfum.

### FAN DE L'HISTOIRE DE LA NATATION TUNISIENNE

30 ans après, je me suis plongé dans l'étude de l'histoire de la natation tunisienne croyant retrouver tout ce qui a bercé mon enfance mais ma déception était grande car je n'ai trouvé aucune trace de mes champions.

A partir de là en 2012, j'ai eu l'idée de créer mon [site internet](http://moezmahouachi.wixsite.com/tn-natation-polo)<sup>1</sup> dans lequel j'ai retracé le parcours des anciens champions des années 40-50-60-70-80-90. J'avoue qu'avec le bonheur senti chez ces champions à la lecture de leurs palmarès oubliés, je me suis enchanté égoïstement du plaisir de faire plaisir.

En même temps, j'ai retrouvé moi-même un bonheur que j'ai cru perdu : celui de remettre le maillot en tant que nageur Maîtres en France. Mais ne dit-on pas : « qu'un plaisir non partagé avec les siens, n'est plaisir qu'à moitié » ? Et c'est ainsi que j'ai commencé à rêver pour tous ces champions et pour tous les nageurs tunisiens passionnés : rêver de les rassembler autour de nos bassins, de leur faire remettre les maillots, de leur faire vivre des montées d'adrénaline comme au bon vieux temps.

<sup>1</sup> <http://moezmahouachi.wixsite.com/tn-natation-polo>



## LE 1<sup>ER</sup> TUNISIAN OPEN MASTERS

En 2013, étant toujours resté en contact avec la famille de la natation tunisienne, j'ai découvert que Mr Taoufik Ayari, directeur technique de la FTN, avait lui aussi ce rêve bien avant moi. Alors ensemble, lui le Maestro et moi le souffleur d'« Allo Tunis, ici Paris », nous avons rendu ce rêve réalité et on a réussi ce challenge en organisant de multiples rencontres de nageurs Maîtres et le dernier en date était la première édition du **Tunisian Open Masters qui s'est déroulée** dans de bonnes conditions et qui fût une véritable fête sportive, compétitive et conviviale.

Je remercie à l'occasion, tous ceux qui ont adhéré à notre rêve et nous ont prêté main forte, je pense très fort à vous, ChronoMaîtres. J'espère que la 2<sup>e</sup> édition du **Tunisian Open Masters** qui se déroulera les 19, 20 et 21 mai 2017 à la piscine olympique de Rades sera aussi un succès.



### Le Tunisian Open Masters

La Fédération Tunisienne de natation en collaboration avec la Fédération Française de natation et Maghreb Média, sont fiers d'annoncer le lancement de la 2<sup>e</sup> édition des **Tunisian Open Masters** qui se tiendra du 19 au 21 mai 2017 dans la piscine olympique de Rades (Tunisie).

La première édition a été riche d'émotions et de rencontres d'exception ! L'ambition de faire des **Tunisian Open Masters** des rendez-vous internationaux des plus grands champions de natation du monde continue alors avec encore plus d'enthousiasme et de convivialité ! Entouré d'une atmosphère sportive caractérisée par un fort esprit de famille, le public pourra en effet rencontrer ses favoris au cours de ces journées, consacrant ainsi les Open de Tunisie à une véritable célébration de natation.

Lieu : Piscine olympique de Rades (Tunisie).

Dates : 19, 20 et 21 mai 2017.

Règlement : FINA.

Engagements : 5 courses individuelles au maximum par nageur.

Epreuves : 50, 100, 200, 400 m NL ; 50, 100, 200 m papillon/dos/brasse ; 200 m 4 nages ; relais : 4 x 50 m 4 nages, 4 x 50 m NL .

Récompenses : Médailles aux 3 premiers de chaque catégorie (femmes et hommes).

Que ce soit pour matcher sous le soleil radieux de Rades ou pour participer à nos animations autour des bassins olympiques, nous vous attendons nombreux pour participer à cette grande Fête à l'enseigne du sport ! Nous vous remercions pour votre soutien et pour votre confiance.

Contacts :

Moez Mahouachi FTN : [moez.mahouachi@hotmail.com](mailto:moez.mahouachi@hotmail.com)

Pierre Grosbois FFN : [pierre.grosbois@bbox.fr](mailto:pierre.grosbois@bbox.fr)

Sophie Lardillat FFN : [sophie.lardillat@ffnatation.fr](mailto:sophie.lardillat@ffnatation.fr)

Suivez-nous sur notre page Facebook : [Tunisian Open Masters](https://www.facebook.com/TunisianOpenMasters)

Ou rejoignez notre groupe : [Groupe Facebook Open Masters Tunisie](https://www.facebook.com/GroupeFacebookOpenMastersTunisie)

Retrouvez les articles de Moez Mahouachi à propos de la 1<sup>re</sup> édition et de la natation tunisienne :

- [Numéro 10 de ChronoMaîtres](#)

- [Numéro 11 de ChronoMaîtres](#)

# Aquarétro

*Pour terminer cette partie, passons à une autre dimension.*

*Après avoir visité les quatre coins du globe, voyageons dans le temps avec un nouvel article de la rubrique Aquarétro.*

*Alain Cardona, cet amoureux du chlore, des chiffres et des lettres, nous plonge dans la littérature classique dédiée à la natation. Un exercice technique qui donne un nouveau ton à cet ouvrage !*

# Litteras et Natate

## Alain Cardona



Alain Cardona  
Nageur Maîtres C10  
de Marenne Adour  
Côte-Sud Natation.

Médaillé de bronze  
aux Championnats  
**d'Europe sur 100 NL**  
et 50 brasse C10 à  
Londres en 2016.

Vice-champion  
**d'Europe du 100 NL**  
C9 à Cadix en 2009.

Finaliste Européen C8  
à Kranj en 2007.

Multi recordman de  
France et champion  
de France sur 50  
brasse, 50 et 100 NL.

Au hasard de lectures diverses, il m'est parfois arrivé de tomber sur des allusions à la natation, que je me suis empressé de noter.

### DE MONTAIGNE ET RABELAIS

Ainsi de Montaigne, dans les Essais, au chapitre « Observation sur les moyens de faire la guerre, de Julius Cæsar » :

« Quand les anciens Grecs voulaient accuser quelqu'un d'extrême insuffisance, ils disaient en commun proverbe « qu'il ne savait ni lire ni nager ».

De même Rabelais dans *Gargantua* :

« Gargantua nageait en profonde eau, à l'endroit, à l'envers, de côté, de tout le corps, des seuls pieds, une main en l'air, en laquelle tenant un livre, traversait toute la Seine sans iceluy mouiller et tirant par les dents son manteau, comme faisait Jules César. »

Comme on le constate, Rabelais est un précurseur des 4 nages et même plus, des ondules et autres éducatifs. Il serait grand temps que les historiens de la natation lui rendent justice.

**L'allusion du très lettré Rabelais au divin Jules** a pour source un passage de la *Vie de Jules César* de Plutarque : « César gagna sa flotte à la nage, qui était à plus de deux cents pas de là, tenant en sa main gauche ses tablettes hors de l'eau et traînant à belles dents sa cotte d'armes. »

Si mes calculs sont bons, César était alors C4. Malheureusement, les archives des top ten de la FINA ne remontent pas aussi loin. Par souci de reconstitution historique rigoureuse, j'ai essayé de faire quatre longueurs

avec l'*Officiel de la Natation* brandi par la main gauche et ma serviette entre les dents : j'ai beaucoup bu par le nez.

### LES PENSÉES DE JOHN LOCKE SUR L'ÉDUCATION

Plus tardivement, en 1693, dans ses *Quelques pensées sur l'éducation*, l'anglais John Locke enfonce le clou :

« Je n'ai guère besoin d'insister sur la natation : il faut l'apprendre à l'enfant sitôt qu'il est assez âgé pour cela et quand on a quelqu'un qui puisse l'y exercer. C'est un art qui sauve la vie de bien des gens.

« Les Romains le considéraient comme si nécessaire qu'ils le plaçaient au même rang que les lettres. Ils avaient une espèce de proverbe pour désigner un homme sans éducation et qui n'est bon à rien. Ils disaient de lui : « Il n'a appris ni les lettres ni la natation », nec litteras didicit nec natate. »

« Mais outre le profit d'acquérir un art qui peut rendre service à l'occasion, il y a de si grands avantages pour la santé à se baigner fréquemment dans l'eau froide pendant les chaleurs de l'été, que je ne pense pas qu'il soit nécessaire de discourir longuement pour recommander cet exercice. Seulement on doit avoir soin de ne jamais entrer dans l'eau quand on est encore tout échauffé par la marche, ou qu'on a le sang et le poulx troublés par quelque émotion. »

Comme on voit dans ce dernier paragraphe, **Locke ne se soucie pas du risque d'hydrocution. Quand je pense qu'enfant, on me contraignait à attendre deux heures après déjeuner avant de pouvoir replonger...**

## ET PIERRE-MARIE QUITARD

Plus récemment encore, en 1842, Pierre-Marie Quitard, dans son *Dictionnaire étymologique, historique et anecdotique des proverbes*, précise:

« *Les Latins, pour désigner un homme tout à fait ignorant, se servaient du proverbe suivant qu'ils avaient reçu des Grecs : Nec litteras didicit nec natare. Il ne sait ni lire ni nager. Ce qui fait voir qu'à Rome, ainsi qu'à Athènes, la natation était jugée tellement utile, qu'on l'enseignait aux enfants avec le même soin que la lecture. L'empereur Auguste ne voulut pas qu'un autre que lui montrât à nager à ses petits-fils ; et Trajan fut loué par son panégyriste comme très habile nageur.* »

Il reste pour moi un mystère.

Après les autres, Quitard confirme donc que l'expression *litteras et natare* était courante chez les Romains. Pour l'affirmer, il faut né-

cessairement qu'elle soit présente, et souvent, dans les textes latins dont nous disposons. Mes modestes recherches, avec nos outils informatiques courants et la si efficace fonction *Recherche*, ne m'ont pas permis d'en trouver la moindre trace. Du coup, j'en ai touché un mot à une accointance, professeur d'université en langues anciennes : il n'a rien trouvé non plus.

Je me retrouve donc une fois encore le bec dans l'eau.

**Si nous pouvons partager autant d'informations (y compris mes élucubrations) inexistantes dans les autres nations Masters, c'est bien grâce à l'existence de ChronoMaîtres, magnifique réussite éditoriale due à l'énergie, à la passion et au talent de Caroline Guyader.**

Que vive ChronoMaîtres !

# Sans eux, nous ne serions pas là

Série 1 : Les coachs Maîtres

Série 2 : Les G.O. d'événements Maîtres (stages, compétitions)

Série 3 : Les officiels et les bénévoles

Série 4 : Nos supporters

*Maîtres de la passion dans la natation*



# Paroles de coachs

*C'est vrai, ce sont les nageurs qui nagent !*

*C'est vrai, ce sont les nageurs qui suent !*

*C'est vrai, ce sont les nageurs qui se battent dans l'eau !*

*Mais sans eux, que serions-nous ?*

*Les coachs représentent tellement pour les nageurs : des experts, des amis, des psys...*

*Mais ce n'est pas tout. On leur demande à la fois d'être des cuisiniers (combien de recettes doivent-ils connaître pour nous régaler à l'entraînement), des chefs d'orchestres (combien de partitions doivent-ils imaginer pour donner le bon tempo et créer une belle harmonie au sein du groupe), des mécaniciens (de combien de clés doivent-ils disposer pour peaufiner les réglages avant les grands rendez-vous), des magiciens (combien de baguettes magiques doivent-ils utiliser pour parfois débloquer une situation et pour souvent vous aider à révéler tout votre potentiel).*

*Et pire, on leur demande aussi d'être des papy-sitters ! Et avec des troubles aussi divers et variés que les Maîtres, ce n'est pas le plus facile mais certainement le plus passionnant !*

*Ah nos coachs, nos héros ! Pas étonnant que leur rubrique Paroles de coachs<sup>1</sup> ait eu autant de succès. Mais où puisent-ils donc leur énergie et leur inspiration ?*

*Avant de les laisser nous répondre, qu'il me soit donné ici l'opportunité encore une fois de remercier tous ceux d'entre eux qui m'ont permis d'évoluer, de m'enrichir et de m'épanouir dans la natation grâce à eux.*

<sup>1</sup>Vous pouvez retrouver leurs articles sur des thèmes spécifiques dans les différents numéros :

n°11 : [Gestion d'un championnat difficile](#) ; n°10 : [Le Swimbot](#) ; n°9 : [L'hypoxie](#) ; n°8 : [L'esprit d'équipe](#) ; n°7 : [Les objets connectés](#) ; n°6 : [La planification](#) ; n°4 : [La trêve estivale](#) ; n°3 : [Les échauffements de compétition](#) ; n°2 : [Les éducatifs](#) ; n°1 : [Qu'est-ce que la natation Maîtres ?](#) ; [La Préparation Physique Générale \(PPG\)](#).

# Tant que le plaisir sera là, l'inspiration le sera aussi

## Olivier Fayolle



*Olivier Fayolle  
Ancien international  
Espoir et Junior.*

*Entraîneur Maîtres à  
Boulogne-Billancourt  
depuis 1993.*

*Champion du Monde  
du 4x50 NL R3 mixte  
à Perth en 2008.*

*Médaillé de bronze  
européen sur 4x50 NL  
R3 messieurs à Cadix  
en 2009.*

*Multi finaliste aux  
Championnats du  
monde et d'Europe en  
sprint.*

*Recordman du monde  
R3 du 4x200 NL  
messieurs.*

*Multi recordman  
d'Europe en relais.*

*Multi recordman de  
France et champion  
de France des  
Maîtres.*

*Multi vainqueur des  
Interclubs nationaux  
des Maîtres.*

### QUE DE CHEMIN PARCOURU

Déjà près de 25 ans que j'anime un groupe masters et que de chemin parcouru. A l'origine, la constitution d'une telle activité se faisait naturellement de par la volonté d'adultes de vouloir nager un peu plus d'une séance par semaine. La motivation des uns et des autres a permis de hausser chaque année le niveau d'exigence. La population de nageurs aussi diversifiée soit-elle, allant d'anciens champions, du finaliste olympique et/ou sélectionné en équipe nationale jusqu'au novice de toute compétition voulant assouvir une passion, permet d'entrevoir une cohésion qu'on ne retrouve nulle part ailleurs. Point de jugement de valeur, point de comparaison, point de rivalité font la particularité d'un tel mélange de population qui s'anime autour de principes essentiels : pratiquer un sport passion, ensemble dans la bonne humeur et la convivialité, mais aussi dans la rigueur et l'exigence de la performance, tout en restant humble en respectant les valeurs de chacun.

