

# ChronoMaîtres

*La revue pour les Maîtres, par les Maîtres*

**Spécial**

**Kazan 2015**

**Numéro 6 - Septembre 2015**



**Et aussi**  
**Le mental**

**On a testé**  
**pour vous**

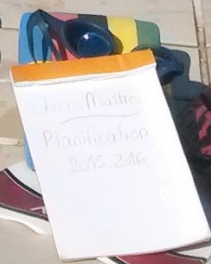
**Le Deep Practrice**  
**Le crowdfunding**

**Paroles de coachs**  
**La planification**

**Des JO aux Masters**  
**Rencontre avec L.Neuville**

**« Ce qui importe,  
ce n'est pas d'arriver, mais d'aller vers. »**

**Antoine de Saint-Exupéry**



# Dans nos lignes

Numéro 6 - Septembre 2015



## 3 | **Edit'Eau**

*A tout seigneur, tout honneur. Présentation de la nouvelle équipe de contributeurs. Bravo et merci à eux tous !*

## 4 | **Analyse**

*Un nageur anonyme a épluché les statistiques mondiales et en a fait une synthèse pour estimer le rang de la France des Maîtres dans le monde en 2014.*

## 7 | **Actualité sportive**

*Même en juillet et août, les Maîtres continuent de s'en donner à cœur joie en bassin ou en eau vive, en France ou à l'étranger.*

*P7 | Les Championnats d'Espagne*

*P9 | La Coupe de France d'eau libre*

## 10 | **Des JO aux Masters**

*Ancien capitaine de l'équipe de France et actuel organisateur d'épreuves de la France à la Nage, Laurent Neuville s'est livré au jeu de l'interview.*

## 13 | **Dossier : Kazan 2015**

*62 Maîtres français ont participé aux XVI<sup>es</sup> Championnats du monde, à Kazan (Russie). Retour sur leur belle aventure humaine et sportive.*

*P13 | Présentation*

*P15 | Démarrage en fanfare pour la synchro*

*P17 | L'eau libre et le plongeon*

*P18 | Les médaillés*

*P20 | Les finalistes*

*P22 | Les mascottes*

*P23 | Ils y étaient... ou pas*

*P24 | Les records du monde individuels*

## 25 | **Les Maîtres à l'étranger**

*Profitant de sa participation aux Championnats du monde organisés à Kazan, Eric Huynh a rencontré Alexander Danilov, président de la Fédération russe des Maîtres, pour nous faire découvrir la natation vétérane de Russie.*

## 26 | **On a testé pour vous**

*Le financement participatif et les objets connectés, voici deux sujets qui vont déferler dans les bassins à la rentrée. Deux nageurs les ont déjà testés pour nous !*

*P26 | Le crowdfunding*

*P28 | Le Deep Practice*

## 29 | **Paroles de coachs**

*Une saison se termine à peine que déjà une autre se profile à l'horizon avec des rendez-vous incontournables.*

*Comment bien planifier sa saison pour les réussir ? Alexandre Papadopoulos et Bilel Ayouaz vous donnent quelques pistes.*

## 31 | **On manage comme on nage**

*« Si vous ne l'avez pas, ce n'est pas bien grave ! » De quoi veut donc bien parler Pierre Blanc dans son nouveau billet pour la revue ?*

## 32 | **Débat : Grilles 2016**

*Elles ont été publiées et font déjà débat. Une nageuse lectrice nous a sollicités, nous avons réagi à sa demande en vous sondant sur nos réseaux sociaux. Résumé des avis.*

## 35 | **Santé**

*Francine De Pachtère, nageuse et Nutritionniste, vous livre un nouvel article sur l'intestin réalisé grâce à ses sondages auprès de la population Maîtres.*

## 37 | **ChronoMaîtres voyage**

*Après le nager joli, le voyager joli ! Nos contributeurs ont fait voir du pays au bonnet ChronoMaîtres cet été. Retour imagé de leurs balades estivales.*

**Bonne lecture !**

# Edit'eau !

Il y a tout juste un an, **ChronoMaîtres** pointait pour la première fois le bout de son nez. Que de chemin parcouru depuis ! Comme les coachs, nous avons planifié notre première saison. Et, oh ! surprise ! tout ne s'est pas passé comme prévu. Finalement, planifier nous a permis de mieux réagir face aux aléas lorsqu'ils ont surgi — quand on les attendait le moins forcément. Planifier nous a surtout permis de continuer à avancer, avec vous, en choisissant un chemin qui nous assurait de nous amuser avant tout. C'est dans cette direction que nous poursuivrons à vos côtés, avec les détours que ça comprendra, parfois imprévus et souvent agréablement surprenants. Le plus important est de savoir où on va et pourquoi on y va. Le « comment » trouvera ses solutions au fil de l'eau.

**« Ce qui importe, ce n'est pas d'arriver, mais d'aller vers »**  
Antoine de St-Exupéry

Sur ce chemin, nous vous avons rencontrés, vous, les Masters, en personne ou virtuellement. Champions ou débutants, compétiteurs ou hédonistes, vos parcours nous ont passionnés. Tant les exploits planétaires des uns que les premières qualifications décrochées par les autres nous ont fait vibrer. Les testeurs de projets ou de produits en tout genre ont en parallèle attisé notre curiosité en nous expliquant comment les nouvelles technologies pourraient améliorer notre quotidien sportif.

Notre chemin s'est inspiré de vos parcours : ceux qui persévèrent, qui ne lâchent rien et réussissent après plusieurs années de labeur à créer leur association ou à organiser des événements historiques ; ceux qui se lancent des challenges fous pour la bonne cause et les recherches médicales ; ceux qui nous apportent leurs lumières scientifiques pour une pratique plus saine de notre sport. Que de belles leçons de vie !

Sur notre chemin, nous avons été guidés par les bons conseils des coachs. Ils nous aident à nager plus intelligemment. La natation a longtemps été un sport fermé où peu d'informations sur l'entraînement circulaient. Elle est en train de s'ouvrir et les coachs Maîtres y participent d'une merveilleuse façon en acceptant de diffuser leur savoir et de confronter leurs avis — tout comme vous d'ailleurs en prenant la parole dans des débats. Même le monde professionnel et le management s'inspirent de notre sport. Ce n'est pas pour rien !

Notre chemin s'est aussi embelli grâce aux globe-trotters qui nous ont emmenés aux quatre coins de France et hors de nos frontières pour nous faire découvrir la natation Maîtres d'ailleurs. Quel voyage !

Cette diversité nous enthousiasme ; qu'elle continue pour cette nouvelle saison que nous vous souhaitons à toutes et tous, savoureuse et épanouissante.

Excellente lecture.

Caroline Guyader



LES CONTRIBUTEURS &  
EXPERTS DE CE NUMERO

Numéro 6  
Septembre 2015

## Analyse

Nageur souhaitant rester anonyme

## Actualité sportive

- Textes : ChronoMaîtres

- Interview

Gilles Grabski, CA Pierrelatte ASCEAC

- Photos

Nathalie Sereno, Bordeaux Etudiants Club

Nicolas Granger, Reims Champagne Natation

## Des JO aux Masters

Laurent Neuville, Boulogne-Billancourt Natation

## Dossier spécial Kazan

- Textes : ChronoMaîtres

- Photos

Anne Becquet-Legendre, Stade Français

Sébastien Bente, AC Claye-Souilly

Catherine, Bordeaux Etudiants Club

Frank Charpin, ASPTT Poitiers

Yves Denis, Roubaix Natation

Ludovic Facchini, Martigues Natation

Cédric Fernandez, CN Cévennes Ales

Damien Gudemard, Lannion Natation

Caroline Guyader, ChronoMaîtres

Eric Huynh, Boulogne-Billancourt Natation

Loïc Leroy, Martigues Natation

Duncan Mc Creadie, Boulogne-Billancourt Natation

Sophie Morand, Boulogne-Billancourt Natation

Florian Ronfort, Dauphins Romains Péageois

Rodolphe Leclerc, Laval Aquatique Club

Audrey Salenne, ES Nanterre

Muriel Schmitt, Léo.L Schiltigheim-Bischheim

Christophe Starzec, Racing Club de France WP

Tristan Wagner, USM Malakoff

Géraldine Waloszek, SN Montgeron

## La Natation Maîtres à l'étranger

Eric Huynh, Boulogne-Billancourt Natation

## Paroles de Coach

Alexandre Papadopoulos, PC Valenciennes-Anzin

Bilel Ayouaz, ES Vitry Natation

## On a testé pour vous

Paul Durand Degranges, Apt Natation

Magali Rousseau, SwimBot

## On manage comme on nage

Pierre Blanc, Boulogne-Billancourt Natation

## Nutrition

Francine De Pachtère, Seynod Natation

## ChronoMaîtres voyage

Frank Charpin, ASPTT Poitiers

Julien Emery et Gilles Pelle, CN Porte de l'Isère

Denise Feltz, AS Gien

Caroline et Eric Guyader, ChronoMaîtres

Francis Roussel, US Ris-Orangis

Jacques Tuset, Aqualove Sauvetage

Françoise Viandon, CN Viry-Châtillon

Géraldine Waloszek, SN Montgeron

## Equipe de relecture

Denise Feltz, AS Gien Natation


Herbert Klingbeil, SN Montgeron

Kristine Marmorat, non licenciée

Danièle Wilmart, USM Malakoff

## Sur La Une

Le maillot de bain porté par le nageur sur la Une est :

 **Boxer Mako modèle marinière noir,** disponible chez [ici](#)

## Responsable de la publication et contact

Caroline Guyader

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

## Responsable du site web et de la page Facebook

Eric Guyader

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

# Analyse : Quel rang dans le monde pour la France des Maîtres ?

Avant de plonger dans une fin de saison haletante avec les mondiaux de Kazan, revenons sur l'année 2014. Un nageur qui souhaite rester anonyme, a passé au crible fin les statistiques mondiales de 2014 pour en faire une synthèse permettant de situer la natation Maîtres française au niveau international.

Bravo et merci à lui pour ce pointilleux travail de recherche qui mérite qu'on s'y attarde...

A quel niveau se situe la France dans le « concert des nations Masters » ? Pour l'évaluer, il nous est loisible de tirer parti de plusieurs classements à notre disposition.

## 1- Les TOP TEN de la FINA pour 2014, en petit et en grand bassins.

**En petit bassin (voir tableau 1)**, sur un total de 4 769 citations pour 2 013 nageurs dans 529 classements, la France obtient 219 citations : 81 par 46 dames et 138 par 69 messieurs.

Nous nous classons 7<sup>e</sup> avec 4,6% des citations, tandis que les USA caracolent en tête avec 24,3%, suivis à distance respectueuse par le Japon avec 17,6%.

Le pourcentage de dames dans les citations par pays montre des différences significatives : plus de 60% des *nominés du top ten* sont des dames pour la Grande-Bretagne, le Canada, l'Australie, la Suède. Elles ne sont que de 37% pour la France et 35% pour l'Espagne.

**En grand bassin (voir tableau 2)**, 4 590 noms apparaissent dans les 502 classements.

Pour la France, il faut d'abord retirer les 5 citations de

Marie-Thérèse Fuzzati du CNP, qui est aussi suisse qu'elle est admirable. Cela fait, la France apparaît 159 fois (58 citations par 30 dames, 101 citations par 48 messieurs). Les plus cités sont la C2 Julie Ducrocq chez les dames (3 fois) et l'époustouffant Nicolas Granger C5 (17 fois).

Largement en tête, avec 29,1% des citations : les USA. La France est en 8<sup>e</sup> position.



Ci-dessus : Julie Ducrocq (Toulouse OAC) et Nicolas Granger (Reims CN) lors des Championnats du monde des Maîtres, à Montréal en août 2014.

| Tableau 1 : Top Ten FINA 2014 en bassin de 25 m |              |             |              |             |              |             |             |            |
|---|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|-------------|------------|
| 25 m  | Dames        | %D          | Mess         | %M          | Total        | %Tot        | %D/T        |            |
| 1   | USA          | 515         | 21,8%        | 645         | 26,8%        | 1160        | 24,3%       | 44%        |
| 2   | JPN          | 404         | 17,1%        | 436         | 18,1%        | 840         | 17,6%       | 48%        |
| 3   | GBR          | 267         | 11,3%        | 146         | 6,1%         | 413         | 8,7%        | 65%        |
| 4   | CAN          | 225         | 9,5%         | 126         | 5,2%         | 351         | 7,4%        | 64%        |
| 5   | ITA          | 148         | 6,3%         | 188         | 7,8%         | 336         | 7,0%        | 44%        |
| 6   | GER          | 155         | 6,6%         | 121         | 5,0%         | 276         | 5,8%        | 56%        |
| 7   | <b>FRA</b>   | <b>81</b>   | <b>3,4%</b>  | <b>138</b>  | <b>5,7%</b>  | <b>219</b>  | <b>4,6%</b> | <b>37%</b> |
| 8   | BRA          | 67          | 2,8%         | 92          | 3,8%         | 159         | 3,3%        | 42%        |
| 9   | ESP          | 54          | 2,3%         | 100         | 4,1%         | 154         | 3,2%        | 35%        |
| 10  | AUS          | 93          | 3,9%         | 59          | 2,4%         | 152         | 3,2%        | 61%        |
| 11  | RUS          | 58          | 2,5%         | 79          | 3,3%         | 137         | 2,9%        | 42%        |
| 12  | NED          | 55          | 2,3%         | 47          | 1,9%         | 102         | 2,1%        | 54%        |
| 13  | SWE          | 60          | 2,5%         | 40          | 1,7%         | 100         | 2,1%        | 60%        |
| 14  | FIN          | 28          | 1,2%         | 14          | 0,6%         | 42          | 0,9%        | 67%        |
| 15  | CZE          | 24          | 1,0%         | 14          | 0,6%         | 38          | 0,8%        | 63%        |
| 16  | POL          | 12          | 0,5%         | 22          | 0,9%         | 34          | 0,7%        | 35%        |
| 17  | RSA          | 23          | 1,0%         | 10          | 0,4%         | 33          | 0,7%        | 70%        |
| .....   | .....        | .....       | .....        | .....       | .....        | .....       | .....       | .....      |
| <b>TOTAL</b>                                    | <b>2 358</b> | <b>100%</b> | <b>2 411</b> | <b>100%</b> | <b>4 769</b> | <b>100%</b> | <b>49%</b>  |            |

| Tableau 2 : Top Ten FINA 2014 en bassin de 50 m |              |             |              |             |              |             |              |              |
|---|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 50 m  | Dames        | %D          | Mess         | %M          | Total        | %Tot        | %D/T         |              |
| 1   | USA          | 618         | 27,1%        | 716         | 31,0%        | 1334        | 29,1%        | 46,3%        |
| 2   | JPN          | 367         | 16,1%        | 366         | 15,8%        | 733         | 16,0%        | 50,1%        |
| 3   | GER          | 208         | 9,1%         | 161         | 7,0%         | 369         | 8,0%         | 56,4%        |
| 4   | AUS          | 202         | 8,9%         | 100         | 4,3%         | 302         | 6,6%         | 66,9%        |
| 5   | ITA          | 122         | 5,4%         | 172         | 7,4%         | 294         | 6,4%         | 41,5%        |
| 6   | CAN          | 171         | 7,5%         | 111         | 4,8%         | 282         | 6,1%         | 60,6%        |
| 7   | GBR          | 116         | 5,1%         | 57          | 2,5%         | 173         | 3,8%         | 67,1%        |
| 8   | <b>FRA</b>   | <b>58</b>   | <b>2,5%</b>  | <b>101</b>  | <b>4,4%</b>  | <b>159</b>  | <b>3,5%</b>  | <b>36,5%</b> |
| 9   | BRA          | 53          | 2,3%         | 102         | 4,4%         | 155         | 3,4%         | 34,2%        |
| 10  | RUS          | 40          | 1,8%         | 69          | 3,0%         | 109         | 2,4%         | 36,7%        |
| 11  | ESP          | 27          | 1,2%         | 67          | 2,9%         | 94          | 2,0%         | 28,7%        |
| 12  | NED          | 37          | 1,6%         | 29          | 1,3%         | 66          | 1,4%         | 56,1%        |
| 13  | RSA          | 31          | 1,4%         | 26          | 1,1%         | 57          | 1,2%         | 54,4%        |
| 14  | MEX          | 25          | 1,1%         | 17          | 0,7%         | 42          | 0,9%         | 59,5%        |
| 15  | SWE          | 29          | 1,3%         | 9           | 0,4%         | 38          | 0,8%         | 76,3%        |
| 16  | HUN          | 17          | 0,7%         | 17          | 0,7%         | 34          | 0,7%         | 50,0%        |
| 16  | POL          | 6           | 0,3%         | 28          | 1,2%         | 34          | 0,7%         | 17,6%        |
| .....   | .....        | .....       | .....        | .....       | .....        | .....       | .....        | .....        |
| <b>TOTAL</b>                                    | <b>2 279</b> | <b>100%</b> | <b>2 311</b> | <b>100%</b> | <b>4 590</b> | <b>100%</b> | <b>49,7%</b> |              |

## 2- Les meilleures performances mondiales de 2014

Extraites des mêmes TOP TEN FINA.

**En petit bassin (voir tableau 3),** 531 meilleures performances sont réalisées par 270 nageurs.

Jane Asher (C12, GBR), Laura Val (C8, USA) et Jack Groselle (C8, USA) s'en attribuent chacun 9.

Pour la France : Nicolas Granger C5 (6 fois), Yvette Kaplan-Bader C13 (3 fois), Jean Leemput C16 (2 fois), et une fois pour Olivier Borios C7 (2), Josette Gropaiz C10, Julie Ducrocq C2, Sandrine Meugniot C5, Clément Charpiot C1, David Genet C2, Fabien Lebeaux C1.



En tête, les USA s'attribuent 42,2% des meilleures perfs (hommes 48%, dames 36%) suivis de loin par le Japon. La France est 6<sup>e</sup> avec 3,6% (4,9% hommes, 2,3% dames).

Les pays où les femmes dominent sont ici la Grande-Bretagne, le Brésil, l'Australie, la Suède. En revanche, la contribution féminine est faible pour la France (31,6%), et plus encore pour l'Italie et l'Espagne.

| Tableau 3 : Meilleures perfs mondiales en bassin de 25 m |            |             |            |             |            |             |              |       |
|--|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|-------|
| 25 m   | Dames      | %D          | Mess       | %M          | Total      | %Tot        | %D/T         |       |
| 1  | USA        | 95          | 36,0%      | 129         | 48,3%      | 224         | 42,2%        | 42,4% |
| 2  | JPN        | 33          | 12,5%      | 40          | 15,0%      | 73          | 13,7%        | 45,2% |
| 3  | GBR        | 32          | 12,1%      | 12          | 4,5%       | 44          | 8,3%         | 72,7% |
| 4  | CAN        | 22          | 8,3%       | 16          | 6,0%       | 38          | 7,2%         | 57,9% |
| 5  | BRA        | 18          | 6,8%       | 6           | 2,2%       | 24          | 4,5%         | 75,0% |
| 6  | FRA        | 6           | 2,3%       | 13          | 4,9%       | 19          | 3,6%         | 31,6% |
| 7  | GER        | 9           | 3,4%       | 9           | 3,4%       | 18          | 3,4%         | 50,0% |
| 8  | AUS        | 11          | 4,2%       | 6           | 2,2%       | 17          | 3,2%         | 64,7% |
| 9  | ITA        | 4           | 1,5%       | 12          | 4,5%       | 16          | 3,0%         | 25,0% |
| 10   | RUS        | 12          | 4,5%       | 4           | 1,5%       | 16          | 3,0%         | 75,0% |
| 11   | NED        | 3           | 1,1%       | 6           | 2,2%       | 9           | 1,7%         | 33,3% |
| 12   | SWE        | 5           | 1,9%       | 3           | 1,1%       | 8           | 1,5%         | 62,5% |
| 13   | CZE        | 5           | 1,9%       | 1           | 0,4%       | 6           | 1,1%         | 83,3% |
| 14   | ESP        | 1           | 0,4%       | 3           | 1,1%       | 4           | 0,8%         | 25,0% |
| 15   | RSA        | 2           | 0,8%       | 1           | 0,4%       | 3           | 0,6%         | 66,7% |
| ...  | ...        | ...         | ...        | ...         | ...        | ...         | ...          | ...   |
| <b>TOTAL</b>   | <b>264</b> | <b>100%</b> | <b>267</b> | <b>100%</b> | <b>531</b> | <b>100,</b> | <b>49,7%</b> |       |

**En grand bassin (voir tableau 4),** 505 meilleures perfs par 263 nageurs.

Chez les dames, Laura Val (C8, USA) et Mieko Nagaoka (C16, Japon) apparaissent 9 fois, chez les messieurs, Willard Lamb (C14, USA) 6 fois.

Pour la France, Nicolas Granger C5 (5 fois), Yvette Kaplan-Bader C13 (2 fois), et une fois pour : Angela Tavernier C2, Pascaline Catherine-Mezeray C2, Mélanie Salducci C1, Jean Leemput C16, Loïc Leroy C2, Patrick Berger C8, Vincent Dassie C1.

Les USA raflent 41,4% des premières places (47,8% chez les messieurs, 35,0% chez les dames). La France est 9<sup>e</sup> avec 2,8%.



