CLUB NAUTIQUE DE VIRY-CHATILLON

GAZETT'EAU MAITRES DU C.N. VIRY-CHATILLON

Saison 2012-2013 - N°2 : Février 2013

CNV, Groupe Maîtres

Le groupe 2012-2013 :
52 nageurs de 25 à 85 ans sous la houlette de leur entraîneur Michel SCELLES

Lieu de pratique :
Piscine de Viry-Châtillon
23 rue Octave Longuet

Entraînements :
Mardi : 20h15-22h15
Jeudi : 20h-22h
Samedi : 8h15-10h15

AU SOMMAIRE

Edit'eau	**1**
Mot du Captain	**2**
Compet : CIF	**4**
Compet : Interclubs Nationaux	**8**
Compet : Du Puy à Chartres	**13**
Compet : Journée de l'Essonne	**14**
Vie de groupe : Les Popo-tins	**15**
Top Santé : L'œil de Gilles	**17**
Top Santé : Les étirements	**18**
En attendant la suite	**19**

LA REDACTION

Equipe de rédaction : P.Bocquillon, C.Mathias, M.Scelles. rejoints par A.Pitot

Reporters spéciaux de ce n°2 : P.Bocquillon, S.Genevois, G.Marchais, C.Mathias, C.Moret, C.Potherat, R.Samuel, M.Scelles, F.Viandon.

Interviewés du n°2 : Y.Bengaber, E.Binde, L.Bourdon, F.Pinçon, X.Rollin.

Photos : P.Bocquillon, G.Gontran, C.Mathias, S.Messager, A.Pitot, X.Rollin, C.Potherat, R.Samuel, F.Viandon.

Conception graphique : C.Mathias.

« Pour ce qui est de l'avenir, il ne s'agit pas de le prévoir, mais de le rendre possible ».

Saint-Exupéry (1900-1944)

Edit'eau :

Vous vous êtes tous surpris les uns les autres dans le numéro 1 de la gazette, voici le deuxième qui va permettre de faire le point sur les premières prévisions du Coach. Il y a quelques mois, ces prévisions pouvaient nous paraître difficiles voir inaccessibles, mais nous oublions que le Coach nous donne les moyens de réaliser les objectifs visés et qu'il ne tient qu'à nous de les exploiter. Chacun a fait ce qu'il avait à faire pour les rendre possibles et bingo, les premiers résultats n'ont pas tardé !

Ce numéro revient ainsi sur toutes nos « premières » de la saison 2013 : le carton plein des relais à Savigny, le premier record de France du CNV, les premières qualifications individuelles et surtout la belle performance collective des interclubs nationaux. Le travail est bien sûr l'une des clés de la réussite mais il y a un autre secret. Un « quelque chose » d'indescriptible qui permet de maintenir un groupe soudé et fort, et que vous percevrez sans difficulté dans les témoignages à suivre.

Dans la recherche de performances, nous ne devons pas non plus oublier de rester à l'écoute de notre corps. Notre kiné maison nous propose un tour des pathologies du nageur et grâce à un document du Coach vous découvrirez comment les prévenir.

Les prochaines prévisions ? Compte tenu de tout ça, nous avons hâte de les connaître, non pas pour les rendre possibles, mais pour les rendre brillantes !

Bonne lecture à tous.

Caroline

LA VIE DU GROUPE
Paroles de Captain

HOMMAGE A UN GRAND MONSIEUR

La gazett'eau Maîtres est une des vitrines de la vie d'une bande d'Etres Humains se livrant à une activité natatoire au CN Viry. Vitrine sportive essentiellement, mais aussi vitrines de bons moments de vies que l'on partage, où que l'on souhaite partager.

Malheureusement, à l'heure où j'écris cet édito, une mauvaise nouvelle arrive par « radio piscine ». Elle parlera certes, à très peu d'entre vous. C'est la disparition d'Henri CRETTE. Même si on peut se satisfaire d'un âge honorable, 90 ans, on peut refuser qu'une maladie inexorable ait eu le dessus.

Un petit morceau de son œuvre sportive : l'ancienne piscine de Viry (Du Bellay), sa construction dans les années 60 ? c'est grâce à lui. Une autre ? vous allez trouver tout seuls… Savez-vous pourquoi nous bénéficions de 8 lignes dans notre piscine, et non 6 comme initialement budgétées ? grâce à sa ténacité et sa persuasion.

Fondateur du comité de l'Essonne, ancien président du CN Viry Chatillon pendant plus de 10 ans, il fut homme d'engagements et de combats tout au long de sa vie, et pas uniquement dans le sport ! Au CNV, il a apporté énormément avec son équipe de dirigeants : une structure solide et organisée, moultes échanges constructifs avec la marie, professionnalisation des entraineurs, un classement national plus qu'honorable, et j'en passe.

Même si j'étais d'un autre club (sauf 86/87 au CNV), je l'ai côtoyé, déjà au travers de Francis, son fil, (mon entraineur pendant 10 ans), et en tant que Président du comité de l'Essonne. Il m'a permis de faire l'armée à Brétigny plutôt qu'en Allemagne.

Tous ceux qui l'ont connu, auront en mémoire, les échanges au travers de discussions I N T E R M I N A B L E S, mais sensées en tous points, avec avis structuré et quelque soit le sujet. Un Médaillé d'or de « Grand Bavard » !!!

Un de ses nombreux challenges de retraité fut d'apprendre, vers 80 ans, le vieux « François » (pour les incultes = langue de l'ancien Français… celle du fameux « *Godefroid de Montmirail* »). Une question que je me pose, aura-t-il appris en 1er ces mots ?

- **nageoir**, s. m., lieu où l'on nage.
- **nageoire**, s. f., piscine.
- **nageresse**, adj. f., qui va à rames / s. f., nageuse
- **nageüre**, s. f., action de nager.

Bon repos « Riton » !

NB : plus d'informations à lire sur le site du CNV, rubrique actualités

Captain

LE MOT DU CAPTAIN DES CAPTAINS

Sans transition… LE PUY… c 'est fini…n…i…i… et dire que c'était la ville de…
… je vous laisse découvrir plus bas les différents débriefs sur ce sujet.

Mais quand même… voici la liste des numéros gagnants au loto de ce fameux week-end :

3 – 6 – 18 – 48 – 9 / complémentaire 2

- 3… équipes – une première pour le club (seul le CN Paris nous égale)
- 6… ème place pour l'équipe 1, c'est **8** places gagnées
- 18… ème place pour l'équipe 2, c'est **15** places de mieux (énorme !)
- 48… ème place pour l'équipe 3, quelle entrée fracassante !
- 9… meilleures performances individuelles (à cette époque de la saison !!)
- 2… remplaçants prêts à toute défaillance mais que la FFN n'a pas autorisés à nager 1 course comme de coutume.

LA VIE DU GROUPE
Paroles de Captain

Classement toutes équipes vu autrement :

CLUBS AVEC 3 EQUIPES	Total pts	Nb équipes	Moy pts /équipe
CLUB DES NAGEURS DE PARIS	37 565	3	11 164
CN VIRY-CHATILLON	**37 253**	**3**	**11 139**

CLUBS	Pts des **2** meill éq	Moy / équipe	Classt 2 éq
BOULOGNE BILL. NATATION	27 634	13 817	1
CLUB DES NAGEURS DE PARIS	26 401	13 201	2
ES NANTERRE	26 146	13 073	3
CN VIRY-CHATILLON	**26 114**	**13 057**	**4**
USM MALAKOFF	25 822	12 911	5
NEPTUNE CLUB DE FRANCE	25 646	12 823	6

Pour trouver source de satisfaction, nous pouvons faire des stats dans tous les sens, mais rien de tel que le petit mot du Coach et son débrief (ouf ! ça va pour cette fois…)
Nous pouvons tout simplement être fiers de nos résultats, tellement les progrès sont considérables, même s'il y eu quelques couacs, tous y avons été avec envie et détermination.
Certes, les objectifs individuels donnés, histoire de savoir où nous devions aller, avant la compet, donnait 14000 points pour l'équipe 1 par exemple, soit la 3e place. Les équipes 2 et 3 auraient gagné 1 ou 2 places. En étions-nous capables ? Non, pas cette année, je pense. Hormis les 20 points pour l'équipe 1, facilement atteignables, tout le monde devait progresser, parfois significativement, et au même moment ; pas à ce moment de la saison, comme l'a confirmé notre Coach ; de surcroit, les filles n'étaient pas épilées…

Et pourquoi de tels progrès ? Pas de grosses contreperf générales, c'est déjà bon signe. Les quelques-unes ont été contrebalancées par de meilleurs temps (9). De nombreuses perfs étaient très proches des meilleures marques.
Les nouvelles recrues, les nouveaux « C1 » ont apporté aux 3 équipes (car s'ils rentrent en 1, certains de l'ex 1 vont en 2, idem de 2 vers 3) Cela profite donc à toute l'équipe, au-delà du n° d'appartenance.
A noter, enfin, la présence en nombre, d'entraineurs du club mais aussi nageurs à part entière du groupe Maitres.

Merci au conseil d'administration et à ceux restant d'avoir permis cette présence en prenant en charge les différents groupes de jeunes à l'entrainement.

D'autres chiffres : les points Filles / Garçons :

	🚺	Moy/ Fille	🚹	Moy/ Gars	
Éq 1	5555	1111	5682	**1136**	Malgré la parité, Y'a pas photo, les filles…à la vaisselle
Éq 2	4122	**1030**	6095	1015	En supériorité numérique les mecs, mais canard tout de même
Éq 3	837	837	8206	**911**	Seule contre 9, costaude la petite nouvelle C1, mais çà n'était pas sa spé, plutôt la 3e – chapeau bas, bonification spéciale de 80 pts, donc 917 pts…vous ne l'avez pas vu venir celle là les gars !

Et bravo pour la ponctualité de tous ; sans concertation, sans prendre le même chemin, 5 voitures sur 7 se retrouvent au nord de Clermont à moins de 10 kms d'écart.
Ponctualité de tous au Puy, mais pas à la piscine… bizarre, la voiture contenant le coach s'est perdue au devant d'un restaurant…

Anecdote sur le métier qui rentre ? oui Séverine elle est pour toi… et non, non, ça n'est pas de la buée dans tes lunettes toutes neuves, il faut juste enlever le film protecteur…

Rendez-vous à Tours en 2014 pour une nouvelle finale toute autant exaltante !

