

# ChronoMaîtres

*La revue pour les Maîtres, par les Maîtres*

## **L'Actu Maîtres**

*Le bras de fer des II<sup>es</sup>  
Championnats de France  
Interclubs des Maîtres*

## **Des Jeux aux Maîtres**

*Marie-Thérèse Fuzzati,  
Reine de Saint-Victor*

## **Paroles de Coachs**

*Conseils de techniciens  
sur les éducatifs*

**Numéro 2 - Février 2015**

**« Rêver seul ne reste qu'un rêve. Rêver ensemble devient une réalité. »**

*John Lennon*

# Dans nos lignes

## Numéro 2 - Février 2015



### 3 | **Edit'Eau**

*A tout seigneur, tout honneur ! Présentation des 40 contributeurs de ce Numéro 2.*

### 5 | **Le Dossier**

*Premier grand rendez-vous de la saison, les 11<sup>es</sup> Championnats de France Interclubs des Maîtres ont réuni 730 nageurs. Retour sur l'évènement en 10 pages.*

*P5 | Palmarès 2015 : le bras de fer national*

*P7 | Les Interclubs en chiffres*

*P8 | Les changements 2015*

*P9 | Les 24h du sport féminin*

*P10 | Un joyeux baptême*

*P13 | « Nage avec les stars »*

### 15 | **Des Jeux aux Masters**

*Elle a réalisé la meilleure performance des Interclubs et elle a surtout écrit une belle page de la natation mondiale à Saint-Victor. A ne pas manquer cette rencontre avec Marie-Thérèse Fuzzati.*

### 17 | **La Vie de Groupe**

*Il y a de ces familles qui marquent le sport par leurs performances mais aussi par leur implication de génération en génération. Faisons connaissance avec deux d'entre elles.*

*P17 | La Famille Lonné*

*P18 | La Famille Marty*

### 19 | **Autour des bassins**

*Impossible de pratiquer le sport de compétition ou de loisirs sans les bénévoles. Qu'ils soient organisateurs, officiels ou dirigeants, sans eux les compétitions ne pourraient pas avoir lieu.*

*P19 | Lumière sur les officiels*

*P21 | On est tous des managers*

### 22 | **On a testé pour vous**

*Dans le premier numéro, il avait testé un livre, ici, Herbert Klingbeil se penche sur un sujet plus difficile mais au combien utile : le sponsoring !*

### 23 | **Coaching**

*Ils nous avaient donné quelques clés pour pratiquer la PPG, les coachs dévoilent ici quelques pistes sur un point essentiel des séances dans l'eau : les éducatifs. Lisez leurs conseils et allez vite les tester !*

### 26 | **Nager Joli**

*Sans doute l'une des rubriques les plus attendues. Après vous avoir initiés à la théorie du « Nager Joli », Eric Eminente passe à la pratique. A vous de jouer !*

### 28 | **Santé**

*La natation est un sport qui a beau avoir plein de vertus, nous ne devons pas pour autant négliger notre santé. Prévenons, soignons-nous, ménageons-nous.*

*P28 | Diététique et tendinopathie*

*P30 | Quand le cœur s'emballé*

### 32 | **A l'eau !**

*L'année 2015 a commencé sur des chapeaux de roue avec des exploits partout en France. Et dire que d'autres se profilent déjà :*

*P32 | Meetings d'Alençon et de Picardie*

*P33 | Des évènements prometteurs à venir*

### 34 | **Natation étrangère**

*Avant de nous tourner vers Kazan, revenons sur le pays organisateur des derniers Mondiaux. Grâce à Maya Lussier-Séguin, découvrez la natation Maîtres canadienne.*

**Bonne lecture !**

# Edit'eau !

Quelle sacrée aventure ! Qui aurait cru il y a six mois que cette revue existerait aujourd'hui et que vous seriez aussi nombreux et aussi enthousiastes à la lire et à la faire vivre ? Chacun en avait peut-être rêver secrètement dans son coin, mais c'est bien ensemble que nous avons pu sortir les deux premiers numéros.

**« Rêver seul ne reste qu'un rêve. Rêver ensemble devient une réalité »**  
John Lennon

Bien que nous pratiquions un sport individuel, nous, les nageurs Maîtres, avons une capacité incroyable à nous mobiliser, à avancer et à nous sublimer dans les projets d'équipes. Que ce soit dans ces lignes, dans l'eau ou sur les bords de bassin, combien réussissent à se surpasser et à réaliser leurs rêves grâce à l'élan collectif. Que dire par exemple de cette belle équipe des nageurs de Montluçon Natation qui, ensemble, ont fait une progression fulgurante passant de la 225<sup>e</sup> place des sélections à la 58<sup>e</sup> place de la finale ? Que dire de Marie-Thérèse Fuzzati, exceptionnelle en individuel, qui souligne l'influence positive de son équipe dans ses performances et confie avoir une affection particulière pour les relais qu'elle partage avec ses coéquipiers ? Que dire de ces familles unies comme les Lonné et les Marty qui marquent notre sport d'anecdotes que seuls des liens forts entre leurs membres peuvent concrétiser ? Que dire de tout ce travail d'équipe menés dans les coulisses par les innombrables bénévoles, qu'ils soient officiels, organisateurs ou dirigeants ? Que dire de ces professionnels de la santé et de ces entraîneurs qui pour certains n'hésitent plus à partager leurs expériences pour faire évoluer la Natation vers le haut ? C'est parce qu'elles sont réalisées main dans la main que les plus belles histoires s'écrivent.

A l'image des mobilisations de ce début 2015, qu'elles soient humaines, historiques ou sportives, ce numéro 2 est placé sous le signe du collectif et de la solidarité,

des valeurs sûres et importantes de notre époque. Il l'est d'autant plus que ces articles ont été assemblés dans un contexte personnel très particulier. L'implication, la générosité et la « pepsitude » des nombreux contributeurs ont insufflé une énergie positive qui ont permis de boucler et sortir ces 36 pages. Quelle belle équipe !

Très bonne lecture à tous !

Caroline Guyader

## LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

### La Une

Photo de Eric Huynh

### Dossier Interclubs

#### Le Bras de Fer National (p5-6)

Eric Huynh

Nageur C5 de Boulogne-Billancourt Natation et journaliste pour la FFN

#### Les anecdotes et les coulisses (p7-14)

Caroline Guyader

Nageuse C3 du CN Viry-Châtillon

#### Illustration « Je suis Master »

Wladimir Peltzer

Nageur Elite à la retraite, futur Maîtres

#### Les photos d'équipes

**Clin d'œil aux clubs qui nous ont envoyé leurs clichés et qui ont été sélectionnés pour ce numéro :**

Bordeaux Etudiants Club, CN Tricastin, CNS Vallauris, CN Viry-Châtillon, CN Paris, Laval Aquatique Club, NC Alp'38, Reims Champagne Natation, RSC Montreuil, Villeurbanne Natation, ainsi que Patrick Haymann-Gony

### Rubrique Coaching

Linda Ounas, 40 ans

Entraîneur et organisatrice de plusieurs stages Maîtres dans la saison

Olivier Fayolle, 47 ans

Entraîneur de Boulogne-Billancourt Natation, club créé il y a 3 ans, champion de France Interclubs des Maîtres 2015

Philippe Gesland, 63 ans

Entraîneur de l'Entente Sportive Nanterre 10<sup>e</sup> club Maîtres en 2013-14, 3<sup>e</sup> au championnat de France Interclubs des Maîtres 2015

Nicolas Hezard, 33 ans

Entraîneur de l'Olympique Nouméa, 69<sup>ème</sup> club Maîtres en 2013-14 (sans avoir pris part ni aux championnats nationaux, ni aux mondiaux)

Michel Scelles, 72 ans

Ancien entraîneur national (JO de Los Angeles, Séoul, Barcelone et Atlanta). Entraîneur Maîtres du CN Viry-Châtillon, 3<sup>e</sup> club Maîtres français en 2013-14

## LES CONTRIBUTEURS & EXPERTS DE CE NUMERO

### La vie de groupe

#### Pour la famille Lonné

##### Jean Lonné

Nageur C9 du Bordeaux Etudiants Club

#### Pour la famille Marty

##### Alban Marty

Nageur C3 de l'USM Malakoff

Champion de France en titre du 50 et 200 dos C3

##### Romain Marty

Nageur C4 du CA Cholet

Champion du Monde en titre du 400 4N C4

##### Sylvain Marty

Nageur C2 du CA Cholet

Médaillé aux Championnats de France des Maîtres

### Nager Joli

#### Eric Eminente

Nageur C7 de Boulogne-Billancourt Natation

Ancien international A, recordman de France et champion de France du 200 papillon en 1977 et 1978

### Diététique

#### Jessica Fieu

Nageuse C1 du Villeurbanne Natation

Diététicienne du LOU Rugby

#### Francine De Pachtere

Nageuse C7 du Seynod Natation

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

Educateur sportif et Sportive

### Interviews

#### Marie-Thérèse Fuzzati

Nageuse C6 du CN Paris

Sélectionnée olympique à Los Angeles et Séoul

Médaillée de bronze aux Championnats du Monde de 1986 à Madrid

Recordwoman du monde du 50 NL C5 et 100 NL C6

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

#### Régine Richer

Nageuse C9 et officiel du CN Paris

Médaillée aux Championnats de France des Maîtres

#### Jean Boulanger

Licencié au CN Mennecy 91

Membre du comité directeur d'Ile-de-France

Responsable de la commission des officiels

Membre du collectif fédéral chargé d'extraNat-pocket

#### Joël Ferry

Nageur C8 de Boulogne-Billancourt Natation

Membre du comité directeur d'Ile-de-France

Président de la commission des Maîtres

### On manage comme on nage

#### Pierre Blanc

Nageur C6 de Boulogne-Billancourt Natation

Multi-recordman de France C5 et C6

Auteur du livre « On manage comme on nage »

aux éditions du Palio

### On a testé pour vous

#### Herbert Klingbeil

Nageur C8 et trésorier du SN Montgeron

Champion de France des Maîtres en eau libre 2013

### A l'eau !

#### Meeting d'Alençon

Loïc

Vice-président du ANC en charge des Maîtres

#### Championnats de Picardie

Philippe Fort

Nageur C6 et coach du centenaire Jean Leemput

et du Masters Amicale Creil Natation

Nageur d'eau libre préparant la traversée de la Manche

#### Illustration à propos du Meeting de Bruxelles

Anne Becquet-Legendre

Vice-championne d'Europe Junior en 1988

Nageuse Maîtres Synchro, championne d'Europe à Yalta en 2011 et multi-finaliste mondiale

#### Rottneest Channel Swim

Jacques Tuset

Nageur C6 du Montpellier ANUC

Nageur d'eau libre reliant 10 îles-prisons à la nage

### Natation Maîtres au Canada

#### Maya Lussier-Séguin

Nageuse C1 du CN Paris

Finaliste des Championnats de France Maîtres

### Equipe de relecture

#### Un sacré quatuor interrégional !

CC, DF, DW, HK

### Responsable de la publication et contact

#### Caroline Guyader

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

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

#### Eric Guyader

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

# Dossier - Championnats de France Interclubs des Maîtres 2015 : le bras de fer national

*Pour ces 11<sup>es</sup> Championnats de France Interclubs des Maîtres, le club de Montluçon a sorti le grand jeu pour accueillir les meilleures structures françaises. Dans un magnifique complexe et sous l'égide d'une équipe d'organisation efficace, tout était réuni pour de jolis défis en tout genre : celui de la meilleure équipe bien sûr, mais aussi du meilleur déguisement, de la meilleure ambiance, du meilleur groupe sur la piste de danse... Chacun pouvait y trouver son compte dans un bon esprit sportif.*

*Eric Huynh a accepté la lourde tâche de relater cette deuxième édition des Championnats de France Interclubs des Maîtres. En plein cœur de l'action avec son club de Boulogne-Billancourt Natation, il vous fait revivre le bras de fer de tête.*

Après des phases éliminatoires au cours desquelles s'opposèrent 465 équipes, un nombre en constante augmentation, les 80 meilleures équipes qui ont validé leur participation ont été conviées pour la finale à Montluçon.

Sur le papier, l'affiche était alléchante, le combat s'annonçant plus serré que jamais.

Les prétendants étaient : le SFOC, tenant du titre, avec son armada de jeunes nageurs, le CNP, qui avait confirmé son titre régional en décembre, BBN, vainqueur de la finale nationale en 2013 et Nanterre, renforcé de ses jeunes Polonais. Bien malin qui aurait pu prévoir l'issue du combat.

Mais au final, sur les 80 équipes qualifiées, seules 73 ont fait le déplacement (74 en 2014). C'est dommage de n'avoir pu compter 80 équipes participant effectivement, il y a sans doute quelque chose à améliorer de ce côté-là. Le grand complexe de Montluçon a avalé sans coup férir les 730 nageurs et les accompagnants, permettant à la compétition de se dérouler dans un espace acceptable. La disponibilité en permanence de bassins complémentaires a permis le bon déroulement des phases d'échauffement et de récupération. Enfin, l'accueil chaleureux et la gentillesse des bénévoles ont fait le reste pour que la compétition se déroule dans d'excellentes conditions.

## Défilé des équipes

Traditionnellement, la finale des interclubs commence par un défilé haut en couleur des équipes. Chaque équipe laisse libre cours à son imagination pour produire au final un défilé hétéroclite — d'autant plus que cette année, les pancartes étaient aussi à l'initiative des clubs — coloré et gai.



Cette animation est toujours un moment particulièrement sympathique de cette compétition.

## Un départ sur les chapeaux de roues

Il n'y a pas eu de round d'observation, dans cette compétition. Dès le 4x50 4 nages, les favoris se sont détachés ; dans l'ordre Nanterre, le CNP, Malakoff, BBN (auteur du premier record d'Europe de la compétition) et le SFOC, tout le monde au-dessus de 1300 points.

Mais dès la deuxième course, les turquoises de Boulogne s'emparent de la tête du classement à la faveur d'un second record d'Europe, à mettre au crédit de l'Anglais Duncan McCreddie (C10) en 5'22''81 au 400m. Mais la situation en tête va rester longtemps confuse.

Dès le 100 papillon suivant, le SFOC se rapproche à 8 points de BBN, le passe même à la faveur du 50 dos de Pierre Baehr (C8), puis accroît son avance grâce au 1'01''59 du 100 brasse de Malik Fall (C2), champion d'Afrique en titre, la portant à 135 points, un écart déjà significatif. Dans cette même course, le Polonais de Nanterre Michal Zawadka établit le troisième record d'Europe de la journée (1'01''18 en C1).

Mais le 50 NL suivant permettra aux turquoises de reprendre les rênes de la compétition, puisque la triple championne du monde Françoise Mignatelli rattrape près de 150 points (C8).

Au soir de la première journée, la situation en tête est extrêmement serrée, puisque avec 7 545 points BBN ne compte que 6 petits points d'avance sur le SFOC ! Derrière, Nanterre n'est pas loin, et le CNP refuse de se laisser distancer.

## Une deuxième journée illuminée par une performance exceptionnelle

La seconde journée va surtout voir un mano à mano implacable pour la dernière place sur le podium.

La première partie de la compétition voit les postulants aux places d'honneur figer leurs positions respectives. L'écart reste très faible entre les deux leaders (il culminera à 172 points après le 100 dos). Mais c'est derrière que cela s'active.

Petit à petit, Nanterre creuse l'écart sur le CNP et reste à faible distance des deux premiers : les jaunes et verts se dirigent à cet instant tranquillement vers le podium et peuvent même rêver de mieux. D'ailleurs, après le 50 brasse, leur avance est de 350 points, un gouffre à combler en 3 courses seulement, dont un relais où l'on sait qu'il est difficile de rattraper beaucoup de points.

C'est alors qu'arrive le 100 NL. Pour le CNP, c'est Marie-Thérèse Fuzzati qui s'élance. Toute fraîche C6, elle est

surmotivée par l'enjeu et la possibilité de rapprocher les siens du podium. A l'arrivée, elle signe un chrono stratosphérique de 58"60. Elle atomise le précédent record du monde de près de 3" et devient la première femme au monde de plus de 50 ans à nager moins de la minute ! Au passage, elle ramène 1 436 points à son club (le plus grand nombre de points en une course, relais inclus), et reprend en un coup 313 points à Nanterre ! L'écart qui semblait un fleuve infranchissable est ramené à un cours d'eau surmotivant pour les champions d'Île de France !

Surtout que sur 200 4 nages, en établissant un nouveau record de France, Annick Valibouze reprend encore 17 points à Nanterre qui aborde le dernier relais avec 20 malheureux points d'avance sur ses poursuivants !!!

### Les enseignements de cette édition :

- une participation féminine en hausse : A 30%, un score qui croît lentement mais sûrement, bien qu'il reste très en deçà de ce qu'il est aux Championnats de France individuels (environ 42%).
- un niveau global qui monte: le SFOC marque plus de points qu'en 2014... mais régresse d'une place ! La faute peut-être à la nouvelle table de cotation qui améliore certains coefficients. La moyenne des 10 premiers gagne en tout cas plus de 100 points à 14 336 points.
- des clubs franciliens qui dominent toujours largement, avec un podium composé de 3 clubs des Hauts de Seine. Mais cette année, 4 équipes de province intègrent le top ten (Marseille (6<sup>e</sup>), Vallauris (7<sup>e</sup>), Millau (8<sup>e</sup>), Bron (10<sup>e</sup>)) contre 3 l'an dernier.

Mais les jaunes et verts ne lâchent rien dans le 10x50 nage libre et reprennent même une poignée de points à leurs poursuivants pour confirmer leur belle place sur le podium.

Le classement final voit donc BBN (14 929 points) reprendre au SFOC le titre national. Les boulonnais établissent un nouveau record de nombre de points, l'ancien record datant... de l'année dernière ! Derrière, Nanterre conserve la troisième place pour 29 points devant le CNP. Les équipes sur le podium sont les mêmes que l'an dernier mais aucune n'a conservé son rang ! Au total, cette seconde édition aura vu l'établissement d'un record du monde, de 4 records d'Europe et de 14 records de France.

### Comment BBN s'impose-t-il ?

Le profil de l'équipe boulonnaise est très différent de celui de ses poursuivants.

Les turquoises l'emportent sur la régularité. Ainsi, 92 points seulement séparent la performance du meilleur individuel BBN de celle du "plus mauvais" alors que cet écart grimpe à 258 points pour le SFOC, 239 pour Nanterre ou 378 pour le CNP (grevé, il est vrai, par la performance extraterrestre de Fuzzati).

En pratique, face aux boulonnais et leur "plus mauvais" performer individuel à 1 187 points, chaque "trou dans la raquette" devient très difficile à rattraper. Et les trois poursuivants le savent bien qui affichent tous trois une "plus mauvaise performance individuelle" sous les 1 100 points (1 087 pour le SFOC, 1 096 pour Nanterre, 1 058 pour le CNP).