Ci-dessus : Jean Leemput (Amicale Creil Natation), doyen des nageurs français, En haut à droite : Loïc Leroy (Martigues Natation), En bas à droite : Mélanie Salducci et Angela Tavernier (USM Malakoff)

| Tableau 4 : Meilleures perfs mondiales en bassin de 50 m |            |             |            |             |            |             |              |        |
|--|------------|-------------|------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------|
| 50 m   | Dames      | %D          | Mess       | %M          | Total      | %Tot        | %D/T         |        |
| 1  | USA        | 89          | 35,0%      | 120         | 47,8%      | 209         | 41,4%        | 42,6%  |
| 2  | JPN        | 32          | 12,6%      | 29          | 11,6%      | 61          | 12,1%        | 52,5%  |
| 3  | GER        | 20          | 7,9%       | 13          | 5,2%       | 33          | 6,5%         | 60,6%  |
| 4  | CAN        | 18          | 7,1%       | 13          | 5,2%       | 31          | 6,1%         | 58,1%  |
| 5  | ITA        | 9           | 3,5%       | 15          | 6,0%       | 24          | 4,8%         | 37,5%  |
| 6  | AUS        | 17          | 6,7%       | 6           | 2,4%       | 23          | 4,6%         | 73,9%  |
| 7  | BRA        | 9           | 3,5%       | 9           | 3,6%       | 18          | 3,6%         | 50,0%  |
| 8  | GBR        | 14          | 5,5%       | 3           | 1,2%       | 17          | 3,4%         | 82,4%  |
| 9  | FRA        | 5           | 2,0%       | 9           | 3,6%       | 14          | 2,8%         | 35,7%  |
| 9  | RUS        | 8           | 3,1%       | 6           | 2,4%       | 14          | 2,8%         | 57,1%  |
| 11   | ESP        | 3           | 1,2%       | 7           | 2,8%       | 10          | 2,0%         | 30,0%  |
| 12   | RSA        | 4           | 1,6%       | 2           | 0,8%       | 6           | 1,2%         | 66,7%  |
| 12   | SWE        | 6           | 2,4%       | 0           | 0,0%       | 6           | 1,2%         | 100%   |
| 14   | BEL        | 4           | 1,6%       | 0           | 0,0%       | 4           | 0,8%         | 100,0% |
| 14   | CRC        | 2           | 0,8%       | 2           | 0,8%       | 4           | 0,8%         | 50,0%  |
| ...  | ...        | ...         | ...        | ...         | ...        | ...         | ...          | ...    |
| <b>TOTAL</b>   | <b>254</b> | <b>100%</b> | <b>251</b> | <b>100%</b> | <b>505</b> | <b>100%</b> | <b>50,3%</b> |        |

### 3- Les RECORDS DU MONDE à ce jour, en petit et grand bassins

#### Petit bassin (voir tableau 5) :

549 recordmen/women de 19 pays se partagent 546 records.

25 records du monde sont attribués à des Français par la FINA. Pourtant, il faut se résoudre à renoncer aux 13 qui nous sont attribués à tort : 6 records de la stupéfiante Karlyn Pipes-Neilsen à qui en sont par ailleurs attribués 10 en tant qu'Américaine, 4 de Marie-Thérèse Fuzzati, 2 de Judy Wilson et 1 de Kristopher Gilchrist.

Ce sont donc en définitive 12 records du monde qui nous reviennent : 8 pour Nicolas Granger, 2 pour Jean Leemput, 1 pour Hannah Shcherba, 1 pour Sylvain Cros.

Ecrasante supériorité des USA, qui détiennent 283 records du monde en petit bassin soit 51,5% : 61,4% (170) des records masculins et 41,4% (113) des records féminins. Nous sommes en 7<sup>e</sup> position.

#### Grand bassin (voir tableau 6) :

217 nageurs se partagent les 520 records.

Laura Val (C8, USA) en détient 29, suivie par Karlyn Pipes-Neilsen (C5, USA) et Jana Asher (C12, USA) avec



Karlyn Pipes-Nielsen (ancien membre du club boulonnais)

15 marques mondiales chacune. David Radcliff (C12, USA) détient le maximum masculin avec 11 records.

Pour la France : 4 records du monde pour Nicolas Granger et 1 pour Jean Leemput.

Au total, une supériorité des USA encore plus écrasante et une dégringolade de la France qui donne à penser s'agissant de notre familiarité avec les bassins olympiques.

| 25 m  | Dames | %D     | Mess  | %M     | Total | %Tot   |       |
|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1     | USA   | 113    | 41,4% | 170    | 61,4% | 283    | 51,5% |
| 2     | JPN   | 70     | 25,6% | 38     | 13,7% | 108    | 19,6% |
| 3     | GBR   | 26     | 9,5%  | 4      | 1,4%  | 30     | 5,5%  |
| 4     | AUS   | 14     | 5,1%  | 5      | 1,8%  | 19     | 3,5%  |
| 4     | CAN   | 11     | 4,0%  | 8      | 2,9%  | 19     | 3,5%  |
| 6     | GER   | 6      | 2,2%  | 12     | 4,3%  | 18     | 3,3%  |
| 7     | FRA   | 1      | 0,4%  | 11     | 4,0%  | 12     | 2,2%  |
| 7     | ITA   | 3      | 1,1%  | 9      | 3,2%  | 12     | 2,2%  |
| 7     | RUS   | 10     | 3,7%  | 2      | 0,7%  | 12     | 2,2%  |
| 10    | SWE   | 4      | 1,5%  | 5      | 1,8%  | 9      | 1,6%  |
| 11    | BRA   | 3      | 1,1%  | 4      | 1,4%  | 7      | 1,3%  |
| 12    | ESP   | 1      | 0,4%  | 5      | 1,8%  | 6      | 1,1%  |
| 13    | NZL   | 1      | 0,4%  | 3      | 1,1%  | 4      | 0,7%  |
| 13    | SUI   | 4      | 1,5%  | 0      | 0,0%  | 4      | 0,7%  |
| 15    | CZE   | 3      | 1,1%  | 0      | 0,0%  | 3      | 0,5%  |
| 16    | RSA   | 1      | 0,4%  | 0      | 0,0%  | 1      | 0,2%  |
| ...   | ...   | ...    | ...   | ...    | ...   | ...    | ...   |
| TOTAL | 273   | 100,0% | 277   | 100,0% | 550   | 100,0% |       |

| 50 m  | Dames | %D     | Mess  | %M     | Total | %Tot   |       |
|-------|-------|--------|-------|--------|-------|--------|-------|
| 1     | USA   | 130    | 50,0% | 152    | 58,5% | 282    | 54,2% |
| 2     | JPN   | 40     | 15,4% | 34     | 13,1% | 74     | 14,2% |
| 3     | GBR   | 22     | 8,5%  | 4      | 1,5%  | 26     | 5,0%  |
| 4     | GER   | 12     | 4,6%  | 10     | 3,8%  | 22     | 4,2%  |
| 5     | AUS   | 10     | 3,8%  | 11     | 4,2%  | 21     | 4,0%  |
| 6     | ITA   | 4      | 1,5%  | 9      | 3,5%  | 13     | 2,5%  |
| 6     | RUS   | 8      | 3,1%  | 5      | 1,9%  | 13     | 2,5%  |
| 8     | BRA   | 3      | 1,2%  | 9      | 3,5%  | 12     | 2,3%  |
| 9     | CAN   | 9      | 3,5%  | 1      | 0,4%  | 10     | 1,9%  |
| 9     | RSA   | 7      | 2,7%  | 3      | 1,2%  | 10     | 1,9%  |
| 11    | ESP   | 1      | 0,4%  | 5      | 1,9%  | 6      | 1,2%  |
| 12    | FRA   | 0      | 0,0%  | 5      | 1,9%  | 5      | 1,0%  |
| 12    | NZL   | 1      | 0,4%  | 4      | 1,5%  | 5      | 1,0%  |
| 14    | SWE   | 4      | 1,5%  | 0      | 0,0%  | 4      | 0,8%  |
| 15    | BUL   | 0      | 0,0%  | 3      | 1,2%  | 3      | 0,6%  |
| 15    | BEL   | 3      | 1,2%  | 0      | 0,0%  | 3      | 0,6%  |
| ...   | ...   | ...    | ...   | ...    | ...   | ...    | ...   |
| TOTAL | 260   | 100,0% | 260   | 100,0% | 520   | 100,0% |       |



Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris)

Chacun peut, une fois examinés ces tableaux, se constituer une idée sur le rang que nous occupons. On voit à quel point la répartition hommes/femmes pour chaque pays est éclairante. De même, l'analyse par catégories apporte des enseignements fort intéressants : par exemple, l'écrasante domination des nageuses japonaises dans les catégories d'âges élevés.

Pour accéder aux Top Ten mondiaux (FINA) ou aux records du Monde, cliquez sur le lien ci-dessous et sélectionnez votre bassin, la saison, le sexe, la catégorie, la distance et le style :

- [Top Ten Mondiaux](#) ;
- [Records du monde](#).

# Actualité sportive : les XXVI<sup>es</sup> Championnats d'Espagne à Saragosse

Du 23 au 26 Juillet 2015, se tenaient les Championnats d'Espagne Open d'été à Saragosse. Quinze Français ont pris part à cette compétition, les uns pour clore une saison 2014-15 en apothéose, les autres pour effectuer les derniers réglages pour les Mondiaux à Kazan.

## Les Championnats d'Espagne : comme en France ?



S'agissant de la XXVI<sup>e</sup> édition, il semblerait que les Championnats d'Espagne aient la même ancienneté que les nôtres si ce n'est deux ans de moins. C'est probablement la raison pour laquelle il y a peu de différences entre les deux championnats, toutefois quelques-uns méritent une petite attention.



### Qui sont les participants ?

Cet été, 803 nageurs issus de 126 clubs se sont alignés derrière les plots du complexe de Saragosse, soit un peu moins que la moitié des nageurs présents à Chalon-sur-Saône. Parmi eux, 512 hommes et donc 291 femmes qui représentaient alors 36% des engagés (4% de moins que pour les Françaises). La natation féminine semble être un sujet qui dépasse les frontières.

Une différence notable avec les Championnats de France est la présence de la catégorie C0 (20-25 ans), qui attire autant de nageurs que les autres catégories. C'est une idée très intéressante. Serait-elle envisageable en France où l'on cherche à réduire les fréquentations records lors des échéances nationales ?

Quant à leurs aînés, ils sont aussi très présents avec des C13 dans plusieurs épreuves.

### Et le programme des Championnats d'Espagne ?

La composition du programme des Championnats d'Espagne est un troisième point intéressant à regarder :

- comme pour les Championnats du Monde, le premier jour est exclusivement réservé aux 800 NL (dames et messieurs).
- tout au long de la compétition, les épreuves sont couplées « dames-messieurs » sauf trois : 400 NL, 400 4N et 200 4N. Ces épreuves se nagent consécutivement et sur deux jours selon le sexe. Plus précisément, le vendredi, les 400 NL dames, 200 4N messieurs, 400 4N dames lancent la journée après un 50 m ; le samedi commence avec ces trois mêmes épreuves en alternant les sexes.
- quant aux relais mixtes, ils sont tous les deux nagés le dimanche en début et fin d'un programme allégé avec deux courses courtes (50 NL et 50 dos), une course peu attractive (200 pap) et le 100 brasse.

### Le classement des clubs

Comme Michel Troyas l'avait évoqué dans son article sur la Natation Espagnole (cf. numéro 3), à l'issue des Championnats, trois classements sont établis : un « Dames », un « Messieurs » et un « Général ». Ils sont réalisés à partir de points obtenus par les nageurs suivant leur place dans chaque épreuve où les 15 premiers sont bonifiés (le 1<sup>er</sup> gagne 19 pts, le 2<sup>e</sup> 16, le 3<sup>e</sup> 14 et les places suivantes 1 point de moins, voir 0,5 lorsqu'il y a des ex æquo). Cet été, le brillant CN Jerez DKV a remporté les trois titres, devant le CN Masters Murcia et le CD Team Evasion Running au général.

## La belle moisson des Français : les chiffres parlent d'eux-mêmes

Sur ces 4 jours de compétition, la délégation française a été représentée à 38 reprises sur les marches des podiums espagnols. Sur les 15 engagés, 13 nageurs différents sont revenus avec au moins une médaille.

|       | Or | Argent | Bronze |
|-------|----|--------|--------|
| J1    | 1  | 1      | 0      |
| J2    | 8  | 3      | 0      |
| J3    | 6  | 5      | 2      |
| J4    | 5  | 2      | 6      |
| Total | 20 | 11     | 8      |

A ces podiums, il convient de rajouter deux records établis par Nicolas Granger (Reims Champagne Natation) en C5 : le record de France du 50 m brasse en 30''06 et le record du monde du 200 m 4 nages en 2'10''24.

L'exploit a été frôlé sur le 200 NL où avec 1'58''04, Nicolas s'est approché de près de sa propre marque mondiale.

## Une tradition espagnole : la cloche des records du monde

Justement à l'occasion de son record du monde, Nicolas Granger a pu tester une tradition espagnole : un nageur battant un record doit faire tinter une clochette en sortant de sa course. Bravo à Nicolas.



## Les résultats complets

Pour les plus curieux, les résultats des Championnats d'Espagne sont disponibles en cliquant [sur ce lien](#).



### **Les Mousquetaires du BEC**

Très belle représentation du Bordeaux Etudiants Club à Saragosse avec la plus grande moisson de médailles (13 podiums, dont 7 titres). Le papillonneur Manuel Sereno s'est octroyé les trois titres de papillon en C7. François Renaudie et Jean-Claude Hekimian venus faire leurs derniers réglages avant Kazan ont gravi sept fois les marches des podiums dont trois fois sur la plus haute, de quoi les mettre en confiance pour la suite. Enfin, Karl De Jaham a performé sur le 800 NL et les deux épreuves de 4N avec le titre sur 200. Bravo à ce brillant quatuor !



### **Le quatuor du CN Hendaye**

Un autre quatuor français s'est illustré, celui du CN Hendaye avec des C4 très performants, à commencer par Nathalie Bourdon, qui a remporté les 3 titres de dos. Muriel Paroche a décroché l'argent sur toutes les épreuves de brasse ainsi que le bronze sur le 50 NL C4. Les hommes n'ont pas été en reste grâce à Eduardo Villaroya qui s'est classé 2° du 400 NL. Belle fin de saison pour le CN Hendaye !



### **Le trio Sporting Club en préparation**

Composé de Rita El Boukhari, Julien Oustry et Hugo Delmas (ce dernier engagé sous son club espagnol du CN Cuatro Caminos), ce trio parisien est venu peaufiner la préparation pour les Mondiaux de Kazan. Bien leur en a pris puisqu'au passage Rita est revenue avec trois médailles d'argent et Hugo avec une médaille de bronze après avoir buté plusieurs fois au pied du podium. Belle continuation à eux pour cet été !



### **La « NG Team »**

La « Nicolas Granger Team » a aussi fait parler d'elle à plusieurs reprises grâce à Nicolas qui a gagné ses 5 épreuves avec des records à la clé, mais aussi grâce à François Granger, son père, et Gilles Grabski, son élève. François, doyen de la délégation française à Saragosse, s'est classé 3° sur chacun de ses 50m. Quant à Gilles Grabski, il boucle sa saison toute en progression par le bronze du 50 brasse.



### **Jean-Claude Lestideau, reçu 5/5**

Master français le plus titré, Jean-Claude Lestideau, sociétaire de l'Olympique Grande Synthe, s'illustre aussi en Espagne sous les couleurs de son club ibérique, le C. Padel Arena Alicante. Sur ces Championnats, Jean-Claude a rajouté 5 nouveaux titres à son escarcelle internationale et pas des moindres : 50, 100 et 200 dos, 800 NL sans oublier le 200 papillon. Chapeau à ce champion C9 !



### **Les Championnats au jour le jour**

Vous pouvez re-découvrir les comptes-rendus quotidiens de la compétition en Une de notre site, en cliquant sur ce [lien sur les archives de Juillet 2015](#). Par ailleurs, tous nos remerciements à Nathalie Sereno et Nicolas Granger pour les photos !



### **Gilles Grabski, vous décrochez ici une médaille de bronze sur le 50 m brasse. Bravo ! Ce podium à Saragosse clôt une saison réussie après un arrêt sportif. Quel bilan faites-vous de votre saison ?**

J'ai repris l'entraînement avec Nicolas Granger en début de saison à la suite d'un arrêt de la natation que j'avais programmé lors des Championnats de France à Paris. Nicolas Granger, un de mes entraîneurs en 1988 m'a alors proposé de m'entraîner afin de retrouver le plaisir et de remonter sur les podiums des Championnats de France.

A Rennes, j'ai réalisé 3 podiums (2° sur 50 dos, 3° sur 100 4N et 50 papillon en C3). En été à Chalon-sur-Saône, je suis monté à 4 reprises sur le podium en C3 (2° sur 50 m dos, 3° sur le 100 dos, 50 papillon et 200 4N). L'objectif de cette saison est donc amplement rempli avec 7 podiums sur 10 courses sur les deux championnats.

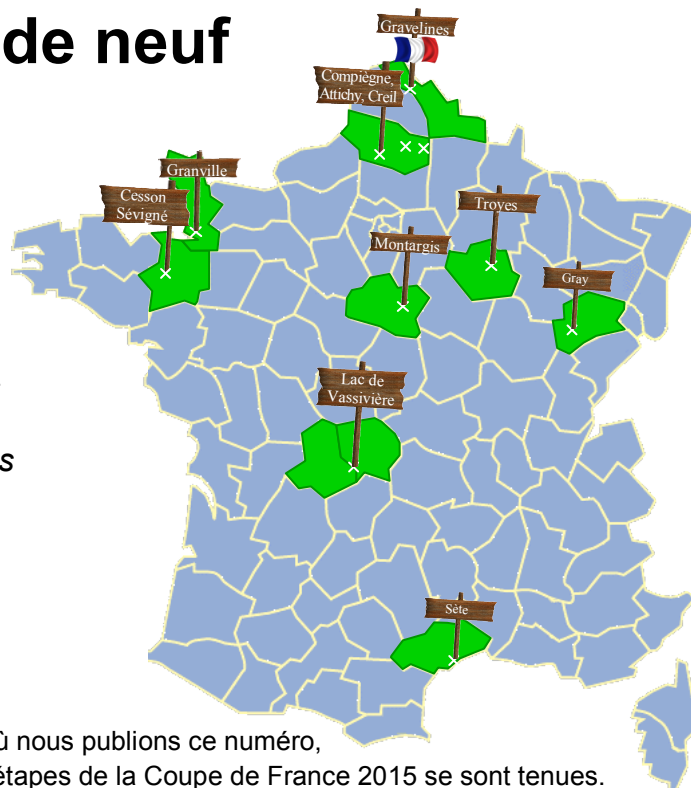
Nous avons aussi décidé de faire le circuit fédéral afin de préparer la saison en grand bassin. Ici, l'objectif était de finir dans le top 10 et je suis en position aujourd'hui de terminer sur le podium (mon objectif). Je suis actuellement 4° à 11 points de la 3° place d'Alain Vanacker. Une place que je vais essayer d'aller chercher à Bordeaux les 14 et 15 novembre. Ce circuit m'a d'ailleurs permis de détenir aujourd'hui tous les records départementaux en bassin de 50 m. La saison prochaine, l'objectif restera de faire plusieurs podiums sur les Championnats de France hiver et été, de confirmer sur le circuit fédéral et d'améliorer tous mes temps, tant en petit bassin qu'en grand bassin. L'objectif ultime de la prochaine saison sera de participer aux prochains Championnats d'Europe à Londres où je viserai des tops 10 voire des top 5 sur certaines courses.

Tout cela grâce à Nicolas Granger qui est redevenu mon coach et qui est avant tout un ami. Un grand merci aussi à mon club de Pierrelatte qui me soutient et me permet de réaliser toutes ces compétitions.



# Actualité sportive : quoi de neuf cet été en eau libre ?

Alors qu'un petit nombre de Maîtres se préparaient pour Kazan, que d'autres se ressourçaient pour la prochaine saison, les passionnés d'eau libre, eux, s'en sont donnés à cœur joie sur les différentes épreuves d'eau libre organisées pendant ces deux mois. Entre les 32 étapes de la coupe de France, les épreuves locales ou internationales, il n'y avait que l'embaras du choix tant pour les experts que pour les débutants.



## Coupe de France

| Étapes de la coupe de France d'eau libre 2015 prises en compte dans le classement provisoire |            |                   |          |
|--|------------|-------------------|----------|
| Étape  | Date       | Lieu              | Distance |
| Étape 1.   | 27/12/2014 | Saint André       | 5 km     |
| Étape 2.   | 22/02/2015 | Le Gosier         | 5 km     |
| Étape 3.   | 22/02/2015 | Kourou            | 1,5 km   |
| Étape 4.   | 19/04/2015 | Nouméa            | 5 km     |
| Étape 5.   | 30/05/2015 | Montargis         | 1,5 km   |
| Étape 6.   | 31/05/2015 | Montargis         | 3 km     |
| Étape 7.   | 04/06/2015 | Gravelines        | 5 km     |
| Étape 8.   | 05/06/2015 | Gravelines        | 10 km    |
| Étape 9.   | 06/06/2015 | Gravelines        | 5 km     |
| Étape 10.  | 07/06/2015 | Gravelines        | 25 km    |
| Étape 11.  | 21/06/2015 | Creil             | 1 km     |
| Étape 13.  | 28/06/2015 | Troyes            | 5 km     |
| Étape 14.  | 04/07/2015 | Cesson-Sévigné    | 2,5 km   |
| Étape 15.  | 04/07/2015 | Lac de Vassivière | 1,6 km   |
| Étape 16.  | 05/07/2015 | Lac de Vassivière | 2 km     |
| Étape 17.  | 14/07/2015 | Compiègne         | 10 km    |
| Étape 18.  | 15/07/2015 | Attichy           | 1,5 km   |
| Étape 19.  | 25/07/2015 | Granville         | 5 km     |
| Étape 22.  | 08/08/2015 | Gray              | 1 km     |
| Étape 25.  | 24/08/2015 | Sète              | 1 km     |

A l'heure où nous publions ce numéro, 25 des 32 étapes de la Coupe de France 2015 se sont tenues. Voici les classements provisoires qui prennent en compte uniquement les résultats saisis sur le site fédéral.