Et bonne bourre à Chartres ! … J moins « très bientôt »

Captain

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats d'Ile-de-France

La compet en 2 mots

Samedi 12 et dimanche 13 Janvier 2013
À Savigny-le-Temple (25m)
641 nageurs (227 femmes, 414 hommes)
76 clubs présents
40 nageurs du CNV engagés

Résultats par club

Classement Dames (sur 58 clubs classés) :

1.	CN VIRY CHATILLON	43 494 pts
2.	CN PARIS	32 468 pts
3.	SN MONTEGRON	27 061 pts
4.	EN LONGJUMEAU Essonne	20 173 pts
5.	USM MALAKOFF	18 352 pts

Classement Messieurs (sur 71 clubs) :

1.	CN VIRY CHATILLON	94 686 pts
2.	SN MONTEGRON	62 984 pts
3.	CN PARIS	58 740 pts
4.	NEPTUNE CLUB FRANCE	40 964 pts
5.	NC RAMBOUILLET	39 588 pts

Classement Général (sur 76 clubs classés) :

1.	CN VIRY CHATILLON	145 154 pts
2.	SN MONTEGRON	101 459 pts
3.	CN PARIS	94 770 pts
4.	NEPTUNE CLUB FRANCE	55 024 pts
5.	EN LONGJUMEAU Essonne	54 867 pts

Résultats du CNV

67 podiums sur 132 courses individuelles :
> 33 titres
> 25 Médailles d'argent
> 9 Médailles de bronze

FLASH-BACK SUR LA COMPETITION

Pour la dixième année consécutive, Savigny-le-Temple accueillait les régionaux d'hiver. Malgré une baisse sensible de participation, plus de 640 masters ont fait le déplacement pour essayer de décrocher les qualifications nationales. Deuxième délégation la plus nombreuse derrière un grand club parisien, le CNV ne s'est pas contenté de participer. Durant tout le WE, sur toutes les épreuves, les Jaune et Vert ont monté haut les couleurs du club en collectionnant titres, podiums, qualifications et records puis en décrochant la tête des classements des clubs. Impossible de passer toutes les performances en revue, en voici une sélection non exhaustive :

Pour les qualifications en poche, commençons par nos néo-C1 avec celles de ***Lisa*** pleine de grâce et de facilité en brasse, de ***Pierre*** qui décroche au centième près celle du 200 4N ou de ***Céline*** qui détient le record de la distance nagée ce WE (1200m à elle toute seule) et qui a été secondée sur le podium du 200 dos par ***Emeline***. Rajoutons-y celles d'***Eric*** et ***Michel*** sur 400, de ***Grégoire*** sur 50 dos, de ***Gilles*** sur ses 2 épreuves. ***Daniel***, ***Guillaume*** et ***Olivier*** s'en sont approchés de très près. C'est sûr, la prochaine fois sera la bonne.

Quant aux titres : quelle razzia avec un sans faute pour ***Popo***, ***Captain*** et notre doyen ***Gabi*** qui ont remporté toutes leurs courses.

Les dossistes ont été remarquables avec entre autres une dernière série dames à moitié « Jaune » et remportée en C2 par notre sprinteuse ***Céline.G***, en C5 par notre fondeuse 4 nageuse ***Dom.C*** et en C7 par notre papillonneuse ***Pascale***. Sur le 100 dos, ***Christophe*** a rajouté un 11ème titre à l'escarcelle des dossistes.

Côté NL, sur la course reine, ***Valérie*** s'est glissée sur le podium et l'or a brillé entre autres pour ***Patrick*** et ***Max,*** qui entre 2 copies a réalisé la meilleure perf du 100m. Après un 400 d'échauffement, ***Sandrine*** a dominé la concurrence sur sa distance de prédilection, le 50m (+ pap et dos). Toute aussi éclectique ***Séverine*** remporte le 200 en décrochant aussi ses qualif en pap et brasse ! A noter le joli marathon de ***Dom.K*** du 50 au 400 avec relais svp ! Le 400 a permis à ***Ludo*** de se régler pour les IC.

Les réglages justement, nos papillonneurs ***Cédric.O, Yoann*** et ***Jérôme.T*** ne les ont pas négligés.

La brasse n'a pas été en reste avec des titres pour ***Fanfan*** (entre 2 massages), pour ***Jérôme.G*** notre homme grenouille (avec une belle embuscade sur 100 NL), pour ***Florent*** sur le 200 brasse et pour ***Caro*** qui remporte les séries du 100. ***Angélique*** et ***Fabien*** gagneront aussi leurs médailles.

En 4N, ***Alex*** en passage éclair le samedi a eu son mot à dire en s'intercalant sur le 100. Quant à ***Lionel,*** c'est sur le 200 qu'il s'est le mieux exprimé en décrochant le bronze.

Pour finir les relais chers à ***Coach*** ! Un vrai feu d'artifice avec des titres sur toutes les épreuves des R1 aux R3. Nous laisserons à ***Fabien***, ***Xavier***, ***Laurent*** et ***Yann*** le soin d'en parler. Mention spéciale au 4x200 féminin qui inscrit le 1er record de France de la saison.

Un WE de travail plein de sourires et de promesses pour la suite.

Caro

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats d'Ile-de-France

Raz-de-marée Jaune

Le Jaune a déferlé tout le WE lors de nombreuses séries compliquant sacrément le travail du coach qui heureusement pouvait compter sur ses chronométreurs maison !

Un des secrets

Un des secrets de la réussite réside dans la bienveillance, les petites attentions des uns envers les autres… et les petits massages !

Un invité de marque

Les vainqueurs et médaillés du dimanche matin ont eu la chance d'être récompensés par le champion Olympique ***Michel Rousseau*** en personne :

LA COURSE INDIVIDUELLE DU WEEK-END

Difficile de ne retenir qu'une seule course ou qu'un seul relais de ce WE très dense. Symboliquement, revenons particulièrement sur le « premier 400, première qualif » d'Eric et sur le 1er titre régional du 4 x 50 hommes R2. Et qui de mieux que les intéressés pour en parler ?

Eric BINDE, qualifié sur 400 NL

Pourquoi avoir tenté ce premier 400 m ?

Je suis arrivé dans les bassins en 2006 contraint et forcé suite à une opération du genou (sports d'appui interdits).

A mes débuts dans le groupe LOISIR, ma nage « naturelle » était un mélange « petit-chien-indienne-crawlé » qui me permettait de flotter. Je n'ai jamais appris à nager. Un an et demi plus tard avec un « crawl boiteux » le coach m'acceptait en MASTER. Ensuite des amitiés se créent, la ligne 8 devient la « référence institutionnelle » de la parlotte et des éclats de rires (tout en bossant coach… tout en bossant hum ! hum !), qui fait oublier les fins d'entrainements « rouge-violacé » de fatigue et pétri de crampes.

UNE VERITABLE TORTURE CE SPORT ;)

Pour répondre à ta question, n'étant pas un « nageur », à chaque nage, je suis obligé de continuellement « penser » (appui, respiration, virage etc.) en essayant d'appliquer les conseils « mille fois » répétés de notre coach (peut être plus en ce qui me concerne…). Un véritable challenge à chaque compet, à chaque entraînement. Dur… dur. Le 400 (à mon avis) permet de mieux penser/poser ma nage. J'ai pris beaucoup de plaisir à réaliser ce premier 400 et même si j'ai souffert il me tarde de renouveler l'expérience.

Première épreuve au-delà du 200m, et tu décroches ta qualif pour les France. T'y attendais-tu ?

Sincèrement non. C'est une saison de reprise pour moi après une « année sabbatique forcée » (encore merci au groupe pour vos témoignages de soutien et un BIG BISOU à ma « coach médicale »). Je ne connaissais pas les temps de qualifications. C'est toi (Caro) qui m'as annoncé la nouvelle. Ce fut une (bonne) surprise. Avoir réussi un temps qualificatif pour les France ça donne le droit d'être au sein du groupe pour partager « sérieux, encouragements, rires, la verve imagée de notre coach » mais c'est aussi tout simplement le plaisir d'être là. Antibes est dans quelques mois, j'espère y être…

Quelles sont tes impressions concernant ton arrivée dans l'univers des demi-fondeurs ?

Je ne sais pas trop quoi répondre… J'aimerais « m'installer » sur le demi-fond mais je sais que je suis très perfectible dans les 4 nages. Je vais continuer mon « labeur », surtout prendre du plaisir et je suis sûr que les temps suivront. Mais il faut savoir être patient. Je manque de « coffre », d'expériences, d'un peu de « tout »… Y A DU BOULOT !!! HEIN COACH ;)

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats d'Ile-de-France

Les relais

17 relais du CNV en compétition :
> 4 en dames, 10 en messieurs, 3 en mixte
> 3 en R4, 7 en R3, 3 en R2, 4 en R1

1 record de France sur 4x200 Dames
9 titres régionaux
4 médailles d'argent
3 médailles de bronze

4 x 200 NL Dames R2 (record de France)

Les anecdotes !

Après maintes re-compositions de relais au cours de la journée, dur de s'y retrouver. Grand coup de chapeau à speedy Séverine qui après son relais dames a eu le temps de se doucher, se rhabiller avant de réaliser qu'elle renageait aussi le relais mixte. Juste le temps de renfiler le maillot, plonger et remporter le titre. Quelle sprinteuse !

4 x 50 NL Mixte R3

Belle sportivité des nageurs du Neptune qui ont refusé de monter sur la plus haute marche du podium et contesté des résultats qui les classaient 1ers R1. Après plusieurs minutes de flou et de vérification, le titre est bien revenu à nos jeunes castelvirois !

4 x 50 4N Mixte R1

LE RELAIS DU WEEK-END

Le relais du WE : le 4x50 NL

Fabien, c'est toi qui as lancé ce relais R2, donne-nous tes impressions au moment du start.
Pas de pression (pas trop) : pour ce relais inédit, il s'agit de prendre du plaisir et d'établir une première référence chronométrique.

Xavier, les relais NL, c'est ton truc. Entre 4x50 et 4x200 vers quoi ton cœur balance-t-il ?
J'ai repris l'entraînement en 2010. On ne fait bien que ce que l'on comprend. J'ai commencé par les distances aérobie tel le 400 NL. Désormais je vais vers les nages qui nécessitent technique et style, donc le 200 NL. Je commence peu à peu à m'intéresser au sprint qui allie force et style de nage. Lorsque je serai résistant, doué d'une nage correcte, svelte et musclé les résultats seront notables. Patience…

Laurent, premier titre régional en relais. A quoi pensais-tu en montant sur le podium ?
Difficile de répondre… Comme le montre la photo, je n'ai pas pu être submergé par l'émotion, car j'avais filé pour enchaîner avec une autre compétition, à Evry cette fois… la journée de secteur des poussins du CNV à laquelle ma fille participait. Cependant, j'espère avoir une autre fois l'occasion de pouvoir répondre à cette question.