C'est cette diversité et ce mélange de niveaux qui me permet de réfléchir chaque

jour à des séances aussi constructives que variées, dans le but de maintenir sans cesse un niveau de performance suffisant aux objectifs de chacun. Avoir envie de nager, avoir conscience et envie de se faire mal pour progresser, avoir envie de revenir à l'entraînement représentent mon leitmotiv pour ces nageurs particuliers qui doivent composer par ailleurs avec une vie familiale et professionnelle intense.

Je me suis toujours fixé un principe très simple : « je fais faire ce que j'aimerais qu'on me fasse faire ! » en essayant de varier au maximum les séances pour éviter la routine de l'activité. J'ai une certaine expérience de la natation de par mon passé de sportif de haut niveau et aujourd'hui j'aspire à faire découvrir l'activité d'une autre manière. Jusqu'à présent cela n'a pas trop mal marché en prenant un plaisir que j'ai l'occasion de partager avec le plus grand nombre. Tant que cela fonctionne je ne me plains pas, et tant que le plaisir sera là, l'inspiration le sera aussi.

# Ma nouvelle mission de vie

## Jean-André Mellado



Jean-André Mellado  
**Entraîneur de l'ANV**  
Villeneuve-Saint-Georges.

Nageur Maîtres C6 de  
Boulogne-Billancourt  
Natation.

Champion du monde  
de sauvetage Masters.

Multi Vice-champion du  
Monde des Maîtres en  
individuel (brasse et 4  
nages), en relais à  
Perth en 2008 et à  
Riccione en 2004.

Recordman d'Europe  
du 200 brasse C5 et  
C6, du relais 4 nages  
mixte R3.

Multi recordman de  
France et champion de  
France des Maîtres en  
brasse et 4 nages.

### UNE HISTOIRE DE PASSION

C'est tout simplement, à l'origine, une histoire de passion !

Toutes mes séances de coaching au quotidien constituent « ma nouvelle mission de vie ».

Durant ma courte carrière à la brigade de Sapeurs-Pompiers de Paris, j'ai accompli une mission de secours au service de la population...

A présent, je m'appuie sur mes références, issues de mes expériences passées, pour m'accompagner et me guider avec efficacité dans mes séances de Natation-Sauvetage auprès de mes jeunes protégés.

C'est avec autant de compétences clés et de

profond respect de l'être humain acquises au cœur des années, (l'enseignement et les formations) que j'ai transféré dans ma 2<sup>e</sup> vie professionnelle et de tous les jours.

Ce qui me motive au quotidien et me passionne, c'est d'être ce maître des mots qui explique et décide avec bien entendu la confiance de l'entraîné.

L'entraîneur-athlète que je suis est en recherche perpétuelle, regarde ce qui se fait à l'extérieur, ramenant les choses apprises par rapport à soi, à ma personnalité et mon ressenti.

D'ailleurs, ce n'est que dans ce domaine que je peux progresser... sur le plan sportif je vieillis !



© Jean-André Mellado



# Coach de non-compétiteurs

## Linda Ounas

Linda Ounas  
Coach de l'AS de  
Bougival.

Nageuse Maîtres  
C4 du CNO Saint-  
Germain-en-Laye.

### LA COMPLICITÉ AVEC LES NAGEURS

Ce qui m'anime quand je vais à l'entraînement c'est la motivation, la joie et la complicité qu'il y a entre les nageurs entre eux et les nageurs et moi. Je fais beaucoup d'entraînements adaptés aux problèmes médicaux de chacun, car je trouve dommage de devoir arrêter le sport quand on est blessé. Je m'adapte aussi au niveau de chaque nageur, personne n'est laissé de côté car il a un niveau plus faible que les autres. Tout le monde à sa place en compétition surtout celles par équipe. Je suis motivée par la motivation de mes nageurs qui viennent toutes les semaines.

Le groupe de nageurs que j'entraîne ne font pas de compétition car notre club n'est pas affilié à la FFN, mais cela n'empêche pas d'avoir un groupe très dynamique. Certains nageurs sont présents depuis maintenant plus de dix ans. Cette cohésion nous permet de faire deux repas par an.

Je puise mes idées dans mon expérience de nageuse auprès d'un excellent entraîneur que j'ai eu plus jeune. Je puise mon inspiration dans certains livres dédiés à l'entraînement, je demande aussi à certains collègues quand je bloque sur un problème technique. Comme je nage, j'essaie de nouveaux éducatifs sur moi et après je les propose aux nageurs. Il faut parfois être inventif.

### TOUT LE MONDE A SA PLACE EN COMPÉTITION

Certains n'aimeront pas me lire mais j'aimerais bien retrouver l'esprit des Maîtres de la fin des années 90 début 2000. Je n'aime pas entendre les critiques de certains bons nageurs dire que certains mauvais n'ont pas leur place en compétition. Je pense que tout le monde à sa place dans une piscine et en compétition. Je n'aime pas voir une certaine élite chez les Maîtres

Afin de dynamiser les futures compétitions et le futur calendrier, j'aimerais :

- 1- Voir proposer des interclubs au niveau régional avec deux équipes maximum par club pour la poule A.
- 2- Mutualiser certains championnats départementaux afin de voir plus de nageurs et permettre aux nageurs d'avoir plus de récupération entre les courses. Mutualiser les championnats départementaux permet de mutualiser la demande d'organisation des compétitions et de mutualiser les piscines. Il est parfois difficile d'avoir des bassins mis à disposition.
- 3- Proposer des championnats de France N2 comme pour l'Élite.

# Mon groupe, ma passion

## Alexandre Papadopoulos



Alexandre Papadopoulos  
Coach et nageur  
Maîtres C3 du PC  
Valenciennes-Anzin.

Multi médaillé aux  
Championnats de  
France Maîtres en  
individuel et par  
équipe.

Coach de nageurs  
médaillés et finalistes  
aux championnats  
d'Europe. Equipe  
qualifiée aux  
Championnats de  
France Interclubs  
des Maîtres (2<sup>1</sup><sup>e</sup>  
des sélections cette  
saison).

### QU'EST-CE QUI M'ANIME AU QUOTIDIEN ?

La réponse est simple : les membres de mon groupe et ma passion pour la natation. Certes, il m'arrive, comme tout le monde j'imagine, d'avoir des coups de « mou » certains soirs, ou une fatigue ponctuelle ou générale. Je rappelle que nous évoluons sans piscine (la piscine de Valenciennes a brûlé il y a 3 ans maintenant), ce qui nous oblige à nous entraîner dans les créneaux restants des autres piscines, c'est-à-dire très tard le soir...

Chacun de nous doit donc rentrer du travail, faire ce qu'il a à faire chez soi, puis repartir vers 20 h 30 / 21 h 00 s'entraîner... cela est parfois difficile avec l'obscurité et le froid de certains mois. Mais c'est à ce moment que je pense aux moments vécus ensemble lors des déplacements, compet ou soirées orga-

nisées ensemble, mais aussi aux objectifs que l'on s'est fixés. Et cela suffit bien souvent, même si je n'ai de toute façon pas le choix à me donner un regain d'énergie. Après, ça n'est que ponctuel, la plupart du temps, les entraînements sont un plaisir, un moment qui permet d'évacuer la journée, de se dépenser et de voir les copains !

Une autre chose qui me motive également est de trouver le moyen de faire progresser mes nageurs, de trouver ce qui peut freiner, de faire le bon choix au bon moment. J'aimerais malheureusement pouvoir faire des entraînements individuels car tout le monde n'a pas les mêmes besoins et les mêmes problèmes, mais ce n'est pas possible. Trouver le juste milieu est ce qu'il y a de mieux à faire, ce qui n'empêche pas de donner des conseils et d'orienter certains entraînements pour certains nageurs.

Merci ChronoMaîtres !



## QUELLES NOUVELLES IDÉES POUR LA NATATION MAÎTRES ?

Je vais commencer par dire que ChronoMaîtres devrait continuer... J'ai appris avec tristesse comme vous que les numéros allaient s'arrêter, même si la page Facebook continue ce qui est déjà pas mal. J'imagine que c'est pour une question de moyens, mais ce magazine a le mérite d'exister, d'être bien fait, et de rassembler les Masters en France par des échanges, des articles et des nouvelles. Sans compter le point relais qu'il constitue pour nous faire entendre parfois.

A cela, j'ajouterais des événements « non-sportifs » ou « semi-sportifs » plus nombreux (soirées / stages agréables) qui devraient être organisés mieux que ça ne l'est et plus souvent car notre catégorie Masters a la particularité d'être autant orientée sur le sportif que sur les moments à vivre ensemble notre passion sans forcément nager, mais en échangeant ou en fêtant notre sport !

Hormis cela, je peux ajouter que la simple bonne organisation des événements (temps de qualification ; informations des événe-

ments sportifs internationaux en particulier, même des meetings) pourrait être largement améliorée.

Enfin, la participation de nageurs « Elite » qui fausse grandement la valeur d'un club Masters aux interclubs devrait être réglementée bien plus qu'elle ne l'est actuellement car elle crée des injustices qui dégradent l'image des interclubs et la valeur qu'ils ont, mais aussi entre les clubs parfois. De plus, les raisons de faire cela me laissent franchement perplexes...

Voilà donc les choses qui me viennent à l'esprit.

## CLIN D'ŒIL À CHRONOMAÎTRES

Je terminerai en remerciant toute l'équipe de « ChronoMaîtres » pour leur innovation, leur professionnalisme avec peu de moyens, et tout simplement pour l'amour de la natation qu'ils arrivent à amplifier et transmettre. Je croise les doigts pour que cela continue... bientôt ! Et qu'ils sachent que le PCVA les soutient, ainsi que beaucoup d'autres clubs je pense.

# De grands moments, de belles personnes, du bonheur

## Michel Scelles



Michel Scelles  
Coach du groupe  
Maîtres du CN  
Viry-Châtillon.

*A la fin des années 70', Michel, entraîneur du club de Massy amena en quelques années les nageurs de l'école de natation à la tête des classements nationaux des clubs.*

*Alors appelé à l'INSEP, il accepta la mission d'entraîneur national et encadra les équipes de France sur quatre olympiades : de Los Angeles en 1984 à Atlanta en 1996.*

*A sa retraite en 2005, Michel, homme de terrain, n'envisagea pas de quitter les bassins. Son nouveau défi : plonger dans la natation Maîtres avec le club de Mennecy transféré ensuite à Viry-Châtillon (suite à la fermeture de la piscine).*

### DE LA NATATION ÉLITE À LA NATATION MAÎTRES

Il y a maintenant plus de dix ans, quand j'ai annoncé à mes copains entraîneurs nationaux, ceux avec lesquels j'ai pratiqué pendant 30 ans dans différentes équipes nationales (à l'époque 14, 16 ans, juniors, B et A), participé à quatre Jeux Olympiques, travaillé presque vingt ans à l'I.N.S.E.P, bref, que j'allais m'occuper des Maîtres, ces derniers se fichèrent bien de moi. Et pourtant.

C'est en observant nager des personnes du public, que la chose m'est venue. J'avais laissé la place aux jeunes entraîneurs du club de Mennecy ; je m'étais retiré tout en conseillant ceux qui le souhaitaient. Puis, donnant quelques « trucs » à des mordus qui nageaient comme ils pouvaient, et aussi à d'anciens nageurs, que l'envie de créer un groupe Maîtres m'est venue. Je savais que « cela existait », mais je ne connaissais pas le milieu. Qu'importe : c'est parti. Oh! Que j'ai eu du mal. Beaucoup d'entre eux n'étaient jamais passé dans les mains d'un véritable éducateur, par les phases progressives, pédagogiques. Quel chantier !!! Je ne supportais pas le dos à deux bras, de ne pas faire les virages, et même ceux qui avaient nagé en club m'effrayaient. Donc c'est parti comme cela, je me suis pris au jeu et j'y suis encore avec mes vieux.

### REGARD D'UN EXPERT DE LA NATATION SUR LE MILIEU MAÎTRES

J'ai eu beaucoup de mal quand je me rendis compte du manque de considération de la part de la F.F.N. envers les Maîtres.

Organisation souvent limite.

Des lignes d'eau sans bouchons sur plusieurs mètres aux extrémités (je ne cite pas les deux bassins).

Des plots défectueux.

Faire nager à deux par ligne pour le « fric ».

Ne pas stopper le recyclage et remise à niveau de l'eau du bassin pendant les courses.

Que d'éléments parmi d'autres qui m'importent. Il est vrai, que ces problèmes semblent ridicules pour certains, mais quand des nageurs s'investissent, ont un comportement proche du haut niveau avec la gestion de leur vie professionnelle, familiale en plus de celle d'athlète sont des gens qui méritent le respect. Ces derniers, pour la grande majorité paient entièrement leurs déplacements. Pour certains ce n'est pas facile. Les clubs organisateurs des Championnats de France notamment se doivent, avec l'apport d'argent dont ils bénéficient (engagements), d'être irréprochables. Heureusement, certains le sont. Nous avons eu de très beaux championnats.

## QUELQUES SUGGESTIONS PARMI D'AUTRES

Quelques suggestions ont été avancées déjà depuis quelques années. Celle de faire deux championnats (ensemble le même jour), comme les Interclubs Toutes Catégories actuels. Cela permettrait entre autre d'obliger les clubs à augmenter l'effectif dames, de plus elles nageraient entre elles et ne seraient pas lésées par les vagues des messieurs. Cela demande du travail. Ce serait des équipes de huit. Pour les relais, c'est à discuter.