### Classement Dames V1 (25-44 ans) :

1. Célia Barrot (25 ans) - ASPTT Limoges 1230 pts
  2. Aurélie Muller (25 ans) - CN Sarreguemines 1140 pts
  3. Anne-Gaëlle Gourdin (30 ans) - US Colomiers Natation 580 pts
- [Suite du classement provisoire Dames V1](#) (43 classées)

### Classement Dames V2 (45 ans et +) :

1. Susan Beaurepaire (53 ans) - Nautic Club Rumilly 1273 pts
  2. Florence Della Vedova (46 ans) - Amicale Creil Nat. 454 pts
  3. Christine Delacourt (55 ans) - Le Mée-sur-Seine Nat. 342 pts
- [Suite du classement provisoire Dames V2](#) (27 classées)

### Classement Messieurs V1 (25-44 ans) :

1. Benjamin Le Roux (36 ans) - A.O. Trappes Natation 2240 pts
  2. Alexandre Pitot (31 ans) - CN Viry-Châtillon 1870 pts
  3. Romain Beraud (27 ans) - Grenoble Natation 1590 pts
- [Suite du classement provisoire Messieurs V1](#) (120 classés)

### Classement Messieurs V2 (45 ans et +) :

1. Paul Chartier-del Pin (48 ans) - Reims Avenir Natation 1210 pts
  2. Christophe Verla (47 ans) - SN Montgeron 1047 pts
  3. Pascal Bauger (53 ans) - ASPTT Nancy 1040 pts
- [Suite du classement provisoire Messieurs V2](#) (87 classés)

## En bref !

### Paris à la Nage

Soyez les premiers à nager à Paris ! Rendez-vous le dimanche 6 septembre, pour 1 ou 2 km dans le bassin de la Villette avec **La France à la Nage** ! Cliquez [ici](#) pour en découvrir davantage sur ce 1<sup>er</sup> événement d'eau libre jamais organisé à Paris depuis plus de 60 ans.

### L'Ois'eau Libre s'envole

Après 3 années d'existence l'association **L'Ois'eau libre** passe le cap et vient de s'affilier à la FFN devenant ainsi le 1<sup>er</sup> club d'eau libre de Picardie. Le club est ouvert à toutes celles et ceux qui souhaitent participer aux épreuves d'eau libre. **L'Ois'eau libre** a vocation de devenir un club d'envergure "nationale" avec des adhérents de tous horizons, de la France entière. Pour en savoir plus, c'est par [ici](#), pour s'inscrire c'est par [là](#).

### Jacques Tuset toujours en cavale

**Jacques Tuset** continue de s'évader à la nage pour France Choroidérémie (que vous pouvez continuer à soutenir [ici](#)). Le 21 juillet, il a réalisé la 14<sup>e</sup> évasion de son challenge **Prison-Island swims** : 2 km, dans une eau à 15°C, entre le château du Taureau et Carantec. Le 23 juillet, pour rejoindre Jersey à la France, il s'est approché d'1' du record de la traversée : 24 km en 6h39 dans une eau à 17°C. Le 8 août, avec Alain Grégis, Jacques a effectué la traversée à la nage du terrible Fromveur : 8 km dans une eau à 13°C en 1h38 pour relier les deux phares mythiques, Kéréon et La Jument.

# Des JO aux Masters : Laurent Neuville

Passionné d'eau libre, il contribue à son développement auprès du grand public avec la France à la Nage. Après 3 ans de persévérance, il vient d'obtenir les dernières autorisations pour organiser, le 6 septembre, la première traversée de Paris à la Nage depuis 60 ans.

Lui, c'est qui ?

C'est Laurent Neuville, de Boulogne-Billancourt Natation.

Ancien protégé de Michel Scelles, ex-capitaine de l'équipe de France et actuellement nageur C6 parmi les meilleurs mondiaux, Laurent est actif autant sur les bassins que sur les plans d'eau.

Rencontre avec ce nageur d'exception !



## De l'Elite...

**Laurent, peux-tu nous donner les dates clés de ton parcours et ton palmarès de nageur Elite**

**Janvier 1975** : 1<sup>er</sup> licence en club à l'âge de 9 ans.

**Septembre 1979** : passage du club des Ulis à celui d'Orsay dans l'Essonne.

**Février 1981** : 1<sup>er</sup> contact avec l'INSEP lors d'un test fédéral à l'occasion d'un stage national de détection.

**Septembre 1981** : 1<sup>re</sup> saison à l'INSEP comme pensionnaire sous la direction de Michel Scelles.

**1982** : Champion de France hiver et été, et record de France grand bain du 100 m NL juniors. 1<sup>re</sup> sélection en équipe de France juniors.

**Mars 1983** : 3<sup>e</sup> du 100 m NL des Championnats de France à Tours. 1<sup>re</sup> sélection en équipe de France seniors au titre du 4x100 m NL.

**1984** : 1<sup>re</sup> sélection aux Jeux Olympiques de Los Angeles : 6<sup>e</sup> sur 4x100 NL en 3'24''63 (avec Stephan Caron, Dominique Bataille, Bruno Lesaffre).

**1987** : Champion de France du 200 NL été à Strasbourg.

**1988** : Jeux de Séoul, 4<sup>e</sup> du 4x100 NL en 3'20''02 (avec Stephan Caron, Bruno Gutzeit, Christophe Kalfayan).

**1989** : Vice-champion d'Europe du 4x100 NL (avec Stephan Caron, Christophe Kalfayan, Bruno Gutzeit).

**1991** : arrêt de carrière internationale après les Championnats du monde à Perth.

## Comment s'est passée ta rencontre avec Michel Scelles ?

Michel m'a repéré dans une compétition qui avait lieu dans mon département alors qu'il était en charge du groupe jeunes de l'INSEP. J'ai été convoqué pour un stage de détection pour l'entrée à l'INSEP et, tout naturellement lors de mon arrivée, il est devenu mon coach.



« J'ai toujours considéré avoir eu beaucoup de chance d'entrer à l'INSEP. Je parlais de loin, et Michel a été un des premiers à croire en mes chances. Et pour cela je lui en suis très reconnaissant. Si nous étions dans le dispositif actuel de sélection pour entrer dans un pôle, il est probable que je n'aurais pas eu la même carrière ». (cf. Num4)

**Anecdote avec Michel Scelles, son coach Elite :**

J'ai de nombreuses anecdotes sur Michel en pratiquement 10 années passées ensemble au quotidien. Il est difficile aujourd'hui d'en extraire une par rapport à une autre. Peut-être lorsque j'ai remporté mon premier titre individuel aux Championnats de France face à Stephan Caron et ceux qui m'avaient jusque-là toujours empêché de devenir champion de France. Je l'ai senti soulagé et heureux pour moi.

**Anecdote avec Olivier Fayolle, son coach Masters (BBN) :**

Olivier est toujours très anxieux les jours qui précèdent la finale des Interclubs, et j'ai un malin plaisir à le faire tourner en bourrique lors des entraînements précédents l'événement. Ce qui est rigolo, c'est que malgré maintenant 6 saisons que je nage avec lui, cela fonctionne toujours.

**Quels sont tes meilleurs souvenirs des JO ?**

Que ce soit à Los Angeles ou à Séoul, les relais 4x100 NL ont été pour moi des moments inoubliables. Les relais sont des épreuves que j'apprécie particulièrement. Le partage décuple les émotions et les énergies.

A Los Angeles, j'étais jeune. Je n'avais que 19 ans. Sur le relais, nous étions les invités surprises de la finale. Personne ne nous y attendait car un an plus tôt nous ne nous étions même pas qualifiés en finale des Championnats d'Europe, où nous avons pris une 9<sup>e</sup> place. Là, nous décrochions une 6<sup>e</sup> place en améliorant le record de France de 5 secondes. Nous étions très heureux. En individuel, Stephan Caron avait décroché sa première finale sur 100 NL et s'était révélé aux yeux du grand public. Ça reste un très grand souvenir. Sans compter que nous étions aux Etats-Unis, pays de la natation, avec cette tension particulière et cette ambiance que savent mettre les Américains.

A Séoul, le 4x100 NL restera un moment très particulier. Cette fois, nous partions avec une réelle chance de médaille. Nous avons plus d'expérience et une équipe de France plus étoffée. Nous avons buté au pied du podium à 0''20 de la 3<sup>e</sup> place. Après la déception passée de terminer à la 4<sup>e</sup> place, c'est aujourd'hui un excellent souvenir pour l'aventure humaine. Il restera, malgré tout, que nous ne luttons pas avec les mêmes armes et qu'avec le recul il n'y avait rien de honteux à terminer très proches des Américains, des Russes et des Allemands de l'Est.

**Tes enfants sont eux-mêmes nageurs. Les pousseras-tu pour qu'ils nagent eux aussi à haut niveau ?**

Que ce soit Sylvie [NDLR : sa femme, Directrice de la natation synchronisée française] ou moi, nous sommes conscients de la dureté du sport et du fait que l'accès au haut niveau est bien plus difficile aujourd'hui qu'à notre époque. La priorité pour nos enfants est leur épanouissement, nous ne sommes pas là pour les pousser mais pour les aider à se construire. Le sport doit leur procurer du plaisir et leur apporter des valeurs avant tout.

**Quelle est la plus grande valeur que tu retiens de ton expérience du haut niveau et qui te sert aujourd'hui ?**

Le sport en général apporte de la confiance en soi et de la sérénité par rapport aux échéances, aux échecs ou aux objectifs que l'on peut se fixer. Il permet de relativiser. L'expérience sportive, qu'elle soit de haut niveau ou pas, enrichit et aide à grandir.

**Comment s'est passée la fin de ta carrière Elite ?**

J'ai arrêté début 1991 ma carrière internationale. C'était mon choix. Je sentais que j'étais allé au bout de ce que je pouvais donner pour rester performant. A un an des Jeux de Barcelone, j'aurais peut-être pu continuer, mais il faut savoir s'arrêter à temps.

Même si je m'étais préparé pour la suite, les 2 ou 3 ans qui suivent l'arrêt d'une carrière sportive sont difficiles. Le quotidien paraît moins enthousiasmant et lorsqu'on rentre dans le monde de l'entreprise, on repart de zéro.

A l'époque, il n'était pas évident pour les athlètes de haut niveau de gérer cette après-carrière, et ça le reste encore aujourd'hui. Même s'il y a une prise de conscience depuis plusieurs années à ce sujet, dans la réalité, il y a encore peu d'accompagnement en leur faveur. Les fédérations communiquent beaucoup sur leurs champions, sur leurs performances mais finalement s'intéressent peu à ce domaine.

Au travers de l'INSEP, avec d'anciens amis internationaux d'autres disciplines, nous avons créé une association qui avait pour objet d'aider les sportifs à mieux gérer l'après-carrière. Il s'agissait de mettre à disposition les réseaux professionnels des uns et des autres. L'idée avait séduit mais les instances sportives ne nous avaient pas réellement soutenus, et les athlètes en activité contactés n'avaient pas vraiment compris l'intérêt de la démarche.

**... aux Maîtres...****Comment es-tu arrivé sur le circuit Maîtres ?**

Après mon arrêt en 1991, j'ai continué à rendre service à mon club de l'époque, le Racing Club de France. J'ai nagé pour l'équipe 1 des Interclubs jusqu'à mes 30 ans.

En 1996, les Championnats de France des Maîtres étaient organisés à Paris, et mes anciens compères, Laurent Viquerat et Cyril Thibault m'ont convaincus d'y participer. J'ai uniquement pris part au relais 4x50 NL que nous avons remporté. Je n'ai pas accroché tout de suite aux compétitions Maîtres. J'y ai pris part en sauts de puce en fonction de mes aspirations et de mes entraînements.

Je m'y suis réellement mis à partir de 2003 avec des Championnats organisés à Vichy. Lorsque le Racing devint le Lagardère, je me suis inscrit à Massy dans le club de mes enfants. Cela coïncidait avec un changement de boulot qui m'éloignait de la rue Éblé. Lors d'un nouveau changement professionnel, encouragé par un ami, je me suis retrouvé à nager le midi à Boulogne-Billancourt dans les lignes d'Olivier Fayolle. A la rentrée 2009, j'intégrais le groupe bouloonnais. C'est ainsi que j'évolue désormais avec BBN.

**Avec les Championnats d'Europe à Londres, ne serais-tu pas tenté d'encourager ton ami Stephan Caron à venir nager en Maîtres ?**

Nous sommes restés très proches avec Stephan, qui est le parrain de ma fille et aussi mon témoin de mariage. Il

habite désormais à Londres depuis plusieurs années, et ce serait bien sûr très chouette de partager à nouveau un relais avec lui, mais il n'est pas encore très motivé !

### Quel regard as-tu sur la Natation Maîtres ?

J'ai plaisir à retrouver des amis, des gens que j'apprécie ou que j'apprends à apprécier. Je fais plein de découvertes très enrichissantes parmi les Maîtres. Lorsqu'on part en compétitions, c'est comme si on partait en vacances avec une bande de copains. Nous savons que nous allons passer de bons moments ensemble.

Mon seul regret est celui de voir des Maîtres se prendre trop au sérieux. La natation Maîtres est un sport loisir. Ça permet de rester en forme, de décompresser, voire de se moquer de soi-même lorsque la performance n'est pas au rendez-vous.

### Palmarès Maîtres :

**En individuel :** 12 titres et 11 records nationaux Maîtres du 50 au 400 NL et sur 50 et 100 papillon. Entre 5 et 15 citations dans les Top 10 mondiaux chaque saison depuis 2010.

**En relais :** Recordman du monde sur 4x100 NL Mixte R4 et 4x200 NL Messieurs R3. Recordman d'Europe du 4x50 4N Mixte R4, 4x50 NL R4, 4x50 4N R4, 4x100 4N R3 Messieurs.

### Championnats du Monde des Maîtres

- **En 2012 à Riccione (Italie) :** Vice-champion du monde du 50 NL C5 et 4x50 NL R3, 3<sup>e</sup> du 4x50 NL Mixte R4.  
- **En 2010 à Göteborg (Suède) :** 3<sup>e</sup> du 200 NL C5.



### ... jusqu'à l'eau libre !

### Alors que tu es un sprinteur à la base, comment est né chez toi le goût de l'eau libre ?

En fait, c'est par là que j'ai commencé. Enfant, j'ai toujours passé mes vacances au bord de la mer et j'ai toujours pris plaisir à m'amuser et y nager. A l'âge de 10 ans, j'ai pris part à ma première traversée (1500 m), mais je n'ai pas terminé en raison d'une eau très froide (moins de 16°). L'année suivante, je l'ai terminée et ai même été le meilleur jeune. Cela m'a encouragé et m'a donné envie de m'investir un peu plus à l'entraînement en piscine.

La nage en milieu naturel est l'essence même de la natation. Les premières compétitions se passaient en mer, fleuve ou rivière, et on apprenait à y nager. Les premiers exploits de nageurs ont eu lieu lors de grandes traversées. C'est vrai qu'on peut avoir parfois quelques appréhensions à nager sans voir le fond, ou faire des rencontres pas très agréables, comme des méduses par exemple, mais cela reste très plaisant et agréable de

faire des traversées à la nage. C'est dommage qu'en France, les restrictions sécuritaires et hygiénistes, qui vont même parfois au delà des normes imposées, ne permettent pas à la discipline de se développer comme c'est le cas dans les autres pays européens.

### Ancien nageur de haut niveau, pourquoi ambitionnes-tu de faire nager le plus possible Monsieur et Madame Tout-le-Monde ?



Après avoir tenté de relancer la Traversée de Paris à la Nage en 2012, nous avons créé, en 2014, La France à la Nage. Cette initiative a pour objectif d'amener les gens à sortir des piscines et à se lancer dans des épreuves d'eau libre. Il y a de très nombreuses personnes qui nagent toute l'année dans les piscines sans être licenciées en club. L'idée est de créer ou faire renaître des traversées à travers les grandes villes de France, tout comme les

courses sur route sont ouvertes à tous ceux qui courent toute l'année. Nous ne ciblons pas la performance mais le plaisir avant tout. C'est la raison pour laquelle les distances à parcourir où les temps minimaux à réaliser sont accessibles à des nageurs de tous niveaux.

Dans nos épreuves, nous mettons un point d'honneur à assurer une sécurité maximale. Les parcours sont bien balisés et les conditions de sécurité et de confort sont optimales, ne serait-ce par exemple en lançant les départs par vagues en fonction d'un temps que chacun aura estimé au préalable, et non en un seul départ comme cela se pratique le plus souvent. Cela permet d'éviter aux nageurs de prendre des coups, ou d'être éparpillés sur le parcours. Nous souhaitons que les gens prennent du plaisir à nager et sortent de l'eau avec le sourire. Il n'y a pas de récompense financière pour les vainqueurs, si ce n'est des coupes et médailles. Chaque nageur reçoit une médaille de « finisher » et les cadeaux de nos partenaires se gagnent par tirage au sort, afin que chacun ait une chance de repartir avec un lot de valeur.

Nos objectifs sont d'apporter de la considération aux gens et de leur donner des occasions de prendre du plaisir à nager en milieu naturel.

### Que devient Paris à la Nage ?

Les grandes capitales européennes, ou mondiales, ont leur traversée à la nage. Paris vient d'obtenir la sienne même s'il s'agit pour le moment d'une épreuve dans le bassin de la Villette et non dans la Seine comme envisagé au départ. L'Agence Régionale de Santé, après un premier refus, a finalement rendu un avis favorable sur la conformité de l'eau. Nous avons été bien aidés par Anne Hidalgo et la Ville de Paris, partenaire du projet, qui nous a fourni tous les éléments permettant de démontrer que l'eau du Canal de l'Ourcq est de bonne qualité pour y nager. C'est une première depuis plus de 60 ans et malgré le temps limité pour gérer l'organisation, nous ferons tout pour que l'événement soit un succès.

# Dossier - Kazan 2015 : les XVI<sup>es</sup> Championnats du monde des Maîtres



Rendez-vous le plus relevé que peuvent viser les Maîtres, les Championnats du Monde se sont tenus cette saison, du 5 au 16 août, à Kazan en Russie et pour la première fois, dans la foulée de ceux des Elite. De cette XVI<sup>e</sup> édition, on retiendra : le record de la plus faible fréquentation (que ce soit au niveau mondial ou national), les moyens hors normes mis en place par les organisateurs russes (que ce soit en terme de moyens humains, logistiques, matériels ou médiatiques) et la très belle énergie d'une équipe de France des Maîtres plus unie que jamais !  
Let's go pour ce dossier « spécial Kazan 2015 » de 12 pages.



Jeudi 23 juillet 2015, les start-listes tant attendues sont publiées. Sans surprise, chacun est à même de constater que Kazan a été boudé par les Masters du monde entier (pour ne pas dire boycotté par les nord-américains).

2639 ! C'est le nombre de participants vétérans toutes disciplines confondues annoncé par les organisateurs. 2639 athlètes (dont 1159 Russes), c'est à peine plus que le nombre d'engagés sur les France Masters, sportive, synchro, plongeon et eau libre réunis. 2639 athlètes, c'est près de 3 à 4 fois moins que les précédents Mondiaux et tellement loin de la barre record de Riccione au-dessus des 10 000 participants. Le manque d'attrait de la destination touristique, des raisons politiques, la proximité géographique et temporelle des Europe à Londres et les lourdeurs administratives et logistiques ont eu raison d'un nombre incalculable de nageurs. Quelle déception pour cette première historique qui consistait à réunir Elite et Maîtres dans un même championnat ! Ce premier pas de reconnaissance de la Fédération Internationale pour la natation Maîtres qui a chamboulé le calendrier internationale, n'a pas eu la ferveur attendue.

La délégation Maîtres française avec ses 62 participants, soit 10 fois moins nombreuse qu'à Montréal, n'a pas non plus été épargnée. Qu'à cela ne tienne ! Cette petite mais belle équipe a brillamment relevé le défi de monter haut nos couleurs dans les 4 disciplines où elle était représentée et a contribué à ce que le niveau de ces Championnats ne pâtisse pas de la faible participation. Il faut dire qu'ils ont été bien boostés par l'équipe de France Elite et en particulier le sacre de Camille Lacourt auquel ils ont eu la chance d'assister pour quelques-uns d'entre eux.

Découvrez vite leurs exploits dans les pages qui suivent.



## Les préparatifs en coulisses... des bas et des hauts !

### Le visa ? Quel parcours du combattant !

L'obtention du visa a été le gros point noir de ces Mondiaux. La difficulté et les nombreuses contraintes administratives ont découragé plus d'un nageur.

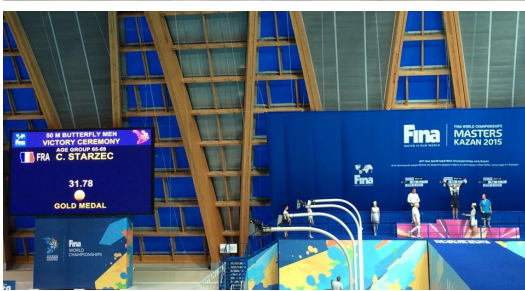
Quelle galère pour obtenir ce fameux sésame ! Entre le démêlage des consignes de l'organisation, la récupération de leur courrier nécessaire pour le visa, le déplacement dans l'une des 3 préfectures de France adéquates, la longueur des délais, combien ont jeté l'éponge ou stressé dans l'attente de recevoir ce feu vert administratif ? Quelle dépense d'énergie (voire quelle sélection) avant même le début des épreuves !