Yann, vous devancez les 2èmes de moins de 0"4, peux-tu nous parler de tes 10 derniers mètres qui ont mené à la victoire ?
J'avoue que ces derniers mètres étaient très difficiles mais j'étais très motivé donc je me suis donné à fond et je pensais qu'à une seule chose toucher le mur le plus rapidement possible.

Les relais sont la marque de fabrique des masters du CNV. Selon vous, pourquoi le coach y attache-t-il une telle importance ?
Fabien : Les relais permettent de mettre en avant les valeurs du collectif, qui sont chères à notre cher entraîneur.
Xavier : Michel est un forgeron, il allie les différents alliages, le relais est son œuvre.
Laurent : Certainement pour plusieurs raisons. Parmi elles, je pense principalement que c'est parce que les relais font appel aux valeurs du collectif.
Yann : L'esprit d'équipe et la motivation.

En un seul mot, à quoi tient votre victoire collective ?
Fabien : beaucoup de travail, bien sûr ;-)
Xavier : à un changement de dernière minute, Yann remplace Jérôme Tournayre. Yann sera l'atout Maître du relais.
Laurent : rien… ou plutôt si, plusieurs choses : changements de dernière minute dans la composition du relais, absence de clubs importants à la compétition, et pour finir 33 centièmes.
Yann : pour ma part, les relais sont les meilleurs épreuves d'une compétition que ce soit en tant que nageurs ou spectateurs ; donc je pense que c'est dans les relais qu'on donne le meilleur de nous-mêmes car on y attache beaucoup d'importance et permet de voir la performance de chacun.

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats d'Ile-de-France

Les résultats

50 PAP :

Sandrine GENEVOIS	33"99	(1ère C4)
Jérôme TOURNAYRE	31"06	(2ème C4)
Laurent BOURDON	34"17	(8ème C4)
Yoann LORIC	29"74	(4ème C2)
Cédric POTHERAT	27"99	(1er C1)

100 PAP :

Pascale SCHWING	1'38"14	(1ère C7)
Séverine MESSAGER	1'20"99	(2ème C3)
Caroline MATHIAS	1'13"95	(1ère C3)
Céline GIRARD	1'17"28	(1ère C2)
Ludovic BRIERE	1'14"06	(5ème C2)
Cédric OREAR	1'10"20	(10ème C1)

50 DOS :

Sandrine GENEVOIS	37"87	(1ère C4)
Valérie MOREL	44"56	(6ème C4)
Grégoire ALEXANDRE	42"72	(3ème C7)
Florent FERRARIS	41"23	(4ème C5)
Eric BINDE	42"20	(5ème C5)
Christophe PROVÔT	33"32	(2ème C4)
Xavier ROLLIN	35"43	(4me C4)
Cédric POTHERAT	30"02	(1er C1)
Maxime DESCHAMPS	30"98	(2ème C1)
Pierre ASCHLIMANN	32"53	(4ème C1)
Yann BENGABER	35"11	(9ème C1)

100 DOS :

Pascale SCHWING	1'31"98	(1ère C7)
Valérie MOREL	1'35"83	(4ème C4)
Caroline MATHIAS	1'20"17	(2ème C3)
Christophe PROVÔT	1'12"26	(1er C4)
Cédric POTHERAT	1'03"19	(1er C1)
Pierre ASCHLIMANN	1'11"41	(7ème C1)

200 DOS :

Pascale SCHWING	3'17"93	(1ère C7)
Dominique CHAPARD	3'01"89	(1ère C5)
Céline GIRARD	2'50"46	(1ère C2)
Céline MORET	3'03"91	(1ère C1)
Emeline MERLO	3'06"45	(2ème C1)
Philippe BOCQUILLON	2'32"58	(1er C6)
Xavier ROLLIN	2'48"09	(3ème C4)
Cédric POTHERAT	2'21"22	(1er C1)
Maxime DESCHAMPS	2'30"44	(3ème C1)

50 BR :

Françoise VIANDON	44"26	(1ère C7)
Séverine MESSAGER	42"24	(2ème C3)
Angélique FRANCOIS	53"50	(10ème C2)
Lisa BROUARD	37"97	(2ème C1)
Daniel PAQUANT	45"08	(12ème C6)
Eric BINDE	45"78	(15ème C5)
Christophe PROVÔT	37"02	(9ème C4)
Jérôme GOUSSARD	32"41	(1er C3)
Guillaume GONTRAN	38"81	(10ème C3)
Yoann LORIC	36"29	(6ème C2)
Olivier GIRAULT	38"98	(9ème C2)
Yann BENGABER	38"91	(11ème C1)

100 BR :

Caroline MATHIAS	1'18"69	(1ère C3)
Angélique FRANCOIS	1'52"63	(2ème C2)
Daniel PAQUANT	1'42"57	(7ème C6)
Florent FERRARIS	1'25"27	(7ème C5)
Fabien PINCON	1'24"96	(6ème C3)
Guillaume GONTRAN	1'26"47	(9ème C3)
Olivier GIRAULT	1'28"59	(7ème C2)

200 BR :

Françoise VIANDON	3'33"31	(2ème C7)
Dominique CHAPARD	3'15"49	(2ème C5)
Lisa BROUARD	2'52"14	(1ère C1)
Florent FERRARIS	3'15"08	(1er C5)
Fabien PINCON	3'05"84	(3ème C3)
Guillaume GONTRAN	3'11"53	(5ème C3)

50 NL :

Françoise VIANDON	37"99	(2ème C7)
Sandrine GENEVOIS	29"68	(1ère C4)
Emeline MERLO	35"54	(9ème C1)
Patrick SCHWING	30"39	(3ème C7)
Michel LUCAS	33"73	(7ème C7)
Daniel PAQUANT	35"95	(12ème C6)
Dominique KNODEL	29"91	(7ème C5)
Yoann LORIC	26"79	(4ème C2)
Olivier GIRAULT	28"85	(9ème C2)
Yann BENGABER	29"00	(12ème C1)

100 NL :

Valérie MOREL	1'22"02	(3ème C4)
Caroline MATHIAS	1'06"39	(1ère C3)
Céline MORET	1'06"84	(6ème C1)
Patrick SCHWING	1'08"57	(1er C7)
Philippe BOCQUILLON	1'00"28	(1er C6)
Daniel PAQUANT	1'26'08	(10ème C6)
Dominique KNODEL	1'05"99	(11ème C5)
Florent FERRARIS	1'10"68	(15ème C5)
Lionel BRAHIM	1'04"77	(6ème C4)
Laurent BOURDON	1'05"73	(9ème C4)
Jérôme GOUSSARD	1'00"91	(3ème C3)
Fabien PINCON	1'04"62	(10ème C3)
Guillaume GONTRAN	1'11"38	(16ème C3)
Olivier GIRAULT	1'06"75	(15ème C2)
Maxime DESCHAMPS	56"90	(1er C1)
Cédric OREAR	1'01"98	(14ème C1)
Yann BENGABER	1'04"69	(18ème C1)

200 NL :

Dominique CHAPARD	2'34"61	(2ème C5)
Séverine MESSAGER	2'35"86	(1ère C3)
Lisa BROUARD	2'29"15	(1ère C1)
Gabriel VILLALONGA	5'04"27	(1er C13)
Patrick SCHWING	2'39"03	(2ème C7)
Gilles LOPVET	2'42"18	(8ème C6)
Dominique KNODEL	2'28"12	(8ème C5)
Laurent BOURDON	2'24"79	(2ème C4)
Yoann LORIC	2'17"39	(4ème C2)
Alex GIRARD	2'05"76	(2ème C1)
Maxime DESCHAMPS	2'10"88	(6ème C1)

400 NL :

Sandrine GENEVOIS	5'42"56	(2ème C4)
Céline MORET	5'20"96	(1ère C1)
Michel LUCAS	6'21"32	(3ème C7)
Dominique KNODEL	5'22"41	(7ème C5)
Eric BINDE	5'44"04	(10ème C5)
Christophe PROVÔT	4'51"01	(2ème C4)
Xavier ROLLIN	4'57"49	(3ème C4)
Laurent BOURDON	5'14"15	(4ème C4)
Ludovic BRIERE	4'47"39	(5ème C2)

100 4N :

Pascale SCHWING	1'33"08	(2ème C7)
Céline GIRARD	1'15"93	(2ème C2)
Angélique FRANCOIS	1'42"34	(13è C2)
Lisa BROUARD	1'17"78	(4ème C1)
Philippe BOCQUILLON	1'10"35	(1er C6)
Gilles LOPVET	1'25"26	(8ème C6)
Eric BINDE	1'26"76	(15ème C5)
Lionel BRAHIM	1'13"54	(5ème C4)
Jérôme GOUSSARD	1'07"75	(1er C3)
Ludovic BRIERE	1'11"48	(8ème C2)
Alex GIRARD	1'05"69	(2ème C1)
Pierre ASCHLIMANN	1'09"25	(6ème C1)
Cédric OREAR	1'13"49	(11ème C1)

200 4N :

Françoise VIANDON	3'31"31	(2ème C7)
Dominique CHAPARD	2'57"31	(1ère C5)
Céline MORET	2'54"96	(5ème C1)
Patrick SCHWING	3'01"37	(2ème C7)
Grégoire ALEXANDRE	3'26"89	(4ème C7)
Philippe BOCQUILLON	2'33"90	(1er C6)
Lionel BRAHIM	2'43"76	(3ème C4)
Jérôme TOURNAYRE	2'49"31	(4ème C4)
Pierre ASCHLIMANN	2'32"00	(2ème C1)
Cédric OREAR	2'37"34	(5ème C1)

Relais 4 x 50 NL :

Eq1 *(Sandrine 30"14, Dom.C, Valérie, Pascale)* 2'12"09 (1ères R3)

Eq2 *(Céline 29"95, Emeline, Céline.M, Angélique)* 2'13"16 (2èmes R1)

Eq3 *(Eric 32"06, Grégoire, Florent, Michel)* 2'10"97 (3èmes R4)

Eq4 *(Captain 27"69, Christophe, Lionel, Dom.K)* 1'51"70 (3èmes R3)

Eq5 *(Fabien 28"07, Xavier, Laurent, Yann)* 1'54"47 (1ers R2)

Eq6 *(Jérôme 28"41, Olivier, Guillaume, Ludo)* 1'55"28 (3èmes R2)

Eq7 *(Popo 26"51, Yoann, Pierre, Maxime)* 1'45"38 (1ers R1)

Relais 4 x 200 NL :