Texte, encarts et photos p5-6 d'Eric Huynh



PODIUM DES II<sup>ES</sup> CHAMPIONNATS DE FRANCE INTERCLUBS DES MAÎTRES

1<sup>er</sup> Boulogne-Billancourt Natation (14 932 pts)

2<sup>e</sup> Stade Français Olympique Courbevoie (14 879 pts)

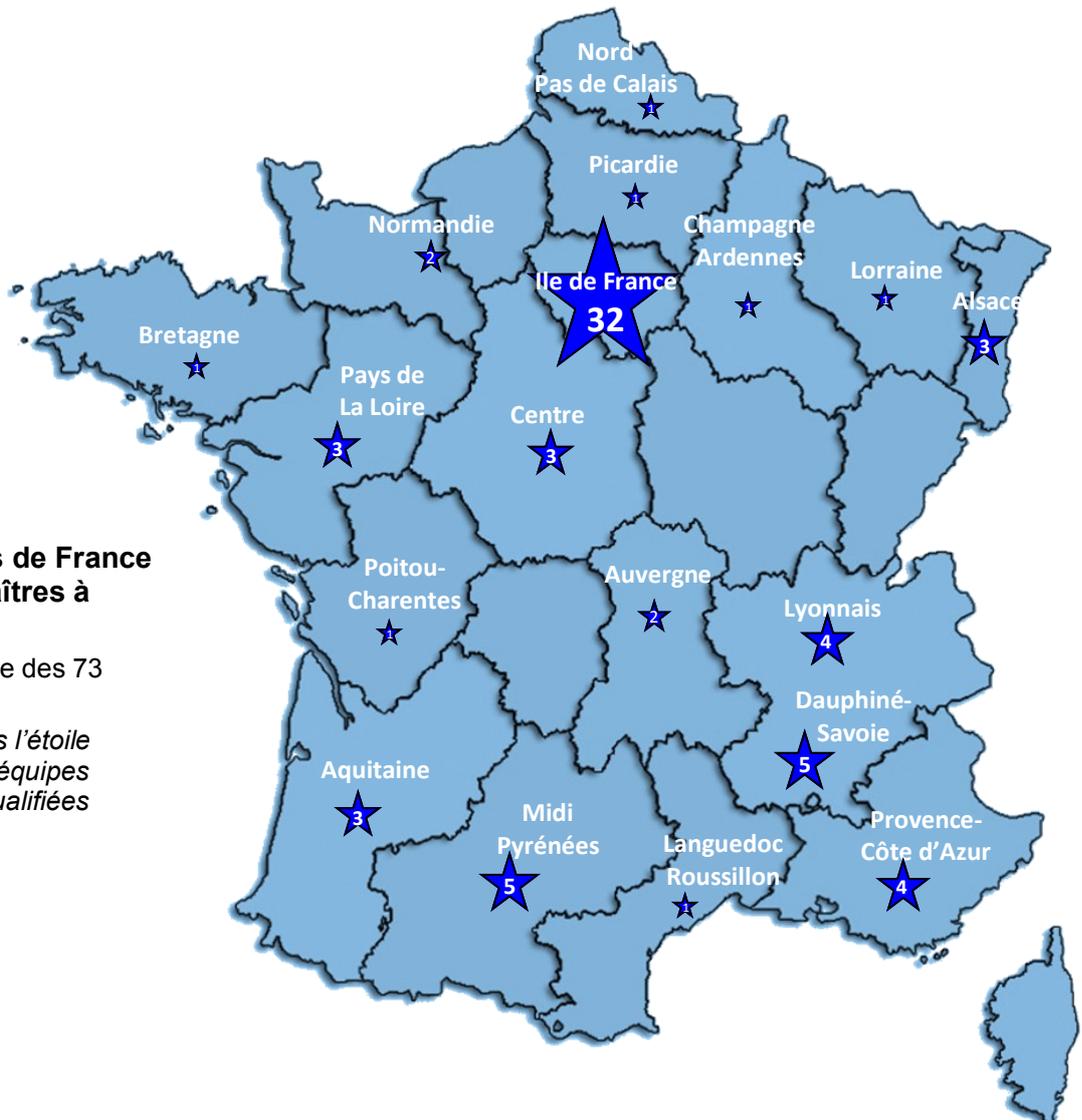
3<sup>e</sup> Entente Sportive Nanterre (14 510 pts)

# Dossier : pour les fans de statistiques, les Interclubs en chiffres

Palmarès des championnats de France Interclubs des Maîtres				
I <sup>ers</sup> championnats Tours 2014			II <sup>es</sup> championnats Saint Victor 2015*	
SFO Courbevoie	14 761 pts	1 <sup>er</sup>	BBN	14 932 pts
ES Nanterre	14 546 pts	2 <sup>e</sup>	SFO Courbevoie	14 879 pts
BBN	14 478 pts	3 <sup>e</sup>	ES Nanterre	14 510 pts
CN Paris	14 411 pts	4 <sup>e</sup>	CN Paris	14 481 pts
USM Malakoff	14 339 pts	5 <sup>e</sup>	USM Malakoff	14 324 pts
CNS Vallauris	14 167 pts	6 <sup>e</sup>	CN Marseille	14 173 pts
EN Tours	14 145 pts	7 <sup>e</sup>	CNS Vallauris	14 126 pts
Toulouse OA	13 905 pts	8 <sup>e</sup>	SO Millau	14 110 pts
CNViry-Châtillon	13 818 pts	9 <sup>e</sup>	CNViry-Châtillon	13 929 pts
Neptune CF	13 714 pts	10 <sup>e</sup>	EMS Bron	13 899 pts
L Paris Racing	12 804 pts	20 <sup>e</sup>	US St Egrève	13 137 pts
CN Halluin	11 695 pts	50 <sup>e</sup>	SC Thionville	11 848 pts
AC Amneville T	8 710 pts	74 <sup>e</sup> /73 <sup>e</sup>	CN Plessis-Rob.	9 694 pts
<a href="#">Classement complet 2014</a>			<a href="#">Classement complet 2015</a>	

Compte tenu du changement de la table de cotation entre les deux premières éditions de ces championnats de France, il est difficile de comparer les totaux ou d'établir des records d'une édition à l'autre. Néanmoins, une chose est sûre, d'après la répartition ci-dessous, la densité et le niveau d'ensemble des équipes sont de plus en plus relevés :

Répartition des équipes		
Nb d'équipes...	I <sup>ers</sup> chpts Tours 2014	II <sup>es</sup> chpts St Victor 2015
... participantes	74	73
... à + de 14 000 pts	7	8
... entre 13 000 et 14 000	8	15
... entre 12 000 et 13 000	24	25
... entre 11 000 et 12 000	20	21
... entre 10 000 et 11 000	11	3
... entre 9 000 et 10 000	3	1
... à moins de 9 000	1	0



## II<sup>es</sup> Championnats de France Interclubs des Maîtres à Saint-Victor.

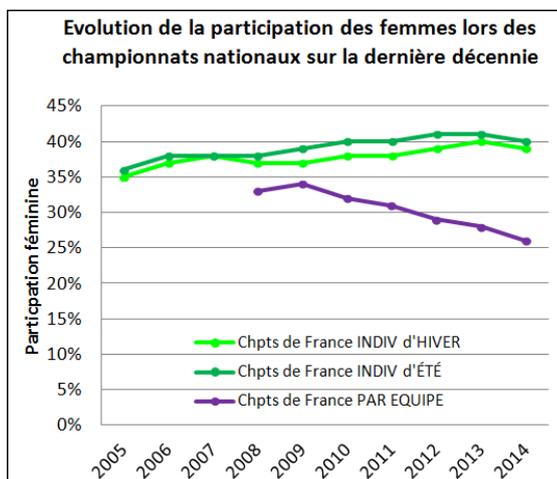
Provenance régionale des 73 équipes en course

Le nombre noté dans l'étoile indique le nombre d'équipes de chaque région, qualifiées présentes

# Dossier : à propos des changements 2015

## Pourquoi des modifications en 2015 ?

Depuis plusieurs années, la participation des féminines au sein des Interclubs Maîtres est en constante diminution pour atteindre des scores discriminants. Cette évolution est d'autant plus surprenante que la participation féminine au sein des championnats nationaux individuels augmente régulièrement dans le même laps de temps.



## Quelles mesures pour enrayer le phénomène ?

La Fédération a donc décidé de prendre des mesures pour relancer la natation féminine au sein des Interclubs. La première était d'imposer la mixité des relais 4N afin que chaque équipe présente au moins deux féminines.

Or, à Tours, sur les 74 équipes, 7 équipes étaient 100% masculines et 10 avaient 1 féminine. Cette mesure aurait rajouté l'an passé seulement 24 féminines (soit 3,2%). De 26,1%, nous serions passé à 29,3% bien loin encore des 40% des championnats nationaux individuels.

Une seconde mesure a donc été prise en renfort. Elle consistait à revoir la table de cotation des Interclubs afin d'encourager les équipes à se rapprocher le plus possible de la proportion individuelle des féminines (40%).

## Quel effet a eu le changement de table de cotation pour l'édition 2015 ?

Cette modification a été sujette à une anecdote insolite qui dès les premières épreuves du samedi n'a pas échappé à l'œil averti de Tristan Wagner, ni de quelques internautes qui en l'absence de live FFN tenaient de savants calculs à distance pour suivre les classements. En effet, les résultats annoncés dans le bassin de Saint-Victor lors de la première réunion étaient établis à partir de l'ancienne table de cotation. Une erreur très vite rattrapée au cours de la nuit. Par curiosité, ChronoMaîtres s'est penché sur les résultats qui auraient pu être annoncés si l'entraîneur de Malakoff n'avait pas eu la bienveillance de souligner le problème et éviter ainsi les incidents diplomatiques au moment du podium !

Avec l'ancienne table, le classement aurait été en effet très différent (cf tableau ci-dessous) :

- Tout d'abord, le podium n'aurait pas été composé à 100% de clubs de Hauts-de-Seine puisque le CNP aurait fait son apparition sur la troisième marche ;
- le SFOC aurait conservé son titre devant BBN et aurait battu son record de points de l'année passée ;
- la province aurait été plus proche du podium avec une 5<sup>e</sup> place pour l'équipe de Millau.

En comparant les écarts de points entre les deux tables et le nombre de féminines dans les équipes, aucun lien n'est évident : le CNP avec 4 femmes marque bien moins de points que l'USM Malakoff qui en a 2 ; de même, Marseille avec 3 femmes a un meilleur écart que l'EN Tours qui avait l'équipe la plus féminine de la compétition (7/10) .

Si maintenant on se penche sur les catégories d'âges des équipes du top ten, un lien apparait plus facilement : Millau l'équipe la plus jeune de l'échantillon a été la plus pénalisée en perdant même des points. Viry-Châtillon, la deuxième équipe avec le plus bas coefficient d'âge n'a pas eu de changement significatif malgré ses 4 féminines (1C1, 1C3, 1C4 et 1C7), et sans N1 dans l'équipe.

Simulation pour évaluer l'effet du changement de table de cotation :					
	Classement et totaux officiels avec la table 2015	Simulation avec la table 2014	Gain de pts	Nb femmes	Cumul caté*
1 <sup>er</sup>	BBN 14 932 pts	14 763 pts (2 <sup>e</sup> )	+169	4	62
2 <sup>e</sup>	SFO Courbevoie 14 879 pts	14 811 pts (1 <sup>er</sup> )	+68	2	41
3 <sup>e</sup>	ES Nanterre 14 510 pts	14 345 pts (4 <sup>e</sup> )	+165	3	44
4 <sup>e</sup>	CN Paris 14 481 pts	14 389 pts (3 <sup>e</sup> )	+92	4	38
5 <sup>e</sup>	USM Malakoff 14 324 pts	14 087 pts (6 <sup>e</sup> )	+237	2	38
6 <sup>e</sup>	CN Marseille 14 173 pts	13 918 pts (9 <sup>e</sup> )	+255	3	58
7 <sup>e</sup>	CNS Vallauris 14 126 pts	13 926 pts (7 <sup>e</sup> )	+200	3	39
8 <sup>e</sup>	SO Millau 14 110 pts	14 121 pts (5 <sup>e</sup> )	-11	2	28
9 <sup>e</sup>	CNViry-Châtillon 13 929 pts	13 922 pts (8 <sup>e</sup> )	+7	4	31
10 <sup>e</sup>	EMS Bron 13 899 pts	13 817 pts (10 <sup>e</sup> )	+82	3	34
14 <sup>e</sup>	EN Tours 13 558 pts	13 335 pts (x <sup>e</sup> )	+223	7	43

\*Le calcul a été réalisé en additionnant les numéros de catégories. Par exemple, pour le 1er club du tableau BBN : 1C2, 1C4, 1C5, 3C6, 1C7, 2C8, 1C10 donne : 2+4+5+3x6+7+2x8+10 = 62

Les modifications de la table de cotation qui avaient pour objectif de relancer la participation féminine a surtout incité à solliciter davantage des nageurs âgés et limiter peut-être les nageurs N1 (qui concernent in fine très peu d'équipes sur le plan national). Elles ont eu pour effet de pénaliser les équipes « jeunes » en faveur d'équipes de nageurs de catégories d'âge très élevé (C8 et plus).

Difficile de régler tous les problèmes en même temps, mais celui des féminines qui était non négligeable et à l'origine des modifications pour ces Interclubs, lui, reste entier !

Caroline Guyader

# Dossier : samedi 24 janvier 2015 : deuxième édition nationale des « 24h du sport féminin »

Initiée par Christine Kelly, membre du CSA, cet évènement s'est tenu partout en France. Les médias audiovisuels et les acteurs du monde sportif, aidés par de nombreuses fédérations se sont mobilisés pour permettre aux sportives de gagner en visibilité. Qu'en a-t-il été en natation à St-Victor ?

## Une politique internationale enclenchée

Bien sûr, le ministère des sports a soutenu ces « 24h » pour « donner des elles au sport » et pour lutter contre la « sous-médiatisation » du sport féminin.

D'ailleurs, quelques jours plus tôt, le 21 janvier 2015, la déclaration de Brighton-Helsinki a été signée par Pascale Boistard, secrétaire d'Etat aux droits des femmes et Thierry Braillard, secrétaire d'Etat aux Sports. Cette convention internationale, prête depuis 20 ans et seulement officialisée, poursuit parmi ses objectifs d'encourager la participation des femmes dans le sport et d'en assurer une meilleure représentation à tous les niveaux et dans tous les rôles du sport.



Céline Touzain du CN Brunoy-Essonne, en plein effort pour établir un nouveau record de France C5 (Photo: Centre France)

## Où sont les femmes aux Interclubs Maîtres ?

Concernant les modifications 2015, notre constat est de dire qu'elles ont bonifié les équipes de nageurs de catégorie d'âge très élevé et non les équipes les plus féminines. S'il n'y a pas eu d'incidence flagrante sur les résultats, peut-être y'en a-t-il eu sur leur participation. Qu'en est-il exactement ? Ont-elles été plus nombreuses ? Le phénomène a-t-il été enrayé ? Laissons les chiffres parler :

Proportion des féminines lors des rendez-vous nationaux							
	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
France hiver	37%	37%	38%	38%	40%	40%	39%
France été	38%	39%	40%	40%	41%	41%	40%
Interclubs nationaux	33%	34%	32%	31%	29%	28%	26%

Finale nationale des Interclubs 2015 :

Moyenne nationale : 30%

Moyenne Ile-de-France : 28% | Moyenne Province : 31%

Nombre d'équipes ayant ... femmes dans leurs rangs									
	0 ♀	1 ♀	2 ♀	3 ♀	4 ♀	5 ♀	6 ♀	7 ♀	Total
Tours 2014	7	10	21	20	6	5	3	2	74
St Victor 2015	X	X	28	27	12	3	2	1	73

## Le seul record du monde par une féminine

Quelle course, cette dernière série du 100 NL qui a enflammé la piscine. Quel spectacle, quelle bagarre, quel niveau ! Même le speaker se réjouissait au micro de vivre « une série comme cette dernière du 100 NL ». Il souligna avec ferveur le chrono de haut vol en 50''27 de Nazim Belkhouja et le nouveau record de France C6 pulvérisé par Laurent Neuville en 54''92.

Pourtant quelques séries auparavant, Marie-Thérèse Fuzzati a nagé cette course reine en 58''60. Première quinquagénaire mondiale sous la minute, la sociétaire du CNP a rafraîchi de 3'' l'ancienne marque planétaire. Le speaker annonça seulement un record d'Europe en se donnant le temps de faire des recherches et reconnaître plus tard le record du monde, le seul de la compétition. Les nageurs ne s'y trompèrent pas et ovationnèrent cette performance historique de Marie-Thérèse.

Il n'a pas été rare pendant ces Championnats que les records (inter)nationaux des hommes aient été annoncés en direct et qu'il ait fallu attendre quelques séries pour que ceux des féminines soient soulignés. Quid du 100 dos de Sylvie Allery nagé en catimini ligne 8 et qui intègre pourtant le top ten mondial C5 de tous les temps ? Perdues parmi les hommes dans les premières séries, les performances des dames n'ont pas toujours été aussi remarquées, ni aussi saluées que celles des messieurs. Une attention particulière à ce niveau aurait pourtant été la bienvenue en cette pleine actualité des 24 heures du sport féminin !

## Records de France : parité parfaite

Si elles ont été bien moins nombreuses, les femmes ont actualisé autant de [records de France](#) que les hommes :

### Les 7 records de France féminins

Abihssira-Tomassi Marie-France (CNM) au 50 BR C10 : 46''96  
 Allery Sylvie (ES Nanterre) au 100 DOS C5 : 108''55  
 Mignatelli Françoise (BBN) au 50 NL C8 : 32''21  
 Morand Sophie (BBN), au 50 PAP C7 : 36''07  
 Touzain Céline (CN Brunoy E) au 100 BR C5 : 1'18''85  
 Valibouze Annick (CNP) au 200 4N C7 : 2'53''74  
 Willmart Danièle (USM Malakoff) au 50 PAP C9 : 39''93

### Les 7 records de France masculins :

Blanc Pierre, (BBN) au 100 pap C6 : 1'01''59  
 Carles François (CNS Vallauris) au 200 4N C7 : 2'28''92  
 Granger Nicolas (Reims CN) au 400 NL C5 : 4'05''17  
 Haymann-Gony Patrick (SFOC) au 50 BR C9 : 35''15  
 Neuville Laurent (BBN) au 100 NL C6 : 54''92  
 Perrot Stéphane (CNS Vallauris) au 100 BR C3 : 1'03''84  
 Sassot Romain (EMS Bron) au 100 PAP C1 : 55''58

En complément de celui de Marie-Thérèse, notons aussi les 3 records d'Europe établis par :

- l'Anglais Duncan Mc Creadie au 400 NL C10 en 5'22''81
- le Polonais Michal Zawaldka au 100 BR C1 en 1'01''18
- le relais international de BBN 4x50 4N R4 en 2'03''74

## Dossier : un joyeux baptême pour 11 équipes, déjà prêtes pour le prochain rendez-vous

En parallèle des bras de fer sportifs de tête de classement, les Interclubs sont aussi l'occasion d'une grande fête, de rencontres amicales et de partages joyeux.

Onze équipes ont fait leur première apparition pour une finale nationale des Interclubs des Maîtres et goûter à tout cela. Les unes qualifiées grâce à un élan collectif, les autres boostées par des leaders emblématiques, chacune s'est surpassée pour le collectif et aucune n'a regretté le déplacement.

Un coup de crayon aura suffi au talentueux Wladimir Peltzer, pour illustrer parfaitement toutes ces valeurs. Suivons sa banderole pour faire connaissance avec les nouveaux venus :



### L'équipe de Montluçon au top !

225<sup>e</sup> des sélections régionales avec 9345 points, le dix de Montluçon ne s'était pas qualifié directement pour la finale. Comme le prévoit le règlement des Championnats de France, Montluçon Natation a pu aligner son équipe à titre de club organisateur.

Bien loin de profiter de cette « invitation de droit », les nageurs locaux se sont battus avec fierté pour représenter leurs couleurs. Voulant éviter la dernière place, ils ont réalisé leurs meilleurs chronos à l'image de leur doyenne Nicole Destailleur (C8) qui a brillamment ouvert la voie avec un 400 NL à plus de 1000 points. Grâce à l'ambiance, l'émulation et le fait de nager à la maison, les montluçonnais ont gagné plus de 15 places au final et atteint la 58<sup>e</sup> position. Bravo à eux pour leur belle performance collective, qui va de pair avec celle de leur équipe d'organisation !

### L'équipe du RSC Montreuil pour le fun



Pour leur première participation à la finale nationale, les nageurs du RSC Montreuil sont venus « pour le fun ». Présents au défilé, à la soirée et au Diam's, ils ont décroché une belle 30<sup>e</sup> place et ont très envie de revenir en 2016 ! Le rendez-vous est pris !

### L'équipe de Reims Champagne Natation emmenée par un leader charismatique



A la 26<sup>e</sup> position avec 12 790 points, le Reims Champagne Natation a bien orchestré son baptême pour une finale nationale des Interclubs. Il faut dire qu'avec à leur tête, Nicolas Granger, élu meilleur Masters du Monde en 2012, les Rémois avaient de quoi être bien inspirés.