### Les réseaux sociaux ? Un outil logistique instantané bien pratique !

N'en déplaise à qui que ce soit, les réseaux sociaux ont été d'une très grande utilité aux Maîtres français livrés à eux-mêmes dans cet univers russe inconnu. A la publication des start-listes, ChronoMaîtres a réuni virtuellement le maximum d'engagés. Dès lors, les nageurs ont pu faire connaissance avant même de se rencontrer, échanger des astuces et des informations utiles. Ils ont surtout pu compter sur la réactivité des nageuses synchros arrivées une semaine plus tôt qui ont été d'une aide très précieuse : débrief sur l'arrivée à l'aéroport, les transports, les détails du quotidien, etc. Ils ont aussi pu s'organiser et se caler les uns sur les autres pour leur déplacement et surtout les points de ralliements pour s'encourager ou boire un coup !

## Les équipements... du haut de gamme !

Les Masters français habitués à participer aux Championnats du monde ont déjà pu s'émerveiller et profiter de complexes hors-normes comme ceux de Riccione (2004 et 2012), de Stanford (2006) ou de Perth (2008). Celui de Kazan rentre dans ceux que tout nageur de l'Hexagone aimerait avoir chez lui. Mais, une chose est sûre, c'est qu'au niveau des podiums, c'était du jamais-vu chez les Masters. Les Russes ont surclassé toutes les autres organisations. Si à Montréal l'été dernier, la cérémonie protocolaire commençait à avoir de l'allure, à Kazan, c'était du très haut de gamme. Enfin... et merci !



## Les récompenses... la grande classe !

Même sur les récompenses, les organisateurs ont sorti le grand jeu avec de magnifiques médailles et des diplômes de finalistes personnalisés. Dans l'escarcelle française : 41 médailles authentiques complétées par 68 récompenses de finaliste. Sacré butin pour une délégation de 62 nageurs !



## Les statistiques

### - Engagements mondiaux -

Selon la source officielle des organisateurs, 2639 athlètes représentant 71 pays ont pris part aux championnats suivant la répartition suivante :

|            | Nb de participants | Nb de pays |
|------------|--------------------|------------|
| Synchro    | 35                 | 11         |
| Eau libre  | 376                | 17         |
| Plongeon   | 73                 | 22         |
| Sportive   | 2000               | 63         |
| Water polo | 429                | 22         |

### - Engagements français -

Suite aux différents forfaits, la délégation française comptait exactement 62 Maîtres : 19 femmes et 43 hommes. Voici leurs engagements par discipline :

|            | Total | F  | H  |
|------------|-------|----|----|
| Synchro    | 4     | 4  |    |
| Eau libre  | 2     |    | 2  |
| Plongeon   | 1     | 1  |    |
| Sportive   | 58    | 14 | 44 |
| Water polo | 0     |    |    |

### - Palmarès des français -

37 Maîtres français sont revenus de Kazan gratifiés :

- 18 (dont 10 dames et 8 messieurs) ont été médaillés ;
- 19 autres (7 dames, 12 messieurs) se sont classés parmi les finalistes.

Ensemble, ils ont récolté :

- 15 titres (dont 2 en synchro et 1 en plongeon) ;
- 10 médailles d'argent (dont 1 en synchro) ;
- 16 médailles de bronze ;
- 68 places de finalistes (dont 1 en eau libre et 1 en synchro).

8 records de France ont été actualisés par 4 nageurs dont 3 féminines.

### - Pour plus d'infos -

Pour le détail des statistiques et le suivi quotidien des nageurs, allez sur [www.chronomaîtres.fr](http://www.chronomaîtres.fr) dans la rubrique « Grands rendez-vous ».

**Pour l'instant, tournez vite la page et rentrez dans le cœur de l'action...**

# Dossier - Kazan 2015 : démarrage en fanfare pour la synchro



Quelle belle saison pour la Natation Synchronisée Maîtres française avec son 1<sup>er</sup> Championnat de France, le come-back de Muriel Hermine et une moisson mondiale historique ! Représentée par 4 nageuses, dont 3 championnes de France en titre qui ont parfaitement assumé leur rôle en ouvrant le compteur à médailles, cette discipline en plein essor ne pouvait pas mieux lancer l'équipe de France.



## Un quatuor de chic et de choc

Ces quatre naïades, chacune engagée sur l'épreuve de solo, sont loin d'être des inconnues. Elles ont déjà marqué l'histoire de leur discipline à plusieurs reprises par le passé. De gauche à droite, voici celles qui ont encore brillé à Kazan :

- **Françoise Noyer Schuler** : Championne de France de 1969 à 1973 et entraîneur nationale de 1980 à 1988, Françoise a déjà un joli palmarès Maîtres avec un titre mondial en duo à Riccione (avec Dominique Blanc-Lainé), deux podiums mondiaux à Montréal et deux titres européens à Eindhoven en solo et duo.

- **Muriel Hermine** : double finaliste olympique (1984 et 1988), médaillée de bronze aux mondiaux de Madrid, 4 fois Championne d'Europe et 12 fois Championne de France.

- **Anne Becquet-Legendre** : Vice-championne d'Europe Junior en 1988 puis Championne d'Europe Masters à Yalta en 2011 et médaillée européenne de bronze à Eindhoven en 2013.

- **Evelyne Brugère**, quant à elle, s'est mise à la natation synchronisée à 25 ans après un parcours remarquable en natation course. Vous pouvez découvrir son interview par les organisateurs [ici](#).

## Un sacre mondial pour Muriel Hermine

Pour son retour dans les bassins, **Muriel Hermine** renoue avec la victoire et décroche à 50 ans son 1<sup>er</sup> titre mondial. Pour ce come-back, Muriel n'a rien laissé au hasard. Elle a d'ailleurs la particularité d'être la seule nageuse professionnelle chez les Maîtres. Pendant 10 mois et jusque dans le complexe kazanaïse, elle s'est entourée de son entraîneur fétiche, Françoise Noyer Schuler, d'un préparateur physique, diététicien et acupuncteur, David Lake, et d'un préparateur mental, Xavier Duthéil. Sur place, la communication n'a pas non plus été négligée grâce à Quentin Quennehen qui relayait son exploit sur les réseaux sociaux. Tout était minutieusement réglé pour ce retour gagnant !



## Les représentantes du Stade Français lumineuses

**Anne Becquet-Legendre**, notre reporter synchro, a elle aussi complété magnifiquement son palmarès en devenant Championne du Monde de la catégorie 40-49 ans. Un titre qui récompense de grandes qualités humaines et un gros travail avec son équipe d'entraîneurs (D. Blanc-Lainé, F. Noyer Schuler et A. Prévost) pour revenir au top après ses blessures.

De son côté, sa camarade de club, Françoise **Noyer-Schuler** qui pour la première fois s'est déplacée sans sa partenaire de duo, Dominique Blanc-Lainé, a décroché une brillante médaille d'argent.

| Nageuse               | Club                    | Caté      | Place          | Programme technique | Programme libre | Total        |
|-----------------------|-------------------------|-----------|----------------|---------------------|-----------------|--------------|
| Noyer Françoise       | Stade Français          | 60-69 ans | 2 <sup>e</sup> | 67,2500 pts         | 66,5000 pts     | 133,7500 pts |
| Hermine Murielle      | Levallois Sporting Club | 50-59 ans | 1 <sup>e</sup> | 79,8750 pts         | 81,8875 pts     | 161,7625 pts |
| Brugère Evelyne       | Garches Aqua'Sports     | 50-59 ans | 4 <sup>e</sup> | 74,5000 pts         | 70,6125 pts     | 145,1125 pts |
| Becquet-Legendre Anne | Stade Français          | 40-49 ans | 1 <sup>e</sup> | 77,7500 pts         | 76,1125 pts     | 153,8625 pts |

### Du maquillage et des maillots de haute qualité !

Discipline artistique, la natation synchronisée ne doit délaissier aucun détail. Maillot de bain et maquillage sont des éléments importants qui contribuent à la performance. Pour son maillot, Anne Becquet-Legendre a fait appel au talent de Claire Treille, une Française mondialement reconnue dans son domaine (retrouvez quelques-uns des maillots de son *Atelier Coquelicot* [dans cet article](#)). Quant au maquillage, le partenaire Make Up for Ever de Muriel Hermine a détaché leur meilleure maquilleuse, Victorija Taganeva, formée en France, pour mettre en beauté ce joli quatuor de naïades.



### Et c'est pas fini !

Si à Kazan, l'équipe de France Maîtres de synchro a récolté sa meilleure moisson, elle n'en est pas à son premier déplacement, bien au contraire. Les nageuses ont d'ailleurs pris l'habitude de réaliser leur propre T-shirt Team France. Ceux de cette année sont bien sympathiques (voir [le site de Marc Moileu](#) si vous êtes tentés de créer les vôtres) !



### La mixité : une incohérence chez les Maîtres

Impossible d'évoquer la natation synchronisée sans parler de l'apparition dans les Championnats Elite des duos mixtes.

La natation Maîtres a toujours été en avance sur la natation Elite au niveau de la mixité que ce soit pour les relais ou pour la natation synchronisée. Les duos et les équipes mixtes existent depuis des années chez les Masters, et pourtant ils n'ont pas encore été autorisés dans les championnats internationaux Masters !

L'Elite, qui nous a suivi pour les relais, vient cette année de nous coiffer au poteau pour les épreuves de natation synchronisée ! (et sur le plongeon mixte par ailleurs).

S'il y a un club qui milite depuis des années pour cette mixité, c'est le Paris Aquatique emmené par son emblématique Président **Jean-Paul De Oliveira** et représenté depuis 2000 par son équipe synchro 100 % masculine. Prenez le temps de cliquer sur le lien ci-dessous pour lire cet article de Jean-Paul paru le 31 juillet à l'occasion de cette première mondiale à Kazan :

**LOBS**  
Le Plus  
Tennis, Sports, Cyclisme

Natation synchronisée et mixité : ce n'est pas un sport de fille, c'est un sport pour tous

Publié le 31-07-2015 à 17h40 - Modifié le 01-08-2015 à 12h58

Temps de lecture : 3 minutes

### Le 1<sup>er</sup> homme champion du monde en synchro Elite



Dimanche 26 juillet 2015, **Bill May** a marqué l'Histoire de la natation de son empreinte. Associé à Christina Jones, il est devenu à 36 ans, le premier homme champion du monde de natation synchronisée. Un exploit d'autant plus remarqué que ce duo mixte a mis fin à 8 ans d'invincibilité de la Russie et a permis aux USA de renouer avec les titres mondiaux (le dernier datant de 1994).

Il aura fallu attendre la XVI<sup>e</sup> édition des Championnats du Monde pour qu'en novembre dernier la FINA créé la surprise et fasse grincer des dents la Russie en décidant d'intégrer les hommes en duo avec une femme. Beaucoup de travail à faire puisque dix nations seulement dont la France ont joué le jeu de la mixité : USA, Russie, Italie, France, Espagne, Ukraine, Japon, Canada, Turquie et République Tchèque.

Pour cette première, la France a été brillamment représentée par **Virginie Dedieu**, l'une des plus grandes championnes nationales et par **Benoit Beaufigls** qui évolue régulièrement dans les spectacles de Las Vegas.



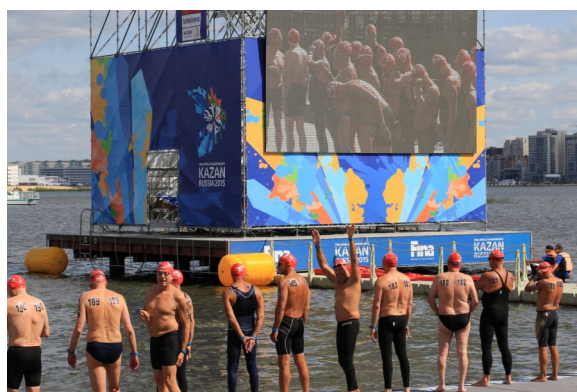
# Dossier - Kazan 2015 : l'eau libre, le plongeon et le water polo



*Ces disciplines ont hélas ! peu attiré les licenciés FFN — aucun représentant en water-polo, 1 seule plongeuse et 2 nageurs d'eau libre. Placée le lendemain de la synchro et deux jours avant la sportive, l'épreuve d'eau libre n'a pas pu être suivie par la délégation française bien loin d'être arrivée au complet. Les deux engagés, Duncan Mc Creadie (BBN) et Michel Guillemain (MBN) ont pu néanmoins compter sur le soutien indéfectible des nâïades fraîchement médaillées !*

Dans le même site que celui dans lequel a évolué l'Elite, 361 Maîtres — 118 femmes et 243 hommes — en ont décousu sur 3 km. Equipé d'écrans géants, le complexe hors-norme a permis aux accompagnateurs de suivre la course de bout en bout.

Engagé en catégorie C9, Michel Guillemain a pu compter sur le soutien de 3 nâïades rayonnantes et de Sylvie Le Noach Bozon, la DTN des Maîtres (à sa droite).



Sur ces photos prises par Anne, à l'arrivée de Duncan puis de Michel, on peut mesurer les moyens humains mis en place par les organisateurs russes que ce soit en terme de prise en charge des nageurs, de sécurité (plongeurs) ou de médiatisation (cameramen). D'ailleurs, leur petite [vidéo \(2'25" \)](#) vaut le détour et permet entre autres de voir à quel point les nageuses françaises ont mis du cœur à encourager Duncan et Michel. Leurs [albums photos](#) sont aussi très complets.

## Résultats du 3 km : [Résultats complets](#)

- catégorie C10 (70-74 ans) : **Duncan Mc Creadie** (BBN) 4<sup>e</sup> en 56'40"0 ;  
- catégorie C9 (65-69 ans) : **Michel Guillemain** (Mont Blanc Natation) 11<sup>e</sup> en 1h04'44"2.

## Résultats du plongeon

Seule Française engagée, Martha Cruz Lesbros (Olympique Nice Natation) a assuré comme une chef en devenant Championne du monde C6 sur l'épreuve de plateforme.

# Dossier - Kazan 2015 : Les médaillés



Si la délégation française n'a jamais été aussi réduite, il n'en reste pas moins qu'elle a été très performante. En natation sportive pure : 15 titres mondiaux ont été remportés. Ils ont été complétés par 10 médailles d'argent et 16 médailles de bronze. Pour parfaire le tout, huit nouveaux records de France ont été établis.

Partons sans attendre à la rencontre des 14 médaillés du cru 2015 qui ont accepté de partager leurs souvenirs de podiums avec vous. Bravo à tous !



## Christophe Starzec (C9, Racing club de France WP)

A Chalon, il avait commencé à affoler les chronos. A Kazan, il n'a brillé que de plus belle en devenant quadruple Champion du monde sur 50 papillon, 50, 100 et 200 brasse.



## Loïc Leroy (C3, Martigues Natation)

Loïc est indiscutablement la référence mondiale du 200 papillon. A Kazan, il a été sacré pour la 3<sup>e</sup> fois consécutive Champion du Monde de l'épreuve. Non content de réaliser un si bel exploit, il a, ici comme à Chalon, frôlé le record d'Europe. A ce titre planétaire, Loïc a rajouté l'argent du 400 NL ainsi que le bronze des 100 papillon, 200 et 800 NL.



## Cédric Gramusset (C4, US Saint Egrève Natation)

En plus d'avoir remporté le titre planétaire du 200 papillon, Cédric a décroché l'argent sur 200 et 400 NL et raccourcissant ses propres marques nationales établies à Chalon sur 100 et 200 papillon.

## Laëtitia Dubois (C3, EN Caen)

Elle l'avait annoncé sur sa plateforme et elle l'a réalisé. Laëtitia a réussi le défi de devenir triple Championne du monde des 50, 100 et 200 brasse en améliorant les records de France respectifs. Elle a complété son palmarès avec la médaille de bronze du 200 4N.



## Berger Patrick (C8, Toulouse Olympique Aéro Club)

Patrick n'a fait le déplacement en Russie que pour une seule course. Son seul objectif en tête : conserver son titre mondial du 200 papillon décroché à Montréal. Pari gagné ! Patrick a en effet poursuivi sa collection de titres mondiaux en flirtant même pour 6 centièmes avec son propre record d'Europe.



## Sophie Morand (C7, Boulogne-Billancourt Natation)

Alors qu'elle s'est initiée au 200 papillon il y a quelques mois seulement, à Kazan, Sophie est devenue Vice-championne du monde de la distance. 2<sup>e</sup> également sur le 50m, elle s'est classée 3<sup>e</sup> sur le 100m, avec un nouveau record de France.

## Audrey Lombard (C2, Fos-sur-mer Natation)

5 courses, 5 podiums ! Très polyvalente, Audrey a gravi les marches au fil de ses épreuves pourtant très variées. Bronzée sur 50 et 100 NL, argentée sur 200 4N, elle s'est parée d'or sur 50 et 100 dos en actualisant également les marques nationales C2 des 200 4N et 100 NL.

## Des cérémonies protocolaires hors normes et de très haute qualité

Les organisateurs russes ont offert aux nageurs Maîtres des remises de récompenses comme jamais ils n'en ont eues et dignes de celles des Elite !





**Rudy Bertrand (C2, USM Malakoff)**  
Finaliste sur 200 NL, 50 et 100 dos, Rudy a bien tiré son épingle du jeu sur ses première et dernière épreuve, à savoir le 200 dos et le 400 NL, pour lesquelles il est allé chercher l'argent.



**Duncan Mc Creadie (C10, Boulogne-Billancourt Natation)**  
Habitué des podiums mondiaux, Duncan prétendait ici compléter son palmarès par de nouveaux titres, c'était sans compter sur une épaule douloureuse. Avant de se faire opérer au retour, Duncan a remporté l'argent du 400 NL et le bronze des 200 et 800 NL.



**Ludovic Facchini (C1, Martigues Natation)**  
Bien caché dans les start-listes et sûrement bien briefé par son acolyte martégal, Ludovic a été l'une des belles révélations de ces mondiaux avec 3 médailles de bronze sur 200, 400 et 800 NL et deux places de finaliste sur 50 et 100 NL.



**Béatrice Blouin (C2, ASPTT Marseille)**  
Finaliste sur 100 et 200 papillon, 50 et 100 brasse, rien d'étonnant que Béatrice se soit illustrée sur le 400 4 nages ; alors seule représentante féminine française, elle a gravi la 3<sup>e</sup> marche du podium sous les encouragements de son fan club.

**Michèle David (C8, Alliance Dijon Natation) et Delphine Lireux (C2, Cœur de Nacre Natation)**  
Michèle et Delphine ont plusieurs points communs dont celui d'avoir créé la surprise en décrochant une belle médaille de bronze sur le 200 brasse. Elles se sont aussi toutes les deux classées parmi les finalistes des 200 4 nages, 50 et 100 brasse puis sur le 50 papillon pour Michèle et le 50 dos pour Delphine.



**François Renaudie (C7, Bordeaux Etudiants Club)**  
Les réglages effectués à Saragosse auront été bénéfiques à François qui décroche le bronze du 100 dos et 4 places de finaliste sur 200 4 nages, 200 NL, 50 et 200 dos.

**Galleries photos d'Eric Huynh (C5, Boulogne-Billancourt Natation) :** engagé sur 50 NL et 50 papillon, Eric s'est aussi envolé pour Kazan pour des raisons professionnelles dont un vernissage de portraits péruviens. Pas la peine de vous cacher qu'il en a profité pour mettre ses talents de photographe au service des nageurs avec des albums photos de nos médaillés : Béatrice Blouin, Audrey Lombard, Laëticia Dubois, Loïc Leroy (cliquer sur l'image pour accéder aux albums) :



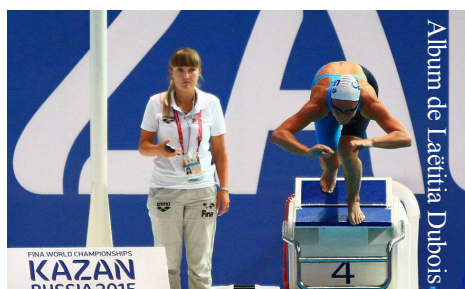
Eric Huynh



Album de Béatrice Blouin



Album d'Audrey Lombard



Album de Laëticia Dubois



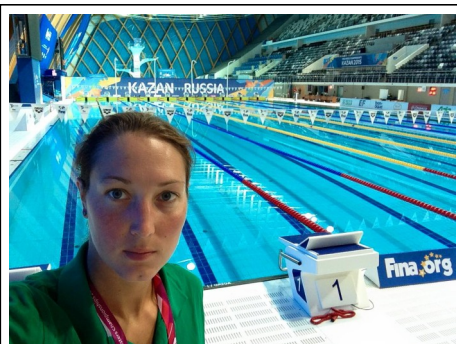
Album de Loïc Leroy

# Dossier - Kazan 2015 : Les finalistes



La moisson française tient compte des médailles mais aussi des places de finalistes. Lors des championnats internationaux, il faut savoir que tout nageur classé de la 4<sup>e</sup> à la 10<sup>e</sup> place se voit attribuer une médaille, un diplôme et le titre de finaliste.

Dans la délégation bleue, en plus des médaillés, ils sont 19 à avoir gagné cette gratification. Ce n'était pas acquis pour tous et, certains, emmenés par la belle dynamique des leaders sont allés grappiller les places nécessaires pour atteindre ces fameux Top Ten.



## Audrey Salenne (C1, ES Nanterre)

Audrey a réussi à maintenir ses places de finalistes sur ses 4 épreuves de brasse et de dos.