Eq1 *(Dom.C 2'35"08, Caro 2'22"67, Céline.M 2'30"10, Céline.G 2'27"74)* 9'55"59 (1ères R2)

Eq2 *(Xavier 2'25"09, Eric, 2'39"11, Florent 2'44"71, Dom.K 2'29"98)* 2'13"16 (2èmes R3)

Relais 4 x 50 4N :

Eq1 *(Caro 38"54, Fanfan 44"78, Séverine 33"89, Pascale 33"09)* 2'30"27 (1ères R3)

Eq2 *(Patrick 37"66, Eric 45"88, Florent 33"10, Daniel 37"48)* 2'34"12 (4èmes R4)

Eq3 *(Captain 32"33, Jéjé 33"69, Lionel 30"57, Christophe 26"75)* 2'03"34 (1ers R3)

Eq4 *(Lorenzo 36"69, Guillaume 34"76, Dom.K 38"06, Fabien 28"30)* 2'17"81 (2èmes R3)

Eq5 *(Max 31"05, Pierre 34"38, Cédric.O 29"83, Yoyo 26"27)* 2'01"53 (2èmes R1)

Eq6 *(Patrick 38"87, Fanfan 45"39, Flo 33"94, Pascale 33"43)* 2'31"63 (1ers R4)

Eq7 *(Captain 32"07, Caro 37"72, Lionel 30"58, Séverine 30"79)* 2'11"16 (1ers R3)

Eq8 *(Popo 30"15, Lisa 37"16, Cédric.O 29"87, Morette 30"10)* 2'07"28 (1ers R1)

LES MAITRES EN COMPET'
Les interclubs nationaux des Maîtres

La compet en 2 mots

Samedi 26 et Dimanche 27 Janvier 2013
Au Puy en Velay (25m)
71 équipes (dont 3 du CNV)

Résultats Nationaux

RESULTATS GLOBAUX PAR CLUB :

1.	Club des Nageurs de Paris	37 565
2.	**CN Viry-Châtillon**	**37 253**
3.	Boulogne-Billancourt Natation	27 634
4.	ES Nanterre	26 148
5.	USM Malakoff	25 822
6.	Neptune Club de France	25 646
7.	Nautic Club Alp'38	24 839
8.	Stade Français O Courbevoie	24 610
9.	EMS Bron	24 558
10.	Bordeaux Etudiants Club	23 677

Sur 57 clubs présents

CLASSEMENT DES EQUIPES

1.	Boulogne-Billancourt Nat. (1)	14 414
2.	ES Nanterre (1)	14 178
3.	Club des Nageurs de Paris (1)	13 979
4.	USM Malakoff (1)	13 839
5.	Neptune Club de France (1)	13 646
6.	**CN Viry-Châtillon (1)**	**13 626**
7.	St. Français O Courbevoie (1)	13 479
8.	CN Marseille (1)	13 452
9.	ASPTT Grand Toulouse (1)	13 384
10.	Girondins Bordeaux (1)	13 343
18.	CN Viry-Châtillon (2)	12 488
48.	CN Viry-Châtillon (3)	11 139

Sur 71 équipes classées

Le trophée et les récompenses du IXème Meeting National Interclubs que sont venus décrocher 71 équipes de toute la France.

INTERCLUBS - Débrief pour l'équipe 1

Enfin ! Enfin mes jeunes me laissent participer à la finale interclubs Maîtres ! Après avoir essuyé tous les reproches possibles et imaginables du coach pour mes absences à ce rendez-vous… grosse pression… j'y suis ! Mon équipe ? Des winners ! Juste des winners… des machines… ça rassure, mais ça met la pression !

Les filles : des tueuses qui ont fait fuir toutes les filles des autres équipes !

Céline : toute jeune mariée, la force tranquille… elle sait tout faire, mais là c'est sur un 100NL en 1.03.86 qu'elle brille au Puy ! Ça promet pour Chartres !

Domi : la barjo… plus c'est long plus c'est bon ! Un 400 qui m'affole : 5.13.55 à son meilleur niveau !

Lisa : la « petite » nouvelle… me donne le vertige tant par sa taille que par son talent 1.16.12 au 100 brasse. Attention, à suivre, il va y avoir du beau spectacle !

Caro : elle aussi une nouvelle venue, mais pas chez les Maîtres ! c'est un mythe dans le monde master et la voici à nos côtés ! 2.37.10 au 200 4N au beau milieu d'une série de mecs ! Pour elle aussi grosse pression… un peu trop sans doute ! Nous, Caro, à Viry, on est une famille… une vraie ! Ici pas de jugement que de l'amitié, de la sueur, des perfs et surtout de la joie, la joie de se retrouver là tous ensemble !

Les HOMMES de notre équipe… des stars en tous genres ! Ils inspirent… la crainte et le respect !

Fifi : Notre Cap'tain… ouais OK je te dois une pizza ! Toujours prêt à montrer l'exemple… malgré son nouveau grand âge, ses perfs en font frémir plus d'un… même jeune ! 50 dos 30.64 avec 1256 points ok ok c'est toi qui en marques le plus ! Respect !

Ripen : alors là, que dire… au volant il fait peur, croyez moi ! Mais il a perdu un nombre de cm de tour de taille assez considérable… Respect ! 100 dos 1.10.40… attention nouveau Ripen… gainage, gainage… affaire à suivre !

Raphy : Celui-là aussi on le connaît ! Au meilleur niveau français de son âge il n'y a pas si longtemps… le talent par excellence… celui qui terrorise par son rapport perfs/nombre d'entraînements, de haut niveau ! 50 brasse 30.73… allez combien d'entraînements Raphy ? 2… 3 ? Respect !

Alex : Notre jeune marié qui essaye désespérément de faire prendre des kilos à sa femme avec ses petits plats… à ses dépends ! Arrête Alex… comment fait-il pour aller encore si vite ? Respect ! 100 pap 1.02.74… heureusement que la montagne de Big Mac a déjà été gagnée !

Popo : L'ours le plus attachant de la planète ! Mais ça il n'y a que nous qui le savons… les autres tremblent !! ou bavent… suivant les clubs ! 50 pap 27.20… l'état ? moi je dis presque parfait ! Il était tellement heureux que toute le famille soit réunie… Respect !

Les relais ont été à la hauteur de cette équipe d'exception, plus on est groupé plus on est fort !
Il a été agréable de tous agoniser ensemble à la « chambre d'appel », stress mais bonne humeur au programme : notre mot d'ordre !

L'équipe 1 finit donc 6e. Objectif top 10 du ***coach*** : fracassé ! Même s'il a trouvé le moyen de râler ! Et au milieu de ses bougonneries il a quand même lâché un… « *même sur la piste de danse nous sommes les plus beaux, les plus racés…* » les meilleurs quoi, et ceci en toute modestie !

Sandrine

LES MAITRES EN COMPET'
Les interclubs nationaux des Maîtres

Résultats du CNV

EQUIPE CNV 1 :

4x50 4N :	Relais	1'56"64	*1278 pts*
400 NL :	Dominique	5'13"55	*1018 pts*
100 PAP :	Alexandre	1'02"74	*1046 pts*
50 DOS :	Philippe	30"64	*1256 pts*
100 BR :	Lisa	1'16"12	*1168 pts*
50 NL :	Sandrine	28"31	*1223 pts*
50 PAP :	Cédric	27"20	*1142 pts*
100 DOS :	Christophe	1'10"40	*1050 pts*
50 BR :	Raphaël	30"73	*1188 pts*
100 NL :	Céline	1'03"86	*1091 pts*
2004N :	Caroline	2'37"10	*1055 pts*
10x50 NL :	Tous	4'42"02	*1111 pts*

TOTAL : 5ème avec *13 626 pts*

EQUIPE CNV 2 :

4x50 4N :	Relais	2'03"12	*1203 pts*
400 NL :	Véronique	5'27"41	*926 pts*
100 PAP :	Lionel	1'08"18	*941 pts*
50 DOS :	Xavier	34"64	*924 pts*
100 BR :	Françoise	1'37"44	*995 pts*
50 NL :	Séverine	29"63	*1103 pts*
50 PAP :	Yoann	28"97	*1038 pts*
100 DOS :	Maxime	1'04"70	*1052 pts*
50 BR :	Jérôme	31"76	*1170 pts*
100 NL :	Pascale	1'13"64	*1091 pts*
2004N :	Christophe	2'31"36	*970 pts*
10x50 NL :	Tous	4'52"09	*1069 pts*

TOTAL : 18ème avec *12 488 pts*

EQUIPE CNV 3 :

4x50 4N :	Relais	2'12"58	*1092 pts*
400 NL :	Ludovic	4'41"05	*914 pts*
100 PAP :	Cédric	1'06"09	*954 pts*
50 DOS :	Patrick	38"07	*895 pts*
100 BR :	Michel	1'22"37	*868 pts*
50 NL :	Fabien	27"84	*961 pts*
50 PAP :	Jérôme	30"10	*998 pts*
100 DOS :	Céline	1'20"56	*837 pts*
50 BR :	Guillaume	37"56	*875 pts*
100 NL :	Dominique	1'03"60	*940 pts*
2004N :	Gilles	2'57"81	*764 pts*
10x50 NL :	Tous	4'47"38	*1004 pts*

TOTAL : 48ème avec *11 139 pts*

A noter, l'excellente perf de Sandrine au 50 NL qui a remporté son épreuve individuelle toutes catégories et tous sexes confondus !

INTERCLUBS - Débrief pour l'équipe 2

Tout d'abord grande surprise pour "Mme Tamalou" qui a été recrutée pour le débrief de l'équipe 2 de la finale des IXèmes CHAMPIONNATS INTERCLUBS MASTERS. Notre équipe 2 a été un peu modifiée, elle s'est renforcée par la venue de notre "***Gougou*** national" qui s'est investi à fond dans ses 3 épreuves, la venue de ***Xavier*** au 50 Dos pour remplacer ***Caro.P***, et la bienvenue à ***Pascale*** super C7 qui a assuré sa place en deuxième équipe ! Sans oublier ***Christophe*** qui nous a apporté tout son talent.

Après le démarrage fulgurant de notre relais 4N composé de ***Maxime*** (il est en bonne voie pour suivre son frère ***Juju*** : bravo ! et quel départ), ***Gougou*** en brasse prend le relais et ne laisse rien, suivent ***Christophe*** au 50 pap et ***Pascale*** au 50 libre (seule fille du relais en C7). Le relais termine 3ème en R3 en 2'03"12 avec 1203 points (89 points de plus qu'aux régionaux) ; ça commence super bien !!