J'avais demandé de réduire les distances dans les catégories d'âge les plus élevées. Catégories à déterminer. Si un ou une très âgé(e) nage au temps des C8 par exemple il, elle, nage en C8 (au hasard). Cela éviterait à plusieurs centaines de nageurs, d'attendre, de finir tard, de ne pas avoir le temps de manger, d'être obligés de s'échauffer (quand il n'y a pas de bassin d'échauffement ou pas forcément de 50 m) deux heures avant sa course. Cela paraît anodin, mais pour les entraîneurs qui entraînent sérieu-

sement cela ne l'est pas. Les championnats de France seraient beaucoup plus confortables. Bon je ne suis plus en colère, mais quand je vois ce laxisme...

**Enfin, j'ai à cœur une certaine éthique et une honnêteté vis-à-vis de mes nageurs.** Je ne suis pas fan de ces équipes toutes faites pour les Interclubs avec des nageurs venus d'ailleurs le temps d'un week-end de Championnat et qui faussent tant la compétition que l'esprit Maîtres.

**Moi, j'entraîne tous mes nageurs. De tous niveaux, avec le même bonheur, le même sérieux.**

## UNE RICHESSE HUMAINE

Pour moi, la natation a été une grande passion. Quel bonheur, quels grands moments j'ai vécus, quels personnages merveilleux j'ai côtoyés. Merci à toutes et tous, pour la richesse humaine que vous m'avez apportée. Dommage l'âge fera que... Je n'ose pas y penser.



# Persévérer dans le coaching des Maîtres Tristan Wagner



*Tristan Wagner  
Nageur Maîtres C3  
et coach du groupe  
Maîtres du Neptune  
Club de France de  
2000 à 2011 et de  
l'USM Malakoff  
depuis 2011.*

*En 2016, l'USM  
Malakoff est 1<sup>er</sup> au  
classement national  
des clubs. 12 nageurs  
titrés ou médaillés  
aux Championnats  
d'Europe à Londres.*

*A titre de nageur,  
médaillé de bronze  
C3 sur 50 dos, aux  
Championnats  
d'Europe en 2013  
à Eindhoven.  
Champion de France  
Maîtres du 50 dos à  
Mulhouse en 2008.  
Médaillé à plusieurs  
reprises aux  
Championnats de  
France des Maîtres.*

## LA FIDELITE DE MES NAGEURS ME DONNE LA PECHE

Pour préparer mes séances d'entraînement, je m'inspire de mon vécu de nageur et des principaux entraîneurs que j'ai appréciés en tant que nageur. Je tiens toujours compte de ma planification du début d'année pour varier mes séances suivant les objectifs de l'année. Les quatre objectifs de l'année (Championnats de France Interclubs ; Championnats de France petit bain et grand bain ; **Championnats d'Europe ou du monde**) me permettent de motiver mes nageurs tout au long de l'année car ces quatre rendez-vous s'étalent de janvier à août pour 2017.

J'insiste sur la régularité à l'entraînement pour conserver la bonne ambiance du groupe.

La fidélité de mes nageurs, depuis 17 ans que j'entraîne, me donne la pêche pour persévérer dans l'entraînement de masters.

## DES CHAMPIONNATS DU MONDE **MAÎTRES** EN FRANCE

Pour dynamiser la Natation Maîtres en France, il faudrait organiser (avec l'appui de la FFN et des comités en accord avec les entraîneurs des clubs régulièrement présents aux championnats internationaux) des Championnats du monde en France ; ce qui n'a jamais été fait.

Mulhouse par exemple pourrait être un très bon candidat avec ses 3 bassins de 50 m et sa fosse à plongeon.

# Les G.O. d'événements Maîtres

*La magie d'un groupe ne tient pas souvent à grand-chose. À pas grand-chose, vraiment ?*

*Les meilleurs souvenirs que nous ayons en tant que nageurs ont pour cadre une compétition réussie, un déplacement festif, une soirée animée... des moments où tout a roulé comme sur des roulettes, où tout était bien huilé, où tout n'était que sourire, fête et bonne humeur.*

*Si tout s'est déroulé sans faille, si tout a semblé lisse et facile, c'est qu'un travail des coulisses conséquent a été réalisé. Derrière, des femmes et des hommes ont œuvré des journées, des semaines voire des mois entiers pour nous rendre l'événement agréable. Un événement où nous n'avions plus qu'à nous préoccuper de notre performance et profiter de la fête ambiante... et oui parce que souvent en plus de veiller à ce que toutes les conditions soient réalisées pour que nous puissions performer, les équipes d'organiseurs oublient rarement de semer leur grain de folie pour nous régaler.*

*Rendons ici hommage à toutes ces équipes de Gentils Organisateurs de stages de clubs, de sorties en mer, de meetings ou de championnats. Où que vous vous rendiez dans l'Hexagone vous les rencontrerez et saurez apprécier leur petit plus qui fait la différence et qui fait de leurs rendez-vous des événements uniques et inspirants.*

# Le quotidien du CSM

## Corine Robet

Corine Robet  
Nageuse Maîtres C6  
du CSM Marseille.

A relire :  
Numéro 7 :  
[Vivre et nager à  
Marseille](#)

Nager en mer, et plus encore, au rythme **des saisons, dans l'ordinaire de nos jours et dans l'extraordinaire de quelques projets...**

### DANS L'ORDINAIRE DE NOS JOURNÉES :

L'été, se retrouver régulièrement, de façon informelle, ou après moult échanges de mails, pour une sortie le long des plages de la Corniche, à Marseille. Nous égrenons ces noms de lieux comme autant de perles sur le collier de notre bonheur à nager ensemble, tôt le matin ou après une journée de boulot : Catalans, Malmousque, Maldormé, le Frioul, Corbière...

L'hiver, pour les irréductibles, les bains de mer deviennent de petites bravoures personnelles, des moments volés hors du temps. Et à chaque fois nous en revenons ravis et rechargés pour défier la froidure et les nuits.

### DANS L'EXTRAORDINAIRE DE QUELQUES PROJETS :

L'annuel Monte Cristo et les courses en eaux vives de la région, des sorties dans les calanques...

Le 26 février 2017, si la météo est clémente, nous avons le projet de rejouer l'évasion d'Edmond Dantès. Nous allons nager dans la fiction de Dumas, qui fait s'échapper d'If le meilleur des prisonniers-nageurs de l'histoire, dans la tempête, une certaine nuit du 28 février 1829. D'If à l'îlot de Tiboulon, devant l'île de Maire aux Goudes. Coordonnées 43° 12' 50" N 5° 19' 36" E.

A n'en pas douter, des nageurs de piscine qui vont en mer... ça donne un groupe libre et joyeux !

Corine Robet,  
Pour le CSM Marseille,  
Groupe Masters





# Stage de l'USRO à la montagne Francis Roussel

Francis Roussel  
Nageur Maîtres C6 de  
l'USRO Natation.

Multi-médaillé des  
Championnats de  
France Maîtres en  
individuel et en  
relais.

A relire :  
Numéro 7 :  
[Stage de club à la  
montagne](#)

## LA RECETTE D'UN STAGE RÉUSSI

Tout était réuni lors de notre stage d'avril :

- la convivialité puisque nous pouvions emmener toute la famille,
- des repas copieux et bons,
- la diversité des activités en fonction des périodes de vacances scolaires : ski, randonnées, via ferrata, hydro-speed et une journée libre à Turin (de plus, nous bénéficions d'un tarif préférentiel grâce à notre sponsor et nageur Fred Bonnemain de scol' voyages).
- évidemment n'oublions pas notre tyran de coach avec ses engins de tortures, Franck Desson, qui anime ce groupe depuis de nombreuses années.

## DES DIRIGEANTS FIERS DE LEURS MAÎTRES

Dans la saison, un planning divers de compétitions (Interclubs, Championnats de France et surtout des meetings pour pou-

voir tous nous retrouver) nous animent pour aller nous entraîner.

Une équipe jeune et dynamique de dirigeants fière de leurs Maîtres, la convivialité du groupe et du coach font de nous une équipe solide et sympathique.

## DES RÉCOMPENSES ADAPTÉES À NOTRE POPULATION

Pour une natation Maîtres plus moderne, il faudrait arrêter de nous faire gagner des médailles (Championnats départementaux, régionaux et nationaux), on est des adultes ! En exemple, je vois des amis en trail qui gagnent et se voient offrir des produits du terroir ; ça mettrait la ville d'accueil plus en avant. D'où l'intérêt des meetings, mais cela a un coût supplémentaire dans les budgets des familles.



# La Lorraine est dans la place Michel Chevalier

*Michel Chevalier  
Nageur Maîtres C6  
du SC Thionville.*

*Membre de la  
Commission  
Fédérale des  
Maîtres.*

*Membre du comité  
directeur du Comité  
de la Lorraine.*

*Multi-médaillé aux  
Championnats de  
France des Maîtres.*

*A relire :  
Numéro 9 :  
[Championnats de  
Lorraine](#)*

*Numéro 9 :  
[Interclubs Nationaux  
à Epinal](#)*

*Numéro 9 :  
[Comité de Lorraine](#)*

*Numéro 11 :  
[Championnats  
Interrégionaux  
Nord Est](#)*

## DES PERSONNES PASSIONNÉES ET PASSIONNANTES

Je suis venu pour l'activité, je suis resté pour l'ambiance. L'histoire chez les Maîtres a réellement **commencé en 2006, suite à la fermeture** pour rénovation de notre lieu d'entraînement et la démission du président quelques jours avant la reprise.

Dans l'urgence va naître une nouvelle équipe et surtout le début d'une très grande amitié avec des personnes passionnées et passionnantes.

Le secret, une équipe avec des gens issus de milieux variés, avec chacun sa force, son

caractère, toujours prêts à s'investir, à l'écoute des autres, nous répondons à l'appel avec beaucoup de bonne humeur. De plus, nous avons tous entraîné plus tard nos conjoints et un grand nombre de nos amis dans l'aventure.

Nous avons su entretenir la convivialité et le partage. Le plaisir que nous en retirons reste toujours aussi grand et entretient l'envie de continuer.

Notre agent X à nous « l'Amitié avec un grand A ».

Mon activité, c'est bien plus que du sport !!!



© Michel Chevalier

# Le meeting de Chamalières

## Hervé Collignon

*Hervé Collignon  
Nageur C6 de  
l'ASM Chamalières  
Natation.*

*Membre du Comité  
d'organisation du  
meeting Maîtres de  
Chamalières.*

*Membre de la  
commission Maîtres  
au comité régional  
FFN d'Auvergne.*

*A relire :  
Numéro 4 :  
[Meeting de  
Chamalières](#)  
Numéro 10 :  
[Comité d'Auvergne](#)*

La difficulté majeure de notre région Auvergne qui devrait s'agrandir un « peu » plus l'année prochaine (Auvergne Rhône-Alpes) est l'éloignement géographique. Le dernier exemple étant les Interclubs Régionaux Maîtres organisés cette année au Puy-en-Velay et pour lesquels il était impératif de modifier le format (immuable jusqu'à maintenant) de 2 réunions (matin et après midi) en une seule l'après midi, afin de faciliter la venue des clubs auvergnats situé à plus de 2 heures de trajet. Ainsi le nombre d'équipes participantes a été à la hauteur des années précédentes.

Le meeting de Chamalières a aussi évolué ces dernières années avec notamment des récompenses pour les 5 meilleurs nageurs par challenge de 2 courses (au lieu de 3 par course auparavant) ceci afin de répartir un peu plus les lots. Depuis 2 ans, chaque nageur repart du meeting avec un souvenir de sa participation. Ce meeting, avec des engagements raisonnables peut rassembler la grande majorité des nageurs de la région

mais aussi attirer des nageurs d'autres régions, par le circuit fédéral des Maîtres ou la qualification aux Championnats de France été ; ceux-ci en profitent parfois pour visiter la région et goûter à ses spécialités locales plutôt déconseillées par les diététiciens.

Malheureusement, nous avons eu souvent des contraintes de date (disponibilité de bassin et d'officiels) qui ont entraîné une fois l'annulation du meeting ou bien des concurrences direct avec 3 à 4 autres meeting Maîtres (Nîmes, Dijon...) durant le même week-end.

Notre région a tout de même la chance d'avoir 3 meetings Maîtres : Vic le comte, Chamalières et Vichy qui va aussi accueillir cette année les Championnats de France d'été. Que ce soit au niveau de la région ainsi que pour le meeting de Chamalières, la préoccupation première a toujours été de concilier la convivialité avec la performance sportive, c'est à dire de pratiquer notre loisir sportif sérieusement mais sans se prendre trop au sérieux.



Ici, la photo du motif estampillé sur le bonnet offert à tous les participants du dernier meeting de Chamalières.

C'est un clin d'oeil car le club change de nom et de logo cette année !

Bref, bonnet collector que les participants ont eu la chance d'avoir.

# Meeting Xaba

## Benoit Pons

*Benoit Pons  
Nageur Maîtres C4  
et Vice-président  
du CN Tricastin.  
Organisateur du  
meeting XABA.*

*A relire :  
Numéro 10 :  
[Meeting XABA](#)*

*Numéro 11 :  
[Meeting XABA](#)*

**ChronoMaîtres n°12**  
**Edition Spéciale (Clap de fin !)**  
Cercle Nautique Tricastin (26)  
Comité Dauphiné-Savoie.

Le CNT a organisé le 1<sup>er</sup> meeting XABA (prononcer CHABA), le 7 mai 2016.

**Il nous paraissait normal d'organiser un événement en souvenir de notre AMI Master Fred Chabagno, disparu accidentellement l'année précédente, tellement il avait marqué nos vies. Nous voulions lui rendre hommage, en organisant une compet' à son image : « débridée » et avec tous les copains nageurs ou pas.**

Objectif : bonne humeur, rigolade, amitiés, partage et du sport.

Il fut donc extrêmement facile de mobiliser tout le monde, Fred était un fédérateur, à l'image du CNT, plus qu'un club, un vrai groupe de copains. Et ce fut une franche réussite au vu des sourires sur les visages.