Lançant le relais 4N avec un 50 dos nagé en 27''67, Nicolas a donné des ailes aux autres relayeurs. Le quatuor a en effet établi le meilleur temps R3 du week-end. Dans l'épreuve suivante, Nicolas a poursuivi le show en flirtant pendant tout son 400m avec les temps de passage du record du monde. En 4'05''17, il s'en est approché à 7 centièmes seulement. Après un démarrage en fanfare comme celui-ci, le ton était donné et l'équipe n'avait plus qu'à surfer sur la vague. Ce que les Champenois ne se sont pas privés de faire !

### L'équipe de CN Tricastin boostée par un brasseur historique



Avec sa nouvelle recrue de la saison en la personne de Raphaël Samuel, premier nageur Maîtres français à casser en grand bassin la barre des 30'' au 50 brasse, le CN Tricastin a lui aussi fait sa première apparition en finale nationale des Interclubs. Aussi enthousiaste sur les pistes de danse que dans les bassins, cette jeune équipe a réussi son pari en décrochant la 52<sup>e</sup> place avec 11 790 points. Une belle première qu'ils sont prêts à renouveler !

### Les équipes bizuts

Depuis que les sélections régionales des Interclubs Maîtres existent, le Montluçon Natation, le RSC Montreuil, le Reims Champagne Natation et le CN Tricastin n'étaient pas les seuls clubs à se jeter pour la première fois à l'eau pour le rendez-vous national. Sept autres clubs ont décroché leur qualification et fait le déplacement à Saint Victor :

- CN Le Havre : 44<sup>e</sup> (12 257 pts)
- ECN Chartres de Bretagne : 51<sup>e</sup> (11 808 pts)
- EN Longjumeau : 55<sup>e</sup> (11 562 pts)
- Marsouin Hérouville : 68<sup>e</sup> (11 122 pts)
- SN Montgeron : 29<sup>e</sup> (12 665 pts)
- US Vitry : 35<sup>e</sup> (12 470 pts)

Sans oublier le tout nouveau Racing Club de France WR (24<sup>e</sup>, 12 961 pts) dont la plupart des nageurs n'en étaient pas à leur première expérience.



### Coup de gueule sur les absents

Après les sélections régionales, les clubs doivent confirmer leur participation pour que la finale puisse accueillir 80 équipes. Or chaque année, ce quota maximal n'est jamais atteint.

- 2011 : **76** équipes présentes (dernier repêché à la 150<sup>e</sup> place)
- 2012 : **65** équipes présentes (dernier engagé à la 228<sup>e</sup> place)
- 2013 : **68** équipes présentes (dernier repêché à la 143<sup>e</sup> place)
- 2014 : **74** équipes présentes (dernier repêché à la 109<sup>e</sup> place)
- 2015 : **73** équipes présentes (dernier repêché à la 96<sup>e</sup> place)

Carton rouge à ces équipes qui confirment leur participation et ne viennent pas, privant sciemment d'autres nageurs de participer à la fête nationale. Ce phénomène qui n'est pas récent relève d'un manque de fair-play surtout depuis deux ans où les places deviennent très chères. On ne peut que comprendre la frustration sportive et parfois les pertes financières des équipes évincées injustement.

Alors que des équipes qui ne s'engagent pas dans les temps payent des amendes, pourquoi ne pas imaginer une mesure identique pour celles qui confirment sans venir afin d'éviter que les abus se répètent chaque année ?

### Coups de gueule !



#### Live FFN

Pas facile pour les absents de suivre la compétition en direct. Des problèmes techniques n'ont pas permis de suivre les résultats des championnats sur le net.

Non seulement aucun lien en page d'accueil ne permettait d'accéder directement au live comme c'est le cas habituellement pour les championnats de France des autres disciplines, mais en plus ce live ne fonctionnait pas. Les internautes se sont arrachés les cheveux et ont fait part très largement de leur mécontentement sur les forums et les réseaux.

### Coups de cœur !



#### Une organisation au top

Bien sûr, c'est très français de râler contre ce qui ne va pas, d'autant qu'il est difficile avec un évènement comme celui-là de ne pas rencontrer des couacs.

Alors, retenons surtout le chaleureux accueil des montluçonnais, leur organisation sans faille sur les bords de bassin, l'ambiance festive sur les pistes de danse, la bonne idée de nous laisser l'initiative des pancartes, etc. Que de bons ingrédients pour des championnats nationaux réussis et festifs. Bravo et merci !



#### Des attentions délicates

Les coups de cœur suivant concernent nos trois doyens des championnats, honorés au cours du week-end. Du haut de leurs 81 ans, nos deux C12 se sont affrontés sur 50 NL. En 39''85 (1028pts), Robert Laurent de l'EN Longjumeau l'a remporté de peu devant Jean-Jacques Cazeneuve de l'US Colomiers Natation. Avec ses 76 ans, Christiane Ketterer du Léo-L Schitligheim-Bischheim faisait figure de jeune fille. Avec 57''66 au 50 brasse, elle permit de récolter 1100 points à son équipe. Quels exemples pour nous tous ! Bravo à eux !

Durant la nuit du samedi au dimanche, un heureux évènement s'est produit propulsant sur un petit nuage deux Maîtres. Le malakovien Adrien Bazureau, fils de Bénédicte Duprez, qui a par ailleurs remporté sa série du 200 4N est devenu papa pour la troisième fois. Une belle famille de nageurs s'agrandit. Félicitations aux heureux parents et grands-parents !

## Le traditionnel défilé customisé par des pancartes fait-maison

Le défilé des équipes : l'un des moments les plus attendus et les plus appréciés des Interclubs. Le Montluçon Natation a eu la bonne idée de laisser la réalisation des pancartes à l'initiative des clubs qui n'ont pas manqué d'imagination... ni de talent !



Les porte-drapeaux du LAC accompagnés de leurs mascottes du club



La pancarte originale de Villeurbanne Natation Attention, les filles veillent !



La pancarte artistique du CN Viry-Châtillon et son homme sandwich à croquer !

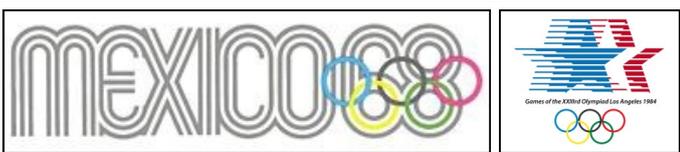


La pancarte collective du NC Alp'38 : Un pour tous, tous pour un !

# Dossier : « Nage avec les stars »

Si comme on l'a vu précédemment, des leaders charismatiques et actifs sur le circuit Maîtres tirent leurs équipes vers le haut, la magie des Interclubs permet aussi au phénomène inverse de se produire. L'esprit d'équipe présent au sein des sections Maîtres incite en effet certains nageurs à remettre le maillot spécialement pour le rendez-vous. Ainsi, lors des Interclubs, l'occasion est offerte de côtoyer des gloires de la natation française ou internationale. A Saint-Victor, pas moins de dix anciens sélectionnés olympiques étaient présents derrière les plots pour prêter main forte et hisser haut les couleurs de leurs clubs.

Clins d'œil à celles et ceux qui ont représenté les couleurs de leurs pays au sommet de leur carrière et reviennent partager leur passion avec les Maîtres !



## Les habitués

Inconditionnels des bassins, on les retrouve régulièrement depuis des années sur le circuit Maîtres en France.

A Saint-Victor, **Bénédicte Duprez (JO Mexico 1968)** qui avait accepté notre interview dans le premier numéro, a remporté le 100 dos C8.

Eux trois sont très facilement reconnaissables par leurs grandes tailles. Hormis le fait d'avoir tous les trois participé aux Jeux de Los Angeles, **Véronique Stéphan (LA 1984)**, **Marie-Thérèse Fuzzati et Laurent Neuville (LA 1984 et Séoul 1988)** ont le point commun d'avoir nagé le 100 NL à Saint-Victor, avec de bien jolis chronos à la clé. On retiendra aussi les 50m lancés de Marie-Thérèse en 25''85, 2'' sous l'actuel record du monde C6 (27''81), C5 (26''32 par elle-même) et C4 (26''22). Bravo !



Marie-Thérèse entourée de son joyeux club du CNS



Véronique et son équipe du BEC, présente depuis l'origine des Interclubs Maîtres



## Un 100 brasse olympique

La dernière série du 100 brasse était très attendue avec des internationaux très en

forme... Et personne n'a été déçu du spectacle. Ligne 4, le polonais Michal Zawadka a remporté la série en 1'01''18 (nouveau record d'Europe C1). Il s'en est fallu de peu pour que **Malik Fall (Athènes 2004)** lui ravisse la victoire avec ses 1'01''58 en C2. Ligne 6, un autre international que l'on retrouve de plus en plus régulièrement sur le circuit Maîtres, a lui aussi fait des étincelles : **Stéphan Perrot (Atlanta 1996, Sydney 2000)**, ancien recordman d'Europe du 200 brasse, n'a pas dit son dernier mot dans les bassins. Ici, il pulvérise le record de France C3 en 1'03''84. Un peu plus loin, lignes 2 et 3, le tricastin Raphaël Samuel et le toulousain Michael Kargbo qui se sont partagés les records de France C1 l'an passé n'ont pas démerité en se livrant un duel de haut vol.



Stéphan et la prometteuse équipe du CNS Vallauris



## Le petit nouveau !

Nouvel arrivant sur le circuit Maîtres, **Romain Sassot (JO Londres 2012)**

s'est parfaitement fondu dans son équipe de l'EMS Bron et n'a pas fait les choses à moitié. Quelle entrée fracassante : victoire et record de France C1 sur le 100 pap en 55''58 (2'' de moins que la précédente marque) et de belles performances en relais avec 24''55 au 50 pap et 23''33 au 50 NL. Impressionnant !



### Un retour théâtral

Retiré des bassins depuis quelques années pour se consacrer à la scène, sa deuxième passion, **Matthieu Madelaine (JO Pékin 2008)** a accepté le temps d'un week-end de renfiler le shorty pour partager d'agréables moments avec son équipe. Avec la bonne ambiance et de bons restos, Matthieu n'a pas démerité sur une épreuve un peu à contre-emploi pour lui avec un 50 dos sous les 29" et son 50 NL en 24"0 !



### Un come-back à suivre de près !

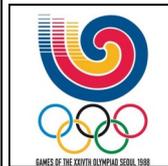
Lui, il n'est pas allé aux Jeux, mais c'est aussi un sacré champion ! Sous les couleurs du SFOC, il a été international A et Champion de France des 400 4N et 200 4N entre 1970 et 1972 ainsi que Champion de France de Water-polo. Il n'a repris le chemin de la piscine qu'en janvier 2013 après près de 40 ans sans entraînement, même si il a pratiqué d'autres sports après sa carrière de nageur. Résidant à Nice, il s'entraîne là-bas avec les Maîtres de l'ONN mais il a gardé sa licence au SFOC pour nager en compétition avec ses vieux copains d'adolescence... ! Lui, c'est Patrick HAYMANN-GONY et pour son retour, il a déjà mis une claque au record de France du 50 brasse C9 en 35"15 (1345 pts) soit 2"4 de moins que le précédent record. Son secret : « un réel et vif plaisir à avoir repris la natation. Le fait d'avoir retrouvé le chemin de la piscine avec quelques anciens motive les troupes du SFOC inter génération, ce qui est très agréable et sympathique. »



Munich1972



Montréal 1976



### L'équipe de Tours

Les Enfants Neptune de Tours ont cette particularité de fidéliser sur les bords de bassin, entre autres, deux joyaux de la Natation Française. A eux deux, ils totalisent un nombre incalculable de titres nationaux et surtout cinq olympiades. **Sylvie Le Noach (Munich 1972, Montréal 1976)** et **Christophe Bordeaux (Séoul 1988, Barcelone 1992, Atlanta 1996)** replongent régulièrement pour leur club notamment à l'occasion des interclubs.

Comme leurs homologues, ils ont assuré dans le bassin de Saint-Victor. Sylvie, nouvelle DTN en natation Maîtres, était en grande forme. Très performante sur son 50m dos, elle a réalisé des prouesses dans les relais NL avec 31"13 puis 30"99, des chronos bien largement sous le record de France C8 et surtout dans le top ten mondial de tous les temps. Christophe lui aussi s'est envolé en remportant le 100m pap C5 en 1'01"99 et en réalisant un joli 27"75 sur le 50 pap du relais.

**Bref, un vrai régal de côtoyer et de partager des compétitions avec de tels champions qui en toute simplicité sont prêts à tout donner pour leurs équipes et à partager leur passion avec les Maîtres !**





## Des Jeux aux Masters : rencontre avec la nouvelle recordwoman du monde de la course reine

*Ça y est, c'est fait ! Le 25 janvier 2015, elle a une nouvelle fois écrit une page de la natation mondiale en devenant la première quinquagénaire à nager le 100 mètres sous la minute. Elle, c'est Marie-Thérèse Fuzzati.*

*Quinze jours avant son exploit planétaire la sociétaire du CN Paris a accepté de se dévoiler en toute simplicité. Véritable globe-trotter, Marie-Thérèse a posé ses valises il y a trois ans dans la capitale française, dans laquelle elle a trouvé un co-con chaleureux au sein de son club parisien.*

*Avec humilité et humour, rencontre avec cette grande dame de la natation !*

**Avant toute chose, voici quelques repères sportifs sur le parcours de cette grande championne :**

### **Championnats d'Europe :**

1981 à Split, Yougoslavie (Finale B sur 100 NL)  
1983 à Rome, Italie (Finale B sur 100 NL)  
1985 à Sofia, Bulgarie (Finale sur 100 NL)  
1987 à Strasbourg, France (4<sup>e</sup> sur 50 NL)

### **Championnats du Monde Universitaires :**

1985 à Kobé, Japon (finale 100 NL)  
1987 à Zagreb, Yougoslavie (Argent au 50 NL)

### **Championnats du Monde :**

1982 à Guayaquil, Equateur (finale B au 100 dos)  
1986 à Madrid, Espagne (Bronze au 50 NL)

### **Jeux Olympiques :**

1984 à Los Angeles, Etats-Unis (finale 4x100 4Nages)  
1988 à Séoul, Corée (finale B au 50 NL)

**Marie-Thérèse, ton parcours et ton palmarès sont élogieux, comment es-tu passée de la natation Elite à la natation Maîtres ?**

De 1986 à 1988, j'ai suivi la natation en Universitaires au Canada en parallèle avec les compétitions pour mon club genevois (Genève Natation 1885) et l'équipe suisse. Puis, j'ai complètement coupé. Mon rêve était de découvrir l'Australie. Je suis alors partie avec mon sac à dos pendant 4 mois pour parcourir ce grand pays. Après avoir réalisé ce périple, je suis rentrée en Suisse pour suivre un doctorat de biologie.

Je n'ai plus pratiqué de natation pendant de longues années, mais je me suis essayée au triathlon (dur dur !) et surtout à la voile qui m'a donné l'occasion de rencontrer mon mari, un grand passionné de sports.

En 1997, nous sommes partis en Italie pour des raisons professionnelles. En 2004, une nageuse Maîtres de mon entourage avait pris connaissance de mon parcours en natation et m'a convaincue de m'inscrire dans son club. Nous avons passé une très belle saison, l'ambiance était très sympathique. Sans pression et dans une bonne camaraderie, nous nous sommes préparés

pour les Championnats d'Italie où nous avons remporté le relais 4x50 NL mixte. La saison suivante, des nageurs trop sérieux sont arrivés et l'état d'esprit a changé. C'était devenu trop stressant, ça ne me convenait plus et j'ai arrêté de nager en Maîtres.

J'ai continué à "nageoter" toute seule sans grande conviction, en parcourant 1 000 m par-ci, 1 000 m par-là, juste pour la forme, pendant que j'attendais que mon fils finisse ses entraînements de water-polo. Je dois avouer que je n'ai pas la détermination nécessaire pour nager toute seule sans l'émulation d'un groupe.

En 2012, direction Paris. Nouveau déménagement pour le travail. Mon mari, Nicola, qui ne peut pas se passer de sport, et surtout de natation rigoureusement avant 7 heures le matin, a rapidement trouvé une piscine proche de chez nous. Il s'agissait de celle du CNP. Nicola allait s'entraîner régulièrement le matin avec le groupe de triathlètes sous la houlette du coach, Jean-Marc. Souhaitant que je reprenne le sport, il avait repéré des créneaux d'entraînement le midi pour moi. Il s'est informé auprès de Jean-Marc, qui lui précisa que le niveau serait plus élevé que celui du groupe du matin. Nicola lui assura que je devrais pouvoir suivre ; il m'appela ensuite tous les jours à 11h30 précises pour me demander si je comptais me rendre à la piscine. J'ai fini par céder pour « avoir la paix » ; j'envisageais faire juste quelques séances car je n'avais pas envie du tout de repartir pour les compétitions. Il m'a fallu deux mois pour me réhabituer aux entraînements. Que c'était dur ! L'ambiance est tellement sympa et conviviale dans le groupe du CNP que le retour à la compétition s'est fait naturellement. Désormais, je nage trois midis par semaine à raison de 3 km par séance.

**Il est clair que le plaisir de nager est essentiel pour toi, et que tu ne veux plus te mettre de pression, néanmoins en passant C6 depuis le 1<sup>er</sup> janvier, n'as-tu pas des objectifs chronométriques ?**

Oui, en effet je recherche désormais le plaisir avant les chronos. Pourtant, en reprenant les compétitions, je me suis surprise à ressentir les mêmes émotions qu'avant en

chambre d'appel et derrière le plot.

Pour l'anecdote, en nageant aux championnats de France à Chartres en 2013, je n'avais pas en tête les records internationaux. Le matin, j'avais nagé 26''91 au 50 NL (record d'Europe). Annick Valibouze, une nageuse du groupe, avait repéré que le record du monde était de 26''59. Le soir, nous devons nager ensemble le relais 4x50 NL Mixte que je devais terminer. Annick est allée voir notre Coach, Momo, pour lui suggérer de me mettre au start du relais. Plus tard, dans la journée, Momo est venu m'annoncer la permutation et me rassurer : « Bon, Marie-Thérèse, pas de pression, hein ! » Bien leur en a pris à tous les deux, puisque j'ai réalisé 26''53 en établissant mon premier record du monde Maîtres.

En changeant de catégorie, les records du monde C6 des 50 NL et 100 NL sont accessibles, je verrai. Même si je n'aime plus me mettre la pression, il y a une barre qui me tient à cœur. Depuis mon retour à la compétition avec le CNP, j'ai nagé plusieurs 100 NL en bassin de 50m, en réalisant la minute. Mon rêve serait de réussir au moins une fois à casser cette barre en grand bain, mais avec l'âge, c'est un challenge qui devient de plus en plus difficile.

Parmi les objectifs, il y a aussi des relais que j'ai plaisir à nager. Ils m'apportent beaucoup d'émotions. Lors des championnats de France à Paris, nous avons battu la marque européenne du 4x50 NL dames, ce fut un merveilleux moment. Un nageur seul ne fait pas le résultat d'un relais. La cohésion est indispensable. Ce sont des épreuves très fortes et chargées d'émotions. Revivre de tels moments de partage me plaira beaucoup.

### Connais-tu le fonctionnement de la natation Maîtres en Suisse ? Est-il le même qu'en France ?

J'ai récemment participé aux championnats de Suisse Maîtres. Il n'y en a qu'un par saison en petit bassin. La Suisse est un petit pays et la natation Maîtres est encore en train de se développer. Une différence entre les deux fédérations se situe au niveau de la validation des records. Ayant participé à ces championnats suisses sous les couleurs de mon club français, mes performances n'ont pas pu être homologuées en tant que records de Suisse. Cela peut être frustrant car en France je suis "l'Helvète" et en Suisse... je ne sais pas trop ce que je suis ! Pour compléter le cadre, je suis née d'une mère allemande et d'un père espagnol !