- 400 NL : ***Véronique*** réalise 5'27"41 et marque 926 pts ; c'est mieux qu'à Viry avec 43 points de plus (6ème en C5).
- 100 papillon : ***Lionel*** 1'08"18 ramène 941 points et n'est pas loin de son meilleur temps. Attention à Chartres ça va chauffer (8ème en C4).
- 50 dos : ***Xavier*** s'élance et réalise un bon temps 34"64, 924 points (6ème en C4).
- 100 brasse : ***Françoise*** 1'37"44, 995 points (pas très fière de ce résultat) pourtant j'étais très motivée !!
- 50 NL : ***Séverine*** "toujours la star de l'équipe" 29"63 et 1103 points (5ème en C3).

A l'issue de cette première journée nous sommes classés 27ème au classement avec 6098 points.

Pour la deuxième journée l'équipe 2 est remontée à bloc !

- 50 papillon : ***Yoann*** comme d'hab à fond réalise 28"97, 1098 points (5ème en C2).
- 100 dos : pour ***Maxime*** super temps en 1'04''70, 1052 points (4ème en C1).
- 50 brasse : "***Gougou***" plein d'énergie avec un temps de 31"76, 1170 points (1er en C4), a rempli son objectif bravo ! Il mérite d'être en 1ère équipe.
- 100 NL : ***Pascale*** nage 1'13"64 avec 1091 points (2ème en C7).
- 200 4N : ***Christophe*** en 2'31"36 apporte 970 points (2ème en C4).

On termine la réunion par le relais 10 x 50 NL. Dans la chambre d'appel toute l'équipe 2 trépigne, on est motivé à fond et on va faire le maximum. Le relais est lancé par Gougou, on termine en 4'52"06 avec 1069 points.

On attend le classement avec impatience. Oh quelle joie ! Tout le monde est super content ! Quelle surprise (même le ***coach*** qui n'en croit pas ses yeux)

On termine 18ème avec 12488 points. Ces 2 journées étaient vraiment exceptionnelles !! Et bon esprit d'équipe comme toujours ! Bravo à tous !

Fanfan

Les repérages des C7 : Pour nager dans les meilleures conditions, nos C7, Fanfan, Pascale et Patrick sont partis la veille (sous les bons soins de la SCNF) : repérage des bassins, de la météo sur place sans oublier des spécialités culinaires ponotes. Merci à eux de s'être dévoués et de nous avoir renseignés à distance !

LES MAITRES EN COMPET'
Les interclubs nationaux des Maîtres

Temps du 10x50

10 x 50 NL :

Equipe 1 : Cédric (25"66), Ripen (26"65), Caro.M (30"55), Sandrine (28"22), Céline (28"79), Dom.C (32"42), Alex (25"87), Raphaël (27"29), Captain (26"45), Lisa (30"12)

Equipe 2 : Jérôme (26"52), Max (25"83), Christophe (26"11), Xavier (28"94), Séverine (29"29), Fanfan (36"75), Pascale (32"22), Lionel (27"59), Véro (32"96), Yoann (25"88)

Equipe 3 : Ludo (26"69), Dom.K (28"011), Céline (30"22), Guillaume (30"89), Michel (29"23), Fabien (27"16), Patrick (29"89), Jérôme (27"70), Cédric (27"81), Gilles (29"78)

4 x 50 4N :

Equipe 1 : Captain (31"36), Popo (30"80), Raphaël (26"72), Sandrine (27"76)

Equipe 2 : Max (30"70), Jérôme (31"26), Christophe (28"91), Pascale (32"25)

Equipe 3 : Patrick (37"66), Michel (35"44), Cédric (29"62), Céline (29"86)

Merci aux « logistikers »

Merci à ***Captain*** encore une fois pour tout son travail de logistique : l'hôtel, la soirée, les pique-niques et tout et tout ! C'est un vrai luxe pour nous qui grâce à lui n'avons plus qu'à nous soucier que de nos propres courses. Big merci !

N'oublions pas ***Popo*** pour sa gestion parfaite de la logistique « Voiture »… même si c'était le meilleur moyen pour lui de se retrouver dans la voiture la plus sérieuse !

Merci à nos ***chauffeurs*** (et à la SNCF !) de nous avoir amenés et ramenés à bon port et sans retard !! Merci aussi à ***Radio Viry*** pour nous avoir communiquer les infos radars/ météo en live pendant le trajet !

Merci à ***Valérie*** et ***Olivier***, pour leurs encouragements au plus près !

Merci et bravo à ***Coach*** de nous avoir permis de réussir ce 1er rendez-vous de la saison. Et ce n'est pas fini, tu peux compter sur nous !

INTERCLUBS - Débrief pour l'équipe 3

En tant qu'« orpheline » de cette équipe me voilà priée de médire sur mes partenaires. Oh pardon… vanter leurs mérites (ceux dans le bassin, pas vos talents extra-sportifs de la veille). Voici quelques infos sur les résultats de mes co-équipiers qui auront permis à cette dream team de finir à la 48ème place.

4x50 4N : ***(1092 pts)***. Une bonne entrée en matière !

400 NL : ***(914 pts).*** Ludo s'y colle encore ! Parti sur les chapeaux de roue, flashé à une vitesse stratosphérique sur le 1er 100m, il a légèrement levé le pied par la suite.

100 Pap : ***(954 pts*)**. Une motivation extrême, un défi personnel, un coup d'œil vers la ligne 6 (Lionel) puis la 5 (une jeune femme), Cédric peut enfin plonger. L'affutage sérieux et l'assiduité à ne pas venir s'entrainer cet hiver payent, et c'est en patron qu'il s'impose. C'est bon, les vacances au ski sont méritées !

50 Dos : (932 pts). Abandonnée, la jugulaire version élastique de lunettes ! Patrick a pris soin de lire les dernières recommandations du coach et a serré ses lunettes. Un départ canon et le voilà qui surfe sur la vague des bons résultats de ses co-équipiers. Le virage arrive… J'entends Michel râler !

100 Br : ***(868 pts).*** Attendu comme le messie après son passage en équipe 2 en qualif, nous étions à l'affut pour ne pas manquer la leçon. ***Michel***, véritable métronome, réédite son temps des interclubs toutes catégories !

50 NL : ***(961 pts).*** Brasseur en qualif, le voilà de retour sur une vraie nage… Le départ est canon, la coulée sublime, une fréquence à couper le souffle, un virage d'anthologie et le voilà qui touche le mur devant Sandrine de l'autre côté du bassin. Un pari réussi pour Fabien !

50 Pap : ***(990 pts).*** Toujours plus loin, toujours plus vite, toujours plus fort. Voilà qui définit assez bien Jérôme sur son 50m. A ce rythme là, Phelps n'a qu'à bien se tenir. Zut, il semblerait qu'il ait eu vent de cette perf et pris sa retraite.

100 Dos : ***(837 pts).*** Prépa exemplaire, stage d'oxygénation sur les pistes de ski… ma course a interpelé nombre d'observateurs, à commencer par le coach, se demandant si je n'étais pas partie pour 1500m dos. Rassuré que je m'arrête au 100m, il s'estima chanceux de ne pas m'avoir engagée sur un 100 brasse ! Les conneries ça suffit !

50 Br : ***(875 pts).*** Il m'avait lancé un défi mais c'est finalement serein qu'il arrive en chambre d'appel après avoir assisté à ma performance. Promu en équipe 3, déterminé à montrer sa valeur et surtout à rattraper la bourde de sa partenaire, c'est avec un temps canon que Guillaume boucle son 50 brasse et se qualifie pour Chartres. Félicitations !

100 NL : ***(940 pts).*** Comme c'est original, Dom sur le 100NL ! En difficulté cette année sur la distance, Dom a su élever son niveau le jour J, et ce malgré les courbatures dues aux nombreuses heures passées sur le dance-floor la veille.

200 4N : ***(764 pts).*** Un fidèle mousquetaire de l'équipe 3 + un 200 4N (la course des cadors) = un Gilles plutôt en forme. Il a cette fois attendu la fin du 1er 100m avant de ressentir les 1ere signes de l'âge… Euh de la fatigue ! A Chartres, méfiez-vous de son finish !

10x50 NL : ***(1004 pts)*** Les organismes sont épuisés, vivement la sieste pour un repos bien mérité !

Céline.M

LES MAITRES EN COMPET'
Les interclubs nationaux des Maîtres

Objectif du Coach : rentrer dans le Top 10. Pas simple au regard du défilé car face aux castelvirois se présentaient d'irréductibles nageurs, de supers héros, des diables prêts à tout et d'innombrables anciens sélectionnés olympiques venus renforcer les rangs des plus grandes écuries comme le suédois Glen Christiansen (Moscou,1980), les franciliens Laurent Neuville (Los Angeles 1984, Séoul 1988) et Bénédicte Duprez (Mexico 1968), les Tourangelles Sylvie Le Noach (Munich 1972, Montréal 1976) et Alicia Bozon (Sydney, 2000), l'ex-poitevin Frédéric Lefèvre (Barcelone 1992), la Suissesse Marie-Thérèse Fuzzati tout comme Véronique Stéphan (Los Angeles 1984), ou encore le sénégalais Malik Fall (Athènes, 2004, Pékin 2008, Londres 2012). Rien de tout ça, à Viry !

Mais quel est donc le secret des purs sang de la « Team Scelles » pour réussir à se glisser parmi toutes ces têtes d'affiche ? C'est simple : du travail ! De bons étirements, une bonne concentration, un bon échauffement et une bonne cohésion derrière les plots :

Sans compter sur la plus grande force des Jaune et Vert : un groupe solidaire et des nageurs prêts à faire des km pour encourager !

Et puis une grande simplicité où les bonheurs de la vie se partagent ensemble et dans la bonne humeur. Bravo au futur Papa et merci à Popo pour les bulles qui ont égayé la soirée dansante en la présence du député Maire du Puy.