On lui doit aussi le premier selfie des championnats tôt le matin de son 200 dos. Eric Huynh lui a également réservé un album accessible en cliquant sur l'image ci-dessous :



## Géraldine Waloszek (SN Montgeron)

Triathlète blessée en septembre dernier, Géraldine a pris sa première licence de natation le temps de se remettre sur pied. Depuis lors, elle n'a cessé de progresser jusqu'à participer à ses premiers mondiaux Masters de natation à propos desquels elle témoigne :

« Il était une fois Kazan... »

Après un début d'aventure houleux avec la perte de nos bagages à Londres (heureusement, j'avais mes affaires de natation en bagage cabine), chaque jour de compétition fut magique. J'ai battu tous mes records personnels avec deux cerises sur le gâteau : 2 top 10 sur 50 NL et 100 NL. J'ai également obtenu, sur le 50NL, les 1000 points après lesquels je courais depuis le début de saison. Mes résultats sont modestes comparés aux superbes médailles des 3 couleurs des autres nageurs français qui nous ont fait vibrer, mais ces Championnats du monde étaient ma 1<sup>re</sup> compétition internationale et j'y allais pour me faire plaisir... Pari donc réussi non seulement sur le plan sportif mais également humain avec de très belles rencontres et



de nouveaux amis. ChronoMaîtres nous a suivis chaque jour relatant nos performances à chacun, photos à l'appui, avec toujours un mot d'encouragement ; ça nous faisait un bien fou.

Rendez-vous aux EMG à Nice d'abord, puis aux Championnats d'Europe à Londres. Bonne récupération à tous et encore bravo à tous nos médaillés ! »

## Quelques-unes des belles rencontres de Géraldine

Ici avec **Jean-Marc Hérent**, son camarade de club, lui-même finaliste sur 100 et 200 dos, 200 et 400 4N.

Là, en compagnie de **Jean-Marc**, de **Frédéric Signol**, C8 de l'US Joigny et de **Patrick Quirin**, demi-fondeur C8 de l'EA Nogent Villers, également finaliste des 400 4 nages, 400 et 800 NL.

Et dans l'eau, tout sourire, avec **Audrey Lombard** et **Valérie Fernandez** lors de l'échauffement du 50 NL.



**Valérie et Cédric Fernandez (CN Cévennes Ales)**

Ce sympathique couple de passionnés n'a rien laissé au hasard et avait bien préparé son déplacement avec un financement participatif mis en place par Cédric (1€ = 1km du déplacement). Sur place, ils ont utilisé la page Facebook officielle de Cédric pour communiquer régulièrement sur leurs championnats que ce soit pour l'aspect sportif, touristique ou humain. Ils ont ainsi pu partager la richesse de leurs rencontres et la joie de se glisser tous deux parmi les finalistes : 400 NL pour Valérie, 200, 400 et 800 NL pour Cédric.



Continuez de les suivre sur le site <http://www.cedricfernandez.com/> et sur la page facebook Cédric Fernandez Natation

**Armelle Gachignard et Rodolphe Franchet (US Chauvigny Natation)**

Tout comme Valérie et Cédric, Armelle et Rodolphe ont commencé leur aventure russe des mois auparavant en unissant leurs énergies à celle de leur ami poitevin Frank Charpin, via un autre type de sponsoring participatif. Vous avez pu suivre leur périple sur le blog de Frank, complet, documenté et alimenté de nombreuses photos. C'est sur 200 dos qu'Armelle s'est classée finaliste, et sur le 200 brasse pour Rodolphe.

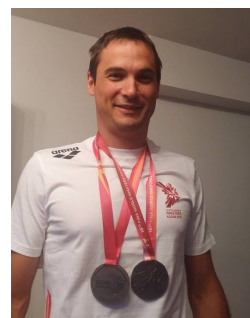


Si vous souhaitez revivre leur aventure, allez surfer sur le blog de Frank : <http://kazanmaster2015.blogspot.fr/>

Et si vous voulez en savoir plus sur le sponsoring participatif, rendez-vous à la [page 26](#) pour découvrir l'article détaillé de Paul Durand Degranges à ce sujet.

**Le trio du Léo Lagrange Schiltigheim-Bischheim**

Matthias Charles (en rouge), Muriel Schmitt et Jocelyn Laporte (en jaune) représentaient le club alsacien à Kazan et c'est particulièrement en brasse qu'ils ont brillé : Muriel s'est classée 6<sup>e</sup> des 50 et 100 m en C7. Quant à Matthias, il a progressé au fil des longueurs : 10<sup>e</sup> du 50, 8<sup>e</sup> du 100 et 6<sup>e</sup> du 200. Il a aussi créé la surprise le dernier jour en terminant 10<sup>e</sup> sur le 400 NL.

**Yves Denis (Roubaix Natation)**

Engagé sur les deux épreuves les plus plébiscitées par les nageurs, Yves a bien tiré son épingle du jeu en s'invitant parmi les 10 meilleurs compétiteurs sur 50 et 100 NL. Avec 25"12 sur le 50 m, il réalise même le chrono le plus rapide des Français.

**Michel Guillemain (Mont Blanc Natation)**

L'un des deux engagés FFN sur l'épreuve d'eau libre, notre informaticien fédéral toujours de bonne humeur s'est distingué dans les bassins en intégrant le Top Ten C9 des championnats sur trois de ses épreuves : les 200, 400 et 800 NL.

**Ont également été finalistes de ces Mondiaux 2015 :**

Clément Beghin (C1, Ploemur Natation) sur 400 4N, François Dandine (C1, Alliance Dijon Natation) sur 200 pap, Rita El Boukhari (C1, Sporting Club 9<sup>e</sup> Art) sur 100 brasse, 100 et 200 NL, Claudio Fabbri (C4, AS Monaco) sur 50 dos et 400 4N, Corentin Josse (C1, EN Caen) sur 50 dos, Benoit Thibaud (EN Caen) sur 200 dos, 200 brasse, 200 et 400 4N.

# Dossier - Kazan 2015 : les mascottes



*A chaque championnat, sa mascotte. Et les mondiaux de Kazan n'ont pas dérogé à la règle si ce n'est qu'il n'y avait pas une mais deux mascottes : Itil et Alsu ont chaleureusement accueilli les Masters venant des quatre coins du monde et en particulier les Français !*

**Avec ChronoMaîtres !** Merci à Frank et Géraldine d'avoir pensé à chapeauter Itil et Alsu avec nos couleurs.



**Avec Sébastien Bente et Laurent Descloux (Aquatic Club Claye Souilly)**

Derniers Français arrivés en terre russe, les dossistes clayois ont vite trouvé leurs repères grâce aux deux hôtes parmi les plus accueillants.



**Quand les mascottes se rencontrent...**

Dans le n°3, les bénévoles lavallois vous avaient présenté Ouille, leur mascotte voyageuse. Cet été, Ouille a complété sa liste des championnats internationaux et bien joué son rôle : à ses côtés Rodolphe Leclerc a gagné des places dans les classements sur les épreuves dans lesquelles il était engagé.



**Pose pour le blog de Frank**



**Damien Gudemard (Lannion Natation)**



Damien était le deuxième représentant breton présent à Kazan.

Engagé sur 50 et 100 dos ainsi que sur 50 et 100 papillon, Damien s'est approché dans ces 4 épreuves de très près des portes des finales se classant entre la 11<sup>e</sup> et 14<sup>e</sup> place. A noter que sur 50 papillon, en 27"15, il a réalisé la meilleure performance de la délégation française.

**Florian Ronfort et Bruno Fabregoule**

Après celui d'Audrey, selfie des deux Dauphins Romains Péageois qui ont comme point commun une belle 15<sup>e</sup> place : Florian sur 400 NL C1, Bruno sur 200 NL C6.



# Dossier - Kazan 2015 : ils y étaient... ou pas



2600 participants, c'est inhabituellement peu pour des Mondiaux Masters. Cette faible participation n'a pas découragé de belles têtes d'affiche de se présenter derrière les plots kazanais... ou pas !

## Le suspense d'Alexander Popov



Les start-listes à peine publiées, voilà qu'une bonne partie des internautes se jettent en priorité sur les engagés des 50 NL et 100 NL à la recherche d'un fameux Alexander Popov. Bingo ! Quelle joie de voir défiler ce nom mythique de la natation... Et, surprise deux noms apparaissent : l'un en C2 (aïe ! ça ne colle pas), l'autre en C4 et bien de 1971 (ouf ! il sera là... ou pas). La toile s'enflamme sur le retour du Tsar... jusqu'à ce qu'une organisatrice amenuise tous les espoirs ; l'engagé C4 est né en octobre et non le 16 novembre ! Le Tsar ne nagera pas. Ni son homonyme C4 par ailleurs. Pour l'anecdote, l'Alexander Popov C2, né en 1985 et licencié à l'Uralets Masters, a quant à lui, bien pris part au départ. Sur 100 NL, il a réalisé 56''48 et s'est classé 15<sup>e</sup> C2, à 8'' du record du monde établi en 1994 par la Fusée russe en 48''21 .

Parce qu'il le vaut bien, revenons très brièvement sur la carrière sportive du véritable Alexander Popov. En plein tournant de l'histoire de son pays et de son sport, Alexander, nageur soviétique puis russe, a participé à 4 Olympiades et réussi l'exploit de réaliser deux doublés consécutifs 50-100 NL lors des JO de Barcelone et d'Atlanta mettant alors un terme à l'hégémonie américaine. Poignardé à son retour au pays, il revient au haut niveau la saison suivante pour s'imposer de nouveau lors des Championnats d'Europe. En 2000, à Sydney, il perd son titre olympique face à Pieter Van Den Hoogenband qu'il dominera lors des mondiaux de Barcelone en 2003, à 31 ans. En bref, Popov, c'est 4 titres olympiques, 5 titres mondiaux, 10 titres européens, 2 records du monde sur 50 et 100 NL. Après une brillante carrière sportive, Popov s'emploie au sein du Comité International Olympique.

## Les fusées de Kazan

Si le Tsar n'était pas là, c'est bien un Russe qui a été le plus rapide sur l'épreuve reine : en 51''32, le C2 **Sergey Mukhin** a établi un nouveau record des championnats. Sur le 50 m, c'est le C1 biélorusse, **Pavel Zinkevich** qui s'est imposé toutes catégories confondues en 22''94.

Chez les dames, c'est la Britannique **Emma Gage** (cf [page 24](#)) qui a frappé fort en sprint, en ne laissant aucune chance à ses adversaires.

## Niz Adriano, sélectionné olympique portugais aux Jeux d'Athènes 2004

Les anciens sélectionnés olympiques ne manquent jamais lors des Mondiaux Masters sur lesquels ils sont de plus en plus nombreux à venir se tester de nouveau.

Sur 200 NL, notre Français, Ludovic Facchini, bien que légèrement déçu d'avoir échoué à 0''18 du RF C1, a eu la joie de partager le podium du 200 NL avec l'un d'entre eux à qui il rend hommage : « A noter que le 1<sup>er</sup> a gagné en 1'56'22 (à ma gauche), il s'appelle **Niz Adriano** et a fait partie du relais 4 x 200 NL portugais aux jeux en 2004 ».



## Renato Ramalho sélectionné olympique brésilien aux Jeux de Séoul en 1988 et de Barcelone 1992

Lui aussi était là !

Recordman du Brésil sur 400 4N, septuple champion national dans les années 90 et double sélectionné olympique, **Renato Ramalho** s'est élancé à Kazan parmi les C5 avec les couleurs du club dont il est originaire. Laisant échapper la victoire sur le 200 4N, il a remporté le titre sur son épreuve fétiche du 400 4N en 5'03''43.

## Les doyens

Ils n'auraient certainement manqué pour rien au monde ce rendez-vous. Eux ? Ce sont qui ? Nos doyens, pardi ! Présents à tous les championnats, ils sont de plus en plus nombreux à parcourir des milliers de kilomètres et à honorer les catégories C12, C13 voire même C15.

Cette année, le doyen des championnats est le Hongrois Bela Banki Horvati. A 90 ans, il était engagé sur 5 épreuves. Il a bien sûr gagné les 5 titres mais il les a assortis de 4 records des championnats (50 NL, 200 brasse, 50 et 100 dos) et d'un record du monde (200 dos).

Chez les féminines, elles étaient deux participantes âgées de 90 ans : la Japonnaise **Masako Otsuka** (50 NL) et la Sud-Africaine **Kascha Kloos** sur 50 brasse, 100 et 200 dos, 200 et 800 NL, rien que ça !

## Jean Howard-Jones

Jean a 72 ans. Elle s'est imposée en C10 sur 50 NL en 37''09, s'est classée 2<sup>e</sup> des 100 et 200 NL (1'24''06 et 3'16''44), 3<sup>e</sup> du 400NL. Joli palmarès lorsqu'on sait que Jean a commencé la compétition masters il y a à peine une dizaine d'années. Mais, elle a une autre particularité plus méritante encore : Jean est une transplantée cardiaque ! Un bel exemple de résilience et de persévérance qui milite pour le sport santé.

Prenez le temps de lire son interview : [ici](#) !

## Les valises !!!

A tous les championnats internationaux, les Masters Français y ont droit (ce ne sont certainement pas les seuls). Il est maintenant devenu coutume que les valises s'égarent. Alors seront-elles là ? Pas là à l'aéroport ? C'est le 1<sup>er</sup> stress de la



compétition qu'ont subi une bonne dizaine de Françaises !

Un conseil : gardez toujours vos combinaisons dans vos bagages en cabine !

# Dossier - Kazan 2015 : les records du monde individuels



Eux aussi, ils y étaient et y ont excellé. Ils sont 5 (ou 4) femmes et 9 hommes à avoir fait des excès de vitesse pour améliorer les marques mondiales : 19 (ou 18) records du monde ont été comptabilisés en individuel. Sans chauvinisme, revenons sur ces performances de haut vol.

## Nombre de records battus par épreuve

|         | Femmes | Hommes |
|---------|--------|--------|
| 50 NL   | 2 (3)  |        |
| 100 NL  | 2      |        |
| 200 NL  | 1      |        |
| 400 NL  |        |        |
| 800 NL  | 1      | 1      |
| 50 DOS  |        |        |
| 100 DOS |        |        |
| 200 DOS |        | 1      |
| 50 BR   |        | 3      |
| 100 BR  | 1      |        |
| 200 BR  | 1      |        |
| 50 PAP  | 1      |        |
| 100 PAP |        | 1      |
| 200 PAP |        | 1      |
| 200 4N  |        | 1      |
| 400 4N  |        | 1      |

## Deux triplés féminins...

Elles sont en effet seulement deux à avoir réalisé 3 « WR » chacune ! La Sud-Africaine **Sanderina Kruger** s'est offert à 66 ans les records mondiaux du 50 NL (31''28), 100 NL (1'09''63) et 200 NL (2'37''63). De 40 ans sa cadette, la Britannique **Emma Gage** a marqué la catégorie C1 de son empreinte sur 50 NL (25''73), 100 NL (56''96) et 50 papillon (27''10).

## ... et un triplé masculin !

Et oui, trois records mondiaux ont été signés sur le 50 brasse messieurs :  
 - en C10, l'Allemand **Dieter Hoefel** a réalisé 36''86 à 70 ans ;  
 - en C2, le Russe **Sergei Geybel** l'a nagé en 28''24 ;  
 - et en C1, son compatriote **Igor Golovin** a établi le meilleur chrono mondial des Maîtres sur cette épreuve en 27''84.

## Un record qui n'en est pas un !

Sur 50 NL C6, la Suédoise **Anette Philipsson** a nagé 27''79 et été déclarée nouvelle recordwoman du monde. Hélas, pour elle, quelques semaines plus tôt, une autre nageuse avait parcouru la longueur plus rapidement qu'elle. Petit clin d'œil à Marie-Thérèse Fuzzati (CN Paris) qui, le 28 juin 2015 à Chalon-sur-Saône, avait réalisé 27''09.



## L'Italien préféré des Français

Il était venu enflammer le bassin rennais en mars dernier en améliorant son propre record mondial du 800 NL aux côtés de Nicolas Granger. Fabio Calmasini a confirmé en bassin de 50m avec une nouvelle référence mondiale de 8'40''79. A noter que le podium C5 du 800 NL à Kazan était 100% italien.



## Les papillonneurs se sont envolés

Deux papillonneurs ont dominé leurs catégories et pas seulement !  
 - Sur le 200m, le Brésilien **Marcus Mattioli** s'est imposé en 2'16''78 (WR) à l'âge de 55 ans (C7). Avec ce temps, il a devancé aussi les C4 et C5, et s'est classé 2<sup>e</sup> C6 !  
 - Sur le 100m, c'est son cadet C3 qui a inscrit son nom sur les tablettes mondiales. Avec 55''35, le Roumain **Ioan Stefan** a d'ailleurs manqué d'un centième l'occasion de réaliser le meilleur chrono de l'épreuve toutes catégories confondues.

## Ça brasse vite

L'Australienne **Janette Jeffrey** a mis la brasse féminine à l'honneur en actualisant les records des 100 et 200 brasse de la catégorie C9, respectivement en 1'32''66 et 3'21''27.

## Il n'y a pas d'âge pour battre des records

La natation Maîtres a cela de beau : pouvoir pratiquer et se réaliser sans limite d'âge.  
 - Ce n'est pas le Hongrois **Bela Banki Horvati** (95 ans) qui va nous contredire, avec son record du monde du 200 dos en 5'24''20.  
 - Ni le Tchèque **Jan Ziegler** qui a amélioré la marque planétaire C10 d'une des épreuves les plus exigeantes : nager le 200 4N en 4'51''03 à 90 ans, chapeau !  
 - Que dire de l'Australienne **Dorothy Dickey**, qui à 85 ans, a parcouru les 16 longueurs de NL en 16'45''59, nouvelle référence mondiale pour les dames C13. De bien beaux exemples pour nous tous !

## Le 4 nages également à l'honneur

Chez les féminines, seules les épreuves de NL, brasse et papillon ont vu tomber des records. Chez les messieurs, tous les styles de nage ont connu au moins une amélioration. Et le 4 nages n'a pas fait exception. Le Suisse **Julien Bailod** a rabaissé la meilleure performance mondiale des C3. Avec 4'38''50, il s'est imposé même toutes catégories confondues.



# La natation Maîtres à l'étranger : escale en Russie

*Impossible de suivre les Championnats du monde des Maîtres à Kazan, sans s'intéresser à la natation vétérane russe.*

*Eric Huynh, nageur, journaliste de natation et photographe a rencontré pour ChronoMaîtres, Alexander Danilov, président de la Fédération russe des Maîtres et sa fille Julia.*



**Alexander, merci de nous recevoir. Pouvez-vous nous dépeindre en deux mots le tableau de la natation Maîtres en Russie ?**

C'est un tableau contrasté. Le nombre total des Maîtres en Russie est encore faible, nous l'estimons à environ 2.000 nageurs : mais il a plus que doublé en 4 ans ! On estime par ailleurs qu'il y a environ 60 clubs, représentant plus ou moins 45 villes. Comme partout certains sont tout petits, et d'autres ont déjà atteint une taille respectable. Par exemple, le Tsunami, club de la ville de Nijinovgorod, compte une soixantaine de membres. C'est d'ailleurs le club qui sera le plus titré au terme de ces championnats puisqu'à la veille de la clôture, on en est déjà à 29 titres (NDLA : pour mémoire, le club de Boulogne-Billancourt avait été classé meilleur club du monde à Riccione en 2012 avec ... 9 titres et 31 podiums).

**A quoi ressemble un Maître, en Russie ?**

J'étais à Rennes, aux championnats de France d'hiver. Je sais que les Maîtres français sont le plus souvent des gens aisés, ou des gens qui, professionnellement, évoluent dans le monde de la natation. En Russie, c'est très différent. Les nageurs Maîtres sont souvent des gens modestes. Et ça n'est pas sans nous poser d'importants problèmes. En effet, la participation aux derniers championnats de Russie des Maîtres (NDLA ; en avril à Kazan) a été d'environ 700 nageurs. Contrairement à vous, nous cherchons à faire venir de plus en plus de nageurs aux championnats nationaux. Mais la taille du pays fait que, pour les nageurs qui viennent de loin, les frais de transport sont souvent rédhibitoires. C'est la raison pour laquelle, nous, la Fédération, essayons d'aider financièrement les Maîtres méritants en prenant en charge tout ou partie de leur voyage.

Aussi, pour permettre à chacun de ne pas faire trop de kilomètres pour participer à une compétition, nous avons

mis sur pied un réseau de compétitions régionales que nous labellisons, une quinzaine en tout, qui évitent d'avoir à traverser tout le pays pour se mesurer aux autres et mesurer ses propres progrès.

**Et comment est organisée la fédération russe des Maîtres ?**

Il faut savoir qu'en Russie, les Maîtres ne sont pas reconnus comme en Europe. Ainsi, notre Fédération est elle parfaitement autonome de la Fédération russe de natation, qui se soucie peu des Maîtres. Nous espérons que l'organisation des Championnats du monde des Maîtres dans la foulée du Championnat des jeunes permettra à la Fédération de comprendre l'intérêt qu'il y a à accompagner le développement de la pratique maître en Russie.

Notre fédération des Maîtres fête cette année son quart de siècle.

**On avait vu Thérèse Alshammar aux Championnats d'Europe à Stockholm, Matt Biondi aux Championnats du monde à Stanford ou encore Denis Sylantiev aux championnats d'Europe à Yalta. Ici, en Russie, pas de Salnikov, pas de Popov... N'est-ce pas justement une bonne occasion ratée de faire de la pub pour les Maîtres ?**

Nous sommes évidemment les premiers attristés de n'avoir pu convaincre nos champions de nager en Masters. Alexander Popov a assisté aux Championnats du monde Elite, en tant que membre de la commission « sportifs » de la FINA, mais il a ensuite dû repartir. Quant à Vladimir Salnikov, s'il n'a pas non plus nagé, il faut savoir qu'il soutient financièrement de façon très active notre Fédération.