Pour les prochaines éditions (car il y en aura d'autres), nous souhaiterions être soutenus par d'aimables donateurs afin de pouvoir récompenser plus de participants, alors avis aux donateurs...

Un dernier mot, pour ChronoMaîtres.

**MERCI... pour votre investissement pour la natation Masters, votre partage, tout au long de ces 12 numéros, MERCI, MERCI, MERCI, on s'est régalé en vous lisant et en essayant de contribuer à notre petit niveau.**



# Trophées du BEC François Renaudie



François Renaudie  
Nageur Maîtres C9  
du BEC Natation.

Membre de la  
Commission  
Fédérale des  
Maîtres.

Membre du comité  
directeur du Comité  
d'Aquitaine.

Médaillé de bronze  
aux Championnats  
du monde Maîtres à  
Kazan en 2015.

Finaliste à ceux de  
Riccione en 2012 et  
de Perth en 2008.

Finaliste aux  
Championnats  
d'Europe Maîtres à  
Kranj en 2007.

Champion Open  
Maîtres du Chili à  
Arica en 2014.

Vice-champion Open  
Maîtres d'Hollande à  
Eindhoven en 2012.

A relire :

Numéro 1 :  
[Trophées 117 du BEC](#)

Numéro 8 :  
[Trophées 118 du BEC](#)

Numéro 9 :  
[Soirée de Noël](#)

Les Trophées du Bordeaux Etudiants Club ont vu le jour l'année du centenaire de notre club omnisports en 1997 et cette célébration nous a fait plonger dans le grand bain de l'organisation. La natation masters (le terme de l'époque) était en plein essor et déjà le regretté Jean Boiteux, Président d'honneur des premières rencontres nationales de Vichy en 1990, frétilait à l'idée de participer à un meeting masters dans sa région, souhait exaucé lors de cette première édition mémorable. Nous sommes pour la plupart des compétiteurs, prêts à relever des défis au cours de chaque entraînement et la perspective de réaliser un nouveau

challenge nous a traversé l'esprit et nous a séduits. Il n'y a pas de recette miracle, il y a l'envie et l'énergie, nous les avons puisées dans la natation ; elle est aussi un formidable sport d'équipe ou règne un esprit de famille, le partage des valeurs, et il a suffi de s'inspirer de cette dynamique, chaque « relayeur » s'appropriant les tâches sans compter et avec brio, informaticien, commis de course, logisticien, cabinière, annonceur, secrétaire, hôtesse, chronométrateur... Les petits plus ? Sans nul doute les nageurs et nageuses et leurs chaleureux témoignages de reconnaissance.

Longue vie aux Maîtres !!

**NATATION**

Meeting International des Maîtres de Bordeaux

## LA FÊTE AUX RECORDS

Le Bordeaux Etudiants Club a fêté son centenaire en fanfare, ambiance et records à l'appui. Pour ce nouveau siècle à venir, le BEC inaugurerait une première rencontre internationale pour les maîtres à Talence le 25 octobre dernier. Au rendez-vous, plus de 170 nageurs venus de lointains horizons. Le meeting a été couronné de succès puisque 4 records de France ont été battus. La palme revient à Bénédicte Duprez de l'ASPTT Paris sur 50 NL (31'46) et 50 papillon (36'41) en plus de 45 ans. Marie Hélène Griez de Pessac sur 100 brasse a fait tomber le record des plus de 40 ans à 1'34'92. Anne Boulingre de Vichy s'est elle imposée sur 50 papillon en plus de 55 ans dans le nouveau record de 45'56. Les spectateurs se sont aussi passionnés par le 50 NL remporté avec brio en 32'68 par Jean Boiteux, champion olympique du 400 NL en 1952, malgré l'opposition du Hollandais Grégor Pompen. En évidence également Sonia Carmona de l'AS Libourne, née en 1917, qui remporte les 50 et 100 NL de sa catégorie avec une impressionnante vitalité. Enfin le public aura retenu la série "historique" composée uniquement des neufs frères de la famille Loné. Satisfaction pour les organisateurs François Renaudie, Jean-Claude Hékimian et tous les bénévoles réunis autour de leur Président Daniel Lathève-Suza devant le succès de cette première édition qui en appelle d'autres.

**Jean-Claude Hékimian a créé l'ambiance à Bordeaux !**

**Bénédicte Duprez a amélioré deux records de France.**

**ACTUALITÉS**

© Archive de François Renaudie

# Meeting Henri Théolat

## Morgan Rochais

Morgan Rochais  
Nageur Maîtres C4 et  
Président de l'ASPTT  
Poitiers Natation.

Organisateur du  
Meeting Maîtres  
Henri Théolat.

A relire :  
Numéro 1 :  
[Meeting Henri  
Théolat 2014](#)

Numéro 8 :  
[Meeting Henri  
Théolat 2015](#)

### LES CLÉS DE LA RÉUSSITE

L'inspiration a été facile à trouver. Un grand nombre de nos masters ont été entraînés par Henri lorsqu'il était coach à l'ASPTT Poitiers Natation. Nous nous devons d'honorer sa mémoire en proposant un meeting qui lui ressemble : convivial, sportif et avec un **grand cœur**.

Pour la convivialité, c'est une qualité qui anime aussi bien les bénévoles de l'ASPTT Poitiers que les nageurs Maîtres. Le MMHT, c'est le surnom de notre meeting, met cette convivialité en avant tout au long de la compétition et le buffet de clôture en est la cerise sur le gâteau.

La sportivité est venue au fur et à mesure des éditions, la 1<sup>re</sup> édition était d'un niveau régional++, mais les dernières éditions nous ont permis de rencontrer des nageurs d'un niveau national venus de nombreuses régions françaises. Pour permettre aux nageurs d'avoir des conditions optimales, nous équipons le bassin de 6 couloirs de 25 m, du chronométrage électronique.



Le grand cœur, une des principales qualités de Henri, nous avons su la garder intacte au fond de nous et la traduire au sein de ce meeting en reversant tous les bénéfices à une association qui aide les enfants hospitalisés : « Un Hôpital pour les Enfants ». Ce partenariat a été mis en place dès la 1<sup>re</sup> édition et continue encore cette année pour la 5<sup>e</sup> édition, et nous souhaitons faire en sorte que les futures éditions continuent à aider ces enfants hospitalisés.

La réussite passe également par nos partenaires, très nombreux, qui offrent des lots pour les podiums et la tombola. Notre équipe de bénévoles et nos nageurs Maîtres, ont à cœur, tous les ans de faire de ce rendez-vous une réussite, encore meilleure que les éditions précédentes. Le succès de ce meeting, c'est avant tout leur succès.

Enfin l'aide de ChronoMaîtres, nous a été précieuse, pour faire connaître notre meeting au-delà des frontières de notre région.

La prochaine étape pour faire grandir encore un peu plus le MMHT : lui trouver un parrain.



Pour la 5<sup>e</sup> édition, plus de 1500 € ont été reversés à Un Hôpital pour les enfants.

# Les officiels et les bénévoles

*S'il y a des personnes sans qui nous ne pourrions pas nous élancer dans les compétitions, ce sont bien eux.*

*Les officiels et les bénévoles sont des clés maîtresses de nos week-ends sportifs. Imaginez une compétition sans chronométreur, sans starter, sans juge, sans bénévole qui gravite autour des bassins pour la bonne organisation de la compétition. Impossible !*

*Ils sont là, très souvent souriants. Très souvent avec un petit mot bienveillant quand nous arrivons tous stressés derrière le plot. Très souvent avec une dignité exemplaire quand à nos plongeurs, nos virages et nos arrivées, ils reçoivent toutes nos éclaboussures. Très souvent avec une patience et une énergie indéniables, quand ils **passent leur journée entière debout et qu'ils doivent encore rester** après notre départ pour tout ranger. Et très souvent, ce sont des nageurs eux-mêmes qui alternent chrono et maillot. Et ô combien ! trop souvent, nous ne pensons même pas à leur rendre leur sourire, ni à les remercier ou les féliciter pour leurs performances marathons sur les bords de bassin.*

*Merci à tous les bénévoles et tous les officiels qui font de nos week-ends des moments réussis !*

*Et si là, maintenant, nous prenions le temps de prendre connaissance de ce qui les motive à se dévouer des journées entières pour nous ? Go !*

# La passion du bénévolat

## Magali Boulanger

*Magali Boulanger  
Bénévole, officiel et  
membre de la liste  
FFN 13.*

13 est bien un chiffre porte-malheur puisque ce « ChronoMaîtres » est le dernier, le numéro 0 étant paru le 25-10-2014, celui qui nous annonçait la création d'une revue entièrement dédiée à la natation Maîtres. Nous avons été cités dans plusieurs éditions et c'est avec grand plaisir que nous répondons présents pour cette dernière. S'il fallait donner un seul mot pour qualifier le bénévolat c'est : passion.

Passion pour un sport que nous n'avons pas choisi au départ mais qui s'est immiscé petit à petit dans notre vie. 30 ans plus tard, nous sommes toujours joyeux de retrouver sur le bord des bassins les équipes d'officiels sans lesquelles les compétitions n'auraient pas lieu, heureux de revoir les nageurs maintenant sur plusieurs générations (merci les Maîtres !) et le plus important être en famil-

le car transmettre le goût de bénévolat est primordial pour l'avenir de toute association.

Pour parler plus particulièrement de la natation Maîtres que personnellement je côtoie depuis plus de 6 ans maintenant, je regrette une chose : la perte de la notion de plaisir au profit de la performance. Cela se ressent pendant les différentes organisations dans l'ambiance ainsi que dans les comportements. N'oubliez pas que nager reste un plaisir, que les bénévoles sont des humains : si nous n'avancons pas ensemble, plus de fêtes.

Merci à ChronoMaîtres pour ces 2 années d'informations particulièrement riches, en espérant que cela ne soit qu'un au-revoir.



La famille Boulanger, une famille de nageurs ET d'officiels !  
Dans l'eau ou aux chronos, ils sont sur tous les fronts.



# Les rêves d'un maître

## Joël Ferry

*Joël Ferry  
Membre du comité  
directeur d'Ile-de-  
France.*

*Président de la  
commission Maîtres  
du Comité d'Ile-de-  
France.*

*Nageur Maîtres C8 du  
Boulogne-Billancourt  
Natation.*

### UNE VIE DE PRÉSIDENT AU RYTHME DE LA NATATION

Avec les Interclubs Maîtres, la saison vient de reprendre ses droits. Les Maîtres vont se retrouver sur les bords des bassins, concurrents dans l'eau mais amis hors de l'eau.

Je suis à la tête de la commission des Maîtres d'Ile-de-France depuis 6 ans en compagnie de Maryse, mon épouse. C'est dire qu'entre les entraînements au sein de notre club, les réunions du comité d'Ile-de-France, l'organisation des compétitions régionales, nous vivons au rythme de la natation en plus de nos métiers respectifs.

**Etre responsable d'une telle commission qui compte plus de 80 clubs Maîtres et enregistre chaque année environ 110 équipes aux Interclubs régionaux ne se gère pas d'un coup de baguette magique.**

### LA VOLONTÉ DE FAIRE AVANCER LA NATATION AU CŒUR DE MON ENGAGEMENT

Outre l'organisation des compétitions, la gestion financière d'une commission comme celle-là a aussi un sens. On peut être parfois découragé par les traditionnelles critiques, heureusement peu nombreuses, de ceux qui ne voient que leurs propres intérêts et ne perçoivent pas l'intérêt général, mais en même temps tellement heureux et galvanisé lorsque les compétiteurs ou les entraîneurs viennent remercier et féliciter les organisateurs. Car ne l'oublions pas, la commission, c'est aussi une équipe qui échange et décide en s'appuyant sur toutes les ressources disponibles (la commission

des officiels ou encore les comités départementaux par exemple...). L'amitié, l'apport à l'autre, le lien social, la volonté de faire avancer la natation en général et la natation des Maîtres en particulier est au cœur de mon engagement et de celui des membres de la commission.

### COMMENT ENVISAGER AUJOURD'HUI L'AVENIR DES MAÎTRES ?

Nous sommes je crois sur une phase ascendante et les instances dirigeantes de la fédération devrait en prendre conscience même si nous avons la chance d'avoir avec Guy Dupont à la tête d'une équipe dynamique, un ambassadeur de choix. Il devrait être plus écouté notamment après le scandale du Championnat d'Europe à Londres qui restera marqué dans toutes les mémoires. Il y a un risque à pénaliser les futurs championnats internationaux. Souhaitons que la FINA à Budapest sera plus intransigente que les dirigeants de la LEN à Londres et que l'on ne confonde pas sport et business. L'avenir de la natation Maîtres française passe par les championnats internationaux certes par une présence en nombre mais surtout en performance.

### LE RÊVE D'UNE NATATION MAÎTRES DE TOUTES LES DISCIPLINES

Je rêve aujourd'hui d'une natation des Maîtres qui développe dans chaque région toutes les disciplines. L'Ile-de-France verra cet-

te année l'organisation d'un championnat régional open des Maîtres de natation synchronisée et d'eau libre.

On imagine aussi un Championnat d'Ile-de-France de water-polo.

Pourquoi dans l'avenir ne pas envisager des rencontres d'équipes départementales voire régionales ?

Sur le plan international, et c'est là que la fédération pourrait être un relais utile, je rêve de l'exportation du concept des inter-clubs mixtes Maîtres avec sa table de cotation tellement originale. Nous pourrions ainsi favoriser l'organisation d'un championnat des clubs champions européens.

## POUR QUE LES RÊVES DEVIENNENT RÉALITÉ

Souhaitons que ces rêves deviennent réalité. Même si ChronoMaîtres s'arrête, le blog et la page Facebook seront toujours là pour échanger entre nous et faire entendre la voix des Maîtres autour des valeurs que nous portons et que ChronoMaîtres a su relayer. Amitié, liens intergénérationnels et sociaux, goût de l'effort.

Vive CHRONOMAITRES et ses animateurs.



© Joël Ferry

# Une entente à merveille

## Michel Guillemin

Michel Guillemin  
Membre de la  
Commission Fédérale  
des Maîtres

Nageur Maîtres C9  
de Mont-Blanc  
Natation.