LES MAITRES EN COMPET'
Les interclubs nationaux des Maîtres

LE DEBRIEF DU COACH

Bon, et bien voilà, le deuxième objectif hivernal est passé. Le classement atteint est très encourageant. J'ai senti les trois équipes concernées par cette compétition. Nous méritions mieux, mais encore, faut-il faire tout ce qu'il faut. Je suis d'autant plus satisfait, qu'il n'y a eu qu'un affûtage secondaire. C'est à dire, qu'on peut se permettre, deux à trois fois dans la saison, une petite "récup", de trois à quatre jours avant une compète de travail. Ce qui permet, de faire un "petit chrono", ou de reproduire son meilleur temps parfois (c'est bon signe pour la suite). Les clubs qui nous précèdent, eux, jouaient le titre. Et même, pour l'un d'entre eux, un nageur, m'a dit que c'était une question de survie. Ils étaient fin prêts. Je peux vous dire qu'ils étaient rasés "lisse", affûtés, et, je crois ne pas avoir aperçu d'équipiers premiers de chez eux, à la soirée, de la picole. Rien de tout cela pour nous. Pas de rasage, pas préparés "pointus", une arrivée le dimanche matin de deux ou trois nageurs (des habitués), avec une gueule de merlan frit, refoulant du goulot (il est vrai qu'un événement se devait d'être arrosé). Brut de brut, Viry. Cela me laisse plein d'espoir pour l'avenir. Peut être que l'année prochaine, on abordera cette compète différemment. Tiens, savez-vous ce que représente le nombre de points d'écart par épreuve (12) ? J'ai fait le calcul :

1- Boulogne : 65,6 pts
2– ES Nanterre : 46 pts
3- CN Paris : 29,4 pts
4– US Malakoff : 17,75 pts
5- Neptune CF : 1,65 pts

Eh bien, je vous assure, que l'on peut en battre 2 et peut être plus. Il faut que l'on fasse tout pour cela.

Avec plus de repos (nos deux fondeuses avaient encore des séquelles d' un gros "devoir de vacances"), nos zozos noctambules devront changer leurs mœurs. Les virages ont été pour certains(nes) catastrophiques. Les départs scotchés, et "lourds" etc. Nous devons travailler encore plus, et, plus " finement".

Si pour ces gros clubs qui nous précèdent, préparer la prochaine saison, c'est recruter (grosse bagarre entre eux à Paris), nous, c'est de nous améliorer par le travail. Plus de rigueur, plus de sérieux. Je préfère cela, croyez moi. C'est un grand bonheur d'évaluer son travail. C'est le vrai métier d'entraîneur.

Les objectifs : plus de nageurs au dessus de 900 pts sur l'ensemble du groupe et plus de 1200 pts pour les "Elites". Je veux trois à quatre sprinters sous les 25" (aucun), et moins de 29" chez les filles (une). Qu'il y ait une émulation (saine), pour gagner sa place en E1, pour l'élever vers les 14000 pts, mais aussi en E2 et E3, pour les monter toujours plus haut. Certes, c'est ambitieux, mais réalisable. Pour cela, il va falloir se bouger. Alors que j'avais dans un précèdent débrief, été très élogieux pour les C1/C2, les petits nouveaux, j'ai déchanté depuis. Le nombre d'absences aux séances d'entraînement est trop important (pas tous heureusement), pour améliorer leur niveau. Je suis déçu. Ils ont une telle marge de progression.

Ce qui m'a également fait plaisir : c'est la parité totale de notre E1, qui était composée, de cinq garçons et cinq filles, et l'E2, quatre filles. Seule l'E3, comportait une "orpheline". Remarquable. Alors, que l'évolution de cette compétition, "écarte" de plus en plus les féminines, nous, et j'en suis très fier, arrivons avec nos petites mères pleines de talents et de courage. D'autant plus que pour les filles en général, nager avec des garçons, est un handicap techniquement de par les vagues, les remous etc. ce qui perturbe leurs appuis. (xx) Ce qui est certain, c'est que les filles sont lésées.

1- Boulogne : 1 femme
2- ES Nanterre : 1 femme
3- CN Paris : 3 femmes
4- US Malakoff : 2 femmes
5- Neptune CF : 1 femme
6- CN Viry : 5 femmes

Bravo et merci à Eric, le mari de Caroline, qui, par de savants calculs et re-calculs, avait annoncé (au 100ème de seconde ou presque) notre probable classement. Il est embauché pour Chartres.

Enfin, quel bonheur de revoir notre Alexis Pitoski, exilé en Russie ! On retrouve un garçon sérieux (dans l'eau), équipier remarquable en relais, et talentueux dans trois autres nages. Je suis très content de son retour. Maintenant, au boulot p'tit gars. Vite une silhouette, car tu es un peu boursouflé aux choux... Je pense que tu as plus joué au Raspoutine, qu'au Michel Strogoff.

C'est parti pour Chartres !! On doit y être déjà dans la tête.

Bon courage à tous.

Le Coach

LES MAITRES EN COMPET'
Du Puy-en-Velay à Chartres

LES BONS COMPTES DU COACH

Je voulais compléter mon débrief sur Le Puy en Velay.

En analysant les points rapportés par épreuves, il faut remarquer que les deux meilleures équipes ont six et cinq perfs à plus de 12000 pts. C'est ce qu'il faut atteindre pour être dans les trois meilleures. C'est un objectif auquel nous devons nous "attaquer". Pour l'instant, nous en avons trois : deux individuelles (Captain, Sandrine), et un relais (Raphi, avec ses temps de Chambery, au delà des 1200). Deux, à plus de 1100, et deux, à plus de 1150. Puis, il y a ceux et celles, qui n'ont pas nagé à leur meilleur niveau, et pas forcément dans leur meilleure nage, et qui feront le nécessaire j'en suis persuadé, pour nager plus vite l'année prochaine.

	BBN 1	ESN 2	CNP 3	VIRY 6	MALAK 4	NEPT 5
50 NL	1186	1122	1141	1223	1171	1121
100 NL	1199	1078	1206	1091	1111	1097
400 NL	1166	1132	1218	1018	1098	1065
50 D	1183	1275	1148	1256	1322	1190
100 D	1166	1262	1258	1050	1302	1182
50 B	1195	1152	1129	1188	1074	1174
100 B	1251	1184	1096	1168	1136	1043
50 P	1150	1185	1199	1142	1156	1123
100 P	1185	1114	1104	1046	1029	1149
200 4N	1230	1177	1027	1055	1013	1089
4X50 4N	1324	1311	1277	1278	1270	1267
10X50 NL	1176	1186	1177	1111	1158	1148
	14416	14178	13980	13626	13840	13648

plus 1300	1	1	0	0	2	0
plus 1250	1	2	2	2	1	1
plus 1200	1	0	1	0	0	0
plus 1150	6	5	2	2	2	3
plus 1100	1	2	3	2	1	3
plus 1050	0	0	1	1	2	3
plus 1000	0	0	1	3	2	1

zone à rapport de points déterminante.

Dans l'E2 nous avons, un à plus de 1200 en relais, et, deux à plus 1100 en individuels (Séverine et Jérôme). Dans cette E2, d'autres nageurs(ses) ont aussi des possibilités d'approcher les 1100 pts. Et, je ne veux que des 1000 pts en E3. Je me permets de croire que cela est possible. Nous sommes loin de notre maxi. Mais nous devons travailler fort. On s'y met... C'est parti...

Un rêve, tout le monde (les 3E) gagne entre 80 et 120 pts. Alors, chiche. Tous(tes) au boulot. Et vive TOURS !

ET VIVE CHARTRES !!!!

Un petit mot pour Chartres. Nous avons travaillé un peu plus durement que la saison dernière. Maintenant, on se prépare mentalement, techniquement, et, on se "repose". Quelques sollicitations encore, entrecoupées de récupération active. Mesurez vos sensations, votre état physique, lors des dernières séances. Vous devez être confiants en ce que vous avez fourni comme effort (dans l'eau, et en travail annexe), assiduité, et volonté (ils, elles se reconnaîtront).

Vous m'avez laissé l'année dernière sur un nuage, lors des Championnats d'hiver d'Angers. Le grand entraîneur Georges Garet, qui fournit pendant ses trente années d'entraîneur, du C.N Marseille, de nombreux nageurs(ses) à l'équipe de France (dont Mosconi A. Bronze aux JO de Mexico), disait, "que lorsqu'un entraîneur obtenait 50 % de bon résultats lors d'une compétition importante, il avait réussi son boulot. Et bien à Angers, nous n'étions pas loin des 90 % (Ripen était dans les 10%). Il nous doit une revanche) de temps améliorés. Ce fut pour moi un régal. J'étais assommé après la compétition. Je ne pensais pas qu'après avoir connu auparavant, de grandes sensations, j'éprouverais encore autant de bonheur à mon âge. Surtout le bonheur, de vous voir tous heureux. Peut-on réussir deux années de suite ce festival ? Vous avez en grande partie la réponse.

Bonne chance à tous et toutes. Bonne chance à nous.

Le coach.

INFO SITE INTERNET :

Grâce à Captain, vous pouvez être régulièrement informés des actualités du groupe dans l'onglet maîtres du site du club : résultats, revue de presse, photos, etc., tout y est : d'ailleurs, les engagements des prochaines journées de l'Essonne sont ouverts, et les premières informations sur la journée des relais sont aussi publiées.

Enfin, grâce au bon coup d'œil de Dom et la réactivité de Philippe, une nouvelle rubrique a été créée : « *en 1 clic* » vous pourrez accéder aux sites institutionnels et à un site de données sportives.

Bravo et merci à Captain pour l'alimentation et la mise à jour régulière de notre page internet. N'hésitez pas à vous y rendre régulièrement pour y découvrir ses prochaines surprises.

LES MAITRES EN COMPET'
La deuxième journée de l'Essonne

La compet en 2 mots

Samedi 9 Février 2013
À Sainte-Geneviève-des-Bois (25m)
15 nageurs du CNV engagés

Les résultats

50 PAP :

Pascale SCHWING	41"54 (1ère C7)
Françoise VIANDON	46"24 (2ème C7)
Dominique CHAPARD	39"30 (1ère C5)
Caroline MATHIAS	34"44 (1ère C3)
Angélique FRANCOIS	48"26 (4ème C2)
Christophe RIGONNAUD	29"75 (2ème C5)
Florent FERRARIS	34"06 (3ème C5)
Laurent BOURDON	33"40 (2ème C4)
Jérôme GOUSSARD	30"68 (2ème C3)
Yoann LORIC	28"84 (1er C2)
Ludovic BRIERE	32"05 (2ème C2)

50 NL :

Emeline MERLO	33"70 (1ère C1)
Olivier GIRAULT	27"85 (1er C2)

200 BR :

Caroline MATHIAS	2'53"66 (1ère C3)
Guillaume GONTRAN	3'09"76 (1er C3)

100 NL :

Dominique CHAPARD	1'13"14 (1ère C5)
Angélique FRANCOIS	1'30"25 (1ère C2)
Emeline MERLO	1'17"17 (1ère C1)
Laurent BOURDON	1'04"86 (3ème C4)
Jérôme GOUSSARD	1'02"49 (1er C3)
Ludovic BRIERE	1'01"45 (1er C2)
Olivier GIRAULT	1'06"44 (2ème C2)
Yann BENGABER	1'02"75 (1ème C1)

200 NL :

Pascale SCHWING	2'54"40 (1ère C7)
Françoise VIANDON	3'17"18 (2ème C7)
Christophe RIGONNAUD	2'14"51 (1ere C5)
Florent FERRARIS	2'46"34 (3ème C5)
Guillaume GONTRAN	2'45"52 (1er C3)
Yoann LORIC	2'12"02 (1er C2)

Supporters :

Patrick SCHWING	Top applau (1er C7)
Coach	Top chrono (1ère classe)

FLASH-BACK SUR LA COMPETITION

A J-28 de Chartres, cette 2ème journée de l'Essonne était la dernière occasion de décrocher les qualifications nationales. Une petite heure de compétition pour tenter le tout pour le tout ! Malgré une nouvelle amélioration de son temps, ***Guillaume*** manque de peu de gagner son 2ème billet sur 200 brasse. Idem pour ***Emeline*** sur 50 NL. Persévérez, vos efforts paieront pour cet été. Quant à ***Olivier***, bingo c'est dans la poche sur 50 NL. Well done !