### Lorsqu'on te croise sur les bords des bassins, tu dégages une incroyable sérénité. Quel est ton secret ?

C'est surtout une impression, car à l'intérieur, les émotions sont bien présentes avec les mêmes sensations de l'époque qui reviennent une fois derrière le plot.

Pour moi, nager est une vraie soupape, c'est une libération. Nager me fait du bien. Lorsque je me mets à l'eau, j'oublie tout. J'ai aussi la chance d'avoir une technique fluide et un style relâché dans l'eau qui pourrait donner une impression extérieure de sérénité. Je crois surtout que l'entourage et l'environnement du club y sont pour beaucoup. Dans le groupe du CNP, il y a une belle ambiance, pas de stress, pas de compétition entre les nageurs ; c'est très convivial tant à l'entraînement qu'en compétition. C'est essentiel pour être serein.

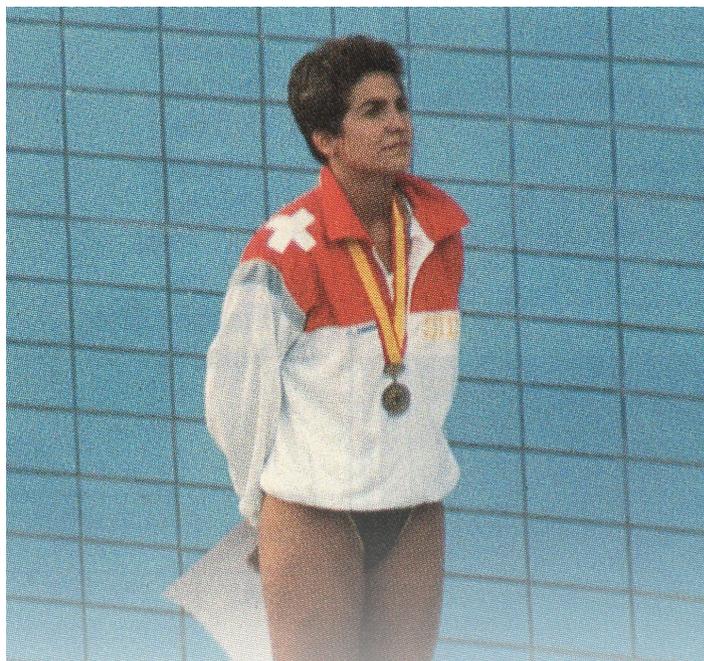
### Tu excelles incontestablement sur le sprint mondial en NL, et pourtant, sur la saison dernière, on t'a vue nager du 4 nages et des 400. En dehors du sprint NL, quelle épreuve préfères-tu ?

Plus jeune, je nageai surtout le 100 dos (jusqu'en 1984) et le 100 NL (puis le 50 NL à partir de 1986 avec son ajout en championnats). Maintenant, il est vrai que je diversifie mes épreuves. Comme je regarde bien moins le chrono, j'ai moins peur et je me fais plaisir à nager des courses très différentes. Je dois avouer qu'un 200 4 Nages en grand bassin m'a fait très mal.

Je nage aussi beaucoup plus intelligemment depuis que je suis en Maîtres. Plus jeune, j'avais régulièrement des coups de bambou sur mes 100m. Maintenant, je gère les courses différemment et les finis mieux... même si les bambous arrivent encore quand j'essaie de trop bien faire.

### Est-ce difficile d'allier ton activité professionnelle, ta famille et le sport ?

Non pas du tout, mes enfants sont grands et indépendants désormais et je travaille à domicile comme consultante pour un Institut de Recherche en Italie. Je me suis établi un planning pour m'organiser professionnellement dans lequel j'ai inséré trois entraînements hebdomadaires. Le fait de nager à midi me permet d'être à la maison le soir et nous essayons toujours de dîner tous ensemble, seul moment de la journée où nous sommes tous réunis. Mon mari aime aussi beaucoup le sport, après tout c'est lui qui m'a poussée à recommencer. En fait, nous sommes tous engagés dans différentes activités sportives et donc chacun comprend les besoins des autres. Tout cela me permet de concilier tous les pans de ma vie.



« Cette photo est celle de mon podium des Championnats du monde de Madrid en 1986. Sportivement et personnellement, ce fut le moment le plus intense de ma carrière. Mes parents avaient fait le déplacement pour me voir nager. C'était une des premières fois que mon père revenait à Madrid, sa ville natale, depuis qu'il avait fui l'Espagne durant la guerre civile. Ma mère, tellement submergée par l'émotion, n'a pas pu assister à ma finale. C'était une joie et une fierté de décrocher ce podium mondial en Espagne avec mes parents. »

# La Vie de groupe : les anecdotes sportives de famille

A Saint-Victor, une autre course avait une saveur très particulière : celle du 100 dos. En catégorie C10, ils étaient deux : l'un, 70 ans, nageait pour Bordeaux, l'autre, 71 ans, pour Cholet. Gérard et Joël ne savent peut-être pas qu'ils ont un joli point commun, celui d'appartenir à de grandes familles qui baignent dans le chlore depuis leur plus jeune âge. Certains membres de la famille Lonné et de la famille Marty ont pris la plume pour raconter de belles anecdotes sportives qui marquent et embellissent la natation Maîtres !

## La famille Lonné

Nous sommes une famille de dix enfants : neuf garçons et une fille, nés entre 1942 et 1964. Les huit premiers sont nés en Indochine et y ont vécu jusqu'en 1955. La natation a commencé pour les quatre aînés, Jean, Bernard, Gérard et Christian, à la piscine du Cercle Sportif Saïgonnais sous la férule de "Maître" Vatin, personnage haut en couleur, qui imposait à tous les enfants un quart d'heure de leçon de crawl avant de les laisser s'amuser. Pour la petite histoire, il a formé Marie Axénoff, Championne de France Cadette et Junior ainsi que Michel Treillet, Champion de France du 100 libre en 1959.

En 1956, une fois installée à Bordeaux, la famille intègre progressivement le BEC Natation dirigé par Daniel Lalhève Suzaa. C'est là que l'engouement pour les techniques de nage et la compétition se développera chez la plupart des enfants Lonné.

En 1974, changement de club pour pouvoir jouer au water-polo au niveau national au Sport Athlétique Mérignacais. L'aventure natation/water-polo se termine en 1980, sauf pour Patrick (n°10) et sa sœur Danièle (n°7) qui poursuivront avec brio une carrière de poloïste à l'Union Saint-Bruno.

En 1997, fête du centenaire du BEC. Tous les anciens sont sollicités pour un 50 m NL à la piscine universitaire.

Les retrouvailles avec les copains qui ont créé une section Masters au sein du BEC Natation réveillent les envies de s'y remettre.



organisent leur

**1er MEETING MAÎTRES**  
"Christian LONNE"

**Le lundi 21 avril 2014**

Bassin 50 m - Chronométrage Automatique

Piscine Municipale  
Lucien Maylin  
rue, Léonce Mailho  
17000 LA ROCHELLE

Renseignements : 05.46.67.43.00 (Canards Rochelais)  
06.65.55.84.66

Aujourd'hui, Jean (n°1), Gérard (n°3) et Raymond (n°5) sont de presque toutes les compétitions, tandis que Michel (n°6), Robert (n°9) et Patrick (n°10) participent en dilettantes. Christian (n°4) nous a quittés en 2011 et son club, les Canards Rochelais, lui a rendu hommage en créant le Meeting Christian Lonné en 2014.

Le reste de la famille n'a pas mordu aux compétitions Maîtres mais reste dans l'eau avec la section plongée du BEC. Hélène, l'épouse de Jean, après quelques années de plongeon, s'est mise à la natation et collectionne les titres nationaux.

Le plus titré des Lonné est Gérard avec une place de 6<sup>e</sup> au Top Ten mondial au 100 papillon en 2010, une médaille d'Argent au 100 dos à Perth (Monde 2008), et seize autres places dans les dix premiers tant en dos qu'en papillon lors de compétitions internationales.

Jean Lonné



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

## La famille Marty

Nous sommes trois frères (Romain, Alban et Sylvain) qui avons débuté la natation autour de six ans dans le club du CA Cholet sous l'impulsion de notre père, Joël, ancien sportif (judoka, athlétisme).

Très impliqué dans la vie du club et nous suivant au bord des bassins, dimanche après dimanche, il a naturellement pris la présidence du club pendant une vingtaine d'années.

Nous avons tous les trois atteint un niveau de finaliste nationale 2.

### Parcours en Masters :

Joël a débuté son parcours de natation en Masters il y a dix ans. Il n'avait plus nagé depuis l'université. Pourtant, avec beaucoup d'abnégation, il a réussi à être champion de France. Il est actuellement C10 et nage pour le club de Cholet.

Romain (C4) est vraiment le passionné de la famille, entraîneur bénévole des Masters jusqu'en 2014, il a un très beau parcours en Masters pour le club de Cholet avec de nombreux titres de champion de France, deux records d'Europe et un titre de champion du Monde.

Sylvain (C2) et Alban (C3) nageant respectivement pour les clubs du CNP et de l'USM Malakoff sont souvent sur les podiums nationaux et ont plusieurs titres de champion de France à leur actif.

### Le relais surprise de Millau :

Pour les 70 ans de notre père, nous avons souhaité lui offrir un cadeau original dont il se souviendrait longtemps. Nous avons donc eu cette idée de faire un relais MARTY 4x50m 4 nages (nous sommes nuls en crawl !!!) car nous n'avions jamais eu l'occasion de nager tous les quatre dans le même relais.

Nous lui avons annoncé le jour de son anniversaire, ce qui l'a vraiment enchanté.

Sylvain et Alban ont donc dû faire un transfert en cours d'année pour revenir à leur club d'origine, le CA Cholet.

Nous voilà donc tous réunis à Millau à l'été 2014. Nous étions dans la catégorie R3. Joël était anxieux à l'idée de nager avec ses trois fils dans une série relevée, d'autant que c'est lui qui terminait la course en crawl.

Effectivement, après les trois premiers relais, Joël s'est élancé avec une certaine avance sur le reste des concurrents. Il réalisa une très belle dernière longueur mais la concurrence plus jeune et relevée ne nous permit de terminer qu'à la troisième place de la série pour un cheveu, qu'il n'a plus d'ailleurs.

Les temps du relais : Alban : 29"73 / Sylvain : 32"81 / Romain : 29"00 / Joël : 35"57 = 2'07"11.

Nous avons une dernière surprise pour notre père. En effet, nous avons demandé à l'organisation de la compétition de prévoir une remise de médaille fictive. Nous lui avons offert une médaille gravée afin de marquer définitivement cette belle journée et lui témoigner notre reconnaissance pour son soutien sportif au long de toutes ces années.

Nous sommes tous repartis dans notre quotidien mais nous avons pris rendez-vous dans quatre ans pour renager tous les quatre ce relais. Nous serons alors en R4 et, qui sait, le podium sera peut-être jouable...

Une spéciale dédicace à notre maman chérie qui entend parler de natation depuis plus de 30 ans à chaque repas. Apparemment, elle supporte cela très bien puisqu'elle s'est mise depuis peu à la natation.

*Alban, Romain et Sylvain Marty*



De gauche à droite : Romain, Joël, Alban et Sylvain Marty réunis le temps d'un week-end sous les mêmes couleurs du CA Cholet

# La vie autour des bassins : lumière sur les officiels

*Sans eux, les compétitions ne pourraient pas avoir lieu. Les officiels sont indispensables pour que nous puissions nous rencontrer et nous mesurer au chrono. La plupart du temps, ce sont des bénévoles voire des nageurs eux-mêmes qui officient. Pas facile de concilier le sport et l'arbitrage.*

*Joël Ferry et Jean Boulanger, membres du comité régional d'Ile-de-France, ainsi que Régine Richer, nageuse et officiel, ont posé micro, ordinateur et chronomètre le temps de quelques instants pour nous raconter ce qui se passe derrière les plots. Merci à tous les trois.*

➤ **Joël et Jean, vous êtes tous les deux membres du comité directeur de l'Ile-de-France et avez des responsabilités en son sein. Pouvez-vous vous présenter et expliquer vos fonctions ?**

**Joël Ferry :** Je suis devenu officiel en 1993 puis officiel A en 1996. Depuis 2010, je suis Président de la commission Maîtres en Ile-de-France.

Mon rôle est d'organiser la saison sportive des Maîtres dans la région. Je recherche des idées novatrices pour que nous soyons toujours optimums dans le classement Maîtres. Il s'agit également de trouver des centres d'intérêt plus ludiques et plus intéressants (comme les journées des relais des Maîtres en mars) et de valoriser les compétitions avec des récompenses qui ne soient pas seulement des médailles. J'essaye aussi de trouver un roulement pour l'organisation des compétitions régionales mais il s'avère que cela devient de plus en plus difficile avec la privatisation des piscines.

Enfin, je suis en lien régulier avec les officiels franciliens par rapport aux jurys d'appel. Comme nous nous connaissons depuis des années, une relation de confiance et d'amitié s'est instaurée entre nous tous ; plus qu'un Président, je suis devenu plutôt un grand frère lors de l'organisation des compétitions.

**Jean Boulanger :** au sein du comité Ile-de-France, je suis le responsable de la commission des officiels depuis 2012. Mon premier objectif a été de recréer une commission solide composée de 20 personnes parmi les responsables départementaux et officiels inscrits sur les listes FFN et FINA. Au quotidien, je suis chargé de constituer les jurys de base pour les 27 compétitions régionales de la saison. En parallèle, depuis 2005, je m'occupe du chronométrage électronique dans la région et participe au collectif fédéral chargé d'extraNat-pocket. En dehors des week-ends de compétitions, tout cela me demande en moyenne une heure et demie de travail par jour.



A droite, Jean Boulanger en plein travail pendant les Championnats d'Ile-de-France Masters

➤ **Régine, tu es à la fois nageuse et officiel. On te croise autant dans l'eau que derrière les plots à chronométrer. Peux-tu nous raconter ton parcours ?**

**Régine Richer :** je suis devenue officiel à l'époque où mes enfants ont commencé la natation à Nogent Natation : ils ont commencé dès l'école maternelle avec Michel Rousseau et Alain Vanacker. Nous avons été séduits par les qualités humaines d'Alain qui nous a transmis le virus. Nous nous sommes alors impliqués davantage dans l'accompagnement de nos enfants en devenant officiels. Lorsqu'ils sont devenus plus grands, il nous a manqué quelque chose. Alain a accepté de nous apprendre à nager et a monté la section Maîtres de Nogent Natation. D'officiels, nous sommes passés à nageurs. Il y avait une belle dynamique dans notre groupe avec la création d'un meeting Maîtres. Hélas ! le club a orienté ses objectifs « compétition » sur les plus jeunes. Nous nous sommes alors retrouvés au CNP où nous avons été très bien accueillis par Mohamed Belhimer. Dès lors, nous avons continué à nager et repris nos fonctions d'officiels cette fois chez les Maîtres.

➤ **Qu'est-ce qui vous a amené à vous impliquer bénévolement dans ces missions ?**

**Joël Ferry :** Mes enfants et ma femme. Mes trois fils ont nagé dès 5 ans. Nous les avons suivis dès leurs premières compétitions et donc officier est venu naturellement.

**Jean Boulanger :** Comme Joël, mes enfants ! Pour les suivre, j'ai pris ma première licence FFN en 94/95 à Mennecy. Tout de suite, j'ai passé l'officiel B, puis l'officiel A en 1998. Mon mentor, Pierre DEMULIERE, ancien responsable de la commission des officiels au CD91, m'a amené au comité de l'Essonne et aux formations qui m'ont permis de continuer et m'impliquer davantage, notamment dans le chronométrage électronique et la commission régionale natation course.

➤ **Alors qu'il y a de nombreuses contraintes à officier et de temps à consacrer au bénévolat, pourquoi continuez-vous et qu'est-ce qui vous anime dans la poursuite de vos responsabilités ?**

**Joël Ferry :** la première chose, c'est que ça permet de rester jeune ! Ensuite, il faut savoir que le bénévolat, c'est un bel état d'esprit, de solidarité et de fraternité. C'est donner et apporter aux autres.

**Jean Boulanger :** Dès qu'on commence, on ne peut plus s'en passer. C'est aussi une passion. Et puis, à

titre personnel, ça permet de passer de beaux moments comme des retrouvailles familiales en compétition avec ma femme, officiel, et mes trois enfants, nageurs Maîtres et officiels A pour deux d'entre eux, Xavier (Toulouse OAC), Béatrice et Céline (CN Viry-Châtillon) lors des Championnats de France à Paris l'an dernier.

**Régine Richer :** il y a un manque au niveau des bénévoles et officiels. Les jeunes ont leur vie et rentrent rapidement chez eux après leurs courses. Depuis notre retraite, nous avons plus de temps et nous pouvons en donner plus à la natation.



Joël Ferry, président de la commission Maîtres du Comité Ile-de-France se prépare à décerner les podiums

### ➤ Les inconvénients du bénévolat et des officiels sont connus, mais quels sont les avantages ?

**Joël Ferry :** il ne faut pas chercher d'avantages financiers car il n'y en a pas. On gagne surtout un état d'esprit. Le bénévolat est une petite étincelle qui aide à bien vivre. C'est un don pour les autres et pour soi-même. Ça aide à promouvoir ce que tu as en toi.

**Jean Boulanger :** il faut devenir officiel ou bénévole par envie et surtout pas par obligation. Pour les accompagnateurs, être officiel, c'est participer activement à la compétition, ça permet de ne pas rester inactif dans les tribunes. On voit aussi bien, voire mieux, les nageurs derrière les plots que dans les tribunes.

**Régine Richer :** il y en a plusieurs : cela nous permet de mieux connaître les nageurs, de nous sentir davantage intégrés dans le monde de la natation et de ne pas rester de « vieux croûtons » !

### ➤ Pourquoi est-ce important d'être officiel ?

**Tous :** Les officiels sont comme les nageurs, sans eux pas de compétition !

### ➤ Comment devenir officiel ?

**Jean Boulanger :** il faut d'abord passer par son club. Il existe 3 grades :

- Officiel C : 14 ans minimum / pas d'examen théorique / on ne peut que chronométrer ;
- Officiel B : 16 ans minimum / 1<sup>er</sup> niveau de l'examen théorique ;
- Officiel A : 18 ans minimum / 2<sup>e</sup> niveau de l'examen théorique.

### ➤ Ce n'est pas facile d'être officiel et nageur en même temps, quel conseil donneriez-vous pour pouvoir concilier les deux ?

**Jean Boulanger :** c'est difficile en effet et mieux vaut éviter de faire les deux sur la même compétition car c'est déstabilisant pour le jury et surtout le juge arbitre. Souvent on accepte par défaut cette situation lors des compétitions Maîtres. Hélas ! il arrive que les nageurs qui officient laissent leur poste pour faire leurs épreuves, et ne reviennent pas. Ça fragilise le jury sur la suite de la compétition. Pour éviter d'en arriver là, on met les nageurs-officiels en priorité sur les postes de juges aux virages plutôt que sur les postes de chronométreurs.

**Joël Ferry :** souvent, les nageurs Maîtres ont un conjoint présent avec eux, on ne peut que conseiller à ces accompagnateurs de devenir officiels.

**Régine Richer :** c'est difficile de concilier les deux et j'évite de le faire car ça m'empêche de bien me concentrer pour les courses ou de bien m'échauffer. Avec mon mari, on s'organise par réunion : une réunion pour nager et une réunion pour officier et vice-versa.

### ➤ Que pensez-vous des réactions parfois agressives de nageurs qui contestent les décisions des juges ?

**Régine Richer :** il m'est arrivé une fois de rencontrer cette situation, avec un nageur disqualifié pour virage incorrect. C'est effroyable car nous sommes officiels pour garantir la qualité d'une compétition, par respect pour les nageurs et non par volonté de nuire.