Finaliste des  
Championnats du  
Monde Maîtres à  
Kazan en 2015.

Médaillé de bronze C8  
des World Masters  
Games à Torino en  
2013.

Finaliste des  
Championnats  
d'Europe Maîtres  
à Yalta en 2011.

Triple vainqueur aux  
European Masters  
Games à Nice en  
2015.

Vainqueur aux 1<sup>ers</sup>  
Championnats  
Internationaux  
Maîtres de Genève  
en 2010.

### C'EST BON POUR LA SANTÉ

Pratiquer la natation de manière raisonnable ne provoque pas de traumatisme physique et donne donc la possibilité de prolonger cette activité dans la durée.

Les compétitions des Maîtres imposent une certaine régularité bénéfique pour la santé. De plus, par le contact avec tous les amis qui partagent la même passion, on entretient un lien social.

### EN MAILLOT, TOUS ÉGAUX

En maillot de bain, pas de classe sociale, pas d'étrangers, pas de religion, pas de politique mais une saine adversité uniquement au départ des épreuves jusqu'au toucher final.

On peut viser deux types de performances : les records fédéraux et les records personnels dont le maintien des temps en tenant compte de l'âge et les problèmes de la vie. Mais, chaque participation est une victoire sur soi-même.

### HEUREUX D'AVOIR PRIS LA BONNE DÉCISION

Il m'arrive de ne pas avoir envie de sortir de chez moi pour aller faire des longueurs mais jamais je n'abandonne et lorsque l'entraînement est fini je suis très généralement heureux d'avoir pris la bonne décision en allant à la piscine ou faire un autre sport.

Michel, où puises-tu l'énergie pour gérer les contraintes et allier avec le sourire les casquettes de nageur et représentant fédéral lors des compétitions ?

Nous avons l'énorme chance d'être une équipe à la commission des Maîtres avec des membres qui s'entendent à merveille ce qui rend plus facile les petits problèmes que nous pouvons rencontrer pendant les compétitions. Pour certains, nous restons aussi des nageurs qui rejoignent le temps des épreuves des amis dans la chambre d'appel.

Même si c'est très fatiguant, distribuer les médailles est un pur moment de plaisir par la convivialité.



« Comment ne pas être souriant ? »

Nous sommes des nageurs comme les autres qui retrouvons dans les rassemblements fédéraux des nageuses et nageurs de toute région (voir pays) dont certain(e)s que nous avons connu(e)s dans notre jeunesse.

A l'armée, un général m'avait dit un jour qu'il me fallait continuer de faire les choses sérieusement sans me prendre au sérieux ; je pense que c'est une philosophie qui aide à gérer les difficultés car finalement il faut relativiser l'importance des problèmes et trouver du plaisir dans ce que l'on fait.

Les sourires que nous donnons nous sont rendus par les nageurs et cet échange est la plus belle des récompenses.

# Un trait d'union

## Régine Richer



*Régine Richer  
Nageuse Maîtres C10  
et officiel du CN Paris.*

*Médaillée aux  
Championnats de  
France des Maîtres.*

### LA NATATION MAÎTRES NOUS A SAUVÉS

Je voulais vous dire que la natation Masters nous avait sauvés...

Après la retraite qui est toujours un passage difficile, elle nous a permis l'illusion de continuer d'exister, d'être encore utiles pour les autres en chronométrant, de trouver de merveilleux amis en nageant, de trouver un but dans la saison en nous donnant des objectifs malgré nos insuffisances techniques et physiques, de nous motiver **pour conserver notre santé...**

### UN PONT ENTRE LES GÉNÉRATIONS

La natation Masters nous a permis de faire un pont entre les générations en chronométrant des nageurs que nous avons connus comme poussins avec nos enfants et que nous retrouvons avec beaucoup de plaisir et d'émotions lors de Championnats de France !

La natation est un trait d'union entre nous dans notre couple, avec notre fille, avec nos petits enfants, elle nous permet de partager les mêmes valeurs de ténacité, d'écoute des autres, de dépassement.

# Nos supporters

*Eux, ce sont nos chouchous !*

*Où qu'on aille, on a besoin d'eux. Il suffit qu'ils se manifestent par leur présence ou leur regard, pour que l'aiguille de notre trouillomètre rebascule du bon côté et que notre énergie se retrouve tout d'un coup décuplée.*

*Nos supporters font partie plus que tout de nos aventures sportives. Ce sont des conjoints, des parents, des amis, des photographes, des passionnés de natation et même des enfants ou des petits enfants. Leurs encouragements sont porteurs et contribuent pleinement à la réussite de nos week-ends sportifs.*

*Et pourtant, ils passent parfois des heures et des heures à nous attendre dans les gradins pour quelques toutes petites secondes de course.*

*Curieux de savoir ce qui les inspirent eux aussi ? Vite, tournez la page, leurs motivations valent leur pesant d'or.*

*Merci à toutes les pompoms-girls et tous les pompoms-boys qui illuminent nos journées chlorées !*

# Regard d'un petit-fils

## Baptiste

*Baptiste, 13 ans  
Petit-fils de nageurs  
Maîtres.*

J'aime beaucoup nager dans la mer. Nager dans l'océan sous le soleil « entre le ciel et la mer » m'apporte un peu de bonheur et beaucoup de plaisir.

Lorsque je vois mes grands-parents nager, c'est merveilleux, surtout à leur âge. Je connais très peu de gens, qui à soixante-dix ans environ, parcourent à la nage des kilomètres par semaine.

Si mes grands-parents n'étaient pas masters, je pense que l'équipe des masters serait bien moins charmante !

Selon moi, la natation permet d'entretenir leur corps. La natation leur permet de se divertir et de rafraîchir leur esprit.

Vive le Monde ! Vive la compagnie ! Vive les Masters !



# Regard d'un photographe

Jean-Marie Bazin

*Jean-Marie Bazin  
Photographe de  
l'EMS Bron  
passionné de  
natation.*

Après réflexion, j'ai préféré cette photo qui semble banale mais qui pour moi reflète les masters.

Un bassin convivial, un regard vers le maître de tous, Nicolas Granger, sur le plot, au-dessus de tous les masters.

Un regret : que les correspondants locaux de presse ne s'intéressent pas plus aux Maîtres, même, les médias en général.



© Jean-Marie Bazin

# Regard d'une amoureuse

## Céline Clauss

*Céline Clauss  
Conjointe de nageur  
Maîtres.*

*Relectrice des tous  
premiers numéros.*

Passer ses week-ends à la piscine sans mettre le nez dans l'eau, avoir le temps de finir les 3 tomes de la dernière saga en vogue assise sur le carrelage au bord du bac, supporter l'acoustique des piscines bondées les jours d'Interclubs, patienter 2 h 15 dans la file d'attente de la piscine Olympique de Londres — un peu comme pour Space Mountain, mais la magie de Disney en moins ! — se faire une place dans la tribune annexe surchargée de Montréal qui manque de s'écrouler...

Et pourtant, quand mes copines me demandent ce qui m'anime là-dedans, au point de refuser une aprem « girly/shopping/pâtisserie » contre une virée « j'peux pas, j'ai piscine », **il ne me faut pas plus de 0"71 (NB : c'est le temps de réaction moyen de mon cher et tendre au start) pour leur trouver mille raisons valables !**

Ce qui m'anime à suivre de près la natation Maîtres n'étant pas nageuse moi-même ? Tellement de choses... !



© Céline Clauss



## CE QUI M'ANIME : C'EST LA PASSION & LA COMPÉT !

L'effort, l'envie, le dépassement de soi, la confiance en soi, l'investissement ; se battre contre soi-même, contre le chrono, contre les autres ; gérer ses émotions, se féliciter d'une victoire (même personnelle), savoir affronter les déboires... tant de valeurs universelles qui me parlent et qui font d'une passion une si belle compétition !

## CE QUI M'ANIME : C'EST LA TECHNIQUE & LA BEAUTÉ DU GESTE !

Ces corps qui s'activent dans l'eau, à la recherche de la perfection technique. Celle-ci est élégante. Ma préférée ?! Le papillon ! Visage dégagé, dos hors de l'eau et bras

déployés comme pour voler sur l'eau. Wahou, j'en prends plein les yeux et j'admire sans me lasser !

## CE QUI M'ANIME : C'EST LUI !

Mais ce qui me fait vibrer par dessus tout, c'est de LE voir s'engager, s'impliquer, « se défoncer » et prendre part à fond à cette passion. La natation fait partie de notre quotidien, alors l'accompagner autant que possible permet de rendre cette aventure commune. Certes, ma contribution est infime, mais toujours des étoiles plein les yeux, le cœur serré et pleine d'envie !

Céline,  
amoureuse d'UN nageur,  
du Sport et de la VIE !



© Céline Clauss

# Regard d'une mère

Kristine Marmorat

*Kristine Marmorat  
Mère de nageurs  
Maîtres.*

*Relectrice et  
précieuse conseillère  
depuis le 1<sup>er</sup> numéro  
de ChronoMaîtres.*

## CE QUI INSPIRE ET ANIME LES MASTERS ?

Ah : « l'esprit Masters... » ! La famille Masters à elle seule inspire et anime.

**Caroline, tu es tombée dans l'eau à six mois.** Pas étonnant que la natation et toi ayez des relations si fortes !

**J'ai senti ton projet naître dans ta tête et je l'ai vu doucement prendre forme. Que dis-je doucement... tu foisonnais d'idées sans compter celles que te suggérait Eric !**

**Alors lorsque tu m'as demandé si j'accepterais de faire partie de ton équipe de relecture... moi qui n'ose même plus « nager », je ne pouvais quand même pas refuser cet honneur. Et cela n'aura été que du bonheur. Imagine... replonger dans cette famille, suivre toutes ces aventures, partager les joies et les peines, prendre des conseils, et puis être aux « premières loges » a quelque chose de particulier aussi !**

Et je pensais : mais où va-t-elle chercher toutes ces idées ? Comment fait-elle pour interpeller tous les contributeurs (merci à eux) ? Où trouve-t-elle toute cette énergie ? **Et il t'en a fallu !** Et tu en mets tellement autant au service de tes élèves, comment fais-tu ? **J'ai vu le nombre de fois où tu as voulu arrêter tant cela t'épuisait. Et tu repartais. Ça, ça inspire, ça anime.**

ChronoMaîtres va au-delà des informations aux nageurs. Nous tous qui vous côtoyons, qui vous supportons, qui sommes sortis des

bassins, trouver un magazine qui concentre tout : **c'est magique !** Et là : top Chrono, on reste dans le bain !!!

**Alors, oui, j'ai cherché les... fêtes (!), j'en ai trouvé quelques unes, on a parfois transformé une phrase ici ou là, décalé une photo... il fallait bien que je justifie ma place parmi les Masters !** Quelle aventure, quelle aventure... **MERCI.**

**Mais, s'il te plaît, garde le site sur internet parce qu'on a toujours besoin de vous.**

## UNE IDÉE ?

**Je n'ai pas d'idées sur ce qui pourra donner une Natation Maîtres Française au top.**

Je me permets de penser que si certains haut placés prenaient quelquefois le temps de regarder ce qui se passe vraiment **au-dessous d'eux, les choses avanceraient mieux.**

**Quand je constate que ChronoMaîtres s'organise pour trouver des informations et les partager au mieux avec tous les intéressés afin de faciliter les choses, je suppose que la fédération de natation oublie quelque peu le créneau Masters.**

Heureusement, les Masters sont assez forts **pour s'investir, se soutenir et évoluer en harmonie.**

Encore beaucoup de reconnaissance pour le travail effectué. Respect à vous.

# Regard d'un twitteur

## Yannick Funky



*Yannick Funke  
Nageur de l'ES Massy  
Natation.*

*Twitteur assidu de  
natation.*

*A suivre sans  
modération sur :  
Son compte twitter :  
[@yannickfunke](https://twitter.com/yannickfunke)*

*Et sa page Facebook :  
[Yannick Funkystyle](https://www.facebook.com/Yannick.Funkystyle)*

Nager au quotidien me permet de garder une bonne condition physique et de me libérer mentalement.

L'énergie dépensée dans l'eau me procure une sensation de bien-être pour affronter des journées denses.

Les week-ends de compétition avec les amis comptent de bons moments, il faut se définir un objectif pour trouver la satisfaction et la motivation de nager quotidiennement.

Avec l'âge mon corps évolue ma nage aussi je vais être amené à l'adapter ! De nombreux challenges m'attendent !

Pour continuer à développer la natation masters, il faudrait augmenter l'offre de compétition par équipe, sous forme de relais, Interclubs, etc.

Créer davantage de passerelles entre la natation en bassin et l'eau libre.

Simplifier les procédures des compétitions, proposer davantage de séries mixtes, de nouvelles épreuves, des challenges sur plusieurs événements et lieux en y ajoutant une offre touristique en concertation avec les acteurs locaux.

L'attractivité de l'offre permettra de pérenniser le développement de l'activité.

# Regard de Galaxie Natation

Eric Lahmy

*Eric Lahmy  
Ecrivain et journaliste  
passionné de natation.*

*Blogueur spécialisé et  
pointu sur Galaxie  
Natation.*

## « UN HOMME DE MÉRITE SAIT LIRE ET NAGER »

**La natation est mon premier sport. J'ai commencé à la pratiquer sur les plages de la baie de Tunis avec mon père. Indispensable de savoir nager. Compétiteur tardif, j'ai appris en me confrontant aux autres à comprendre mes faiblesses et à les contrarier. Les grecs disaient d'un homme de mérite qu'il sait lire et nager, aussi suis-je attaché au sport scolaire et universitaire, idéal que la poursuite des records et le professionnalisme des pays de l'Est ont abîmé. Je crains une natation où il faille choisir entre lire ou nager, je suis donc un fan de la natation universitaire US et du tiers temps pédagogique. Une Maya Di Rado qui sort de l'Université puis descend de son podium olympique et doré pour entrer dans la vie active, une Franklin ou une Ledecy qui tournent le dos au dollar roi pour étudier et nager, un Cameron qui monte sur les podiums de natation et développe son esprit mathématique, c'est la natation où je suis bien.**

## ATTACHÉ À LA NATATION FÉMININE

Je suis très attaché aussi à la natation féminine, parce que les femmes représentent souvent plus d'« humanité » que les hommes et j'aime qu'elles réussissent partout. Comme journaliste, j'ai toujours pris soin de donner une part équivalente aux sportives,

comme je suis fan des films de femmes, ou lecteur de Germaine de Staël, Simone de Beauvoir, Marguerite Yourcenar, et préfère de loin les « Mémoires d'Hadrien » à « Belle du Seigneur ».