Lorenzo, lui, casse la barre des 34" en pap. Yann améliore son 100 NL en 1'02"... comme Jérôme qui a essayé de négocier sa récup auprès du Coach après un 50 PAP à fond. Les teamates de la ligne 3 du samedi, ***Yo***, ***Ripen***, ***Ludo*** et ***Caro***, ont limité la casse compte tenu de la charge d'entrainement de la veille.
Pour cette fois, ***Dom*** a laissé le long pour se tester sur les petites distances et ***Angélique*** à défaut de brasse s'est essayée en pap et NL. Le changement a parfois du bon. Enfin, ***Florent*** et ***nos C7*** se sont livrés un même programme remporté par ***Pascale*** malgré une course à l'aveugle sur 200 NL.
Bref, une bonne compet d'entrainement utile pour la suite de la saison.

Caro

Le même week-end se tenait le meeting international de Chambéry parrainé par Alain Bernard. Raphi nous y représentait. A lui la parole !

Petit débriefing du week-end à Chambéry :
Que c'est bon de retourner dans les grands bassins, moins de virages et de coulées (toujours aussi catastrophiques… !)
J'ai fait de mon mieux et comme m'avait demandé le coach j'ai obtenu trois finales juniors/seniors (sur 50/100/200 brasse). Le pap et la NL ce n'est toujours pas pour moi mais ça m'a permis de m'amuser et de faire passer le temps dans une compétition bien surchargée ! (7h-14h30 / 15h-20h !!)

Résultats :
50 PAP : 30"30 - 50NL : 28"78
50BR : 31"14 en série // 30"48 en finale (2ème derrière un Italien 28"51 !! mais devant un petit Suisse !) dur les dernières mètres...
100BR : 1'09"36 en série // 1'08"48 en finale (3éme derrière deux Italiens !!!! 1'02"81 et 1'08"17 !!) manque d'entrainement pour tenir les 15 derniers mètres... mais la prochaine fois je ferais mieux à la touche…

Podium du 50 BR avec Alain Bernard

200BR : 2'37"27 en série // 2'36"15 en finale (3éme derrière deux Italiens !!!! toujours les mêmes 2'20"64 tranquille juste derrière un 200 4N en 2'08"79) et 2'29"78 !!). J'ai essayé de bien le gérer pour ne pas trop déformer ma nage, je dois pouvoir faire mieux...

Bilan :
J'ai pris beaucoup de plaisir et je n'aime pas les Italiens !!! surtout après avoir perdu contre eux dans le tournoi des 6 Nations !

Raphaël

LA VIE DE GROUPE
La rubrique des Popo-tins

Séance du 5 Janvier

L'entrainement du premier samedi de l'année 2013 est à marquer d'une belle croix rouge ! Ce 5 janvier, plein de bonnes résolutions, ***Ripen*** est non seulement arrivé à

l'heure mais en plus, il était le premier à plonger dans la ligne. Une grande année en perspective pour notre C5 ! Que ses adversaires se tiennent sur leurs gardes !

Séance du 19 Janvier

La séance du samedi 19 Janvier est quant à elle à marquer d'une croix blanche. En effet, à peine le pied posé à terre, chacun a du courir jeter un coup d'œil à la fenêtre : un beau manteau blanc recouvrait toits, rues, voitures… aïe ! mais ce n'est pas cette dizaine de centimètres de neige qui allait nous empêcher de venir nous entrainer. Coach a de quoi être fiers de ses nageurs prêts à tout pour venir s'entrainer… nous étions en effet nombreux à braver les intempéries pour nager... bon il faut dire qu'après la séance, deux évènements se fêtaient. ***Laurent*** et ses coéquipiers apportaient la galette pour arroser leur titre régional et ***Juju*** apportait la boisson pour son passage à la trentaine. Bravo les R2 et joyeux anniversaire Juju !

Séance du 1er février

Les séances du samedi matin défilent les unes après les autres mais ne se ressemblent pas. A chaque week-end son lot de surprises. Et celle du 1er février était particulièrement chargée en émotions.

En plein brief du coach, tout droit et fraichement arrivé de sa contrée lointaine, Alex le Russe a refait son apparition pour le plus grand bonheur du Coach, de son meilleur ami et de tout le groupe.

Bon retour à la maison, ***Alex*** !

Voici la rubrique que vous attendez tous avec impatience tant pour les anecdotes croustillantes des coulisses que pour le ton grinçant et humoristique de notre Popoil à gratter.

Le Gendarme de Saint-Tropez

Certains d'entre vous ne le savent peut être pas mais nous avons une star télévisuelle au sein du groupe. En effet, un mardi je reçois un sms de notre Gougou national me disant fièrement « Popo matte le journal de France 3 ce soir je passe à la TV ! », je lui réponds que contrairement à lui je continue à m'entrainer pour nager autre chose qu'un 50 brasse et que malheureusement je ne le verrai pas. Mais même sur France 3, la chaîne que personne ne regarde sauf peut être les papis et mamies de notre groupe fans de Louis La Brocante, il existe le REPLAY !! Et là je me dis quel beau

progrès ! On y voit donc notre Gougou en pleine « activité » professionnelle dans son bleu de « travail » qui nous explique en quoi consiste son boulot et là c'est une minute de bonheur. On découvre en effet que la principale activité de Gougou est de faire le beau, « cheveux » au vent sur son zodiac à fond sur la Seine en mode « Miami Vice », de repêcher les suicidés (ça on ne le voit pas mais il nous l'explique vraiment bien d'un ton sérieux et naturel) mais surtout et là c'est le must du reportage, la vérification des extincteurs sur les péniches (d'une dextérité indescriptible)… pour un reportage sur la plongée on ne le voit pas du tout dans l'eau, à croire que l'eau n'est finalement pas son élément. Alors

mon interrogation c'est pourquoi Gougou ne s'entraine pas plus que ça ? Son boulot n'a pas l'air d'être si éprouvant que ça, et en plus il est super marrant ! Alors Gougou retourne t'entrainer, ça t'évitera de me faire rire une deuxième fois en m'envoyant un sms à l'instant même, alors que je dis du bien de toi, me disant que tu as fait 30"80 au 50 pap et 1"02 au 100 NL à la journée maître de Sainte Geneviève des Bois.

Je voulais vous transmettre le lien de la vidéo pour que vous puissiez à votre tour vous marrer mais la vidéo a été supprimée pour contenu illicite, sûrement la tête de Gougou en gros plan pendant 20 secondes, trop dur à supporter pour les vieilles générations.

Demandez à Gougou, peut être qu'il a une copie de ce chef d'œuvre visuel humoristique.

Popo

LA VIE DE GROUPE
La rubrique des Popo-tins

People !

Un nageur Maitre Français à l'honneur : après avoir vaincu un cancer récalcitrant, Nicolas Granger (C5) a fait un retour fracassant l'an passé. Il a battu plusieurs records du Monde et est devenu quintuple Champion du Monde à Riccione. Sa saison exceptionnelle lui a valu un honneur mondial comme l'indique le site de la FFN :

« Samedi 9 Février 2013 - 17:07 Nicolas GRANGER désigné nageur maître de l'année 2012 par la revue Swimming World - Ex-international spécialiste en quatre nages, détenteur de trois titres de champion de France en 1984 et 1985 aux 200 et 400 m 4 nages, sous les couleurs couleurs de l'USM Romilly, Nicolas GRANGER, actuellement licencié au CO Saint-Dizier Natation, nageur maître qui évolue en catégorie C5 (45-49 ans), a été élu par le magazine américain " Swimming World ", nageur maître mondial de l'année 2012. C'est la première qu'un Français accède à cet insigne honneur pour sa persévérance à continuer de performer au plus haut niveau de la concurrence mondiale. Il fêtera ses 46 ans en juin prochain. »

People au Puy en Velay

Nicolas Granger n'est pas le seul à faire la Une des magasines. Les nageurs maîtres du CNV aussi s'affichent sur le net et dans la presse notamment au sujet des Interclubs du Puy en Velay :

> Site internet de la FFN (onglet Maitres)

http://www.ffnatation.fr/webffn/index.php?idact=mtr

> Site internet des organisateurs (onglet sur ce IXème Meeting National Interclubs)

http://agglo-lepuyenvelay-natation.fr/champ%20France%20Interclubs%20Maitres.htm#section7

> Presse locale : ZOOMDICI

http://www.zoomdici.fr/actualite/Natation-deferlante-de-%C2%AB%C2%A0maitres-nageurs%C2%A0%C2%BB-a-la-Vague-id127381.html#commentlist

> Presse locale : MON43

http://www.zoomdici.fr/actualite/Natation-deferlante-de-%C2%AB%C2%A0maitres-nageurs%C2%A0%C2%BB-a-la-Vague-id127381.html#commentlist

http://mon43.fr/actualite-13698-natation-coup-maitre-au-puy-pour-championnat-france.html

> Presse locale : LEVEIL

http://www.leveil.fr/sport/Le-Puy-en-Velay-championnats-de-France-interclubs-Maitres-ce-week-end-a-la-Vague-102009

Le Puits en Velay

Pas besoin d'expliquer le jeu de mot, il aura seulement suffit de me voir le dimanche matin sur le bord du bassin avec « *une gueule de merlan frit refoulant du goulot* » [1].

Pourtant tout commençait de manière sérieuse à bord d'une voiture composée de gens sérieux, un pilote hors pair et de deux ronfleuses maximisant le temps de repos avant la bagarre.

Alors que dans la voiture qui nous suivait c'était une toute autre histoire… Non, Sandrine ne fais pas pipi, résiste !