Propos recueillis par Eric Huynh  
avec l'aide de Julia Danilov

# On a testé pour vous : le financement participatif

Les déplacements internationaux comme les Championnats du monde demandent un gros investissement financier qui vient se cumuler aux multiples dépenses sportives de la saison.

Que faire ? On l'a vu quelques pages plus haut à propos de Kazan, plusieurs Maîtres ont testé le financement participatif ou crowdfunding pour financer une partie de leurs projets sportifs. Paul Durand Degranges (Apt Natation) nous explique comment cela fonctionne.

## Le financement participatif, ou comment perdre ses amis

Très à la mode depuis quelques mois, le financement participatif permet d'obtenir des « sponsors » pour financer un projet particulier. Dans le cas qui nous intéresse, un projet lié à la natation. On peut, par exemple, imaginer que vous souhaitez participer aux Championnats d'Europe à Londres en mai 2016 et obtenir un financement pour ce déplacement.

## Comprendre le financement participatif

Lorsque vous lancez une opération de financement participatif, vous ne vous contentez pas de créer une page Web pour permettre aux internautes qui le voudraient de vous envoyer de l'argent. Avec le financement participatif, vous devez offrir quelque chose en contrepartie du paiement. Il faut voir une contrepartie comme un produit que vous vendez.

Par exemple, vous créez des contreparties vendues à différents prix : 5, 10, 50 et 100 euros. Pour chaque somme vous offrez quelque chose de différent. Généralement, pour 5 euros vous offrez des remerciements sur votre page Facebook, mais pour les sommes plus élevées ce sera un produit en rapport avec l'événement pour lequel vous recherchez un financement. Si l'on conserve l'exemple des Championnats d'Europe à Londres, vous pouvez, par exemple, pour 100 euros proposer un t-shirt officiel de la compétition (vous indiquez la date à partir de laquelle vous expédiez les produits et éventuellement les frais de port à ajouter).

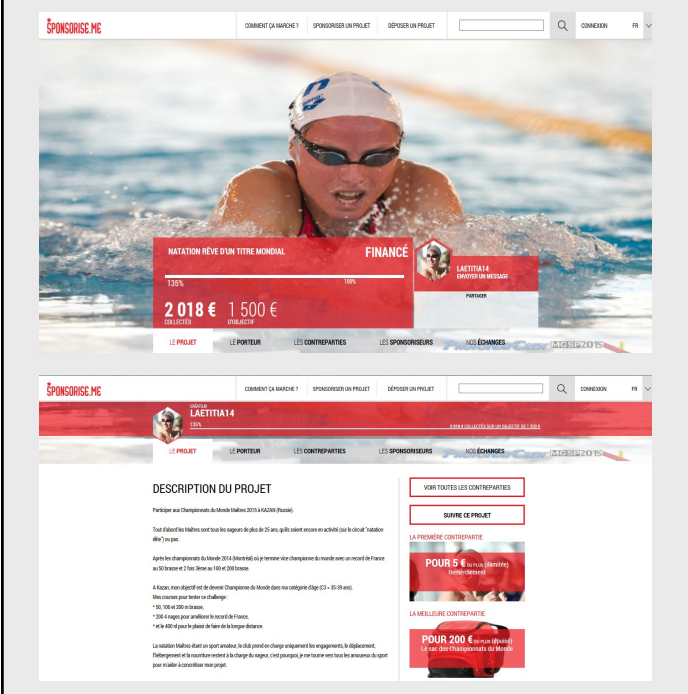
Il faut aussi savoir que, comme vous « vendez » des produits, l'acheteur peut en commander plusieurs. Ainsi, s'il opte pour un produit (une contrepartie) à 5 euros, il peut décider d'en acheter vingt, ce qui vous rapporte 100 euros. Dans ce cas, ce n'est pas parce que la personne vous donne 100 euros qu'elle va recevoir un t-shirt (vendu 100 euros avec notre exemple) puisque ce n'est pas le produit qu'elle a commandé. Vous n'allez pas non plus la remercier vingt fois sur votre page Facebook. De la même manière, une personne peut acheter la contrepartie à 100 euros (le t-shirt de notre exemple) et en commander deux. Dans ce cas, vous touchez 200 euros et vous devez envoyer deux t-shirts. Lorsque vous prévoyez les contreparties, vous indiquez la quantité pour chacun des produits.

En général, vous ne fixez pas de limite pour les remerciements, en revanche sur des produits comme les t-shirts, vous limitez le nombre d'exemplaires. Si vous proposez quelque chose de plus personnel, par exemple, une après-midi de natation avec vous, vous offrirez certainement un seul produit pour qu'une seule personne puisse en profiter.

## « Sponsorise.me » le site du financement participatif sportif

Pour créer votre projet de financement sur Internet, Sponsorise.me est le site incontournable puisqu'il accompagne uniquement des projets sportifs. Vous le trouverez à l'adresse [www.sponsorise.me](http://www.sponsorise.me). Le lien *Comment ça marche* présente une courte vidéo au sujet du financement participatif. Vous trouverez également des liens pour créer votre compte. Notez qu'il est, bien entendu, indispensable de créer un compte pour déposer un projet mais également si vous souhaitez participer au financement d'un autre projet. Si vous avez un compte Facebook, vous avez la possibilité de l'utiliser pour vous identifier sur le site Sponsorise.me.

### Pour financer une partie de son déplacement aux Championnats du monde, à Kazan, Laëtitia Dubois (EN Caen) a justement fait appel à Sponsorise.Me :



## Bien préparer son projet

D'abord, vous ne devez pas vous y prendre trop tard, il faut du temps pour récolter de l'argent. Plus vous vous y prenez tôt, plus vous aurez une chance d'atteindre votre objectif. Ensuite, pour déposer un projet de financement, il ne suffit pas de remplir un petit formulaire et d'attendre que l'argent arrive. Vous commencez par remplir un court formulaire pour présenter votre projet et celui-ci sera étudié par une personne du site. Définissez aussi votre objectif : atteindre un montant ou atteindre un nombre de commandes. Si votre projet est accepté, vous

fournissez alors des informations complémentaires pour peaufiner votre page Web. C'est là que vous allez mettre des photos, si possible des vidéos, et décrire en détail à quoi va servir le financement. Vous devez aussi vous présenter et expliquer pourquoi vous cherchez un financement.

Pour continuer avec notre exemple des Championnats d'Europe à Londres, vous commencez par expliquer pourquoi il est important pour vous de participer à cette compétition. Si vous avez l'habitude de faire des podiums, vous l'indiquez et vous ne vous gênez pas pour montrer vos médailles. Disons ensuite que vous avez établi que le voyage, l'hébergement, les déplacements sur place, les repas et différents frais au cours de l'année pour l'entraînement et les qualifications coûteront environ 4 000 euros. Il n'est pas question de demander aux internautes de financer la totalité de la somme, vous demandez une somme réaliste, disons 2 000 euros. Vous pouvez spécifier aux internautes que la somme demandée représente une participation aux frais et non pas la totalité des dépenses que vous prévoyez. Une fois que vous avez fini d'ajouter photos, vidéos et d'apporter toutes ces précisions, une personne du site va valider votre projet (ou vous demander d'apporter des modifications). Une fois votre projet validé, il n'y a plus qu'à attendre que les internautes vous versent de l'argent en échange des contreparties que vous proposez. Enfin, ça, c'est ce que l'on peut croire au départ.

### Faire appel à ses amis

Une fois votre projet validé, vous allez recevoir par mail un courrier type que vous allez copier/coller et modifier pour l'envoyer à tous vos proches. Sachez que tant que votre projet n'a pas reçu 5% de la somme demandée (dans notre exemple, 100 euros, puisque l'on demandait 2 000 euros), le projet n'apparaît pas publiquement sur le site sponsorise.me. Par conséquent, vous devez vraiment faire appel à vos connaissances pour arriver à cette somme minimale. Il est également déconseillé de

donner le lien de votre page de projet sur des réseaux sociaux. En effet, si votre projet n'a pas reçu d'argent, les personnes qui le consultent risquent d'être refroidies et ne participeront pas. C'est un peu comme les musiciens dans la rue qui mettent de l'argent dans le chapeau devant eux pour recevoir quelques pièces.

Sachez qu'il est possible à tout instant d'annuler une participation financière tant que le projet n'est pas validé. Je n'irai pas jusqu'à dire que vous pouvez utiliser votre carte bancaire pour lancer le projet, mais si vous faites un petit test de paiement, vous pourrez l'annuler !

Si vous avez atteint votre objectif avant la date de fin de votre projet, la collecte continue et vous pouvez récolter plus d'argent que ce que vous aviez prévu.

### Fin du projet

Arrivé à la date d'échéance, deux hypothèses sont possibles : vous n'avez pas atteint votre objectif ou vous l'avez atteint. Si vous n'avez pas atteint votre objectif, tous les contributeurs sont remboursés et vous ne touchez rien. Vous devez y penser lorsque vous préparez les contreparties. N'achetez pas à l'avance les produits (t-shirt, sac à dos, etc.) que vous offrez aux contributeurs, prévoyez des produits que vous pourrez acheter et expédier une fois le financement terminé, voire l'événement financé passé. Si vous l'avez atteint, vous pouvez récolter les fonds. Sachez toutefois que le site Sponsorise.me prend une commission de 10% hors taxe. Voici ce que m'a dit une des personnes du site et qu'il est bon d'avoir en tête : « Si vous ne pouvez pas compter sur vos proches, il est difficile de déposer un projet de financement participatif. En effet, la famille, les amis et les collègues de travail représentent une partie très importante des fonds que vous allez récolter ». Voilà donc comment vous risquez de perdre vos amis : en leur demandant de participer à votre projet et en vous apercevant qu'ils ne vous aident pas !

Paul Durand Degranges

**Fosburit est une autre plateforme que Muriel Hermine a utilisée pour son projet « Kazan ». Pour 8500 € visés, Muriel a recueilli 9529 € via Fosburit.**

The screenshot shows a crowdfunding page on Fosburit. The title is 'En route pour les Mondiaux de Kazan avec Muriel Hermine'. It indicates the project is 'FINANCÉ' (funded) and shows 106 supporters. The amount raised is 9 529 €, exceeding the goal of 8 500 €. The project is proposed by Muriel Hermine, a triathlete. A video player is visible with the title 'Présentation Muriel TELESMTN'.

**Toujours pour participer aux Championnats du monde à Kazan, le Poitevin Frank Charpin a quant à lui opté pour Ulule. Contrat rempli une nouvelle fois.**

The screenshot shows a crowdfunding page on Ulule. The title is 'L'important est de participer !!!'. It indicates the project is 'FINANCÉ' (funded) and shows 22 contributors. The amount raised is 2 050 €, exceeding the goal of 2 000 €. The project is proposed by Frank Charpin. A video player is visible with the title 'KAZAN 2015 - Championnats du Monde Masters de Natation en Russie'.

The screenshot shows a crowdfunding page on Quicmad. The title is 'La Manche 2016'. It indicates the project is 'FINANCÉ' (funded) and shows 23250 MÉTRES PARRAINÉS A CE JOUR... SOLDE 16750 MÉTRES. The project is proposed by Philippe Fort. A video player is visible with the title 'Sponsoring'.

**Pour son projet de traversée de la Manche en 2016, Philippe Fort fait aussi appel à une forme de financement participatif. Il n'est pas trop tard pour le sponsoriser. Rendez-vous sur son site.**

The screenshot shows a crowdfunding page on TheChampFactory. The title is 'FACE À FACE AVEC NICOLAS GRANGER'. It indicates the project is 'FINANCÉ' (funded) and shows 17 OMEGA. The project is proposed by Nicolas Granger. A video player is visible with the title 'FACE À FACE AVEC NICOLAS GRANGER'.

**Au printemps dernier, Nicolas Granger a participé aux Championnats des Etats-Unis et au grand prix de Mesa. A cette occasion, il a été l'un des premiers nageurs à ouvrir la voie en passant par une plateforme participative.**

# On a testé pour vous : le Deep Practice avec SwimBot

L'équipe SwimBot nous avait mis en appétit dans le n°5 avec son bonnet connecté. Elle revient dessus en abordant le Deep Practice, une méthode d'apprentissage à intégrer dans la planification.

## Le talent, inné ou acquis ?

Vous êtes vous déjà demandé pourquoi il existe dans le monde des pépinières de talents venus de « nulle part » : les footballeurs brésiliens, les joueurs de ping-pong asiatiques, les tennismen russes, les golfeuses sud-coréennes ou même les artistes de la renaissance florentins ?

Et quel est le point commun entre tous ces viviers de talent ? La réponse tient en 2 mots : « Deep Practice ». Ces sportifs sont tous des monstres de travail qui décomposent et répètent tous leurs gestes un nombre incalculable de fois, et la plupart du temps avec beaucoup de lenteur... Quid du talent alors ?

## « Talent isn't born, it's grown »<sup>(1)</sup>

Daniel Coyle, auteur du Best seller « the talent code » décrypte dans son livre le Deep Practice et casse les idées reçues sur le talent.



<sup>(1)</sup> « Le talent n'est pas inné, il s'acquiert »

<sup>(2)</sup> Apprentissage en profondeur + temps + Myéline = Talent (et compétence)

<sup>(3)</sup> -Dan Coyle, auteur du « Code du Talent ».

## Le talent, ça s'apprend !

Le Deep Practice est une méthode d'apprentissage qui peut être utilisée aussi bien pour les activités physiques qu'intellectuelles.

Une concentration et une attention tellement forte au détail où tout est calculé, réfléchi et corrigé instantanément rend cette méthode beaucoup plus efficace que n'importe quelle autre méthode d'apprentissage. Le talent ça s'apprend !! On peut réussir et développer nos compétences dans n'importe quel domaine quelques soient nos prédispositions. Il s'agit d'élargir notre zone de confort, travailler et répéter sans cesse. Dans cet état d'esprit, même les échecs et les critiques deviennent source d'apprentissage et de développement.

Plus précisément, le Deep Practice repose sur 3 caractéristiques :

- La prise de conscience de l'individu sur ses actions. Il s'agit de ralentir et décomposer chaque mouvement ou processus de pensées.
- La ténacité : rater, faire des erreurs puis les corriger. En d'autres mots, apprendre de ses erreurs pour progresser.
- La répétition : il ne s'agit pas de faire des répétitions vides de sens. Nous parlons ici de répétitions « justes », celles du mouvement parfait. Et dans ce sens, répéter encore et toujours !

## La myéline

Le décodage du talent repose sur des découvertes scientifiques révolutionnaires basées sur l'observation d'une substance isolante : la myéline.

Chaque compétence humaine, que ce soit dans le sport ou dans les activités intellectuelles est créée par des chaînes de fibres nerveuses qui transportent un signal électrique voyageant dans un circuit. Le rôle de la myéline est d'entourer ces fibres nerveuses, rendant le circuit hermétique et permettant ainsi au signal d'être plus fort et plus rapide. Et c'est en s'entraînant et en répétant un mouvement que notre cerveau produit de la myéline. Plus on s'entraîne et l'on répète un mouvement, plus on produit de la myéline, plus la couche est épaisse et ainsi plus le circuit sera isolé, rendant nos mouvements et nos pensées plus rapides et plus précis.

Chacun peut générer de la myéline à travers le Deep Practice et à condition d'en avoir envie. De plus elle aide à développer tout type de compétence.

## Et dans l'eau ?

La méthode du Deep Practice a un potentiel très important en natation où la technique est reine. Mais l'eau rend la communication instantanée entre le coach et le nageur impossible.

Ce feedback en temps réel serait pourtant bienvenu dans ce sport. L'eau est un espace chaotique et le nageur évolue à l'horizontale. Hors, notre référentiel naturel est vertical, ce qui induit une perte de repère. Par exemple, il y a souvent un grand décalage entre la perception qu'a le nageur sur ses mouvements et la réalité et l'eau empêche le coach de corriger instantanément son nageur.



## Avec SwimBot ☺

Et si un appareil rendait la correction instantanée en milieu aquatique possible ? C'est suivant la méthode d'apprentissage du Deep Practice que SwimBot a été créé. Un petit appareil placé derrière la tête qui capte les mouvements du nageur et le corrige en temps réel grâce à des sons innovants. Mais pas seulement. C'est également une méthode d'apprentissage grâce aux TutoBots, des tutoriels en 3D à visionner avant chaque séance qui permettent de s'imprégner du bon geste et de mémoriser les sons inutiles. Dans chaque tutoriel, il vous sera montré le bon geste, le mauvais geste, puis de nouveau le bon geste. Pourquoi montrer le mauvais geste ? Cela permet au nageur, une fois en situation, de se rendre compte qu'il réalise le mauvais geste puis de se corriger en ayant en mémoire le bon geste montré en dernier. Les signaux sonores accompagnent le nageur et le mettent en situation de Deep Practice.

Alors tous à l'eau pour développer le talent qui sommeille en vous !!!

L'équipe de SwimBot

# Paroles de Coachs : la planification des entraînements sur la saison

Une saison se termine qu'une autre se profile déjà à l'horizon avec de grandes échéances comme Angers, Londres et Canet-en-Roussillon que bon nombre de nageurs et de coachs ont déjà noté dans leur agenda. Pour ne rien laisser au hasard, il convient de planifier ses entraînements en fonction de ces objectifs, et qui, mieux que les coachs eux-mêmes, pour vous donner quelques pistes pour faire vos programmations.

Deux nouveaux coachs rejoignent l'équipe pour vous conseiller sur des sujets très spécifiques comme ici celui de la planification : Alexandre Papadopoulos du PC Valenciennes-Anzin et Bilel Ayouaz de l'ES Vitry ont accepté de lancer cette première rubrique de la saison.



**Alexandre Papadopoulos (34 ans, entraîneur Maîtres du PC Valenciennes-Anzin)**

La planification annuelle des entraînements est globalement basée sur 2 éléments : l'état d'entraînement à un moment donné et les échéances importantes de l'année.

Avant toute chose, et en particulier pour les Masters qui n'ont pas ou peu nagé en club dans leur vie, pour pouvoir s'entraîner, il faut d'abord éviter les blessures qu'elles soient légères ou pas (tendinites, déchirures, crampe trop fréquentes...) dans la mesure du possible.

## « d'abord éviter les blessures »

Cela se résume à des principes simples et connus : bien s'échauffer à sec, et dans l'eau (sans intensité) en mettant en action le plus grand nombre de muscles possible, ne pas utiliser de matériel de musculation en tout début de saison lorsque notre masse musculaire est le moins résistante par absence d'entraînement, apprendre à connaître son corps et à l'écouter pour déceler les premiers signes d'une tendinite par exemple, boire beaucoup d'eau, ne pas négliger les récupérations en souple, bien s'étirer après l'entraînement lorsque les muscles sont encore chauds. Les assouplissements chez vous sont également un bon moyen de diminuer encore un peu ces bobos.

## La ligne globale annuelle pour une planification à priorité sprint

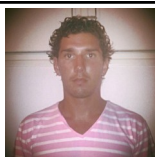
Concernant la ligne globale annuelle : on commence l'année avec un **volume relativement faible durant 2 à 3 semaines** afin de réhabituer le corps à supporter suffisamment les efforts physiques aquatiques, en y remettant de l'éducatif et en augmentant progressivement à l'intérieur de cette phase la longueur des distances et séries.

**Puis vient la phase de fond**, qui est probablement la plus embêtante pour beaucoup, mais la plus nécessaire. Même pour les sprinters plus qu'on ne le croit. Pour un nageur de 100 NL ou de 200 NL (sprint long), l'endurance et la résistance jouent un rôle certes secondaire mais non négligeable dans le résultat. Cette période doit durer au minimum un gros mois, suivant la date des échéances (importantes) à venir.

**Vient ensuite une période résistance et muscu**, parsemée de quelques séries de sprints ponctuelles afin de remettre tout doucement en action aussi les fibres musculaires rapides. Cette période de musculation aquatique (avec plaques, palmes, élastiques, tee-shirt), non aquatique (en salle) et aussi de résistance (en y incluant ou pas du matériel) constitue le corps des entraînements en natation, mais elle n'est bénéfique qu'après être passée par les 2 étapes précédentes. Cette période dure elle aussi un mois environ, même s'il faut souvent réduire les différentes phases proportionnellement à cause des Interclubs, qui arrivent parfois trop tôt. Bien entendu, et c'est en particulier là que la spécificité sprint se fait, une période à séries rapides (idéalement de 2 à 3 semaines) tout en gardant quelques séries aérobie, de travail d'accélération avec et sans matériel, et je dirais surtout de travail technique car le sprint est un exercice où chaque détail est important : un mauvais ratio fréquence/amplitude, une mauvaise reprise de nage peut vous faire échouer dans votre course, sans compter les plongeurs, virages et respirations. Tous ces réglages se font aux entraînements, pas en compétition.

Evidemment, **on termine ces phases avec 2 semaines environ où l'on réduit progressivement la difficulté et la dépense d'énergie : c'est l'affûtage.**

Entre les Interclubs et la reprise de janvier, beaucoup de piscines font leur vidange, et il y a donc souvent un creux. Il faut donc repasser à de l'endurance avant et après Noël puis recommencer le même cycle que précédemment, mais à un niveau de difficulté supérieur (volume, temps de départs, vitesses demandées) étalé de janvier à juin proportionnellement de la même façon.



**Bilel Ayouaz (25 ans, entraîneur Maîtres de l'ES Vitry Natation)**

La planification est un sujet très vaste et quelque chose de très personnel.