**Jean Boulanger :** Ces réactions de plus en plus fréquentes amènent les officiels, surtout les officiels B, à rapporter de moins en moins les infractions des nageurs au juge-arbitre. Ils ont de plus en plus peur de prendre la responsabilité de disqualifier. Il existe pourtant un règlement et les juges sont là pour le faire respecter. C'est essentiel pour éviter les déviances et maintenir la beauté du sport. Je conseille aux jeunes nageurs de devenir officiel dès le plus jeune âge (14 ans) pour deux raisons : d'abord, pour aider les clubs lors des compétitions mais aussi pour passer de l'autre côté, connaître le fonctionnement et le règlement, ça peut changer des choses et éviter certains comportements inadéquats.



Denise et Jacques Franck, (82 et 86 ans), toujours présents et souriants pour tenir les chambres d'appel des Championnats franciliens.

# La vie autour des bassins : on manage comme on nage

*Pierre Blanc, nageur C6 parmi les meilleurs mondiaux est l'auteur du livre « On manage comme on nage » publié aux Editions Palio, en octobre 2014. Il enchaîne les conférences comme il enchaîne ses courses.*

*Ces messages sur le management peuvent donner des pistes de réflexion aux dirigeants de club parmi lesquels se trouvent de nombreux nageurs Maîtres.*

## Nous sommes tous des managers... sans toujours le savoir !

La publication d'un livre est un commencement et pas un aboutissement. C'est le début de rencontres et d'échanges avec des lecteurs ou avec le public de conférence. Les questions fusent. Très souvent mes interlocuteurs pensaient qu'ils ne manageaient pas. Ils se sont vite rendu compte du contraire. Il faut dire que les idées reçues sur le management ont la vie dure. Jugez-en vous-même : « *manager, c'est un acquis, un savoir !* », « *pour manager, il faut une formation* », « *le management est une science* », « *pour manager, il faut encadrer une équipe* », « *pour manager, il faut être chef* », « *on ne manage que dans l'entreprise* », « *manager est un métier* », etc.

Qu'est-ce que signifie *manager* ?

Posez-vous la question. Posez-la également autour de vous. Vous verrez qu'il y a autant de définitions que de personnes interrogées. Il est alors utile de revenir à l'étymologie du verbe *manager*. Ce terme dérive de l'anglais *to manage*, lui-même issu du vieux français *mesnager* et de l'italien *maneggiare* qui signifie *tenir entre ses mains*. *Manager* s'est transformé au cours de ses voyages dans le temps. A l'origine, le pouvoir s'exerçait avec les mains (*mane-* vient du latin *manus* qui veut dire *main*). Puis, ce terme a été accolé à la notion de dirigeant, et donc de statut, quand il est revenu anglicisé en France à la fin du XIX<sup>e</sup> siècle.

Cette vision toujours d'actualité est réductrice. Elle a pris quelques rides. Les premiers ouvrages sur le management moderne ont été publiés au début du XX<sup>e</sup> siècle. Les auteurs donnaient leur propre définition, parfois un peu complexe. Les plus courtes et les plus simples sont bien souvent plus pertinentes. François Jullien, un philosophe et sinologue contemporain français, utilise trois mots : **agir sans agir**. Cette définition touche déjà un public plus grand que les seuls managers en poste en entreprise. Il est encore possible de la réduire à deux mots : **faire faire**. Et là, tout le monde peut se sentir concerné. Pourquoi ? Parce que nous rencontrons tous et tous les jours des situations où nous faisons faire quelque chose à quelqu'un. Et ce depuis notre plus jeune âge. Rappelez-vous les moments où vous êtes arrivé(e) à vos fins avec vos parents ou avec des membres de votre famille pour obtenir une glace, des bonbons ou pour faire des tours de manège ? Et aujourd'hui pour vous délester de tâches comme jeter les poubelles ? ou pour « déléguer » les courses du week-end ?

Aussi incroyable que cela puisse paraître, nous sommes tous des managers en puissance. La notion de hiérarchie n'est pas obligatoire. D'ailleurs, combien de fois avez-vous fait faire quelque chose à votre chef ? Ou au chef de votre chef ? Peut-on parler de hiérarchie quand vous êtes entre amis ? La seule contrainte imposée pour *manager*, c'est qu'il faut être au moins deux. Pas besoin d'une équipe pléthorique. Votre ou vos interlocuteurs doivent juste agir en connaissance de cause. Exit les mensonges qui feraient basculer le management dans la manipulation.

Avec l'expérience, on s'aperçoit que *manager* ne se décrète pas. Cela s'apprend sur le terrain. Les théories, les méthodes ou les outils ont des portées limitées. L'être humain n'est pas une équation mathématique. Nous sommes tous uniques et non programmables. Et c'est une excellente nouvelle, non ? Ce qui a marché un jour peut être remis en question le lendemain. Rien n'est écrit d'avance en management. Malgré ce que l'on peut vous dire en formation ou lire dans des ouvrages spécialisés, le management n'est pas une science. D'ailleurs, s'il existait une vérité en la matière, il n'y aurait pas autant de nouveaux livres ou publications sur ce thème chaque année.

*Manager* est un *muscle* qui se développe, s'entretient et s'affine avec la pratique. La natation nous dit que chaque nageur a sa nage. En management, c'est la même chose. Chacun a son style. A nous de le trouver. Faire du copier-coller est une erreur bien souvent commise par les jeunes managers (... comme par les jeunes entraîneurs). Mais parfois, se tromper est salutaire pour trouver son chemin. Encore faut-il le reconnaître et en tirer les conséquences.

A chaque conférence, on me pose cette question : qu'est-ce qu'un *bon* manager ? Dans le monde professionnel, je complète ma définition de *manager* : *faire faire et développer* (les autres). Pour développer, il faut transmettre. Pour transmettre, il faut incarner et inspirer. Pour inspirer, il faut trouver les mots justes. Pour trouver les mots justes, il faut avoir des sources d'inspiration. Les *bons* managers se distinguent par leur facilité à utiliser des analogies ou des métaphores qui touchent. Ils ont du recul et savent prendre de la hauteur. Ils vous donnent le *pourquoi* avant de vous donner des recettes sur le *comment*. Et surtout, ils ont d'abord commencé par *se manager* avant de vouloir *manager* les autres.

Aussi, avant de vous poser la question sur votre capacité ou non à *manager*, demandez-vous « **quelle est votre source d'inspiration ?** ».

Pierre Blanc

# On a testé pour vous : le sponsoring

*Dans un contexte économique contraignant pour les associations sportives, toutes les pistes de financement sont tentées par les clubs qui se lancent de plus en plus dans le sponsoring. C'est sur ce sujet qu'Herbert Klingbeil s'est penché pour les lecteurs de ChronoMaîtres. Trésorier dans deux clubs de natation depuis près d'une vingtaine d'années, il est bien placé pour évoquer avec nous les enjeux du sponsoring privé pour les clubs de natation.*

## Le sponsoring privé, moteur d'appoint du financement des clubs ?

### Quel rôle joue le sponsoring privé dans le financement des clubs de natation ?

En dehors des cotisations des adhérents, la principale ressource du club est la subvention de la municipalité qui l'héberge. Les clubs qui font appel au sponsoring ou mécénat d'entreprises, ou au financement participatif de particuliers sont beaucoup plus rares.

La subvention municipale permet au club de payer les derniers mois de salaire des entraîneurs et d'équilibrer les comptes en fin d'année. Elle est en règle générale essentielle à l'activité.

Au-delà de la subvention de fonctionnement, certaines municipalités mettent en place des contrats d'objectifs qui permettent de financer des projets ponctuels du club : par exemple, un déplacement sur une compétition ou un stage à l'étranger, la formation d'un jeune au BPJEPS ou au BNSSA, ou permettre à un jeune nageur d'aller en Pôle.

Ceci dit, souvent, la « vraie » subvention du club n'apparaît pas dans les comptes : c'est le prêt gratuit des lignes d'eau par la municipalité. On s'en aperçoit d'ailleurs un peu violemment lorsqu'un bassin doit fermer pour travaux et que le club doit se replier sur un autre site.

Les ressources provenant du sponsoring ou du mécénat, ou du financement participatif de particuliers, couvrent en règle générale ce terrain du financement de projet, lorsque les municipalités ne sont pas trop ouvertes au contrat d'objectifs, et servent en quelque sorte d'appoint qui permet de faire plus ou mieux pour les adhérents.

### Comment fait-on concrètement pour aller à la recherche de partenaires privés ?

Depuis plusieurs années, les municipalités ont revu à la baisse les subventions accordées aux associations. Le financement privé devient donc de plus en plus crucial pour le développement des activités du club.

Monter un dossier de partenariat, obtenir l'agrément d'association d'intérêt général ou d'utilité publique, rechercher les partenaires ou mécènes, etc. exige du temps de préparation et des compétences nouvelles que les clubs n'ont pas forcément parmi leurs animateurs.

Ensuite, une fois qu'on a obtenu les fonds des sponsors, ce n'est pas fini : au contraire, tout commence. Pour que le partenariat marche, il faut que le partenaire trouve une rentabilité à son investissement : trouver des occasions de contact ou de communication auprès des adhérents du club, communiquer avec les adhérents sur les offres promotionnelles, etc. Bref un sponsor ça se soigne sur la durée et ça prend donc du temps !

En tant que nageur maître C8, j'ai un peu plus de temps libre et j'ai une expérience de responsable de projets

dans la finance que je peux transposer sur ce terrain, même si je n'étais pas commercial !

Je mène ces activités bien entendu d'abord à titre bénévole pour mon club, le SN Montgeron, un des rares à avoir une telle part de financement privé (pas loin de 10% de son budget).

Fort de cette expérience naissante, je viens d'ailleurs de lancer une activité de conseil auprès des clubs de natation pour les aider à trouver des sources de financement alternatif aux subventions publiques. Vu l'argent qui circule dans le monde de la natation, je ne me fais pas d'illusions, ça va plus s'apparenter à du bénévolat qu'à une activité lucrative !

### Qui vais-je aider ?

Au-delà de mon club, ma priorité principale, le CN Fontainebleau Avon (CNFA), le club de deux des meilleurs nageurs français d'eau libre, Axel Reymond, champion d'Europe d'eau libre à Berlin l'an dernier et Charlyne Secrestat, et derrière, un groupe de jeunes nageurs français performants, qui doit faire face à la fermeture de son bassin historique de La Faisanderie.

Le CNFA loue maintenant des lignes au Centre National des Sports de Fontainebleau pour une somme qui représente 30% de son budget, après avoir perdu un quart de ses adhérents lors du transfert des activités sur le nouveau site.

Les principaux enjeux financiers sont évidemment avant tout situés du côté de la municipalité, à qui nous allons proposer un contrat d'objectifs autour du beau projet « Eau Libre Rio », que soutient la FFN. Avec Agnès Mérite (présidente... et nageuse Maîtres !) et Magali Mérino, l'entraîneur d'Axel et de Charlyne, à l'initiative du projet Eau Libre Rio, nous allons commencer par médialiser la situation du club et son projet.

Le but est que cela serve de levier pour aller à la recherche de sponsors ou de mécènes entreprises « de proximité » qui acceptent de s'engager sur la durée prioritairement. Ceci dit, si une grosse entreprise propose un beau budget mais ne peut s'engager au-delà de 2015, nous n'allons pas faire la fine bouche ;-). Nous allons aussi rechercher du financement participatif de particuliers ; Axel avait tenté de le faire sans succès l'an dernier pour financer un stage, mais c'était avant son titre de champion d'Europe, avant d'avoir acquis un début de notoriété et donc sans avoir actionné le levier médiatique.

Et j'espère que cet article servira aussi à lever le moment venu des fonds auprès de mes camarades Maîtres fana d'eau libre... je ne les cite pas, ils se reconnaîtront.

Et en dehors du CNFA, mon terrain naturel d'intervention, ça sera les clubs Maîtres dans lesquels je compte déjà de nombreux amis... à bon entendeur salut !

*Herbert Klingbeil*

# Paroles de Coachs : 1 question, 5 avis d'experts sur les éducatifs

Nous avons vu précédemment qu'une préparation physique générale en début de saison est indispensable pour améliorer le renforcement musculaire, se sentir mieux, réduire les blessures et compléter le travail dans l'eau. Justement, une fois dans l'eau, pas question de s'employer à ne faire que des séries. L'aspect technique est un grand pan de la séance d'entraînement. Dans ce numéro, nous avons voulu connaître l'avis des coachs sur les éducatifs.

Finalement, le sujet n'est pas facile. Cinq coachs techniciens ont relevé l'exercice difficile et dévoilé des ingrédients qui permettront à chacun de trouver sa propre recette. Merci à eux cinq !

## « Pas n'importe quand, ni n'importe comment »



**Philippe Gesland (63 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Nanterre)**

Dans l'arsenal de moyens dont dispose l'entraîneur pour apporter des réponses à certaines carences techniques, les éducatifs peuvent aider le pratiquant à mieux saisir, mieux sentir, le ou les points qui lui permettront d'améliorer sa technique de nage.

### Qu'est-ce qu'un éducatif ?

C'est la mise en action de mouvements répétés, avec une certaine dynamique, sur une partie, ou un ensemble de trajectoire aérienne ou motrice, qui permettra au nageur de mieux percevoir les points de sensations, d'amplitude, d'équilibre, de rythme, de positionnement de sa nage. Cela, pour une plus grande efficacité, et une consommation énergétique moindre.

### Quand les proposer ?

Les éducatifs seront mieux appréhendés, exécutés, en début de séance d'entraînement, juste après l'échauffement, le nageur ayant toute sa lucidité, sa disponibilité mentale et physique. Ces exercices ayant, en effet, une exigence de concentration de la part du nageur.

### A qui les proposer ?

Tout(e) nageur(se) aura, selon les jours, sa forme physique, sa disponibilité mentale, son organisation motrice du jour, besoin de régler sa nage. L'exercice d'éducatif sera le bon moyen d'y parvenir.

Dans l'idéal des cas, l'éducatif devrait être proposé individuellement, le problème rencontré par un pratiquant n'étant pas celui de son coéquipier d'entraînement. Mais les contraintes matérielles d'organisation des lignes d'eau interdiront, la plupart du temps, d'être dans la situation idéale à la pratique des éducatifs individualisés.

### Comment les proposer ?

Ces exercices peuvent être exécutés sans ou avec matériel (palmes, tubas, plaquettes) séparément ou associés, mais toujours dans le respect du thème technique que recherchera l'entraîneur.

### Pourquoi les proposer ?

Comme expliqué précédemment, pour corriger ou mieux appréhender un problème technique. Mais avec l'exigence DU RESPECT DU RYTHME que demande tel ou tel éducatif.



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

Je ne propose pas les éducatifs n'importe comment, ni n'importe quand dans l'entraînement. Leur place et leur contenu ont leur importance dans la séance.

### A quelles périodes les faire ?

Les éducatifs doivent être réalisés pendant toute la saison, dans des macrocycles suivant les périodes de l'année. Par exemple, je les insère en grand nombre en début de saison et après les échéances (pour le rééquilibrage technique après un travail intense).

### En quelle quantité les proposer ?

Il faudrait si possible réaliser deux à trois éducatifs différents par nage. Surtout pas des séries. Je les mixe avec la nage complète, car si ces derniers sont réalisés sérieusement, ils sont fastidieux et épuisants pour des nageurs âgés, qui ne sont pas ou peu passés par une formation, un apprentissage, sur des bases d'exercices de repérage... Je place donc ces éducus dans l'échauffement, et après des séries intenses (éducus faciles).

## « ils sont souvent négligés »

### Qu'apportent les éducatifs ?

Beaucoup. Malheureusement, ils sont souvent négligés. Ils permettent d'améliorer le repérage dans le milieu aquatique, la coordination respiration-bras-jambes, l'orientation efficace des surfaces propulsives, mais aussi de ressentir le relâché, les prises d'appuis, la position axiale de la tête, le corps gainé (coulée départ et virage), etc.

### Quels sont ceux que j'utilise ?

Il y en a « mille ». En général, je propose les plus classiques voire les plus faciles pour des raisons de place dans nos lignes (un jour/semaine, il y a trop de nageurs) ou de l'état de fatigue...

Avec l'expérience, on en « invente », parfois pour un nageur trop souple ou trop raide. C'est pour cela que l'éducatif peut être épuisant pour certains et certaines (moins fréquent chez les féminines). Malheureusement, nous n'avons pas les conditions pour adapter ce travail aux morphologies différentes de nos nageurs. Dommage.

## « pour les crawleurs »



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

Mon éducatif préféré est le crawl rattrapé, car il permet au nageur de prendre conscience d'avoir toujours un appui avec le bras et la main qui doit rester devant en surface surtout pour respirer. Il permet aussi de sentir la propulsion des bras.

Il est efficace car vous devez toujours garder une main à la surface de l'eau afin de pouvoir respirer, il faut aussi garder l'oreille collée au bras. Il permet de garder une position hydrodynamique le plus longtemps possible.

On peut faire cet exercice au début avec un support que l'on tient dans les mains. On utilise d'abord une planche, puis un support plus petit, comme un pull-buoy ou un bouchon de ceinture. Les nageurs confirmés peuvent se passer de matériel et prendre appui uniquement sur leurs bras.

On doit attendre que le bras droit fasse un tour complet et vienne se poser sur la main gauche avant de faire travailler le second bras. Il permet aussi de travailler les jambes car on doit avoir un battement efficace en continu. À chaque mouvement on prend conscience de la propulsion du corps dans l'eau lorsque le mouvement est efficace.

## « pour la recherche d'appuis »



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

Depuis 20 ans que j'entraîne un groupe Masters, j'ai pour habitude d'aller à l'essentiel dans mes séances. En effet, le manque de disponibilités et d'entraînements au cours de la semaine nous obligent – les entraîneurs – à faire des choix. Aussi, pour ma part j'estime que les sensations prennent une part d'autant plus importante que sans cette capacité à ressentir les mouvements, la performance s'en trouve de fait minimisée. C'est pourquoi, ce que nous appelons les « appuis » sont primordiaux et ne peuvent se traduire qu'au moyen d'un travail construit autour de plusieurs éducatifs. Si je ne devais en retenir qu'un, je resterais dans cette problématique de recherche d'appuis et de sensations.

**Positionnement** : Position horizontale, face dans l'eau,

jambes allongées immobiles côte à côte, bassin et corps gainés, bras devant faisant de petits mouvements circulaires plutôt vers le bas que sur les côtés.

**Objectif** : avancer uniquement par la force des avant-bras et des mains en limitant au minimum la résistance à l'avancement en gardant la tête dans l'eau et gainage optimal par une ligne, tête-corps-tronc-jambes. L'inspiration se faisant brève sans changement de position des appuis.

**Travail** : l'exercice étant éprouvant physiquement, il peut s'effectuer également (au choix) avec des plaquettes, ou encore un pull-buoy ou palmes qui aident à la flottabilité. Des séries de 50 m (par exemple : 6 x 50 m repos 15") suffisent en travaillant ainsi 25 m, puis un autre 25 m en nage complète, relâché, afin de reproduire les meilleures sensations en nage réelle.

L'intérêt de cet éducatif est qu'il peut également travailler l'hypoxie (effectuer un minimum de respirations dans la longueur), et le gainage de part la position optimale du corps dans l'eau.

## « pour les dossistes »



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

### 1. Quel est votre éducatif « préféré » ?

Celui que je préfère est un éducatif en dos. Il commence dès la reprise de nage, en positionnant le bras gauche tendu le long du corps et le bras droit tendu à côté de l'oreille.

Avant de commencer il faut bien préparer son roulis d'épaules. Dans l'exemple ci-dessus mettre l'épaule droite sous l'eau et l'épaule gauche hors de l'eau. Maintenir le bassin et la tête fixe sans arrêter les jambes.

Une fois que vous êtes bien en place, il faut tirer sur le bras droit et lever le bras gauche. Vous avez donc le bras droit le long du corps et le bras gauche à côté de l'oreille. Il va falloir maintenant garder des battements de jambes réguliers et efficaces ainsi que le visage hors de l'eau pour lever les deux bras tendus vers le plafond. Ces derniers vont se croiser devant les yeux et se baisser afin de revenir dans la position de départ (bras droit à côté de l'oreille, bras gauche le long du corps).