Si j'ai nagé parfois en compétition masters, ainsi en 1988 et en 2012, c'était plus de ma part des fugues qu'un mode de vie. Je nage régulièrement pendant les quatre à six mois par an où je suis au Canada, l'été à Hampstead, l'hiver à Côte Saint Luc. En France, je suis surtout sur mon site Galaxie Natation.

## LES MASTERS SE DÉVELOPPENT BIEN

Je n'ai pas trop d'idées pour les Masters, qui se développent bien. Je pense que le programme devrait commencer plus tard dans la vie d'un nageur (en athlétisme, c'est à 40 ans), mais je ne crois pas que cette idée soit dans l'air du temps. Je crois que les Masters devraient pousser au niveau des communes à la construction des piscines. Leur passion est un exemple. Pour avoir vécu une année sportive masters à Boulogne-Billancourt, j'ai apprécié l'ambiance, l'amitié, le coach, les invitations. Un jour, en 2012 j'ai eu chez moi une table natation avec des nageurs de l'ACBB, Bernard Boullé et Karlyn Pipes-Nielsen, qui a dormi une semaine à la maison, c'était top.

Je pense aussi que ChronoMaîtres est une bonne idée. Si vous pouvez, continuez !



[Galaxie Natation](#), blog incontournable et le plus complet sur la Natation Internationale dans lequel Eric Lahmy nous avait fait l'honneur de nous réserver deux articles. Merci !

- [Quand les Maîtres se passent en revue](#) (décembre 2014)

- [La voix de nos Maîtres](#) (février 2015)

# *Quand y en a plus, y en a encore !*

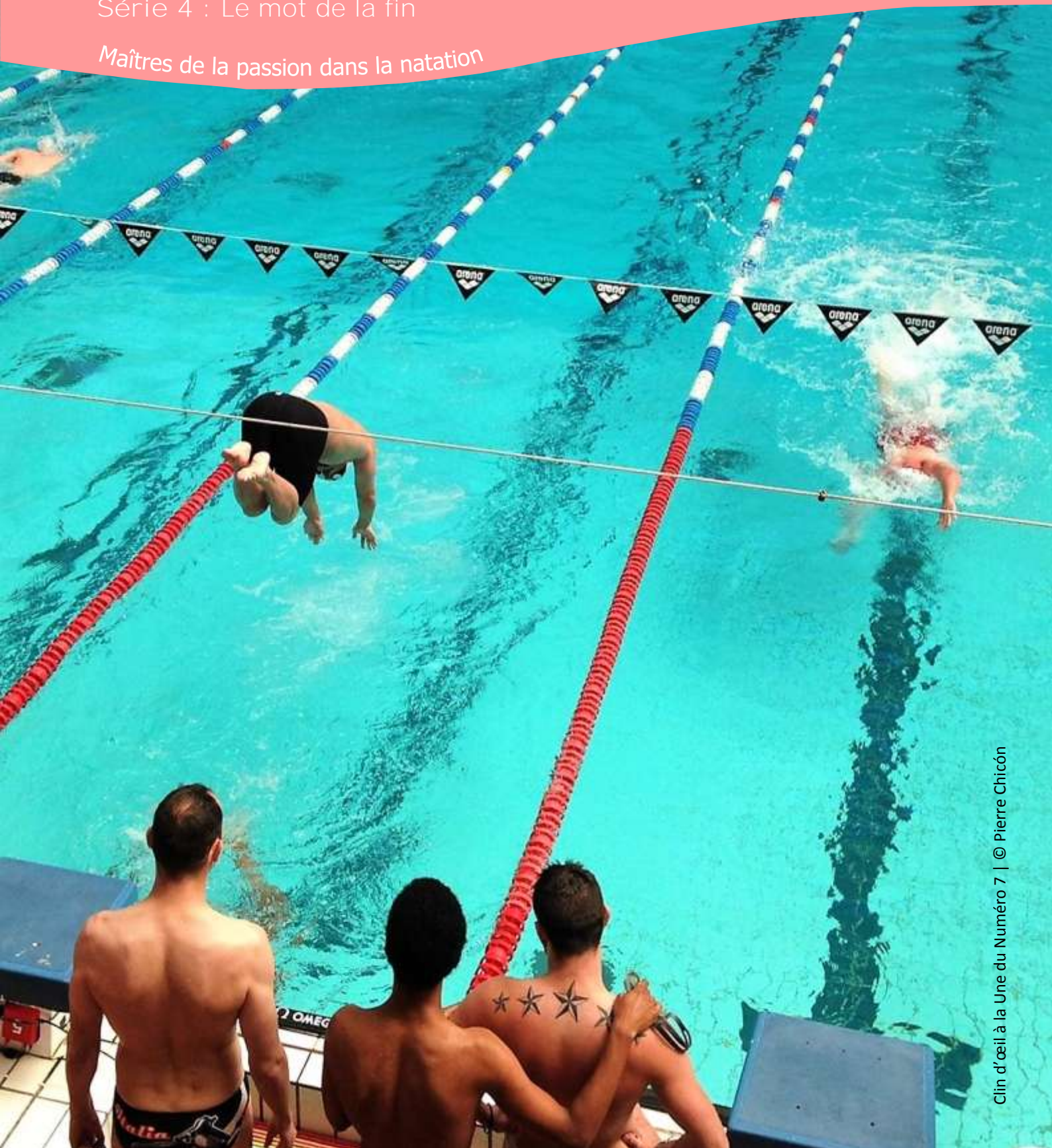
Série 1 : Statistiques sous toutes leurs formes

Série 2 : Pour le fun

Série 3 : Le jeu de la fin

Série 4 : Le mot de la fin

*Maîtres de la passion dans la natation*



# Statistiques sous toutes leurs formes

*Rien ne vaut parfois des indicateurs chiffrés et neutres pour donner un aperçu objectif de tel ou tel phénomène.*

*Pour analyser les Interclubs ou les Championnats, pour positionner la France des Maîtres dans le monde, des spécialistes ont apporté leur expertise pour une autre approche sur les événements. Leurs supports respectifs et complémentaires nous ont permis de poser d'autres regards sur les grands rendez-vous Maîtres.*

*Merci à Alain Cardona et Maxime Salles pour leurs productions statistiques éclairantes.*

# La France des Maîtres dans le monde Alain Cardona



Alain Cardona  
Nageur Maîtres C10  
de Marenne Adour  
Côte-Sud Natation.

Médaillé de bronze  
aux Championnats  
d'Europe sur 100 NL  
et 50 brasse C10 à  
Londres en 2016.

Vice-champion  
d'Europe du 100 NL  
C9 à Cadix en 2009.

Finaliste Européen C8  
à Kranj en 2007.

Multi recordman de  
France et champion  
de France sur 50  
brasse, 50 et 100 NL.

Cette étude actualise avec les top ten FINA 2015 celle parue dans le n°6 de *ChronoMaîtres* avec ceux de 2014.

Mentions du top ten Long Course							
	D+M	%	D	%	M	%	ND/D+M
TOTAL	4 538	100,0%	2 248	100,0%	2 290	100,0%	49,5%
1 USA	1119	24,7%	512	22,8%	607	26,5%	45,8%
2 JPN	755	16,6%	408	18,1%	347	15,2%	54,0%
3 GER	388	8,6%	213	9,5%	175	7,6%	54,9%
4 ITA	324	7,1%	144	6,4%	180	7,9%	44,4%
5 RUS	247	5,4%	83	3,7%	164	7,2%	33,6%
6 GBR	235	5,2%	155	6,9%	80	3,5%	66,0%
7 AUS	205	4,5%	140	6,2%	65	2,8%	68,3%
8 FRA	192	4,2%	56	2,5%	136	5,9%	29,2%
9 BRA	152	3,3%	50	2,2%	102	4,5%	32,9%
10 ESP	123	2,7%	57	2,5%	66	2,9%	46,3%
11 RSA	101	2,2%	70	3,1%	31	1,4%	69,3%
12 CAN	82	1,8%	57	2,5%	25	1,1%	69,5%
13 NED	67	1,5%	48	2,1%	19	0,8%	71,6%
14 HUN	41	0,9%	16	0,7%	25	1,1%	39,0%
15 CZE	28	0,6%	8	0,4%	20	0,9%	28,6%

Mentions du top ten Short Course							
	D+M	%	D	%	M	%	ND/D+M
TOTAL	4 810	100,0%	2 387	100,0%	2 423	100,0%	49,6%
1 USA	1165	24,2%	543	22,7%	622	25,7%	46,6%
2 JPN	805	16,7%	362	15,2%	443	18,3%	45,0%
3 GBR	362	7,5%	232	9,7%	130	5,4%	64,1%
4 ITA	341	7,1%	144	6,0%	197	8,1%	42,2%
5 CAN	302	6,3%	187	7,8%	115	4,7%	61,9%
6 AUS	302	6,3%	189	7,9%	113	4,7%	62,6%
7 GER	295	6,1%	154	6,5%	141	5,8%	52,2%
8 FRA	279	5,8%	99	4,1%	180	7,4%	35,5%
9 ESP	162	3,4%	82	3,4%	80	3,3%	50,6%
10 RUS	121	2,5%	46	1,9%	75	3,1%	38,0%
11 SWE	107	2,2%	63	2,6%	44	1,8%	58,9%
12 BRA	102	2,1%	38	1,6%	64	2,6%	37,3%
13 NED	68	1,4%	39	1,6%	29	1,2%	57,4%
14 CZE	50	1,0%	31	1,3%	19	0,8%	62,0%
15 SUI	23	0,5%	11	0,5%	12	0,5%	47,8%

1 <sup>er</sup> du top ten Long Course							
	D+M	%	D	%	M	%	ND/D+M
TOTAL	491	100,0%	242	100,0%	249	100,0%	49,3%
1 USA	153	31,2%	69	28,5%	84	33,7%	45,1%
2 JPN	62	12,6%	23	9,5%	39	15,7%	37,1%
3 GER	35	7,1%	22	9,1%	13	5,2%	62,9%
4 ITA	26	5,3%	13	5,4%	13	5,2%	50,0%
5 RUS	34	6,9%	16	6,6%	18	7,2%	47,1%
6 GBR	26	5,3%	24	9,9%	2	0,8%	92,3%
7 AUS	16	3,3%	14	5,8%	2	0,8%	87,5%
8 FRA	20	4,1%	2	0,8%	18	7,2%	10,0%
9 BRA	23	4,7%	9	3,7%	14	5,6%	39,1%
10 ESP	17	3,5%	9	3,7%	8	3,2%	52,9%
11 RSA	7	1,4%	3	1,2%	4	1,6%	42,9%
12 CAN	10	2,0%	9	3,7%	1	0,4%	90,0%
13 NED	5	1,0%	4	1,7%	1	0,4%	80,0%
14 HUN	10	2,0%	0	0,0%	10	4,0%	0,0%
15 CZE	5	1,0%	1	0,4%	4	1,6%	20,0%

1 <sup>er</sup> du top ten Short Course							
	D+M	%	D	%	M	%	ND/D+M
TOTAL	511	100,0%	251	100,0%	260	100,0%	49,1%
1 USA	163	31,9%	70	27,9%	93	35,8%	42,9%
2 JPN	70	13,7%	21	8,4%	49	18,8%	30,0%
3 GBR	29	5,7%	26	10,4%	3	1,2%	89,7%
4 ITA	22	4,3%	10	4,0%	12	4,6%	45,5%
5 CAN	39	7,6%	27	10,8%	12	4,6%	69,2%
6 AUS	36	7,0%	23	9,2%	13	5,0%	63,9%
7 GER	42	8,2%	24	9,6%	18	6,9%	57,1%
8 FRA	21	4,1%	3	1,2%	18	6,9%	14,3%
9 ESP	17	3,3%	8	3,2%	9	3,5%	47,1%
10 RUS	15	2,9%	7	2,8%	8	3,1%	46,7%
11 SWE	10	2,0%	5	2,0%	5	1,9%	50,0%
12 BRA	10	2,0%	7	2,8%	3	1,2%	70,0%
13 NED	5	1,0%	4	1,6%	1	0,4%	80,0%
14 CZE	6	1,2%	3	1,2%	3	1,2%	50,0%
15 SUI	5	1,0%	4	1,6%	1	0,4%	80,0%

Retrouvez les documents d'Alain Cardona :

- sur le site internet de ChronoMaîtres sur : [la page dédiée à Londres 2016](#)
- le numéro 10 : [Londres 2016 : un monde fou](#)
- le numéro 6 : [Quel rang dans le monde pour la France des Maîtres ? \(pages 4 à 6\)](#)
- Annexe au numéro 6 : [comparaison des grilles de temps Angers 2015 et Rennes 2016](#)

Avec un quart des mentions et plus de 30 % des 1<sup>ers</sup> du top ten, les Américains sont largement en tête, leurs nageurs dominant plus encore que leurs nageuses.

Loin derrière, avec néanmoins une population 2,5 fois moindre, le Japon est partout 2<sup>e</sup> sauf pour les têtes de liste féminines qui sont de très peu précédées par les Anglaises.

En 3<sup>e</sup> position, l'Allemagne est pourtant 4<sup>e</sup> pour les mentions et les premières places des messieurs. En petit bassin, elle n'arrive pourtant qu'à la 7<sup>e</sup> place pour les mentions mais à la 3<sup>e</sup> pour les 1<sup>ers</sup> places. On note le chassé-croisé des Allemands et des Britanniques selon les bassins.