Il faut avant tout évaluer son objectif de l'année (par exemple, les Championnats de France d'été), puis avoir une analyse objective et ambitieuse, mais sans se bercer d'illusions pour concevoir son programme d'entraînement annuel. « Le rêve est indispensable, mais c'est la volonté et non le désir qui le font exister. »

La préparation pour sa compétition se partage généralement en 3 grands cycles :

### **1- Cycle de travail de condition générale**

Un cycle de travail de condition générale et d'amélioration du seuil d'accumulation d'acide lactique (SAAL). Cette période est comprise entre septembre et fin décembre. L'amélioration du SAAL permet l'amélioration de la VO2 max, mais aussi une diminution de production de lactates.

Petit test pour évaluer sa vitesse de nage au SAAL : nager 30' à la meilleure vitesse moyenne possible, c'est -à-dire le plus vite possible mais à une cadence de nage régulière.

En reproduisant ce test régulièrement (1 fois par mois), on peut mesurer l'évolution de cette vitesse au seuil.

### **2- Cycle de travail de développement de puissance**

Un cycle de travail de développement de puissance aérobie et de VO2 max. Cette période est comprise entre

janvier et fin mars.

Le taux d'acide lactique est très important dans ces séries. Elles sont difficiles et dureront une dizaine de minutes avec des pauses de récupération courtes de 5 à 15" entre les répétitions de distances qui peuvent aller du 50 m au 200 m suivant votre niveau.

Il faut être bien préparé pour tirer profit de ce genre de séries (avoir bien développé ses capacités aérobies générales et son SAAL pendant le 1<sup>er</sup> cycle).

### **3- Cycle de travail spécifique**

Un cycle de travail spécifique. Cette période s'étend d'avril à fin juin.

Ce dernier cycle permet la préparation terminale de la saison. On y travaille beaucoup sa spécialité (de nages ou de distances), les accélérations, les allures de course tout en cherchant à entretenir les capacités aérobies déjà développées.

Tout au long de votre préparation, il faudra tenir compte de facteurs autres que la natation (travail, vie de famille...). Essentiellement lors de votre période d'affûtage, il faudra adapter votre entraînement à ces facteurs de façon à optimiser votre récupération pour votre compétition.

Les autres compétitions qui sont réalisées dans la saison servent de compétitions de préparation et permettent d'accumuler de l'expérience dans vos courses importantes.

Pour finir, il est intéressant de favoriser une compétition à la fin de chaque cycle si cela est possible, par exemple avec un meeting fin décembre, les Championnats de France d'hiver fin mars pour clore avec l'objectif des Championnats de France d'été fin juin.

# On manage comme on nage : le mental

Après la récupération, le débrief et les bénévoles, Pierre Blanc, nageur et auteur de *On manage comme on nage*, s'attaque à un sujet qui concerne tous les sportifs. Avec son esprit aiguisé et sa plume légère, il revient sur une petite phrase que nous avons tous un jour entendue, qui n'est pas si anodine qu'il n'y paraît et que nous n'écouterons plus jamais comme avant.

## Si vous ne l'avez pas, ce n'est pas bien grave !

20 août 2015 dans le sud de la France, en terre catalane

Je venais de recevoir un mail qui me rappelait la deadline pour mon prochain article dans ChronoMaîtres. Déjà ? Le temps est si vite passé depuis le dernier numéro. Première question comme à chaque numéro : quel thème vais-je pouvoir prendre pour ce billet ? Il reste encore quelques jours avant le relevé de ma copie.

L'émergence et la formation des idées sont vraiment étranges. Peut-on vraiment parler de processus ? Un réveil un peu matinal, les runnings aux pieds, et hop ! c'est parti pour un jogging léger sur un bord de plage encore endormi. La veille, j'avais visionné à nouveau une vidéo de Cédric Villani<sup>1</sup>, jeune mathématicien talentueux, sur la formation des idées. Un one-man-show brillantissime d'une heure qui conclut qu'on ne sait pas expliquer un tel phénomène, mais que l'on sait juste le décrire. Oh ! combien il a raison ! Le bon de commande pour ChronoMaîtres refait surface dès les premières foulées : « *Va falloir trouver le temps de m'y coller, et de jongler avec la fin de l'écriture de mon nouveau livre. Les sujets sont tellement différents...* » La préparation d'une intervention devant des entraîneurs vient se mêler à la discussion intérieure. Drôle de mélange. Des images des derniers France à Chalon-sur-Saône s'invitent également, ainsi que des commentaires de coaches. Notamment un qui m'avait surpris à l'encontre d'une nageuse qui n'avait pas réussi les performances que devait sûrement attendre son entraîneur : « *Tu n'as pas le mental !* »<sup>2</sup>. Whaou ! Je me rappelle que ses mots ont claqué comme un coup de fouet. Il raisonne alors que ma foulée commence à se dérouiller. Sec. Sévère. Brutal même. Déplacé. Je me rappelle les sentiments de malaise, de gêne et de tristesse que j'avais ressentis pour cette athlète.

Ce n'était d'ailleurs pas la première fois que j'avais entendu cette phrase sur un bord de bassin. Les commentateurs sportifs du petit écran, journalistes ou anciens athlètes, en ont fait une expression culte. Qui ne l'a pas entendue ? Le mental serait *in fine* la cause de tout. De grands entraîneurs l'ont consacré *Roi*. Sans mental, point de salut. Sans mental, point de performance. Sans mental, point de réussite. Sans mental, point de victoire. Le mental ferait et déferait les reines et les rois. Cette vision simpliste et simplificatrice des choses mérite que l'on s'y attarde quelque peu. Résumer la performance sportive à un mot est un peu *court*.

Tout d'abord, ce *générique verbal* que l'on nous infuse à toutes les sauces n'arrive pas à créer un consensus sur sa définition : il y a autant de définitions que de personnes qui en donneraient une. Ce n'est pas une constante. Vous avez certainement dû entendre dire d'un champion qu'à certains moments, il avait un gros mental, et qu'à d'autres, le même champion en avait un petit. Pourquoi ne serait-ce pas la même chose pour nous, les anonymes ?

Remarquez qu'il n'y a pas d'unité de mesure du mental. Donc, pas d'outil de mesure. Pas d'étalonnage possible.

Imaginez l'effet produit par cette expression phare si l'entraîneur et la nageuse ne mettent pas la même chose derrière le terme *mental*. Un vrai dialogue de sourds, contre-productif. Avant de parler de *mental*, il est préférable donc de s'assurer de parler de la même chose, à défaut de le définir. Une évidence, me direz-vous ? Préparez-vous donc à de longues heures de débat... ou utilisez un autre terme que *mental*.

Ensuite, à bien y regarder de plus près, cette situation chalonaise est révélatrice des limites atteintes par... l'entraîneur. C'est un peu facile de rejeter les raisons d'une performance moyenne sur la seule faute du *mental*. Une façon de fuir une analyse plus profonde et des questions de fond. La préparation a-t-elle été au niveau des objectifs ? La forme du moment était-elle au top ? Et la course, comment s'est-elle déroulée ? Et l'entraîneur dans tout cela ? Quelle est sa part de responsabilité ? En se réfugiant derrière le mental dans le débrief, l'entraîneur se dédouane un peu vite et fait reposer la responsabilité sur la seule nageuse. L'évitement n'est pas un signe de courage. Un aveu de compétence limitée ?

Et puis pensez à la nageuse qui va récupérer avec ce boulet *indéfini* scotché sur ses épaules... sans autre explication pour corriger le tir. Ce n'est pas l'aider à bien vivre son sport et à s'amuser.

Cette scène ou ce type de commentaires, vous les entendez régulièrement dans une enceinte sportive ou dans les médias. La prochaine fois, demandez à votre voisin accusateur ce qu'il entend par *mental* et s'il connaît suffisamment bien le sportif pour parler de lui en ces termes. Pendant des années, Richard Gasquet faisait partie des joueurs de tennis très talentueux. Mais, il ne gagnait aucun de ses matchs en quatre ou cinq sets. Prétendument, à cause de ce sacré *mental* défaillant quand les matchs s'allongeaient. Vous avez dû suivre ses performances à Wimbledon cette année, dont ses victoires en cinq sets. Un gros travail sur le mental ? *A priori*, non. En revanche, un gros travail physique qui lui a permis de garder sa lucidité et son niveau de jeu après plusieurs heures de match... peu de commentateurs l'ont souligné. Qui oserait dire que Renaud Lavilleine n'a pas de *mental* après sa déconvenue de cet été à Pékin ? Dans son livre post-Londres 2012, Fabrice Pellegrin écrivait : « *Quand je peux, je veux* » et non l'inverse. Et vous, qu'en pensez-vous ? Finalement, n'est-ce pas non plus des situations que l'on rencontre dans son quotidien ?

*Toute ressemblance avec des personnes existantes ou ayant existé est purement fortuite... encore que...*

Pierre Blanc

<sup>1</sup> Médaille Fields en 2010 (récompense mondiale attribuée par un Collège de sommités au meilleur mathématicien de la planète).

<sup>2</sup> On pourrait prendre l'exemple inverse : « Tu l'as eu au mental ! ».

# Actualité sportive : grilles 2016

Parmi les objectifs à se fixer dans la saison 2015-16, il y a entre autres les Championnats de France en mars à Angers et en juin à Canet-en-Roussillon. Encore faut-il s'y qualifier, d'autant que les grilles nationales ont subi un durcissement inévitable. A la publication de ces nouvelles grilles, dans un sens comme dans l'autre, vous avez été nombreux à réagir sur ce sévère durcissement.

Pour répondre à la sollicitation d'une nageuse, nous nous sommes penchés de plus près sur ces grilles 2016 (hiver et été) et avons soumis notre analyse à un débat sur nos réseaux sociaux. Sans trancher, car ce n'est pas notre volonté, voici un résumé des débats. Merci à tous ceux qui ont pris part à ces échanges riches du fait des avis très partagés et de la délicatesse du sujet. Il a été très appréciable de pouvoir débattre avec vous dans le respect des idées de chacun.

## Nouvelle saison, nouveaux temps qualificatifs

Afin de répondre aux interrogations d'une lectrice de la revue, nageuse Maîtres lambda comme elle se qualifie (cf. ci-dessous), sur le durcissement des temps qualificatifs aux Championnats de France hiver comme été, l'équipe de « statisticiens » de ChronoMaîtres s'est tout particulièrement penchée sur la grille été en bassin de 50 m. Plus touchée par le relèvement du niveau de performance requis que la grille « hiver », la grille « été » a retenu notre attention et nous l'avons appliquée aux résultats des derniers France à Chalon-sur-Saône pour réaliser une simulation.

De : Annlo

Envoyé : lundi 1 juin 2015 14:49

À : contact@chronomaitres.fr

Objet : Grille ffn 2016

Bonjour,

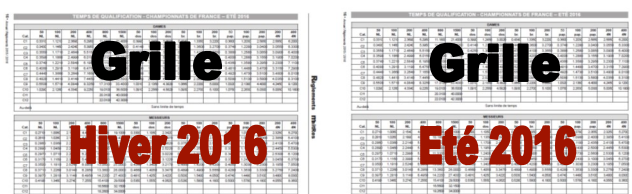
Je trouvais que l'on parlait peu des nageurs lambda (ceux qui débutent la natation en étant déjà Masters) mais au vu des grilles Masters pour les championnats de France 2016, cette catégorie de nageurs (à laquelle j'appartiens) risque fort d'être totalement oubliée.

Une idée d'article pour un prochain numéro ?

Une lectrice assidue

## Les Grilles 2016

Voici les deux nouvelles grilles 2016, que vous pouvez consulter en cliquant ci-dessous :



## La simulation

En cliquant sur [ce lien](#) vous accéderez également à notre simulation de la grille été 2016 appliquée aux nageurs Maîtres présents à Chalon

## Des constats

- Dorénavant, il est plus difficile pour un nageur français de participer à son championnat national « été » qu'à un championnat continental ou mondial.
- En appliquant les nouveaux minima aux championnats de France 2015 à Chalon, près de 30% des performances enregistrées deviennent NO TIME. Le nombre d'engagements aurait alors été de l'ordre de 3700 (au lieu de 5200) et serait redescendu au niveau de ceux de 2008 à Mulhouse.
- 14 nageurs ou nageuses médaillés à Chalon-sur-Saône sont au-dessus des minima de ces nouvelles grilles.
- La participation pour certaines épreuves exigeantes, comme le 200 papillon, deviendrait tellement faible qu'aucune série complète par catégorie d'âge n'existerait. Parfois, le nombre de nageurs permettrait tout juste de compléter un podium.
- 36 des 377 clubs présents à Chalon-sur-Saône, soit 9,5%, ont l'intégralité de leurs nageurs au-dessus des minima de cette nouvelle grille été et n'auraient donc pas pu prendre part aux France.
- 41 % de ces 377 clubs n'auraient plus qu'un seul nageur qualifié.
- Enfin, les clubs de plus de 5 nageurs qui représentaient 31% des clubs présents à Chalon-sur-Saône ne seraient plus que 23%, avec les conséquences que ça pourra avoir sur la possibilité de constituer des relais.

## Des interrogations

- A partir de ces constats, plusieurs questions se posent :
- Des clubs représentés par une délégation de 6 à 10 nageurs participeront-ils toujours aux prochains Championnats de France lorsqu'il ne leur restera plus qu'1 ou 2 nageurs réalisant les minima ?
  - Des nageurs se déplaçant pour 3 à 5 courses continueront-ils à le faire lorsqu'ils ne réaliseront plus les minima que sur 1 seule épreuve ?
  - Avec des Championnats d'Europe fin mai à Londres et des minima plus accessibles pour leurs nageurs, certains clubs, en particulier dans la moitié nord de la France, ne préféreront-ils pas budgétiser un déplacement sur le sol britannique plutôt qu'en terre catalane ?
  - La mixité d'anciens nageurs et de nageurs Maîtres ayant commencé la natation à un âge « avancé » résistera-t-elle à cette nouvelle grille ?



Comme en 2012, les prochains Championnats de France auront lieu à Canet-en-Roussillon après un grand rendez-vous international et une démobilisation des certains nageurs. Malheureusement, il est à craindre que les conséquences du durcissement de la grille ne fassent qu'amplifier la baisse de la fréquentation.

## Un durcissement plus sévère sur les Championnats d'été que ceux d'hiver

Avec des affluences à 2200 nageurs l'hiver, il était nécessaire de prendre des mesures pour éviter des journées marathons et des séries à deux nageurs par ligne pour les 200 m mais surtout pour assurer la sécurité des nageurs dans les enceintes sportives.

L'été, avec une participation avoisinant les 1600 nageurs dans des complexes généralement plus grands et ouverts, ces mesures semblaient moins nécessaires et pouvaient être plus souples.

Notre principal constat était de dire que la grille été était plus contraignante que la grille hiver avec 30% de nageurs en moins sur notre simulation chalonnaise. Avec les grilles 2016, Chalon aurait accueilli environ 1150 nageurs au lieu des 1600 présents. Et de manière contradictoire, les grilles sont moins contraignantes l'hiver où là, la participation élevée pose problème.

Notre nageur statisticien anonyme a réalisé la simulation équivalente en appliquant la grille hiver 2016 à la population Maîtres présente à Rennes. Voici son analyse : [Grille hiver 2016 appliquée aux résultats de Rennes 2015.](#)

Les mesures prises avec ces nouvelles grilles semblent avoir des effets moindres l'hiver où elles étaient indispensables et des effets ravageurs l'été où elles n'étaient pas nécessaires.

## Les Maîtres ont la parole

Les extraits suivants non exhaustifs reprennent les différents avis, idées et questions soulevées lors des débats tenus sur nos réseaux sociaux du 19 juillet au 10 août.

### Les avis favorables aux nouvelles grilles

- T.B : *Il fallait trouver une solution. Celle-ci a le mérite d'exister. Les journées qui commencent à 7h le matin et qui finissent à 21h, ça commence à bien faire.*
- L.BR : *Les gens se plaignent du trop grand nombre de nageurs... nager un 200 NL à 2 par ligne, c'est inadmissible !*
- S.G : *Comment expliquer que les premières séries du 200 NL aux France se nagent à 2 par ligne alors que la meilleure série ne se nage qu'à 1 par ligne ? Le tarif reste le même pourtant ! Tu t'entraînes toute l'année pour faire ton meilleur temps au CF et tu arrives là-bas pour nager dans une piscine à vagues... tous tes efforts de l'année ne servent à rien car tu dois faire attention à l'autre concurrent en espérant que lui-même en fasse autant.*
- A.SL : *Il faut en finir avec des journées qui commencent à 7h30 et qui finissent à 20h, voire 21h parfois même sans pause le midi et qui induisent un certain nombre d'erreurs des juges.*

- A.P : *C'est plus une nécessité qu'un choix !*
- A.T : *J'ai quitté les compétitions Masters non pas par manque de convivialité mais surtout par la mise en œuvre des CDF hiver et été. J'ai une impression que la fédération prend les Maîtres pour des pompes à fric ! Oui, nous aimons la compétition, oui nous adorons la convivialité, mais non, nous (je) n'aimons pas nager à 2 par lignes en CDF, non, nous (je) n'aimons pas ne pas voir nos copains car ils nagent à 7h45 alors que nous (je) allons nager à 20h30. Passer plus de 12 heures dans une piscine, avec un bassin d'échauffement à plus de 20 par ligne, avec un gradin de 600 places quand nous sommes plus de 2000 personnes (nageurs + sacs, organisateurs, public, enfants...) avec un accès à 8 et 20 toilettes... parfois même avec 4 sorties de secours (alors oui je travaille dans l'évènementiel et oui je fais attention à tout cela). Dans des conditions comme cela, je confirme, le côté convivial disparaît très vite. (...) Chacun a sa propre idée mais autant de monde dans une enceinte aquatique n'est pas respectable, surtout sur le côté sécurité. Certaines communes refusent des visiteurs (payant) quand la piscine est « full ». Pas la fédération ? Est-ce normal ?*
- E.M : *A Riccione, 12 000 nageurs, pompe à fric, j'ai nagé mon 50 pap à minuit, c'est ça que je ne veux plus. Ça fait du chiffre ! Mon propos, c'est de dire que trop de compétiteurs, ce n'est sans doute pas la voie à privilégier.*

### Les avis défavorables

- J.G : *Je ne comprends pas pourquoi ils veulent à tous prix durcir les grilles, on va se retrouver dans certaines épreuves avec 3 ou 4 nageurs par catégorie.*
- C.M : *Ces nouvelles grilles vont rendre certaines nages squelettiques avec à peine de quoi faire des podiums.*
- F.R : *Je n'aime pas l'élitisme alors que des personnes se font plaisir à participer. L'ambiance tombera et deviendra triste. A voir, mais c'est dommage. (...) On finira par ne participer qu'à des meetings sympas sans prise de tête et on y fera nos meilleurs temps.*
- D.B : *Le charme de cette catégorie, c'est le côté convivial de se voir et de partager de bons moments.*
- J.B : *Quel gâchis !! J'ai 62 ans. La natation est ma passion depuis des lustres et je me vois punie et privée d'aller aux France. Je n'ai plus le niveau de cette nouvelle grille : les Championnats de France étaient sympas avec le plaisir de se revoir tous, etc. Bref, gâchis, gâchis !!*
- E.CF : *Après 20 ans de Championnats de France, je suis contrainte de tirer ma révérence à grand regret, car gagner 5" sur 50 m à 46 ans, ça devient difficile, surtout quand on n'a pas été nageuse enfant ! Pour gagner du temps, pourquoi ne pas supprimer les relais comme déjà suggéré, pourquoi ne pas fixer des temps sur les grandes distances pour les C12-13... qui monopolisent le bassin. Il est certain que ces championnats ne seront plus ceux « des Masters », nageurs amateurs, mais des compétitions de champions. Il faudrait créer un autre championnat en parallèle.*

- N.F : Ça va devenir comme les jeunes : on vient, on s'échauffe, on nage et on s'en va...
- L.G : Si tu n'as pas un passé de nageur, c'est désormais difficile de se qualifier... dans ma catégorie enlever 4 voir 5" sur un 50 m, c'est énorme. J'avais 4 qualifications et 2 aux centièmes près... maintenant, je n'ai plus qu'un seul 50 m !!
- F.H : Là, ce qui est dommage c'est que les gens qui vont être qualifiés aux France seront les anciens nageurs N2 minimum ou des nageurs pouvant s'entraîner 4 à 6 fois par semaine, donc pas franchement des Masters.

## Les questions soulevées

Les échanges ont permis de soulever plusieurs questions et de formuler plusieurs propositions (hors grille de temps) pour éviter les journées marathons et les séries à 2 par ligne. Toutes les idées étaient les bienvenues. Même si elles ne sont pas toutes réalisables, voici les différentes questions et propositions formulées :

- A.SL : La question que tout le monde doit se poser c'est quel est le principe d'un Championnat de France : déterminer le meilleur de France à un instant T. Quand on retrouve 60 à 100 nageurs d'une catégorie sur une course, ça ne veut plus rien dire ! Pour ce qui est de la convivialité, il y a le circuit fédéral.
- A.SL : La question de la densité par année d'âge n'est pas posée. Les temps devraient permettre à un nombre constant de nageurs par catégorie d'être autorisés à nager aux France. Quand on est 55<sup>e</sup>, qu'est-ce qu'on fait là-bas ? Pourquoi un C1 en 1'00" au 100 NL ?
- L.PC : Il y a peut-être une question à se poser sur l'âge des Masters. Dans d'autres sports, on est Master à 40 ans.
- E.L.B : La question centrale réside dans ce que doit être les France Masters ?