Cet éducatif est à recommencer pendant toute la longueur. Changer de bras une fois celle-ci terminée.

### 2. Pourquoi ?

J'ai eu l'occasion de découvrir cet éducatif grâce à un de mes entraîneurs. Etant dossiste, cet éducatif est rapidement devenu mon préféré car il joue bien son rôle dans la progression de la nage complète.

De plus, il rassemble tout ce que j'aime : de la concentration et du placement.

### 3. En quoi est-il efficace ?

Cet éducatif permet de travailler des points importants pour la nage en dos :

- le roulis d'épaules indispensable pour ne pas se blesser ;
- la traction d'un seul bras (pendant une longueur) pour diriger de l'eau vers les pieds et un travail hors de l'eau pour l'autre bras ;
- une bonne position de tête afin de garder le visage constamment hors de l'eau ;
- enfin il permet de mieux comprendre l'importance des jambes au moment où les deux bras tendus se retrouvent à angle droit par rapport au corps.

## « pour les crawleurs, again »



**Philippe Gesland (63 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Nanterre)**

Prenons l'exemple d'un exercice d'une variante de rattrapé crawl sur un seul bras par longueur. L'intérêt de l'exercice est de se concentrer sur la dynamique du mouvement sous l'eau.

Il sera demandé au nageur de quantifier son nombre de battements (6 ou 8), ce qui permettra au nageur, après consigne de son entraîneur, de se concentrer sur :

- le placement des segments de ses bras les uns par rapport aux autres, (la main par rapport à l'avant-bras, ce dernier par rapport au bras) ;
- le placement de l'ensemble de ses segments par rapport au corps ;
- la trajectoire motrice la plus appropriée pour le nageur concerné : est-il nageur de sprint, de demi-fond, quel est le morphotype de ce nageur, quelle longueur de segment, quelle structure musculaire, quelle souplesse musculaire articulaire ?
- le respect du principe de progressivité du mouvement sous l'eau ;
- la puissance que le nageur apportera dans son geste.

Pour pouvoir exécuter le mieux possible ces exigences, le nageur, devra visualiser par anticipation cette situation motrice, les 6 ou 8 battements lui donnent le temps de se projeter mentalement dans l'action de son geste, donc d'être le plus proche de ce qu'aura demandé son entraîneur. La réponse devrait être :

- une optimisation de la trajectoire et de la dynamique sous l'eau en fonction des particularités du nageur ;
- une meilleure mobilisation des fibres musculaire de vitesse ;
- de mieux appréhender la dissociation de la partie motrice de la partie aérienne ce qui permettra un meilleur relâchement.

Pour résumer ce qui est expliqué ci-dessus, un éducatif pour en tirer le meilleur profit, sera exécuté avec de la concentration, dans le respect d'un certain rythme et d'exécution et de respect de temps pose entre chaque mouvement. Sans cela le nageur n'en tirera qu'un profit tout à fait relatif.

**Il sera détaillé ultérieurement, le descriptif plus approfondi d'éducatifs, par nage et par axe de travail.**

www.france-natation.com

**FRANCE Natation.com** PROMO COMBINAISON SPECIALE FRANCE HIVER 2015 **-25%** CODE RENNES15

Valable jusqu'au 25 mars 2015, hors articles déjà en promotion

## Des stages Maîtres pour se perfectionner

La technique se travaille au quotidien. Longueur après longueur, le nageur doit y porter une vigilance particulière. Pourtant, ses conditions d'entraînement ne sont pas toujours optimales pour qu'il puisse y consacrer l'intention qu'il y devrait : soit parce qu'il s'entraîne en fin de journée après son travail ; soit parce que sa séance se déroule dans le public avec du monde dans la ligne ; soit encore parce que dans de nombreux cas il nage seul sans l'œil expert d'un coach). Aussi, il peut être intéressant de bénéficier pendant une semaine du regard et de l'expérience d'un spécialiste. Quoi de mieux qu'un stage spécifique pour les Maîtres ?

Sur notre [site internet](#), vous pourrez peut-être trouver votre bonheur et les informations à propos des stages suivants programmés d'ici la fin de la saison :



### Février :

**Du 12 au 26 février, Saint-Gervais (74) :** organisé par Francine De Pachtere

**Du 12 au 24 février, Ténérife :** organisé par Glen Christiansen

**Du 26 février au 1<sup>er</sup> mars, Avoine (37) :** organisé par Matthieu Chadeville & Alexandre Simoes

### Mars :

**Du 1<sup>er</sup> au 10 mars, Ténérife :** organisé par Glen Christiansen

### Avril :

**Du 27 avril au 2 mai, Ile-de-France :** organisé par Linda Ounas

### Mai :

**Du 4 au 9 mai, puis du 11 au 16 mai, Annecy (74) :** Organisé par Francine De Pachtere

**Du 7 au 10 mai, Vittel (88) :** organisé par Stage pour tous

**Du 11 au 17 mai, Antibes (06) :** organisé par Denis Auguin

# Nager Joli : une théorie de l'entraînement de père en fils

*Pas simple de « Nager joli » ! Pourtant, dans le premier numéro, Eric Eminente vous y avait initié en abordant la partie théorique. Avant de répondre à vos questions dans son prochain épisode, il passe ici à la pratique avec le même humour et la même passion !*

*N'attendez plus, plongez vite dans la suite d'une des rubriques préférées du premier numéro.*

## GRAND 2 : LA PRATIQUE

### **C'est bien joli, tout ça, mais maintenant, à la piscine, comment on fait ?**

Comment mettre en pratique cette théorie et nager plus "joli", ou avoir une meilleure propulsion, grâce à une plus grande amplitude ?

N'oublions surtout pas que l'objectif est de nager PLUS VITE. L'écueil de la recherche de l'amplitude peut être d'oublier cet objectif. Développer son amplitude n'est qu'un moyen, un travail, voire une hypothèse !

Le but n'est pas de nager un ou deux coups de bras de moins que les autres, d'être le plus "joli", mais aussi le dernier ! L'objectif et j'insiste, quitte à donner dans la redondance, est la performance chronométrique. Le travail en amplitude permettrait d'améliorer la propulsion et serait donc un MOYEN d'atteindre cet objectif, non une fin. Fallait que j'insiste. Tout d'un coup, j'ai ressenti un doute. Et Dieu sait que j'en ai, des doutes...

Là, nous, enfin, je (c'est vrai ça, je suis tout seul, pourquoi je dis "nous" en parlant de môaaaaa ?), vais vous faire part de mes croyances profondes, issues de discussions avec des entraîneurs, mais aussi de ma propre expérience dans l'eau.

D'abord, l'entraînement "en amplitude" (il faut bien lui donner un nom), est dur, très dur. Ingrat et éprouvant, tant physiquement que psychologiquement.

Vous êtes encore là ?

### **C'est quoi une série en amplitude ?**

Cela peut être toutes les séries imaginables du monde, mais nagées différemment.

De façon plus empirique (moi, j'aime bien l'empirique), le nageur, même tout seul dans son maillot, peut adopter un simple coefficient pour définir l'objectif équivalent de sa série.

Le coef  $x$  est égal au temps  $t$  (en") divisé par 2, additionné du nombre de cycles  $c$ , par 50m.

$$\text{Soit : } x = (t/2) + c$$

Ou d'une autre façon  $x$  est égal au temps  $t$  additionné du nombre de coups de bras, ou mouvements  $m$ , le tout divisé par 2.

$$\text{Soit : } x = (t + m) / 2$$

**Exemple : 10x100m repos 20" (travail aérobique)**

Un nageur "lambda", capable de nager 1'16" toutes les 1'35" et qui ne se soucie pas de sa façon de nager, peut effectuer, disons, 38 coups de bras par 50m. Nous sommes en grand bain.

Avec la fatigue et pour respecter la consigne chronométrique, à la fin de la série, son nombre de coups de bras aura naturellement tendance à augmenter, passant de 38 à peut être 40 mouvements, voire plus. Et ça, ce ne serait pas bon du tout.

Ce même nageur, s'il décidait de s'entraîner "en amplitude" essaierait de nager en 1'20", départ 1'40" ou même 1'45"(car c'est beaucoup plus dur) mais avec 36 coups de bras. Et ce, toute la série.

Dans les derniers 100 mètres, avec la fatigue, sa consigne ne serait pas de continuer à nager 1'20" QUEL QUE SOIT SON NOMBRE DE COUPS DE BRAS, mais de conserver ce nombre, QUITTE A NAGER MOINS VITE. Cet objectif peut être calculé de façon scientifique et beaucoup plus sérieuse par son entraîneur, équipé de son chrono/fréquence-mètre et d'une calculette.

Un cycle égale deux coups de bras ou mouvements, en nages alternées ET simultanées (sauf qu'en brasse et en papillon, les 2 coups de bras sont réalisés en même temps !)  $c = 2m$ .

1'16" au 100m = 38" au 50.  
38" + 38 coups de bras = 76.  
divisé par 2 cela donne un coef de 38.

Ou, calculé avec l'autre méthode :

$$(38/2) + 19 = 38$$

Ouf, je trouve pareil !

Vous êtes toujours là ?

Pour cette série et ce coefficient, de multiples combinaisons sont possibles. Dans un premier temps, en essayant de nager avec un ou deux coups de bras en moins, le même coef lui indiquera la vitesse à nager.

Soit pour 36 coups bras, 40" au 50,  
donc 1'20" au 100m.

(38"+ 38 = 39"+ 37 ou 40"+ 36).

Je le rappelle, ce coef n'a qu'un intérêt, c'est une base de travail, un repère pour objectiver un travail, un progrès.

Avec le temps (va, tout s'en va... : Léo Ferré), l'objectif sera d'améliorer ce coefficient, donc la propulsion, A PRIORI en travaillant et privilégiant le gain sur l'amplitude. C'est-à-dire : nager plus grand plutôt que plus vite.

Et c'est là que ça devient dur. A comprendre et accepter dans un sport chronométrique, mais surtout à réaliser dans l'eau !



Certains de nos grands entraîneurs en France ont quelque peu "tempéré" le concept, modulant les consignes selon la série et l'impact physiologique... Bon, mais ce n'est pas notre sujet ici, c'est déjà assez compliqué.

Rassurez-vous (et moi si vous y parvenez). Je m'entraîne ainsi depuis des années, presque toujours seul, et je me pose encore sans cesse mille questions. J'en aborderai quelques-unes dans la FAQ. Vous vous rappelez ? C'est dans le Grand 3.

Un même nageur, deux façons très différentes de réaliser une même série... Le principe serait adaptable pour toute forme de travail, quel que soit le but physiologique.

3x1500, 4x50 repos 10" "cassé", peut être même des 15 m, etc., etc.

Bon, même si vous n'êtes pas encore partis faire la sieste, je ne citerai pas d'autres exemples, j'espère que vous avez compris les grandes lignes. D'autant plus que les entraîneurs, adeptes du principe, ne sont pas tous d'accord sur leur application pratique ! Ce petit article n'a nullement vocation d'être plus technique, encore

une fois, le séminaire de formation "l'entraînement du haut niveau", c'est la porte à côté.

Voilà, en très très résumé, ce qu'est pour moi, l'entraînement en amplitude.

### Et en pratique ?

Appliquer ce principe TOUT LE TEMPS dans l'eau est très exigeant. Même frustrant. On est en contrôle permanent, sans cesse à compter et se corriger. On nage moins vite et on est plus fatigué. C'est une réelle reprogrammation neuromusculaire.

Nager ou s'efforcer de nager en amplitude fait TOUT travailler, de façon différente et plus difficile. Les jambes, bien sûr, le gainage, la souplesse, la force, la coordination, la glisse, la concentration et la technique sont indispensables pour progresser sur ce concept. Cela me semble un programme bien plus intéressant qu'un entraînement basé uniquement sur la

physiologie.

Pour les anciens nageurs, c'est un réapprentissage de notre sport. Les progrès sont loin d'être immédiats, la notion de répétition est primordiale. C'est par la répétition quasi inlassable que les micro-changements s'opéreront, ce, peut-être, même inconsciemment ! A force de répétitions, le corps finit par s'adapter.

La monotonie peut guetter, tapie dans les ténèbres, prête à frapper... et provoquer le découragement !

N'oublions pas le pourquoi, la raison d'être de tous nos efforts, le but de tout ça : la compétition et l'amélioration des performances.

Comment, en compétition, un nageur "en fréquence", peut-il accélérer ?

Accélérer par rapport à ses séries à l'entraînement, bien sûr (le titre de champion Olympique ne se décerne pas à l'entraînement !), ou accélérer en fin de course, si besoin ?

Son entraînement, basé sur le chrono et la méthode qu'il emploie pour remplir son contrat chronométrique, vont inconsciemment impliquer l'adaptation d'une technique plus économique mais moins propulsive : pour nager vite ses séries, il va tourner ses bras vite. Un nageur "en amplitude", ne cherchant pas à nager vite, mais "grand", restera concentré sur sa technique tout au long de ses séries.

L'application en compétition et l'hypothèse sur laquelle repose notre concept, est que le jour "J", pour nager plus vite, le premier ne peut pas augmenter son amplitude en conservant sa fréquence. Il ne peut, non plus, augmenter sa fréquence au risque de passer à travers (de porc).

Le second, qui travaille en amplitude tous les jours, peut, lui, conserver son amplitude en AUGMENTANT SA FREQUENCE, DONC SA VITESSE.

*Eric Eminente*

# Diététique : alimentation et tendinopathie

Pour bien vivre son sport et être performant, les entraînements à sec ou dans l'eau ne suffisent pas au nageur. Le suivi médical et une bonne hygiène de vie sont indispensables pour pratiquer longtemps et sereinement. Dans ce cadre, la diététique tient un rôle important sur notre condition physique. Jessisa Fieu, nageuse du Villeurbanne Natation et diététicienne du LOU Rugby se propose de faire le lien entre l'alimentation et les tendinopathies. Son article sera complété et appuyé par les recherches menées par Francine De Pachtère lors de plusieurs championnats de France Maîtres.

L'idée de cet article est de présenter une attitude nutritionnelle complémentaire à la guérison et/ou apparition des tendinopathies.

## Qu'est-ce qu'une tendinopathie ?



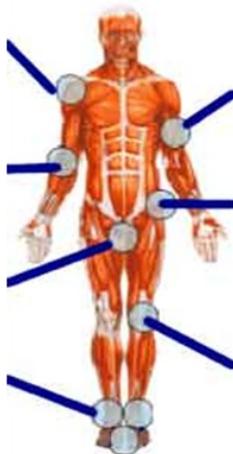
Usuellement appelée « tendinite », la tendinopathie est une inflammation d'un ou plusieurs tendons. Les tendons sont des cordons fixés sur les parties du squelette offrant une prise aux muscles. Ils possèdent une grande résistance due à leur structure en faisceaux de fibres de collagène. En effet, ce sont des tissus conjonctifs denses et réguliers.

Les tendons sont le tissu du corps le moins vascularisé. En effet, ils fonctionnent quasiment en vase clos, c'est-à-dire qu'ils reçoivent peu de sang en comparaison avec le muscle.

Si l'on prend les chiffres, chaque minute, ils reçoivent 0,13 cm<sup>3</sup> de sang par gramme de tissu, soit 10 fois moins qu'un muscle au repos et 200 fois moins qu'un muscle en plein effort.

Ils sont plus résistants que les ligaments mais la répétition d'activités, chez les sportifs de haut niveau, à cause de leurs entraînements ou l'accumulation de déchets acides dans l'organisme après un effort intense, entraînent une fragilisation du tendon qui peut alors se déchirer ou se rompre entièrement. Ces lésions du tendon s'appellent des tendinopathies.

Elles sont souvent localisées près d'une articulation qui empêche tout mouvement du membre touché selon les degrés de blessure.



## Quels sont les facteurs qui vont influencer l'apparition de ces tendinopathies ?

Ils sont multiples. Il peut s'agir :

- des efforts intenses et/ou répétés : travail à la chaîne, sportif et musicien ;
- de la déshydratation : augmentation des concentrations d'acides du sang, le tendon étant peu vascularisé, le sang qu'il reçoit est trop riche en déchets ;
- de l'acidité du milieu interne : accumulation des déchets acides produits pendant l'effort (acide lactique et gaz carbonique par exemple) ;
- une forte concentration en acide urique dans l'organisme (l'acide urique provient de la dégradation des protéines).

## En quoi l'alimentation va-t-elle jouer un rôle ?

L'alimentation ne pourra jouer sur les facteurs physiques.

Cependant, nous savons aujourd'hui que l'action de certains aliments limite l'apparition, voire diminue le temps de guérison de ces pathologies. La prise en charge diététique visera à diminuer l'acidose musculaire et l'inflammation présente autour des tendons.

- L'équilibre acido-basique de l'organisme est maintenu grâce à un bon équilibre entre la consommation d'aliments acides et alcalinisants (basiques). Vous trouverez ci-dessous la classification des aliments suivant l'indice PRAL qui permet de déterminer si un aliment est acide (>7) ou alcalinisant (<7) une fois digéré dans l'organisme.

### ALIMENTS :

Fromages riches en protéines	23,6
Viandes / poissons	9,5 / 7,9
Produits céréaliers	3,5 à 7
Laits, yaourts, laits fermentés	0,7 à 1,5
Matières grasses	0
TOUS les légumes	- 2,8
TOUS les fruits	- 3,1

### Du plus acidifiant...

... au plus alcalinisant.

- Les omégas 3 sont des acides gras essentiels, ils jouent de nombreux rôles importants dans l'organisme dont celui de neutraliser l'inflammation. On les retrouve dans certaines graisses végétales (huile de colza, de noix) et dans les poissons gras (saumon, sardines).



Lorsque vous êtes sujet à tendinopathie chronique vous pouvez donc vous poser la question de l'alimentation. Cette attitude diététique viendra compléter le traitement souvent composé d'anti-inflammatoire, de repos et de séances de kinésithérapie.

Teneurs en lipides totaux	Teneur en oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA)	Espèces de poissons
Poissons gras (> 2%)	Forte teneur (3 g / 100 g)	Saumon, sardine, maquereau, hareng, truite fumée
	Teneur moyenne (1,4 g / 100 g)	Rouget, anchois, pilchard, bar ou loup, truite, dorade, turbot, éperlan, brochet, flétan
Poissons maigres (< 2%)	Faible teneur (0,3 g / 100 g)	Thon (conserves), colin ou lieu noir, cabillaud, merlan, sole, julienne, raie, merlu, baudroie ou lotte, carrellet ou plie, limande

En pratique voici les quelques règles d'or à mettre en place dès l'apparition des symptômes :

- boire avant d'avoir soif ;
- boire régulièrement 15cl toutes les 15' (pendant l'effort surtout) ;
- consommer des légumes midi et soir ;
- consommer du poisson gras 2 fois par semaine minimum ;
- consommer 2 cuillères à soupe d'huile végétale par jour et varier les huiles (olive, colza, noix, pépin de raisin) ;
- éviter de consommer du fromage et remplacer la viande par du poisson une fois par jour ;
- supprimer l'alcool.

*NB : En période de crise et après avoir mis en place les conseils nutritionnels précédemment donnés, vous pouvez consommer des compléments alimentaires (en oméga 3 et complexe de minéraux alcalinisants). Se rapprocher de son pharmacien ou sur prescription d'un thérapeute spécialiste.*

Jessica Fieu

*Lecture conseillée : L'Alimentation du sportif en 80 questions, Denis Riché*

*Site : Société Française de Nutrition du Sport – [www.nutritiondusport.fr](http://www.nutritiondusport.fr)*

**Francine De Pachtère, Consultante Nutrition Sport Santé et nageuse C7 profite du sujet pour faire le point scientifique sur ses enquêtes menées directement auprès des Maîtres lors de plusieurs rendez-vous nationaux depuis 2011. Voici un extrait de son étude très complète.**

Les nageurs Maîtres qualifiés aux France ont deux caractéristiques notables : être en bonne santé par rapport aux populations du même âge non sportives et des habitudes alimentaires particulières.