L'Italie est 4<sup>e</sup> tant en grand qu'en petit bas-

sins, avec des hauts et des bas. 5<sup>e</sup> en GB et 10<sup>e</sup> en PB, la Russie vaut surtout par ses messieurs. La Grande-Bretagne est 6<sup>e</sup> en GB mais 3<sup>e</sup> en PB, ses nageuses dominant largement ses nageurs.

8<sup>e</sup> dans le monde tant en grand qu'en petit bassin, 5<sup>e</sup> en Europe en GB mais 4<sup>e</sup> en PB, la France voit ses nageurs obtenir des résultats sensiblement meilleurs avec ses nageurs qu'avec ses nageuses.

Il est apparu intéressant d'examiner ces résultats en fonction de l'âge en constituant deux blocs. La meilleure ligne de partage conduit à comparer l'ensemble constitué des catégories C1 à C7 (les Jeunes...) avec l'ensemble associant les C8 et au-delà (les Seniors).

Mentions LC par classes d'âges 2015							
	D+M	D+M	D+M	D	D	M	M
	Total	J	S	J	S	J	S
TOTAL	4 538	2 389	2 149	1 194	1 054	1 195	1 095
1 USA	1 119	476	643	254	258	222	385
2 JPN	755	243	512	114	294	129	218
3 GER	388	205	183	132	81	73	102
4 ITA	324	285	39	130	14	155	25
5 RUS	247	202	45	67	16	135	29
5 GBR	235	148	87	103	52	45	35
7 AUS	205	48	157	30	110	18	47
8 FRA	192	137	55	42	14	95	41
9 BRA	152	80	72	16	34	64	38
10 ESP	123	93	30	50	7	43	23
11 RSA	101	34	67	18	52	16	15
12 CAN	82	40	42	28	29	12	13
13 NED	67	43	24	31	17	12	7
14 MEX	49	13	36	6	21	7	15
15 SWE	42	29	13	21	12	8	1

Mentions SC par classes d'âges 2015							
	D+M	D+M	D+M	D	D	M	M
	Total	J	S	J	S	J	S
TOTAL	4 810	2 530	2 280	1 265	1 122	1 265	1 158
1 USA	1 165	462	703	240	303	222	400
2 JPN	805	314	491	101	261	213	230
3 GBR	362	244	118	166	66	78	52
4 ITA	341	294	47	129	15	165	32
5 AUS	302	105	197	71	118	34	79
5 CAN	302	151	151	87	100	64	51
7 GER	295	167	128	103	51	64	77
8 FRA	279	189	90	71	28	118	62
9 ESP	162	113	49	64	18	49	31
10 RUS	121	92	29	31	15	61	14
11 SWE	107	66	41	36	27	30	14
12 BRA	102	53	49	19	19	34	30
13 NED	68	48	20	27	12	21	8
14 CZE	50	25	25	19	12	6	13
15 POL	46	22	24	6	6	16	18

Ils réussissent mieux jeunes : les Allemands ; les deux sexes s'agissant des Italiens, des Russes (massivement mieux), des Britanniques (surtout les messieurs), des Français, des Espagnols (surtout les dames), des Néerlandais et des Suédois. Les messieurs brésiliens.

**Ils s'améliorent avec l'âge** : les messieurs Américains et Allemands ; les Japonais, les Australiens et les Mexicains des deux sexes ; les Brésiliennes.

Constants à tout âge : les Américaines, les Canadiens des deux sexes.

La réponse à la question posée par le titre : la France est 8<sup>e</sup> en grand et en petit bassins. Les dames sont 10<sup>es</sup> en GB (à une mention de la 8<sup>e</sup> place ex aequo) et 8<sup>es</sup> en PB. Les messieurs sont 6<sup>es</sup> en GB et 4<sup>es</sup> en PB. Nous

sommes 5<sup>es</sup> en Europe en GB et 4<sup>es</sup> en PB.

Les Français premiers des tops ten 2015 : Nicolas Granger (15 fois), Christophe Starzec (5), David Genet (4) ; 2 fois : le regretté Jean Leemput, Victor Migeon et Stéphane Perrot ; 1 fois : Sylvie Allery, Diane Bui Duyet, Yvette Kaplan-Bader, Audrey Lombard, Magali Rousseau, Patrick Berger, Pierre Blanc, Gabriel Guiho, Loïc Leroy, Patrick Moreau, Claude Sibbille.

Nous ne pouvons partager de telles informations et bien d'autres, inexistantes dans les autres nations Masters, que grâce à l'existence de *ChronoMaîtres*, magnifique réussite éditoriale due à l'énergie et au talent de Caroline Guyader.

Que vive *ChronoMaîtres* !



# Anamorphose chlorée

## Maxime Salles

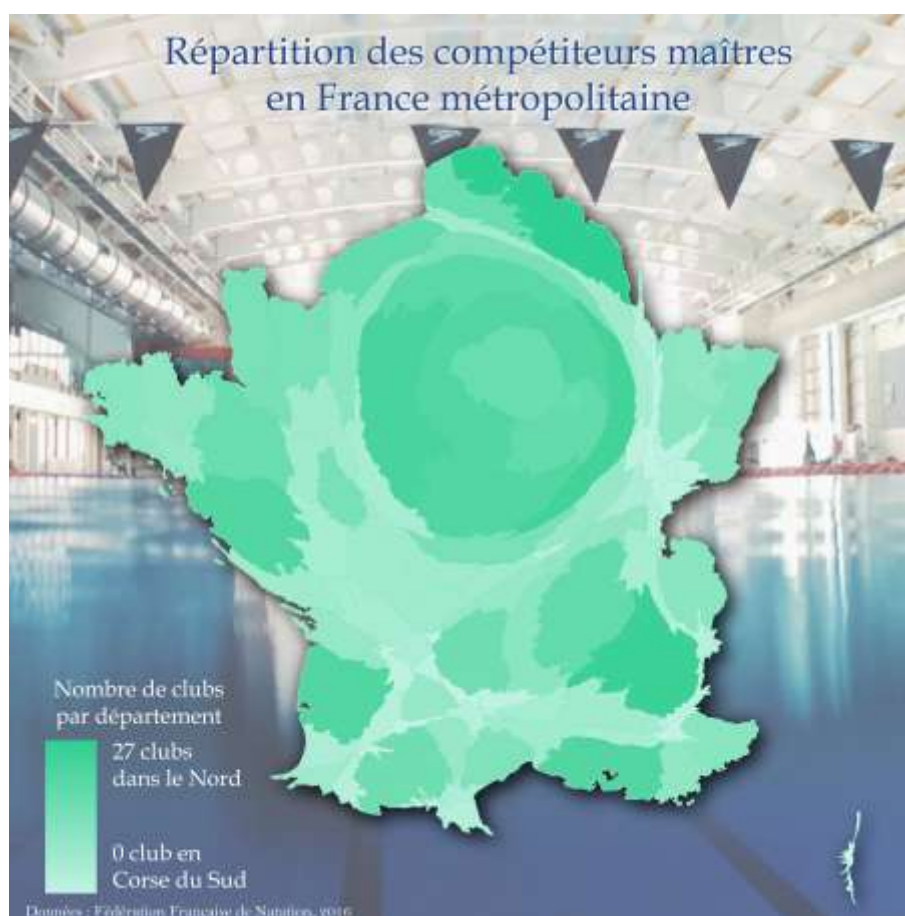
Maxime Salles  
Nageur Maîtres C1  
du CN Le Havre.

Infographe  
Cartographe  
des Artisans  
Cartographes.

Site internet :  
[http://les-artisans-  
cartographes.fr/](http://les-artisans-cartographes.fr/)

Page Facebook :  
[lesartisanscartographes](https://www.facebook.com/lesartisanscartographes)

Compte Twitter :  
[@Artisans\\_Cartos](https://twitter.com/Artisans_Cartos)



Cette carte représente la répartition des 10 404 compétiteurs Maîtres à partir du classement national des 717 clubs en 2015.

Source : [http://ffn.extranat.fr/webffn/mtr\\_classements.php?idact=mtr&go=cnc](http://ffn.extranat.fr/webffn/mtr_classements.php?idact=mtr&go=cnc)

Retrouvez quelques articles de Maxime Salles sur le blog des artisans Cartographes :

- [Camille Muffat : hommage cartographique à une étoile de la natation](#)
- [XIII<sup>e</sup> Championnat de France de natation Elite en petit bassin \(novembre 2016\)](#)
- [Cartographie du 100 NL féminin en France](#)

Et ces productions relayées sur ChronoMaîtres :

- [Championnats d'Europe des Maîtres à Londres en 2016](#)
- [II<sup>es</sup> Championnats de France Interclubs des Maîtres 2015 - Classement et performances](#)

# Pour le fun

*Quand on aime, on ne compte pas !*

*Nathalie Pecquet tient un journal de bord pétillant et délicieux. Suite à notre sollicitation, cette grenouille punchy nous a offert deux brèves savoureuses, nous laissant le soin de choisir celle qui nous souhaitions glisser dans cet ouvrage !*

*Comment choisir entre deux tranches de vie si réalistes et **rafraîchissantes** ? **Nous n'avons pu nous résoudre à faire un choix.** Si vous avez apprécié son premier chapitre de la page 52, vous saurez dévorer celui qui suit !*

# Journal de bord d'une grenouille en mode

## « Ouille ouille ouille »

### Nathalie Pecquet



*Nathalie Dusausoy-  
Pecquet  
Nageuse Maîtres  
C5 du CN Saint-  
Michel-sur-Orge.*

À la question, « mais qu'est-ce que tu peux aller chercher à rester la tête dans l'eau si longtemps ? »

Ben rien... justement. C'est une sensation de rien absolu, ta seule pensée est de gérer ton oxygène suffisamment correctement pour arriver presque à moitié du bassin en apnée/soufflée et ce, à chaque retournement...

Puis ressentir cette mécanique magnifique qu'est notre corps. Sentir chaque muscle se mobiliser pour atteindre le mouvement parfait...

Enfin, pour moi, il y a encore du chemin mais même pas mal, je m'accroche aux roseaux... Euh, je sais, il n'y en a pas et je ne suis pas atteinte du syndrome du grand bleu...

Je ne suis pas folle vous savez :)

Là, c'est la plénitude presque parfaite. Tu ne penses à rien d'autre qu'à faire corps avec

l'eau... en évitant les pieds velus d'un nageur qui brasse tout ce qu'il peut (en fait pas grand chose !!! ha ha ha ha vengeance quand tu nous tiens !!!) ; en évitant aussi les paddles d'un triathlète qui a juste oublié que la piscine est à tout le monde (enfin je crois :) !)

En fait, on joue juste à la baballe aux prisonniers puisque le but de ce jeu est de toucher (**oui toucher pas peloter n'en déplaie à certains ! ou certaines :)**) le nageur qui se trouve devant toi sans le noyer (j'ai pas de gilet de « sauve-qui-peut » en stock sur moi, sans lui faire la peur de sa vie et accessoirement... le dépasserrrrrrrrrrrrrrrrrrrr ! Mais voui, ça arrive aussi !

Je vous confirme que je ne suis pas maso, mais totalement et irrémédiablement passionnée !

Natation vôtre.

# Le jeu de la fin

"La confiance en soi  
c'est aussi et d'abord la confiance  
que vous accordent les autres"

**Thomas Coville**

*En acceptant les yeux fermés de plonger avec nous avant même le numéro 0, Pierre Blanc nous a offert sa confiance et bien plus encore.*

***Il est certain que l'aventure ChronoMaîtres n'aurait jamais été la même s'il n'avait pas été présent à nos côtés avant de monter sur le plot de départ.***

*Suffisamment distant et mesuré pour ne pas intervenir dans la ligne éditoriale, il s'est toujours montré disponible et de bon conseil dès qu'il le fallait. Et comme il manège comme il nage, il nous a appris à rechercher la précision plutôt que la perfection.*

*Pierre, merci pour ton intégrité, ta confiance et ton amitié.*

*Sempre endavant !*

# Si je vous dis... ?

Pierre Blanc

Pierre Blanc  
Membre de la  
1<sup>re</sup> heure de  
ChronoMaîtres !

Vous avez 2 minutes ? Prenez-les pour jouer au jeu « *si je vous dis... ?* ». Le but du jeu est de trouver la personne qui se cache derrière les questions.

Q#1. Si je vous dis *professeur(e) de français ? (enfin presque il/elle aurait pu l'être)*

Q#2. Si je vous dis *speaker ? (devant un public conséquent)*

Q#3. Si je vous dis *qu'il/elle prend un malin plaisir à sortir de sa zone de confort ?*

Q#4. Si je vous dis *qu'il valait mieux qu'il/elle fasse de la natation qu'un autre sport comme le cyclisme ?*

Q#5. Si je vous dis *simplicité, rapidité, pile électrique, écoute, empathie, 1+1= ?, etc. ?*

**Quoi vous n'avez pas encore trouvé ?**

Q#6. Si je vous dis *Nutella ?*

Q#7. Si je vous dis *qu'il/elle fait des maths quand il/elle a le temps ?*

Q#8. Si je vous dis *qu'il/elle nage sans lunette en compétition ?*

Q#9. Si je vous dis *grenouille, brasse ?*

Q#10. Si je vous dis *Merci pour ChronoMaîtres ?*

Ça y est, vous avez trouvé ?

Merci Caro pour ChronoMaîtres !

**Merci d'avoir fait la promotion des Masters, de tous les Masters !**

**Merci d'avoir donné la parole aux Masters, aux entraîneurs, aux dirigeants, aux bénévoles... connus ou moins connus !**

Merci de tes relances bienveillantes pour boucler les numéros !

**Merci d'avoir donné aux Masters ton temps et ton énergie pour parler des Masters, de tous les Masters !**

Merci de nous avoir sorti(e)s des bassins !

Merci pour ce numéro exceptionnel ! (à partager, liker, commenter, etc.)