## Les propositions formulées

- E.L.B : Les France Masters peuvent être un Championnat d'élite avec le même mode de fonctionnement que les N1, puis N2 avec qualification et finale, etc. Mais, cela peut aussi rester un événement plus large ; il faut alors mettre en place des facteurs limitant afin de rester sur un format de durée gérable.

Dès lors, si tu veux faire nager beaucoup de monde dans un laps de temps correct (pas de début à 5h et de fin à 23h), il faut limiter le temps passé dans l'eau par nageur. C'est possible en imposant des minima, en limitant le nombre d'engagements par nageur, mais aussi en limitant le nombre de participants aux épreuves de fond et demi-fond.

A mon sens, c'est un mix des trois qui doit être mis en œuvre. Il faut se donner un timing max par type de course de sorte qu'il y ait un équilibre entre les nages et les distances. 30 disciplines hors relais sur 4 jours = 1h /discipline /sexe. Ensuite, il faut déterminer le nombre de séries max pour tenir ce timing et le diviser par le nombre de catégories. Alors, pour tenir ce nombre, on fixe les minima sur la base du ranking A-1

full year en considérant que 70% des nageurs dans ce délai seulement feront le déplacement.

- M.C : Pourquoi ne pas prendre les meilleurs au niveau ranking national ?
- A.SL : Clairement, avec la hausse constante des licenciés, il faut mettre en place un niveau intermédiaire. Un championnat interrégional par exemple. Mais effectivement on perdra une part de ce qui fait la beauté des France Masters, la convivialité.
- M.R : Idée de solution : mettre en place des N2 par inter-régions comme chez les jeunes pour les niveaux un peu justes pour les France...
- A.P : Il faudra probablement créer deux divisions pour satisfaire tout le monde. Ce qui me choque le plus est le fait que ces durcissements sont très inégaux suivant les courses. Pas assez durs sur le 50 NL dames alors que sur le 200 4N, les temps de qualifications sont proportionnellement bien plus durs.
- E.L.B : A mon sens, il faut limiter uniquement les longues distances (1500/800/400 par exemple). Lorsque 8 nageurs monopolisent le bassin 30', 100 peuvent nager dans le même temps un 50 m. Par ailleurs, il faut tout de même que les minima permettent au top 10 de l'année précédente de se qualifier pour avoir un podium complet. Donc oui pour réduire mais en gardant l'état d'esprit, la convivialité et passer peut-être Master à 30 ans et diminuer le nombre de catégories pour éviter la course au podium en C10 et plus sur des 400 4N ou 1500 NL.
- F.R : Diminuer le nombre de courses en passant de 5 à 4 courses possibles.
- C.M : Pourquoi ne pas proposer un minima de 8 engagés par catégorie et par nage pour s'assurer qu'il y ait l'équivalent d'une finale et un podium complet. Les grilles de temps s'appliqueraient à partir du 9<sup>e</sup> nageur par catégorie et par épreuve.
- F.H : Pour moi les Championnats de France vont devenir définitivement élitistes et moins conviviaux. Dans ce cas-là, pourquoi ne pas supprimer les relais et créer des Championnats de France des relais en parallèle pour retrouver un peu tous les autres nageurs ?
- F.R : Etant donné que les championnats sont toujours agréables pour visiter, pourquoi ne pas les étendre sur une semaine avec 7 nages autorisées. Prendre le temps de nager et faire du tourisme ; au moins tout le monde pourrait venir.
- C.M : La composition du programme a des répercussions sur les durées de compétitions. A titre d'exemple, en comparaison entre les programmes de Paris (2014) et Rennes (2015) : le 200 NL passé du vendredi au samedi a gagné 30 engagements et l'épreuve de demi-fond passée du jeudi-vendredi passée au samedi-dimanche a gagné 60 engagements. Inversement, le 50 NL avancé du dimanche au vendredi a perdu 100 engagements rien que chez les messieurs. Les durées de compétition ont été largement impactées par la permutation des épreuves entre les journées de semaine (jeudi-vendredi) et les journées de week-end (samedi-dimanche). Faites les calculs ! Si à Rennes, le 200 NL avait été nagé un autre jour que le samedi, les séries auraient-elles été doublées ?

# Nutrition : Le langage de l'intestin et ses « partenaires nutritionnels » ©

*Le travail à l'entraînement ne suffit pas pour performer, d'autres facteurs rentrent en ligne de compte y compris la nutrition. Francine De Pachtère, nageuse et consultante de nutrition sport santé, se propose de vous donner quelques éléments et conseils dans ce domaine.*

L'intestin est un véritable écosystème où fonctionnent ensemble, la muqueuse intestinale, dont la surface totale représente près de 300m<sup>2</sup>, ses cellules, les entérocytes sécrétrices ou non et plus de 100 000 milliards de bactéries.

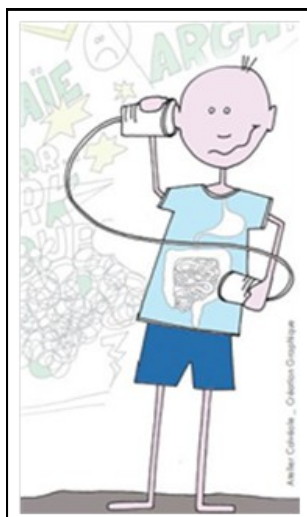
Sous-jacents à l'épithélium, les cellules du système immunitaire qui représentent 80% des cellules immuno-compétentes de l'organisme, le système vasculaire qui crée un débit sanguin de 5ml/g de tissu et le Système Nerveux Entérique qui contient plus de 200 millions de neurones. Ce nombre de neurones et la sécrétion de plus de 95% de la sérotonine nécessaire à l'équilibre émotionnel, au bien-être, au transit, et à l'immunité lui ont valu le surnom de « Deuxième cerveau ».

Depuis une vingtaine d'années, des chercheurs, tels que M. Gaershen, M. Neunlist, M. Schemann, E. Coron, S. Collins ont mis en évidence le rôle des bactéries (microbiote), dont Akkermancia, la carte génétique du microbiote, les liens avec certains comportements et l'impact sur les variations du poids, des prédispositions à des maladies cardio-vasculaires, du foie, Parkinson, diabètes. E. Dusko a établi en 2010 la carte du génome bactérien (3 millions de gènes) et en a déduit l'existence de 3 groupes humains différents, 3 « entérotypes ».

L'intestin doit retraiter 9L par jour de liquides issus des sécrétions et ingestas ; il a un rôle majeur dans le maintien de l'équilibre hydro-électrolytique, par le jeu des absorptions ioniques.

Fréquemment, les sportifs présentent des troubles intestinaux ; ceux-ci sont en partie expliqués par les lésions provoquées par les phénomènes d'ischémie-reperfusion liés à l'effort et mal cicatrisés. La muqueuse intestinale, fragilisée, a besoin de 20 à 120 h pour se régénérer, soit en moyenne 3 jours, et ce, si tous les micronutriments nécessaires tels que glutamine, zinc, glucides, vitamines sont apportés, et, que le microbiote soit équilibré dans ses populations de bactéries.

A partir de ces données, il est facile de comprendre que nombreux sont les symptômes qui doivent appeler à réfléchir sur l'état de l'intestin. Troubles du transit, douleurs, fatigues, humeurs instables, manque de motivation, irritabilité, hyperactivité, apathie, perception inadaptée du monde, sensibilité à l'anxiété, compulsions sucrées, surpoids, diabètes, infections à répétitions, allergies... sont autant de signes d'alerte obligeant à plus d'investigations sur l'intestin et son microbiote.



Maintenir l'équilibre et le capital fonctionnel de l'intestin (hors pathologies), nécessite de consommer 25g à 30g de fibres par jour. Cette recommandation met dans l'assiette : légumes (artichaut, salsifis, poireau, fenouil, céleri, haricot vert, tomate, navet), légumineuses (lentille, haricots rouge et blanc, pois), riz brun, pommes de terre, choux de Bruxelles, panais, épinards et des fruits (pomme, prune, abricot, raisin), fruits rouges et oléagineux. Ail, asperge, oignon, pissenlit et topinambour sont d'excellentes sources de FructoOligoSaccharides.

La cicatrisation de l'épithélium et le maintien de l'intégrité de la paroi intestinale est améliorée par l'absorption d'aliments sources de zinc (perte d'absorption du Zn avec l'âge allant jusqu'à 40%) et glutamine (90% utilisée par l'intestin lui-même) : Viandes, poissons, oeufs, produits de la mer, persil et, encore, les légumineuses, épinard, oléagineux.

Prendre soin de l'intestin, c'est aussi prévenir ou réparer les lésions créées lors d'exercices intenses à l'entraînement ou en compétition ; une boisson d'effort bien étudiée contient des micronutriments de qualité, adaptés, Na, Ca, Mg, K, Mn, Zn, Cu, Mo, Se, Glutamine, Vit B, compensant les pertes et une charge en glucides idéale.



## Et chez les Maîtres : qu'en est-il ? Où vous situez-vous ?

Statistiques issues des enquêtes© menées entre 2010 et 2011 aux 4 Championnats de France des Maîtres (été, hiver confondus), soit 243 + 107 = 350 nageurs ayant répondu (intégralité des données© sur [www.mns2.fr](http://www.mns2.fr)). Merci à eux.

Voici des résultats issus de leurs déclarations :

| Troubles déclarés                  | Nageurs concernés | Femmes Représentation | Hommes Représentation | Catégories les plus touchées |
|------------------------------------|-------------------|-----------------------|-----------------------|------------------------------|
| Tous Troubles digestifs            | 42.8%             |                       |                       |                              |
| Troubles intestinaux               | 31.3%             |                       |                       |                              |
| Troubles gastriques                | 11.5%             |                       |                       |                              |
| Troubles digestifs fréquents       | 19.6%             | 71%                   | 28.6%                 | Toutes (C3-C6)               |
| Maladie digestive                  | 2.8%              | 32.2%                 | 67.8%                 | C3 C6                        |
| Intolérance au gluten connue       | 0.9%              | 100%                  | 0%                    | C4                           |
| Intolérance alimentaire connue     | 3.7%              | 75.7%                 | 24.3%                 | C1 C4 C6 C7                  |
| Allergie                           | 29.9%             |                       |                       |                              |
| Asthme actuel                      | 5.6%              | 50.0%                 | 50.0%                 | C2 C3 C5 C8                  |
| Eczéma                             | 13.1%             |                       |                       |                              |
| Migraines récidivantes             | 10.3%             | 54.4%                 | 27.2%                 | C4 C5                        |
| Infections récidivantes            | 1.9%              | 50.0%                 | 50.0%                 | C3 C6                        |
| Troubles de l'humeur fréquents     | 41.1%             |                       |                       |                              |
| Irritabilité fréquente             | 36.5%             | 46.2%                 | 51.3%                 | de C1 à C6                   |
| Irritabilité très forte            | 4.7%              | 60.0%                 | 40.0%                 | C2 C7 C8                     |
| Impatience fréquente               | 39.3%             | 45.2%                 | 50.0%                 | de C1 à C6                   |
| Agressivité fréquente              | 27.1%             | 44.8%                 | 55.2%                 | de C1 à C5                   |
| Agressivité très gênante           | 2.8%              | 66.7%                 | 33.3%                 | C7 C8                        |
| Compulsions sucrées fin de journée | 44.9%             | 45.8%                 | 50.5%                 | de C1 à C5                   |
| Vulnérabilité au stress fréquente  | 26.2%             | 46.4%                 | 50.0%                 | C1 C4                        |
| Vulnérabilité au stress très forte | 6.5%              | 85.7%                 | 14.3%                 | C2 C7                        |

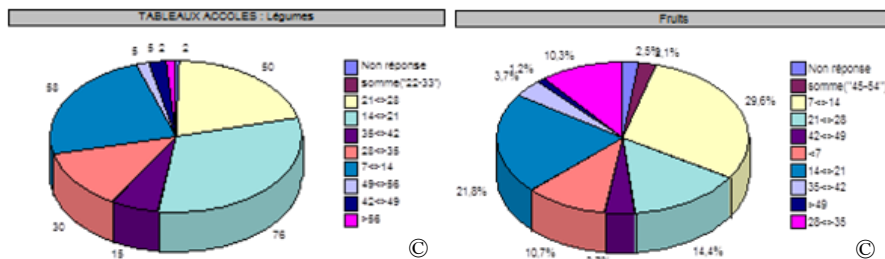
Présence des légumes verts dans les assiettes, chargés en fibres :

| Légumes et Tubercules | 0 x /sem | 1 x /sem | 2 x /sem | 3 x /sem |
|-----------------------|----------|----------|----------|----------|
| Haricots verts        | 13.7%    | 29.0%    | 34.7%    | 12.1%    |
| Asperges, Artichauts  | 71.8%    | 22.6%    | 2.4%     | 2.4%     |
| Poireaux              | 36.3%    | 34.7%    | 15.3%    | 6.5%     |
| Choux verts           | 68.5%    | 21.0%    | 5.6%     | 2.4%     |
| Brocolis              | 50.0%    | 25.8%    | 15.3%    | 4.0%     |
| Oignons               | 20.2%    | 21.0%    | 14.5%    | 12.1%    |
| Ail                   | 34.7%    | 19.4%    | 12.1%    | 8.1%     |
| Pommes de terre       | 10.5%    | 26.6%    | 33.1%    | 17.7%    |

Présence des légumineuses dans les assiettes : rares sont les nageurs en absorbant plus de 3 fois par semaine

| Légumineuses                | 0 x /sem | 1 x /sem | 2 x /sem | 3 x /sem |
|-----------------------------|----------|----------|----------|----------|
| Lentilles                   | 39.5%    | 48.4%    | 7.3%     | 3.2%     |
| Fèves                       | 93.5%    | 4.8%     | 1.6%     | 0%       |
| Pois cassés et pois chiches | 79.0%    | 16.1%    | 3.2%     | 0%       |
| Petits pois                 | 47.6%    | 40.3%    | 11.3%    | 0.8%     |
| Haricots secs               | 75.8%    | 19.4%    | 4.8%     | 0%       |

Absorber ces légumes de façon diversifiée et à raison de 2/j à minima est bénéfique.



Plus de 50% des Maîtres déclarent consommer plus de 6 fruits et légumes par jour alors que seulement 12.4% de la population française en consomme 5/j, apports correspondant aux recommandations santé.

- 50% : 3 à 4 légumes par jour
- 76% : 2 à 3 /j
- 58% : 1 à 2 /j
- 14% : 3 à 4 fruits par jour
- 22% : 2 à 3 /j
- 29% : 1 à 2 /j

En résumé, manger des légumineuses différentes au moins 3 x/sem, augmenter la diversité et la consommation de légumes et fruits très colorés, penser à déguster 2 à 3 x/sem, une bonne viande rouge et de la même manière poissons gras, produits de la mer et oléagineux, tout en pensant à l'intérêt d'une boisson d'effort, préservent nettement le capital fonctionnel de l'intestin.

# Voyager joli : les balades de ChronoMaîtres

Les contributeurs des précédents numéros ont profité des vacances pour faire voyager le bonnet ChronoMaîtres offert par France Natation. Merci à eux pour ces cartes postales enthousiastes et ensoleillées !



ChronoMaîtres à Noirmoutier



Jacques (NCF) et Patrice (ES Vitry) de passage à Sceaux



Françoise (CNV) dans le gardon d'Anduze



Denise (AS Gien) en Sologne avec ses petits-fils



Francis (USRO) à Biscarosse



Julien et Gilles (CNPI) à Bourgoin-Jallieu



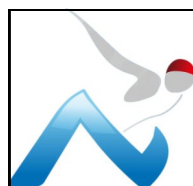
Même Itil la mascotte de Kazan veut son bonnet



Eric (ENVY) à Sceaux



Frank (ASPTT Poitiers) au départ pour Kazan



Jacques Tuset (Aqualove Sauvutage) à Jersey

Aqualove Sauvutage est un club d'eau libre montpelliérain, affilié cette année à la FFN, avec une section nage en mer, et présidé par Jacques section nage en mer !



Equipez-vous chez notre partenaire

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

L'aventure ChronoMaîtres se suit au fil de l'eau sur notre page Facebook et sur notre site Internet. Vous pouvez également nous rejoindre désormais sur notre compte Twitter qui commence à prendre ses marques. Régulièrement des flashes de l'actualité Maîtres mettent en avant vos exploits. N'hésitez pas vous-mêmes à partager et à commenter vos pépites sur ces supports numériques.

Le prochain numéro reviendra sur votre reprise et sur les European Masters Games organisés à Nice du 1<sup>er</sup> au 11 octobre 2015. Si l'envie vous en dit de raconter vos anecdotes, de partager vos photos ou clins d'œil, envoyez-les nous avant le 20 octobre 2015 à [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr).



Suivez-nous et participez à l'aventure de ChronoMaîtres sur les réseaux sociaux (Facebook et Twitter)



Pour nous contacter à propos :

DU SITE INTERNET (Plaquettes et mots des organisateurs pour vos stages ou meetings, liens vers le site de votre club ou de votre activité, actualités diverses sur les Maîtres, etc.) adressez-vous à Eric : [webmaster@chronomaitres.fr](mailto:webmaster@chronomaitres.fr)

DE LA REVUE : (Compte rendu de compétition, témoignage sur le coaching, pour les tests, pour un événement Maîtres, proposition de nouvelles rubriques, etc.) adressez-vous à Caroline : [contact@chronomaitres.fr](mailto:contact@chronomaitres.fr)

## 1 an de ChronoMaîtres, c'est :



**6 numéros punchies** : c'est un de plus que ce qui était prévu. Quelle énergie vous avez communiquée !

**111 contributeurs** : que d'échanges positifs, enrichissants et énergisants !

**2 000 téléchargements en moyenne par numéro** : ça dépasse ce qu'on avait pu imaginer !

**14 000 utilisateurs** et **59 000 pages visitées** sur le nouveau site internet ouvert le 10 janvier 2015.

**1 153 fans sur Facebook** : quelle joie de passer la barre des 1000 likers au moment même des Championnats du monde Masters ! Nous pouvions vibrer à l'unisson !

**31 233 de portée totale sur notre page Facebook** pendant la semaine de Kazan !

**37 followers sur Twitter** : bon ok, là, on peut mieux faire mais on débute !

Que vous dire ? Si ce n'est : **MERCI !**

Votre énergie et votre enthousiasme nous relancent vers la 2<sup>e</sup> bougie !

Si l'envie vous en dit, replongez dans nos anciens numéros...

A la Une La revue Les numéros Les rubriques Calendrier Stages Liens Livre d'or

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

## Les numéros













|  |   |  |
|--|---|--|
|  <p><b>ChronoMaîtres N°6</b><br/>Sortie le 6 septembre 2015</p> |  <p><b>ChronoMaîtres N°5</b><br/>Publié le 8 juillet 2015</p>  |  <p><b>ChronoMaîtres N°4</b><br/>Publié le 7 juin 2015</p>      |
|  <p><b>ChronoMaîtres N°3</b><br/>Publié le 18 avril 2015</p>    |  <p><b>ChronoMaîtres N°2</b><br/>Publié le 16 février 2015</p> |  <p><b>ChronoMaîtres N°1</b><br/>Publié le 22 décembre 2014</p> |

... et dans les précédents articles classés par thèmes :

A la Une La revue Les numéros Les rubriques Calendrier Stages Liens Livre d'or

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

## Les rubriques

|   |   |  |   |
|---|---|--|---|
| <br>Actualités sportives | <br>Grands Rendez-vous   | <br>Paroles de coaches   | <br>Des JO aux Masters |
| <br>Nager Joli           | <br>On a testé pour vous | <br>Manager et nager     | <br>Vie de groupe      |
| <br>Santé                | <br>Autres disciplines   | <br>Maîtres à l'étranger | <br>Aqua Rétro         |

A la Une La revue Les numéros Les rubriques Calendrier Stages Liens Livre d'or

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

**A La Une**

Actu Revue : début du compte-à-rebours pour le Numéro 6 Publié le 29 août 2015  
Le 6 septembre 2015, ChronoMaîtres soufflera sa première bougie. A cette occasion, nous aurons la joie de vous offrir son 6<sup>e</sup> numéro "spécial Kazan". Pour vous faire patienter d'ici là, nous vous dévoilons sa Une et quelques indices supplémentaires dans les prochains jours, que nous vous rassurons le soin de découvrir en surfant sur nos pages... Bon surf!

Actu Bassin : XVI<sup>e</sup> Championnats du Monde à Kazan (Russie) - Bilans Publié le 26 août 2015  
Toutes nos félicitations à la valeureuse équipe de France des Maîtres qui nous a représentés à Kazan. Sur les 62 engagés sous les couleurs de la France toutes disciplines confondues, 17 sont revenus médaillés montant sur 41 podiums et 18 autres se sont classés au moins une fois parmi les finalistes.  
Sous les yeux des deux mascottes Nil et Albu, ils ont récolté une pile moisson de 15 titres mondiaux, 10 médailles d'argent, 10 médailles de bronze, ont obtenu 68 rétro de finalistes et ont annulé le record de France!

  
Recevez-vous en pour recevoir nos newsletters.  
Email:

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

# ChronoMaîtres

Prêts pour le N°7 ? C'est parti ! Top Chrono !

« Chacun vaut ce que valent les objectifs de son effort »

Marc Aurèle

## Et de 6 !

Ce numéro est dédié à toute la délégation de Maîtres présente à Kazan qui a largement contribué à remplir ces lignes.

A l'heure où ChronoMaîtres va souffler sa première bougie, ce numéro est aussi dédié à toutes celles et ceux qui nous ont soutenus et œuvrent activement dans les coulisses à nos côtés depuis le début et à toutes celles et ceux qui nous rejoignent, nous suivent, nous encouragent et nous insufflent un vent de fraîcheur.

A toutes et tous, Merci !