Lors d'enquêtes Nutrition Santé que j'ai menées auprès des nageurs Maîtres des Championnats de France (Gap 2011), les 107 nageurs (volontaires) ayant répondu, représentant pour 95 d'entre eux les catégories C1 à C8 ont déclaré :

**1 - Avoir régulièrement des douleurs au niveau du dos, du cou** pour 64%, plus les hommes (55%) que les femmes (45%) avec une dominance chez les C1, C2 et C4.

**2 - Souffrir des articulations et des membres** pour 57%, plus les femmes (54%) que les hommes (41%) avec des symptômes gênants surtout pour les C4, C6 et C8.

**3 - Avoir mal dans les muscles, les tendons** : Les chiffres de 0 à 3 représentant le degré de désagrément des douleurs, fréquence et intensité comprises, il est intéressant de voir que 58% des nageurs ne semblent pas affectés, 36% faiblement, 11% moyennement et 2% fortement ; ces 2% sont représentés par 50% des hommes et 46% des femmes.

**4 - Avoir des douleurs trainantes des articulations** : lors d'un autre questionnaire, 20.6% des nageurs déclarent présenter ces symptômes et 2.8% déclarent présenter un rhumatisme inflammatoire, seulement des hommes. Les catégories d'âge les plus sensibles sont C1, C4 et C8.

En rapprochant ces chiffres des déclarations des enquêtes en Nutrition Santé de 2009-2010 (enquêtes© F. De Pachtère, Championnats de Clermont et Canet, 243 nageurs participants à l'enquête), j'ai pu constater des consommations exceptionnelles en aliments riches en anti-oxydants et oméga-3.

Si seulement 30% des 243 nageurs consomment régulièrement de l'huile de colza, ils sont 26% à consommer des poissons gras 1 à 3 fois par semaine, ce qui est déjà exceptionnel. 14.5% des nageurs utilisent régulièrement le curcuma qui, associé au poivre et un corps gras tend à limiter l'inflammation, tout en étant anti-oxydant.

Tous les chiffres des enquêtes corrélés, les Masters déclarent avoir une consommation en fruits et légumes telle qu'elle est très nettement supérieure à la moyenne de consommation en France. En effet, considérant une valeur d'intérêt significative de consommation de 6 F&L par jour, panachée entre 3F + 3L, environ 50% de cette population atteint cette valeur, alors qu'entre 2002 et 2008, le pourcentage de la population consommant 5 F&L avait augmenté, passant de 11% à 12 %.

Sachant que les fruits et légumes sont les principaux aliments alcalinisants, on peut supposer un impact sur leur équilibre acido-basique et donc sur la proportion plutôt faible de nageurs présentant des pathologies tendineuses, surtout lorsqu'on considère leur taux d'entraînement associé à l'investissement professionnel et familial.

Quant aux légumes et fruits riches en anti-oxydants, vitamines C,  $\beta$ -caroténoïdes, flavonoïdes, polyphénols, quercétine,

sulforaphane...les Maîtres dégustent à foison, carottes (1 à 3 x/sem : 23%), potirons(1 à 3 x/sem : 12%), tomates(1 à 3 x/sem : 20%), oignons(1 à 3 x/sem : 16%), fruits rouges (1 à 3 x/sem : 11%), kiwis (1 à 3 x/sem : 14%), raisins et prunes (1 à 2 x/sem : 12%), abricots et pêches(1 à 4 x/sem : 10%), mangues(1 à 2 x/sem : 14%), pruneaux(1 x/sem : 14%) tout en buvant tous les jours thé vert (15%) ou du vin rouge 1 à 2 fois par semaine (18%). Ce sont des consommations exceptionnelles.

A travers un autre questionnaire (QEAB©), où les nageurs devaient évaluer sur la dernière année le nombre d'épisodes spécifiques touchant le système ostéo-articulaire : 38,3% déclarent avoir eu une tendinite ou un problème ligamentaire (taux de survenue de 1 fois : 14% des réponses), plutôt les hommes (53.7% des réponses positives) que les femmes (43.9% des réponses positives), et les jeunes catégories plus touchées que les plus âgées.

A retenir qu'en prévention des pathologies tendineuses, l'hydratation, un bon équilibre nutritionnel entre les aliments acidifiants et alcalinisants, de bons apports en oméga-3 avec un rapport oméga-6 sur oméga-3 aux alentours de 4 sont des atouts nutritionnels essentiels avec la limitation de la consommation d'alcool, tabac, médicaments.

La population des nageurs Maîtres qualifiés aux France est une démonstration de santé préservée, voire travaillée et réfléchie.

Les choix nutritionnels peuvent en partie expliquer la moindre incidence proportionnelle des inflammations et la prévention de nombreuses pathologies, incitant les nageurs à des taux d'entraînement dignes de jeunes générations. Cependant la présence non négligeable de pathologies tendineuses pose la question des besoins individuels et de l'importance de la personnalisation des apports prenant en considération la globalité du nageur, sa vie quotidienne, ainsi qu'une évaluation de sa consommation en micro-nutriments tout autant que sa génétique.

Ces résultats montrent que les biologies peuvent être une source précieuse d'informations comme cela a été vu dans le cas de l'ENA tests pour évaluer l'acidose métabolique latente, associé au rapport Na/K. Une biologie des acides gras avec le rapport  $\omega 6/\omega 3$  ou la recherche du statut en anti-oxydants tels que Sélénium, Zinc, Cuivre par exemple, ou des enzymes telles que la SOD ou GPx peut permettre une action nutritionnelle plus appropriée et personnalisée dans le cas des pathologies tendineuses.

Un grand standard : manger beaucoup de fruits et légumes et apporter des sources d'oméga-3 en qualité et quantité adaptée à chaque individu peut aider à limiter l'apparition des pathologies tendineuses.

Hippocrate disait : « Que ton aliment soit ta seule médecine » ! et Pythagore rajoutait « Donne à ton corps la nourriture et la boisson qui conviennent » ! Chacun est différent.

Francine De Pachtère, Consultante Nutrition Sport Santé, Intégralité de l'article sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr), [francinedepachtere@gmail.com](mailto:francinedepachtere@gmail.com) ; article©copyright2015, études©copyright2012

# Santé : quand le cœur s'emballé !

*Septembre 2014, un médecin généraliste fait un excès de zèle au moment de signer un certificat médical d'une « jeune » C3. Il l'informe que la loi devrait bientôt changer et que lui et ses pairs ne devraient plus être en mesure de les délivrer. Il accepte tant bien que mal de lui donner le fameux sésame à condition qu'elle aille faire un premier contrôle de routine chez un cardiologue. Ça la saoule, d'autant qu'aucun des autres adhérents Maîtres de son club, qui n'est pas le plus petit en France, n'a eu à faire à des réticences de la part de leur médecin. Oui, ça l'a saoulée, mais ça c'était avant !*

**Samedi 24 janvier 2015** : pleine ébullition des interclubs. A midi, notre club arrive à Montluçon. Un quart d'heure plus tard, je reçois un coup de fil qui va changer ma vie dans 3 jours. Mais d'abord place à la compète !

A 18 heures et quelque, ça y est, je suis sur le plot, prête à plonger pour mon 100 brasse. Comme d'habitude, l'excitation est là. Comme d'habitude, j'ai froid et je perds mes bagues, je me dis que décidément j'aurais toujours oublié de les enlever avant de nager. Bref, tout est comme d'habitude et mon cœur bat si fort. Je n'avais jamais pris la peine de l'écouter avant, là, j'y attache une attention bien particulière. Avant le start, les secondes sont courtes, mais elles sont suffisamment longues pour que je profite à 200% de cet instant ! Bip, c'est parti ! Qu'est-ce que je kiffe ce 100 brasse, longueur après longueur, du début jusqu'à la fin.

**Mardi 27 janvier 2015** : 17 heures et quelque, je suis là, dans cette grande pièce toute vide. J'ai froid, je perds mes bagues et mon cœur bat si fort. Ça me fait sourire d'y repenser et je me réchauffe de tous ces souvenirs du week-end et des dernières années. Les championnats ont été sensas, vibrants, pleins de rencontres, d'anecdotes et d'exploits. Deux jours après, l'effervescence est toujours là. Depuis dimanche, chacun a partagé ses souvenirs, ses impressions, ses photos. Ma tête et mon cœur sont encore dans les bassins, et pourtant, c'est bien dans la salle d'attente du service génétique de la Salpêtrière que je me trouve. Trois jours plus tôt, le coup de fil était celui de mon cardiologue qui m'expliquait que j'étais convoquée chez ce spécialiste des maladies cardiaques héréditaires.

Mon électrocardiogramme de contrôle de fin septembre présentait quelques anomalies mais, étonnamment, elles disparaissaient à l'effort. Par précaution, en octobre j'avais subi une coronarographie, mais là encore, mes coronaires étaient saines et cet examen lourd, inutile. Quant aux échographies, elles montraient que les parois de mon cœur étaient un peu trop épaisses. C'était à la limite, mais rien d'inquiétant pour un cœur de sportive. Pour ne rien laisser au hasard, en décembre, on me fait passer une IRM cardiaque. Pas de résultat ce jour-là, il faut attendre le compte rendu par courrier. Pendant un mois, pas de nouvelles, je me dis que c'est plutôt bon signe, sans quoi on m'aurait déjà contactée et arrêtée. Début janvier, je m'impatiente, j'ai besoin d'être libérée du doute et recontacte le service d'IRM. Surprise ! Mon dossier s'est égaré dans le mauvais service et ça fait un mois que le courrier est parti on ne sait où. Bref, on me renvoie un double quelques jours plus tard. Le compte rendu, très technique, ressemble à du chinois pour moi. Tout me semble ok sauf un petit point qui sort de la norme. Quelques jours plus tard, le 20 janvier, lors du rendez-vous de « décodage » avec mon cardio-

logue, c'est ce petit point précisément qui le laisse perplexe. Il souhaite en discuter avec le chef de service de la Salpêtrière. Il me faut donc encore attendre. Je me rassure en me répétant que je suis en pleine forme, que je n'ai eu aucune douleur, ni fait aucun malaise, que mes anomalies disparaissent à l'effort, que personne ne s'est inquiété pendant le dernier mois, que les cœurs de sportifs, *c'est bien connu*, battent différemment... et qu'il faut quand même que je me concentre pour ces interclubs ! Mais voilà, pile à midi, ce samedi des interclubs, le corps médical me rappelle. Là, à Montluçon. Mon cardiologue a bien choisi son moment ! Il ne veut bien sûr rien me dire par téléphone si ce n'est que je suis convoquée trois jours plus tard chez un nouveau spécialiste. Je n'y vois rien de bon. Je comprends surtout qu'il va falloir que je kiffe à donf mon 100 brasse et mon relais !

Les championnats passent et me voilà donc ce mardi 27 dans le service des maladies cardiaques héréditaires : dans un premier temps, c'est une généticienne qui me prend en charge. Elle refait mon arbre généalogique plutôt précisément... ça ne rigole pas. Quelques minutes plus tard, examen sanguin... quelle horreur décidément ces piqûres ! Au fur et à mesure des étapes, mes espoirs s'évanouissent. Retour dans cette grande salle d'attente toute vide. Il y a du retard, les bureaux et services se ferment les uns après les autres. Les rideaux se baissent. Que le temps est long. Forcément, les idées se bousculent dans tous les sens dans la tête... et dans le cœur ! Finalement, le spécialiste arrive. Il réétudie tous les examens des derniers mois. J'essaye de m'accrocher très fort et en boucle à quelques espoirs désormais infimes : ma forme de sportive, mes absences de signal d'alerte, ma coro nickel, mon IRM « presque » parfaite... J'essaye tellement de me dire que je vais m'en tirer à bon compte. Hélas ! le verdict tombe ! « Ma chère madame, vous avez une cardiomyopathie hypertrophique apicale. Si vous voulez vivre, il faut arrêter le sport ! »

Le chaos ! La tête se vide ! Le cœur lui ? Il est au taquet ! Le doc parle dans le vide ! Je ne sais pas trop combien de temps il a fallu pour me reconnecter à la réalité. Pas tout de suite en tout cas, car mon premier réflexe a été de lui demander si je pouvais finir la saison. Chassez le naturel... Fin pédagogue, le spécialiste a compris que je n'avais pas bien réalisé. Il répète plus clairement avec calme et bienveillance une deuxième fois « Mme Guyader, si vous ne vous arrêtez pas, c'est la mort subite, vous comprenez ? » J'écoute. J'entends. Je ressors. Il fait nuit. Il fait froid. Mes larmes se mettent à couler. Mon corps à trembler. Il y a un banc. Je m'assois. Des secondes. Des minutes. Le temps d'un 100 brasse ou d'un 1500 ? Je ne sais pas. Le temps n'a plus de mesure. Le chrono est dérégulé. Je réalise enfin. Il va aussi falloir prévenir mes proches d'autant qu'un protocole est mis en place pour ma maman, ma sœur et mon frère.

## La cardiomyopathie hypertrophique apicale, qu'est-ce que c'est ?

C'est une maladie génétique, qui se déclare à l'âge adulte. A ce jour, elle ne se guérit pas. Elle est identifiée comme rare avec 1 cas pour 5000, mais il semblerait que la réalité soit plutôt de 1 pour 500. En effet, un des premiers symptômes est de n'avoir ni symptômes ni gêne dans la vie quotidienne. La maladie n'est donc pas facile à diagnostiquer. Quand elle l'est, elle l'est de manière fortuite lors d'un examen de routine comme dans mon cas.

Pour les personnes ayant hérité de l'anomalie génétique, l'expression de la maladie est parfois tardive et les symptômes sont souvent absents à son stade précoce. Certains patients ressentent des essoufflements à l'effort, des palpitations ou encore des malaises qui peuvent aller à la perte de connaissance parfois liée à un effort physique important.

Il est possible de diagnostiquer une forme débutante de la maladie au moyen d'examen cardiologiques ou parfois génétiques. Un électrocardiogramme et une échographie cardiaque permettent de faire le diagnostic.

On peut parfaitement vivre avec cette maladie, et même longtemps, à certaines conditions. Pour la majorité des patients, la maladie restera bénigne. Pour une minorité, les symptômes peuvent devenir sévères et invalidants avec des complications et une évolution pouvant aller vers la mort subite (qui peut arriver tant en plein match de foot qu'en compétition de VTT) ; cette complication est favorisée par l'effort physique intense. En cas d'arrêt cardiaque chez un sportif de haut niveau, la cardiomyopathie hypertrophique représente l'une des causes les plus fréquemment retrouvées. Raison pour laquelle le sport de compétition est formellement proscrit !

### Que ressent-on à une telle annonce ?

Le sport c'est bon pour la santé, paraît-il ? Moi, si je le continue, il me tue ! Le pire, je n'ai pas mal, je ne suis pas blessée. Je ne peux pas matérialiser mon mal, je ne peux pas non plus tenter de voir où sont les limites car si j'essaie de les franchir, c'est l'irréversible.

On ressent de la frustration parce qu'on ne peut pas se battre contre cette maladie car justement le cœur n'est pas assez solide pour la combattre et qu'elle est incurable. Dur pour une sportive, qui plus est une compétitrice.

On a aussi un amer goût d'inachevé. Arrêter sa passion natatoire du jour au lendemain, c'est très dur pour une nageuse. De même pour le coach qui s'est lui aussi beaucoup investi sur les objectifs passés et à venir. Faire une croix en pleine préparation, pas facile ! Et surtout pour mon mari, ce grand passionné de sports.

On se pose plein de questions. Pourquoi moi ? Pourquoi ça ? Pourquoi là ? Quoi faire ? Comment s'en sortir ?

Mais surtout on a peur. Peur de plein de choses. Peur de mourir bien sûr. Sans avoir eu le temps ni de tout dire, ni de tout faire. Peur de ne pas être capable de surmonter la situation. Peur de voir se réjouir ceux qui vous ont rejetée, malmenée, trahie (cette peur-là, elle est très con, mais elle surgit avant de repartir). Peur de perdre pied et de perdre contact avec ceux qui vous sont chers. Peur de devoir renoncer aux nouveaux projets que vous veniez de lancer... je pense entre autres à ChronoMaîtres et à cette belle traversée prévue cet été.

## Comment on rebondit ?

Une blessure ? Du repos, des séances de kiné, parfois une opération et hop on replonge quelques mois plus tard.

Un accident qui vous coûte un membre ? Des exemples de résilience comme Charles Rozoy vous prouvent qu'on peut faire une pirouette au destin, continuer à pratiquer sa passion et briller.

Un cancer ? Dans mon entourage, des modèles de courage, de volonté, de force intérieure ont réussi à mettre la maladie KO et à retrouver les bassins.

Depuis que je suis toute petite, j'ai appris à vivre avec le sport. De la gym, du cross, du patinage, du volley à m'en tordre tous les doigts, de la synchro et de la natation... Il n'y a pas une période de ma vie où je n'ai pas fait de sport. Je ne sais pas vivre sans avoir ma petite dose.

Comment rebondir ? Je ne sais pas encore. Je n'ai même pas le droit de faire un match de basket entre amis, dit le doc ! Alors il va falloir que j'apprenne le rebond autrement... non plus au fil de l'eau mais au fil des jours.

En tout cas, il ne faut pas trop compter sur les médecins : à part vous interdire le sport de compétition, ils ne vous disent rien. Stoppez l'effort et le stress et roulez jeunesse. A vous de gérer l'arrêt du sport, le vide et le manque qui vont avec. Génial ! Quoi faire alors ?

Ecrire sur ce sujet en guise de petite thérapie ? A voir ! Essayons...

Se dire qu'on a de la chance d'être tombée sur un généraliste consciencieux et que ce soit détecté à temps. Se dire qu'il y a pire et qu'en stoppant immédiatement les deux facteurs aggravants de la maladie, les risques de mourir sont minimes. Peut-être garder l'espoir qu'il s'agisse d'une erreur, que les tests ADN prouvent le contraire, que les avancées médicales permettront de trouver un traitement pour guérir... ou pour reprendre le sport un jour ?

Chercher toutes les bonnes nouvelles : finies les tendinites ! Fini le corps qui sent le chlore même après 2, 5 ou 10 douches savonnées ! Finis les enfilages fastidieux de combi ! Finie la petite voix du coach qui rouspète parce que vous faites la pause pipi pendant la série de jambes.

Se fixer des nouveaux challenges : profiter de chaque instant, réaliser plein de choses personnelles qu'on ne s'est jamais donné le temps de faire... et faire de mieux en mieux pour ChronoMaîtres !

Savourer la chance d'être là et d'être si bien entourée par des proches de valeur qui aident à me tenir droite !

**« On a deux vies, et la seconde commence quand on se rend compte qu'on n'en a qu'une. »**

Confucius

Avec ce témoignage à chaud, je souhaitais vous sensibiliser sur [cette maladie](#). Nous sommes 10 000 Maîtres en France ? Faites le compte : 1 cas pour 500, je ne dois pas être la seule concernée. D'ailleurs, et vous ? Avez-vous fait récemment un contrôle cardiaque ? Prenez le temps pour votre suivi médical même avant 40 ans, même quand tout semble bien aller. Profitez de la vie et des êtres qui vous sont chers, nagez dans le bonheur ! Personne ne sait ce qui peut arriver demain.