**Merci (par avance) pour les prochains projets que tu prépares...**

Maintenant, vous savez quoi offrir à Caro ? **Non, pas un pot de Nutella... 1 minute d'applaudissement ! Ben maintenant, devant votre écran...**

Au fait, savez-vous qu'elle est originaire de Cholet ? **Non, vous n'y pensez pas... Non, quoi ? Un Méga Big Up à Cholet ? Ça aurait d'la gueule, non ? Chiche ! (J'imagine la prochaine fois que je la rencontre : « Aïe ! Aïe ! Pas la tête... »)**

**Excellentes fêtes de fin d'année à toutes et à tous !**

A très bientôt,

Amitiés natatoires

# Le mot de la fin

*Cet ouvrage n'aurait pu être complet sans le regard de celui qui pilote la natation Maîtres en France.*

*Guy Dupont, Président de la commission fédérale des Maîtres, nous a régulièrement suivis depuis le début de l'aventure ChronoMaîtres et encouragés à poursuivre nos actions. Son équipe et lui ont porté une attention bienveillante sur chacun des dossiers développés en veillant lorsque c'était nécessaire à apporter des réponses adaptées. Une telle écoute et une telle ouverture d'esprit ont sans aucun doute accéléré les adaptations et favorisé l'évolution positive de notre natation. Et ce n'est pas prêt de s'arrêter en si bon chemin.*

*Plus que son soutien, Guy Dupont nous fait l'honneur ici d'apporter sa contribution à ce recueil inspirant et passionnant sur les Maîtres.*

# Le bonheur et l'amitié sur les bords de bassin

## Guy Dupont

*Guy Dupont  
Président de la  
Commission  
Fédérale  
française  
des Maîtres*

C'est avec beaucoup de regrets que nous apprenons l'interruption de la parution des numéros de ChronoMaîtres.

A plusieurs reprises je t'ai fait part de la qualité rédactionnelle des différents numéros... Jamais de polémiques stériles mais des dossiers très charpentés. Beaucoup d'informations venant de tout le territoire étaient relayées et nous ont permis de nous éclairer.

Je tiens à te remercier pour tout le travail colossal que tu as réalisé avec toute ton équipe. Tu as grandement participé de l'activité en France.

Au sein de la commission des Maîtres, nous avons la chance d'avoir quatre nageurs qui participent aux compétitions. Nous sommes tous très près de tous les compétiteurs et nous connaissons leurs problématiques. Nous restons en permanence à l'écoute de tous.

Chaque licencié doit trouver sa place, ce peut être le sport santé au sein de nos clubs ou la compétition à tous niveaux.

Tout le monde ne peut participer aux Championnats de France. Nous devons proposer des programmes attractifs pour tous.

L'activité Maîtres a connu un immense succès lors de ces 10 dernières années, nous avons plus de 12 000 licenciés.

Notre activité regroupe l'ensemble des disciplines fédérales, seul le water-polo n'a pas de Championnats de France. Plusieurs tournois d'animation sont organisés en Ile-de-France et nous permettent de croire à l'organisation de championnats lors de la prochaine olympiade.

Les saisons sont de plus en plus chargées mais nous éprouvons toujours autant de bonheur et d'amitié aux bords des bassins.



*Rien n'est plus fort qu'une idée  
dont l'heure est arrivée.*

Victor Hugo



# Remerciements

*Ces pages n'auraient jamais pu voir le jour sans l'adhésion entière et l'enthousiasme débordant des contributeurs.*

*Merci aux 100 auteurs d'avoir réalisé ce challenge dans des délais aussi courts. La spontanéité et la sincérité de vos témoignages sont les garants de la qualité de ce recueil. Quel honneur et quel plaisir d'avoir réalisé cette performance collective avec vous tous !*

*Merci à la commission fédérale des Maîtres de nous avoir accordé ici votre confiance et accepté de relever le challenge dans les mêmes conditions que tout un chacun.*

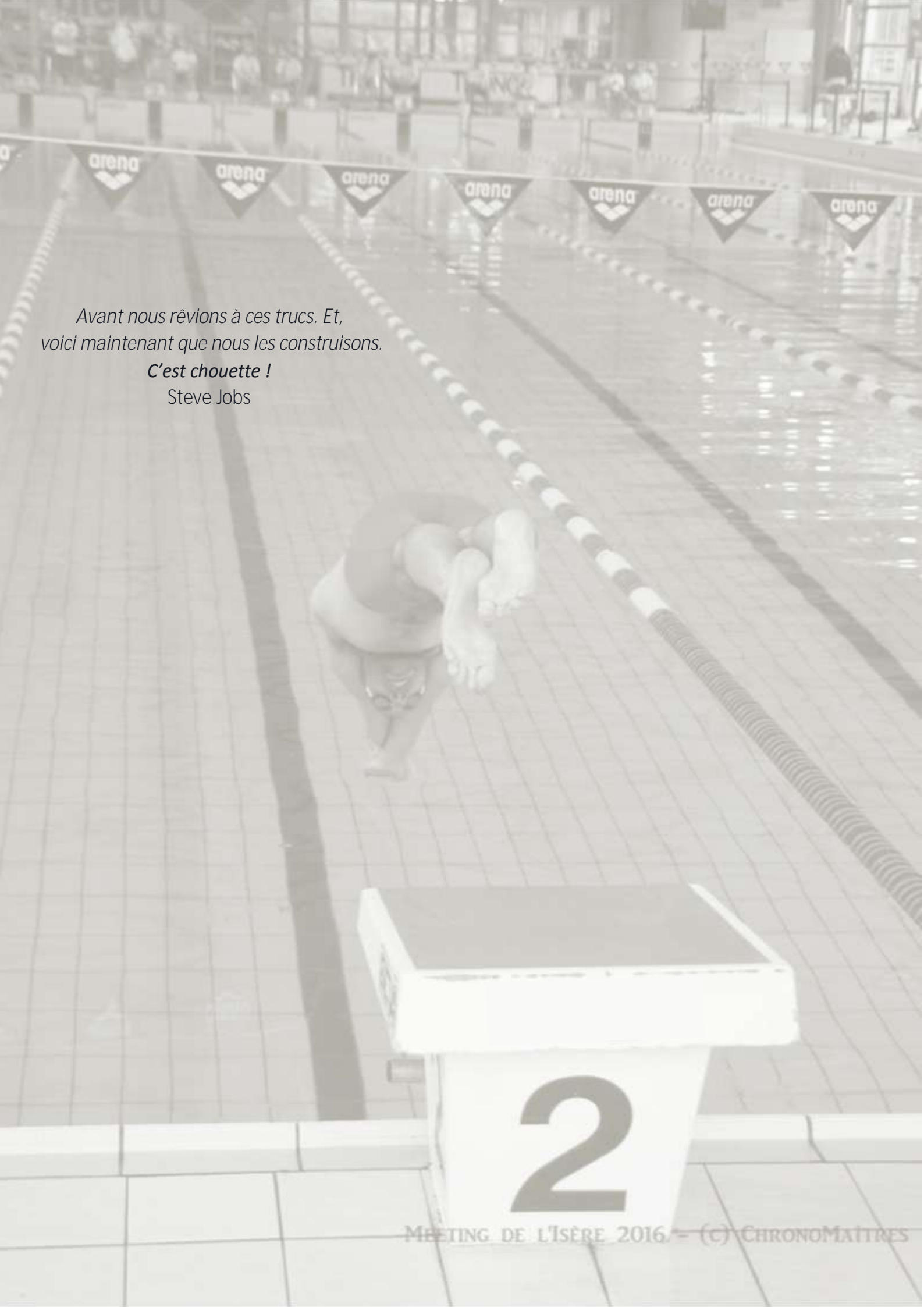
*Merci à l'équipe des coulisses pour votre soutien indéfectible et votre aide tellement précieuse.*

*Merci aux pompoms girls and boys pour votre intuition et vos encouragements. Toujours le bon coup de fouet au bon moment.*

*Merci aux chroniqueurs d'avoir apporté un vrai plus à nos numéros et d'avoir ici répondu à des consignes parfois plus exigeantes. Défi relevé avec brio.*

*Merci aux coachs, aux nageurs, aux bénévoles de rendre nos plongeons toujours plus inspirants et motivants.*

*Merci enfin à tous ceux qui vont continuer à faire vivre les idées pétillantes de cet ouvrage et mieux qui vont leur donner forme !*



*Avant nous rêvions à ces trucs. Et,  
voici maintenant que nous les construisons.*

***C'est chouette !***

Steve Jobs

# Liste des auteurs

## A

Andrieux Géraldine ..... 19

## B

Baptiste ..... 150

Bazin Jean-Marie ..... 151

Becquet-Legendre Anne ..... 109

Bente Sébastien ..... 20

Berthon Olivier ..... 21

Beving-Legrand Christine ..... 22

Blanc Pierre ..... 85, 165

Bocquillon Philippe ..... 24

Boulangier Magali ..... 144

Branda Loïc ..... 98

Brune Héloïse ..... 26

## C

Cardona Alain ..... 123, 159

Carpentier Cécile ..... 27

Charpin Frank ..... 28

Chevalier Michel ..... 138

Clauss Céline ..... 152

Collignon Hervé ..... 139

## D

De Pachtère Francine ..... 101

Dubois Laëtitia ..... 29

Ducrocq Julie ..... 30

Dupont Guy ..... 167

Durand-Degranges Paul ..... 31

Duvoid-Goujon Catherine ..... 32

## E

Emery Julien ..... 33

## F

Fayolle Olivier ..... 127

Feltz Denise ..... 16

Fernandez Cédric ..... 65

Ferry Joël ..... 145

Fort Philippe ..... 112

Funke Yannick ..... 155

Fuzzati Marie-Thérèse ..... 72

## G

Guillemin Michel ..... 147

Guyader Caroline ..... 9, 105, 169

Guyader Eric ..... 14

## H

Haymann-Gony Patrick ..... 35

Haibach Alexandre ..... 37

Héban Pascal ..... 79

Huynh Eric ..... 118

## J K

Jantet Eudoxie ..... 38

Klingner Marie-Laure ..... 39

## L

Lacontal Guy ..... 79

Lahmy Eric ..... 156

Lavigne Brigitte.....	40
Lemaire Fabien .....	41
Le Noach-Bozon Sylvie .....	74
Liebmann Anne-Elisabeth.....	42
Lombard Audrey.....	43
Lonné Gérard, Hélène et Jean .....	67
Loschi Franck .....	44
Lussier-Séguin Maya.....	88

## M

Mahouachi Moez.....	120
Marceau Bertrand .....	91
Marmorat Kristine .....	154
Martinez Dorian .....	103
Mathias Régis .....	45
Mathieu Julien.....	46
Mellado Jean-André .....	128
Meyer Armelle.....	47

## N

Nahon Valérie.....	48
Neuville Laurent .....	75, 94
Nodenschneider Erwin .....	49

## O

Orsoni Béatrice.....	50
Ounas Linda.....	129

## P

Papadopoulos Alexandre .....	81, 130
Parsy Pauline .....	96
Pasquier-Chalendar Audrey.....	51
Pecquet Nathalie.....	52, 163
Pelle Gilles .....	33
Perrot Stephan .....	76
Pons Benoit.....	140
Porri Marine .....	53

## R

Recorbet Patrice .....	54
Recoules Corinne et Christophe .....	69
Renard Francis .....	55
Renaudie François .....	141
Richer Régine.....	148
Rivet Loane et Yannick.....	70
Robet Corine.....	136
Rochais Morgan.....	142
Rolland Antoine .....	95
Roméra Frédéric .....	56
Roussel Francis .....	137

## S

Salles Maxime.....	161
Scelles Michel .....	132
Schmitt Muriel.....	57
Schneider Michèle .....	59
Simac-Lejeune Alain .....	60
Sudrie Sébastien .....	113
Supiot Claire .....	77

## T

Tournois Karen .....	61
Tran Nathalie .....	96
Tuset Jacques.....	115

## V

Vassaux Madeline.....	93
-----------------------	----

## W

Wagner Tristan .....	134
Waloszek Géraldine.....	62
Wilmart Danièle.....	63

# Nous contacter

ChronoMaîtres  
*Caroline Guyader*

*contact@chronomaitres.fr*

*www.chronomaitres.fr*

*Facebook : @ChronoMaitres*

*Twitter : @ChronoMaitres*

# L'aventure ChronoMaîtres

## Maîtres de la **passion** dans la natation

Depuis 2014, l'aventure ChronoMaîtres s'est écrite sur les bords des bassins. Elle s'est nourrie de l'élan passionné de Maîtres pleinement investis à tous les niveaux. Numéro après numéro, ce sont des centaines de contributeurs et de milliers de lecteurs qui se sont rassemblés pour écrire, étoffer, faire vivre et bouger les lignes de la natation Maîtres.

Cette ferveur de plus en plus palpable ne pouvait plus se limiter à de simples numéros. Une centaine d'acteurs de la natation Maîtres ont relevé un challenge inédit. En un mois seulement, ils ont réalisé une performance collective unique en son genre et pleine de promesses pour 2017.

À travers 100 témoignages, ils vous plongent au cœur de la natation Maîtres. Entre frissons et émotions, vous allez vous laisser éclabousser par la fraîcheur, l'authenticité et le bel état d'esprit de tous ces nageurs, entraîneurs, bénévoles, organisateurs, entrepreneurs et supporters qui musclent chaque jour la natation vétérane. Avec ce recueil, vous allez apprécier le quotidien des Maîtres, connaître leur vision de leur évolution, partager leurs rêves et leurs idées. Mieux encore, vous allez vous imprégner d'une belle énergie et trouver des clés et de la motivation pour aborder de bien belle manière la nouvelle année. Nul doute que vous allez apprécier tourner ces pages comme ils alignent les longueurs.

Puissent leurs témoignages vous porter. Puissent leurs rêves vous bercer. Puissent leurs idées prendre vie pour une natation Maîtres en France plus vibrante, plus dynamique et plus inspirante encore.

---

*ChronoMaîtres est une revue numérique de natation pour et par les Maîtres. Créée en 2014, elle a pour vocation d'informer et de communiquer sur l'actualité et les préoccupations quotidiennes des nageurs Maîtres.*

Nous contacter  
contact@chronomaitres.fr



Nous suivre sur  
Site : www.chronomaitres.fr



Nous suivre sur  
Facebook : ChronoMaîtres



Nous suivre sur  
Tweeter : @ChronoMaîtres



Ouvrage publié par  
ChronoMaîtres  
Janvier 2017