Caroline Guyader

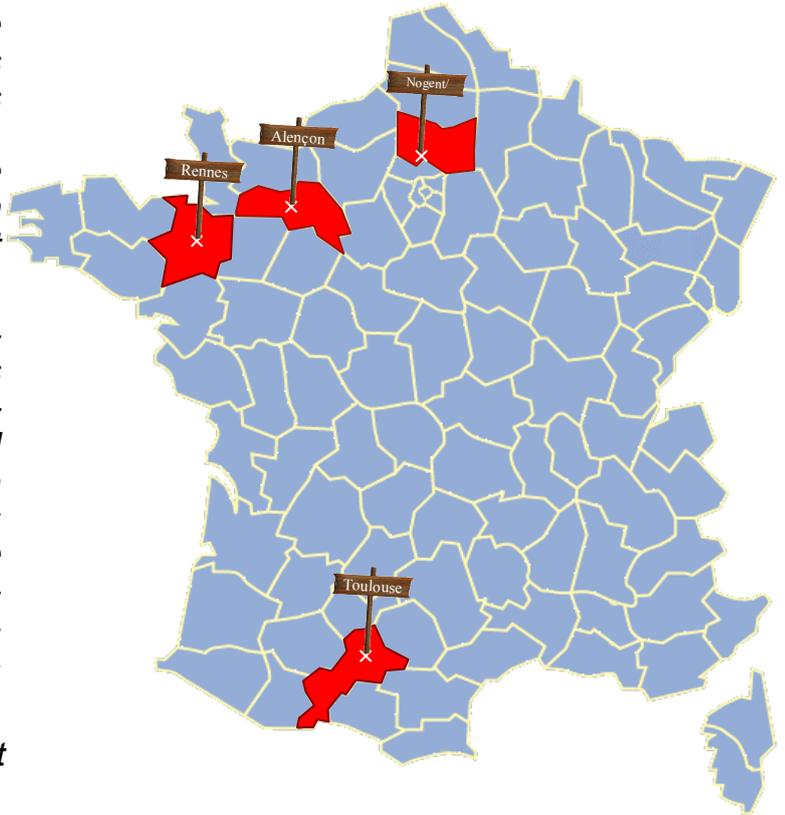
# A l'eau ! Meetings Maîtres de la saison 2014-15

## Quoi de neuf en janvier et février ?

2015 commence décidément de bien belle manière avec déjà des performances de très haut niveau réalisées dans les différentes compétitions organisées depuis le 1<sup>er</sup> janvier. Quinze jours après les exploits collectifs de Saint-Victor, ce fut au tour de notre doyen français de briller de mille feux en établissant une nouvelle marque européenne au 50 NL !

Ce démarrage en fanfare ne peut que stimuler davantage les nageurs pour les grandes échéances qui arrivent très vite, avec en février et mars des menus très alléchants. Et, il y en aura pour tous les goûts. Dans les quatre coins du monde, les nageurs Maîtres français vont avoir l'occasion de s'illustrer avec de l'eau libre en Australie, de la natation synchronisée en Belgique, sans oublier de la natation sportive fin mars avec les Championnats de France Open des Maîtres à Rennes.

Go go go, les Masters ! Nagez ! Profitez et rayonnez !



### Belle participation au 8<sup>e</sup> Meeting d'Alençon, le 31 janvier 2015

Le [8<sup>e</sup> Meeting régional Maîtres](#) qui se tenait à Alençon ce 31 janvier a confirmé sa notoriété, en réunissant 122 nageurs maîtres issus de 17 structures différentes et ce, malgré les mauvaises conditions climatiques. C'est dans une ambiance conviviale que 21 records du meeting ont été battus par les dames et 12 par les messieurs.

Nos nageurs alençonnais s'y sont distingués accédant 27 fois au podium selon leur catégorie, se classant 14 fois premiers, 8 fois seconds et 5 fois troisièmes. Nous pouvons relever entre autres les premières places à toutes leurs nages d'engagement pour Ael Leclerc-Keroullé, Jillian Lamotte et Marc Salmon.

Les performances générales ajoutées à l'atmosphère festive ont ravi l'Alençon Nautique Club, organisateur de cette compétition. [Résultats complets](#)



Loïc, Vice-Président de l'ANC en charge des Maîtres

### Championnats de Picardie des Maîtres, à Nogent-sur-Oise, le 8 Février 2015



Les championnats de Picardie des Maîtres, organisés le 8 février 2015 à Nogent-sur-Oise par l'EANV ont regroupé 149 nageurs (62 femmes et 87 hommes) provenant de 24 clubs. Aux 19 structures picardes, des franciliens et des champenois sont venus se joindre pour assister à un nouvel exploit de notre doyen français. Jean Leemput, a battu à 101 ans, son propre record d'Europe du 50 NL. De 1'52"43 l'an passé, Jean a rabaisé la nouvelle marque continentale à 1'33"80. Une amélioration exceptionnelle de près de 20" pour le dynamique centenaire.

Lors de cette même compétition, Nicolas Granger a lui aussi pulvérisé les records de France des 800 et 1500 NL C5.

Bravo à ces deux champions d'exception.

D'après le site régional de Picardie et Philippe Fort, MACN

## En février et mars, un programme très alléchant



### De l'eau libre en Australie : Jacques Tuset, nageur de l'extrême, s'évade !

Après Alcatraz aux USA, le château d'Iff en France, Spike Island en Irlande et Robben Island en Afrique du Sud, le nageur Montpelliérain, Jacques Tuset (51ans), du Montpellier Agglo Natation UC participera le 21 février à la « **Rottneest Channel Swim** » en Australie.

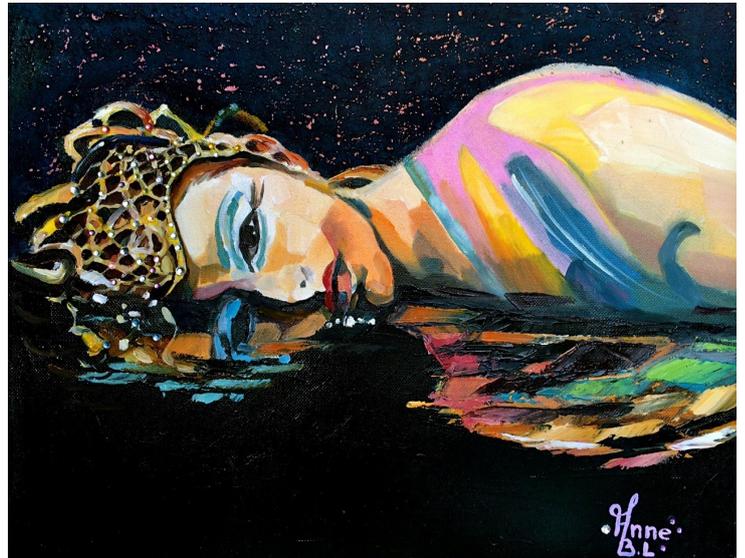
Cette traversée à la nage de **19,7 km** (en maillot et sans palmes) entre dans le cadre d'un projet exceptionnel et jamais réalisé à ce jour. A savoir : relier à la nage 10 île-prisons aux 4 coins du Monde avec le continent le plus proche. Cet exploit nécessite de nager dans les mers très froides ou très chaudes, mais également d'être physiquement et mentalement préparé afin d'affronter toutes les conditions extrêmes de la mer.

Ce challenge a terminé 3<sup>e</sup> aux Awards 2014 de l'Association Mondiale de Natation en Eau Libre dans la catégorie « **Performance de l'année** ». La finalité de cet exploit est avant tout sportive, mais à chaque traversée Jacques Tuset porte **les couleurs de France Choroidérémie** (maladie génétique qui entraîne la cécité) afin de pouvoir récolter des dons pour financer le programme de recherche sur la thérapie génétique à l'INSERM de Montpellier qui est sur le point d'aboutir.

Jacques Tuset, [www.xtremswimmer.com](http://www.xtremswimmer.com) ; [www.alvarum.com/prisonislandswims](http://www.alvarum.com/prisonislandswims)

### De la synchro en Belgique : les naïades françaises entrent dans la danse

Après le coup de crayon de Wladimir Peltzer, appréciez le coup de pinceau de la naïade, Anne Becquet-Legendre. Anne est une nageuse Maîtres ; pourtant ce n'est pas la combinaison qu'elle enfle en compétition, mais les paillettes. En natation synchronisée, son palmarès est élogieux : après avoir été Vice-championne d'Europe Junior avec son entraîneur national Dominique Blanc-Lainé en 1988, Anne a renoué avec les podiums internationaux chez les Maîtres en devenant championne d'Europe à Yalta en 2011 et troisième à Eindhoven en 2013, et également finaliste mondiale à Riccione en 2012 et à Montréal en 2014. Elle nous tiendra informés de sa discipline de prédilection d'autant que de belles nouvelles sont attendues en 2015 avec tout d'abord les 1<sup>ers</sup> Championnats de France Maîtres qui se tiendront à Toulouse les 20 et 21 juin 2015.



Pour préparer cette grande première dans l'Hexagone, plusieurs nageuses françaises se rendront en Belgique les 21 et 22 mars prochains pour participer au [Meeting de Natation Synchronisée Maîtres Open de Bruxelles](#). Elles auront ainsi l'occasion de tester leurs programmes et de les ajuster pour les grands rendez-vous des mois de juin et août. :

- Samedi 21 (matin) : programme technique en solo, duo, trio et équipe.
- Samedi 21 (après-midi) : programme libre des équipes suivi des cérémonies des équipes.
- Dimanche 22 : programme libre en solo, duo et trio suivis des cérémonies respectives.

### Les XXI<sup>es</sup> Championnats de France des Maîtres à Rennes : vers un nouveau record de participation ?

L'an dernier, les Championnats de France Open des Maîtres (25m) s'étaient tenus dans la capitale et avaient réuni 2332 nageurs de 438 structures différentes (dont 13 fédérations étrangères), totalisant 7399 engagements. Un record de participation qu'avait parfaitement orchestré le club organisateur. Les efficaces et sympathiques bénévoles du Paris Aquatique avaient en effet mis la barre très haut tant sur les bords de bassin que dans les coulisses, avec entre autres, un site internet des championnats complet, convivial et informatif, mis en place plusieurs mois auparavant.

Lors de ces nationaux, le célèbre bassin Georges Vallerey avait vu tomber : 6 records du monde, 11 records d'Europe et 68 records de France. Combien seront établis lors de la XXI<sup>e</sup> édition nationale organisée à Rennes du 26 au 29 mars 2015 ? Quels clubs succéderont au CN Paris (690pts), CN Viry-Châtillon (493 pts) et à l'USM Malakoff (449 pts) au classement des clubs « Trophée Elite » ? Réponses dans une trentaine de jours !

Bonne dernière ligne droite à tous les compétiteurs !

Pour plus d'informations (programme, règlement, temps de qualification 2013-16) : [Plaquette FFN](#)

# La natation Maîtres à l'étranger : du Canada à la Russie

*Alors que les regards sont déjà tournés vers Kazan, prenons le temps de revenir sur les bassins du pays organisateur des derniers Championnats du Monde Masters. Pour nous guider dans les bassins du Canada, qui de mieux que Maya Lussier-Séguin ? Résidant en France depuis quelques années maintenant, cette belle dossiste nous fait découvrir la natation Maîtres de son pays d'origine !*

La natation Maîtres au Canada est organisée par le Master Swimming Canada (MSC) regroupant plus de 10 000 membres, enregistrés dans 310 clubs répartis sur les 10 provinces canadiennes. Pendant l'année sportive, des championnats régionaux et provinciaux sont organisés à travers le pays. Une fois par année, au mois de mai, se tient le championnat canadien Masters, dont la prochaine édition de 2015 aura lieu à Montréal du 15 au 18 mai.



Au Canada, le sport Maîtres, dit amateur, est avant tout vu comme une activité récréative. Pour que tout le monde y trouve son compte, nageurs novices comme confirmés, le MSC crée chaque année des programmes, appelés « défis », permettant aux nageurs de se fixer de nouveaux objectifs personnels et d'évaluer l'évolution de leur forme physique. Grâce :

- au défi du million de mètres, conçu pour inciter les nageurs à venir quotidiennement à la piscine et à structurer leurs entraînements,
- au défi du 1 km, qui consiste à nager le plus vite possible 1000m dans le but d'évaluer sa condition physique
- ou encore le défi du pointage, dont l'objectif est de nager les 18 nages, épreuves et combinaisons de distances lors des compétitions,

les nageurs peuvent se lancer des objectifs personnels et les faire valider par la fédération. Ces défis sont non seulement source de motivation pour les nageurs, mais ils permettent de découvrir les différentes variations techniques et les stratégies d'allure, permettant ainsi de pousser les nageurs au-delà de la simple routine du « plus loin, plus vite ». En récompense de leurs efforts, les nageurs qui réussissent les épreuves obtiennent des prix ainsi que des mentions sur le site de la fédération.

*Maya Lussier-Séguin*

En novembre dernier s'est éteint Jaring Timmerman, le plus vieux nageur au monde. Ce canadien originaire de Winnipeg fût le premier nageur à concourir dans la catégorie des C17 (105-109 ans). C'est à 78 ans lors d'un voyage au Texas qu'il découvre dans un journal qu'il existe des compétitions pour les nageurs seniors et que les débutants peuvent s'y inscrire. Lors de sa première compétition, il remporte la médaille d'or au 200 mètres nage libre et ce goût de la réussite ne le quitta plus ensuite. En 25 ans, il récolta plus de 160 médailles et 6 records du monde. En janvier 2014, il réalisa son dernier record au 50 m dos avec un temps de 3:09:55.. « Nager à plus de 80 ans est un grand défi, il n'y a pas d'autres mots pour décrire cette aventure et c'est pour cela que je nage (...). Je pense que de m'avoir toujours lancé des défis et d'avoir travaillé fort pour les réussir est le secret de ma longévité ! » rappelait-il alors.

MLS



## XVI<sup>es</sup> CHAMPIONNATS DU MONDE DES MAÎTRES

Afin de se caler sur les Championnats du Monde Elite, exceptionnellement, deux rendez-vous mondiaux des Maîtres vont se succéder. Kazan (Russie) en accueillera la XVI<sup>e</sup> édition du 5 au 16 Août 2015.

[Le programme et les infrastructures](#) sont déjà connus. Bonne nouvelle (ou pas), il est prévu que l'ensemble des épreuves de natation sportive se tiennent dans un seul bassin, [l'Aquatics Palace](#), un superbe complexe, pour décrocher [de bien belles médailles](#).

Pour ce qui est de la logistique, elle ressemble à ce jour à un parcours du combattant. Des informations sont disponibles sur le site officiel de l'évènement à propos du [village des athlètes](#) ou des procédures administratives pour [l'obtention d'un visa](#) (vous devrez au préalable vous procurer un document des organisateurs). Une chose est sûre : pour les nageurs qui ont prévu d'y participer, il est impératif de s'y prendre dès maintenant pour préparer le déplacement !

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

Vous avez été plus de 2000 à télécharger le premier numéro de ChronoMaîtres sur le site officiel. Ce démarrage inattendu et vos nombreux retours positifs nous ont encouragés à poursuivre cette aventure et surtout à nous adapter. Afin de répondre au mieux à des besoins matériels, nous avons commencé par changer l'hébergeur du site. Retrouvez-nous désormais sur : [www.chronomaitres.fr](http://www.chronomaitres.fr). De nouveaux onglets sont ensuite apparus pour être au plus près de vos préoccupations. Sachez que nos rubriques ne demandent qu'à évoluer avec le temps, alors n'hésitez pas à nous contacter pour nous faire part de vos suggestions et faire en sorte que ce site vous ressemble le plus.



**ChronoMaîtres**  
La revue pour les maîtres, par les maîtres

25/10/2014 : ouverture du site  
20/12/2014 : veille de sortie du N°1  
➤ 793 utilisateurs différents  
10/01/2015 : fermeture du site  
➤ 2275 utilisateurs différents



**ChronoMaîtres**  
La revue pour les Maîtres, par les Maîtres

10/01/2015 : Nouveau site !  
14/02/2015 : veille de sortie du N°2  
➤ 1316 utilisateurs différents  
➤ 494 fans sur la page Facebook

Merci pour votre fidélité !



Le nouveau site ChronoMaîtres visité partout dans le monde (en bleu, les pays qui nous ont rendu visite au moins 1 fois / quinzaine)

\*Europe = Allemagne, Angleterre, Autriche, Belgique, Espagne, Irlande, Italie, Monaco, Norvège, Pays-Bas, Portugal, République Tchèque, Suède, Suisse

Canada, Etats-Unis, Tahiti, Martinique, Guyane, Ouganda, La Réunion, Australie, Nouvelle-Calédonie, Russie, Tunisie, Argentine



**TURBO**  
Le Spécialiste de tous les sports aquatiques

[www.turbofrance.fr](http://www.turbofrance.fr)

- \* Maillots homme \*
  - \* Maillots femme \*
  - \* Maillots enfant \*
  - \* Accessoires \*
  - \* Textiles \*
  - \* Personnalisation \*
- ...



## Les nouveautés sur le site internet

- **Onglet « Les Numéros »** : la nouvelle mise en page a été revue pour vous permettre de retrouver en un clin d'œil les sujets traités dans chacun des numéros. Comme nous l'avons fait pour les deux premiers numéros, nous continuerons chaque semaine précédant la publication d'y dévoiler un indice par jour.
- **Onglet « Calendrier »** : les dates et lieux des Mondiaux connues jusqu'en 2021 ont été saisies. Au fil de l'eau, cette page est complétée avec les plaquettes des meetings et les mots des organisateurs qui nous sont envoyés. Consultez-la régulièrement.
- **Onglet « Stages »** : cette nouveauté récapitule des informations précieuses à propos de stages qui s'adressent aux Maîtres. Des professionnels et passionnés de natation organisent des semaines de qualité rien que pour nous. Vous trouverez les liens et informations utiles sur les séjours qui pourraient vous intéresser.
- **Onglet « Liens »** : la liste des clubs ayant une section Maîtres s'allonge progressivement. Continuez à nous envoyer les coordonnées de ceux qui ne seraient pas encore saisis. Plus bas sur l'onglet, vous trouverez les liens vers les sites de spécialistes sur le coaching, la diététique, la vente de matériel ou la photographie, ainsi que des sites complets sur la natation Maîtres.
- **Pour finir, un livre d'or** a fait son apparition afin que vous puissiez nous faire part de vos réactions.
- Notons que des partenaires nous ont rejoints dans notre aventure. Nous les remercions de leur soutien. Vous les retrouverez sur les différentes pages.

Vous pouvez aussi nous retrouver sur notre [page Facebook](#) homonyme,

Pour nous contacter à propos de :

**TOUT CE QUI CONCERNE LE SITE**  
(Plaquettes et mots des organisateurs pour vos stages ou vos meetings. Liens vers le site de votre club ou de votre activité. Actualités diverses sur les Maîtres. Etc.)  
Adressez-vous à Eric : [webmaster@chronomaitres.fr](mailto:webmaster@chronomaitres.fr)

**TOUT CE QUI CONCERNE LA REVUE**  
(Compte-rendu de compétition. Témoignage pour le coaching, pour les tests, pour un évènement Maîtres. Proposition de nouvelles rubriques. Etc.)  
Adressez-vous à Caroline : [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr)

# ChronoMaîtres

Prêts pour le N°3 ? C'est parti ! Top Chrono !

**Sans contexte, un numéro 2 réalisé grâce à un joli travail d'équipe !**

*Voilà, vous venez de terminer ce deuxième numéro qui a bien failli ne jamais voir le jour. Le 27 janvier, le premier réflexe était de tout abandonner, c'était sans compter sur l'énergie communicative des rédacteurs, l'intérêt grandissant des lecteurs et la force chaleureuse d'un entourage au top !*

*L'une de vous a confié : « je suis toujours surprise de la « gnaque » que l'on a développée en étant des compétiteurs, ça change tout dans notre vision des choses, rien n'est insurmontable ».*

*Cette revue a été bouclée comme on apprend à terminer un 200 brasse.*

*Merci à tous les contributeurs de ces 36 pages (qui sans le savoir ont été d'un très grand soutien) !*

*Merci à aussi à ceux qui ont envoyé des articles qui n'ont pas pu être retenus ici mais qui sont gardés très précieusement au chaud pour le numéro 3 !*

*Merci à l'équipe de relecture : pointilleuse et pointue. Une grande fierté de vous avoir à nos côtés.*

*Merci aux partenaires qui nous ont rejoints et nous soutiennent dans ce projet.*

*Merci à vous tous les nageurs et lecteurs, sans qui ces pages ne sauraient vivre !*

**«Il ne faut pas penser à l'objectif à atteindre,  
il faut seulement penser à avancer. C'est ainsi, à force d'avancer,  
qu'on atteint ou qu'on dépasse ses objectifs sans même s'en apercevoir»**

Bernard Werber