Le week-end était lancé ! Un très bon moment avec une belle performance puisque nous réalisons notre meilleur classement pour chaque équipe et d'un point de vue personnel j'ai été très heureux de partager l'annonce de cet heureux événement qui va m'empêcher de dormir pour les 20 prochaines années ![3]

Mais ça ne m'empêchera pas de nager moins de 30''80 au 50 pap… [4]

Popo

Notes de la Rédaction :

[1] Mais à qui devons-nous bien cette citation ?

[2] Photo réalisée bien sûr avec trucage !

[3] Félicitations à Popo et Stéphanie pour l'heureux évènement à venir et un grand merci à Popo pour le partage de ce bonheur et des bulles !

[4] Qui se charge d'en reparler à Popo dans 10 ans ? Gougou ?

TOP SANTE
La page des spécialistes « maison »

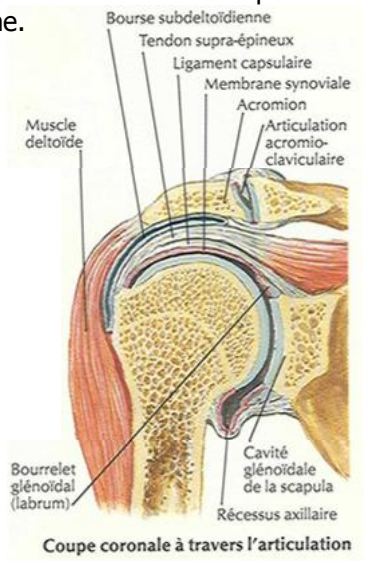
PATHOLOGIES DE L'EPAULE DU NAGEUR

La natation est un sport inhabituel durant lequel les épaules et les extrémités supérieures sont utilisées pour la locomotion. On retrouve souvent une augmentation de **laxité** des articulations.
En outre, ce sport est effectué dans un milieu liquide ce qui offre plus de résistance au mouvement que l'air. Cette combinaison de demandes non naturelles peut conduire à une gamme de blessures dues au surmenage, la plus connue étant **la tendinopathie de la coiffe des rotateurs.**

1) La lésion du crawler :
Le tendon du **supra-épineux** est celui le plus souvent lésé lors du crawl. Plusieurs mécanismes sont mis en cause pour expliquer ceci :
- le conflit sous-acromial ou *impigement syndrome*, décrit par Neer. Il survient lors de l'entrée à l'eau (hyper-rotation médiale de l'épaule) et en fin de poussée ;
- **un défaut de vascularisation**, responsable d'une lésion d'origine ischémique. La lésion touche le supra-épineux dans sa zone avasculaire à 1 cm de son insertion sur le tubercule majeur.

2) La lésion du dossiste :
Le dos sollicite l'épaule dans des amplitudes extrêmes. Les nageurs développent une **laxité multidirectionnelle** d'épaule, la conséquence est une **distension de la capsule antérieure**, ainsi que des ligaments gléno-huméraux qui protègent normalement l'articulation.

3) La lésion du papillonneur :
Lors de la phase aquatique, il n'y pas de différence majeure entre le papillon et le crawl si ce n'est que le mouvement est bilatéral. En revanche, lors de la phase aérienne, le nageur utilise le plus souvent un retour balistique, c'est-à-dire coude tendu. La conséquence de la répétition de ce geste est **la souffrance de la longue portion du biceps**. En effet, il est étiré de manière prolongée en fin de phase de propulsion, et durant toute la phase aérienne.



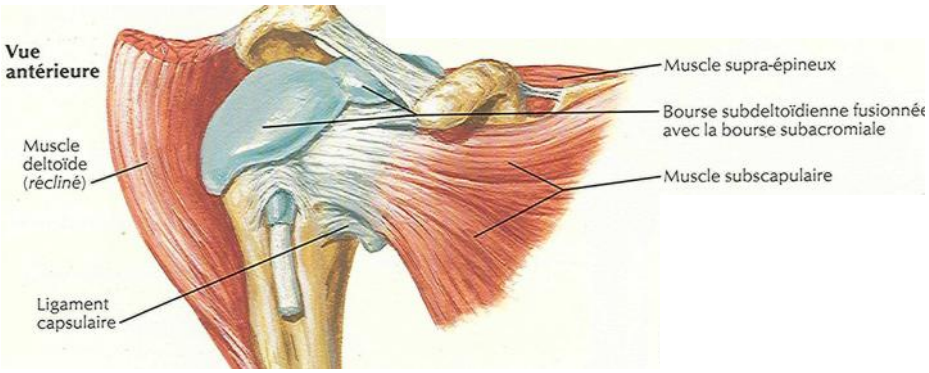
Coupe coronale à travers l'articulation

4) La lésion du brasseur :
La principale lésion chez le brasseur se situe au niveau du genou avec une **souffrance du compartiment médial** lors du « ciseau ». Des tendinopathies des tendons des muscles de la patte d'oie (ischios jambiers) ainsi que des **adducteurs** peuvent aussi arriver.

La force et la puissance sont nécessaires pour une propulsion maximale, tandis que la souplesse de l'épaule est requise pour un système efficace et un retour plus rapide. L'augmentation de la souplesse de l'épaule et de l'amplitude du geste sont bénéfiques à toutes les nages mais peuvent aboutir à une laxité accrue de la capsule de l'articulation gléno-humérale et des ligaments stabilisateurs statiques de l'épaule. Cette laxité doit alors être compensée par une coiffe des rotateurs plus forte, afin de garder la tête humérale centrée sur la gléne pendant l'activité, une exigence nécessaire à l'efficacité et à la stabilité, pour éviter une lésion du **bourrelet glénoïdien**.

(Extrait de l'article « évaluation de l'épaule du nageur paru dans kiné scientifique de septembre 2012 TIXIER/BARETTE/DUFOUR/LOUBIERE»)

Gilles



Gilles MARCHIANO, 50 ans
Notre kiné maison

TOP SANTE
Les étirements

Clins d'œil du Coach

Solenne Figuès que j'ai connue au cours de maintes sélections en équipe nationale, est un modèle de courage, de sérieux, d'intelligence et de charme. De ses 1m80, elle a su concilier ses études, sa maternité, avec le très haut niveau. Félicitation aussi à mon « mon vieux complice » (nous étions les deux entraîneurs nationaux), "Lucien Lacoste" et Frédéric Barale, entraîneurs du Toulouse OEC, qui ont élevé cette "parisienne" à un haut niveau international. Ses conseils sont intéressants et pertinents. Son vécu, bien sûr apporte un supplément de crédibilité à ses explications.

Pour appuyer l'importance des étirements, je vais le dénoncer le voyou !! Figurez-vous que le "fameux Deschamps" Julien, me racontant les péripéties de

ses soins, a terminé son récit en m'avouant en susurrant (entre les dents), que l'ostéo qui le suit, qui a de bonnes références au demeurant, lui a dit que son "mal" était courant chez les athlètes, qui… ne faisaient pas ***d'étirements***. Voilà le zozo de Juju a gagné. J'imagine, quand il s'entraînait en natation (faut avouer qu'il ne faisait pas semblant), plus la "déconne" au foot du lundi, que l'endroit de son problème, a du "charger" au cours des années. Et dire qu'à Mennecy, où il effectuait beaucoup de musculation, il ne sortait jamais de la salle, sans étirements.

Les étirements, une étape de l'entraînement

Solenne Figues de Sainte-Marie, *championne du monde et médaillée olympique sur 200 m nage libre, est aujourd'hui kinésithérapeute en Nouvelle-Calédonie où elle s'occupe des meilleurs athlètes calédoniens dans leur centre médico sportif.*

Tous les nageurs connaissent et parlent des étirements, mais dans la réalité ils sont rarement pratiqués par manque de temps, d'information ou par paresse. Pire, beaucoup de sportifs ne savent tout simplement pas s'étirer et ont recours à des techniques qui peuvent leur être néfastes. Dans cet article, je vous propose de découvrir l'intérêt et les bénéfices des différentes formes d'étirements.

Sujet réalisé par Solenne Figues de Sainte-Marie

LES ETIREMENTS AVANT L'EFFORT

Il est nécessaire de s'étirer avant une activité physique, mais cela implique une parfaite connaissance de son corps ainsi que des techniques d'étirements. Ces dernières doivent faire partie intégrante d'un échauffement complet qui doit durer entre 15 et 20 min. Vous pouvez débuter par un footing pour solliciter votre système cardio-respiratoire, puis enchaîner par des exercices dynamiques sur les différents groupes musculaires (sauts, flexions, pompes) et terminer enfin par différents étirements.

1 Les étirements activo-dynamiques

Allongement du muscle puis contraction statique de 8 secondes et enfin travail dynamique de ce même muscle pendant 8 secondes.

2 Le stretching postural

Il s'agit d'une technique globale d'étirement et de contractions statiques basée sur la respiration. Elle peut être utilisée quand elle est bien intégrée en guise de réveil musculaire avant la compétition ou l'entraînement. Pensez à maintenir la position durant 4 à 5 respirations profondes pour qu'elle soit la plus bénéfique.

Il ne faut jamais effectuer d'étirements passifs avant l'effort car ils ne préparent pas à la performance sportive et peuvent être dangereux et augmenter le risque de blessure.

LES ETIREMENTS APRES L'EFFORT

Ce sont les étirements les plus connus et les plus utilisés. Ils permettent un retour au calme après l'entraînement ce qui favorise la récupération et le bien être psychique et physique. Ces étirements que l'on dit « passifs » correspondent à un allongement global, lent et progressif. Ils doivent durer 20 secondes (ou 4 à 5 respirations) et être réalisés trois fois pour le même muscle. Il est essentiel de veiller au bon positionnement du corps (bien placer le bassin et les différentes articulations) pour gagner en efficacité. La respiration est également importante car elle permet de gagner de l'amplitude à chaque expiration. A titre personnel, je conseille toujours que les premières séances d'étirements soient dirigées par un kiné, un entraîneur ou un préparateur physique ayant été formé sur le bon placement du corps car la position joue un rôle clé dans la réussite de l'exercice.

LES ETIREMENTS POUR AMELIORER LA SOUPLESSE

Chaque individu est différent, nous avons tous nos zones de raideurs. Voilà pourquoi il est capital de les connaître et de les étirer régulièrement car ce sont souvent des zones de tensions. Un travail efficace vous permettra de diminuer sensiblement les douleurs (comme le mal de dos ou de genoux), le risque de blessures tout en améliorant votre geste sportif. Ces étirements peuvent être de deux types :

1 Les postures

Le travail s'effectue sur une chaîne musculaire (et non pas sur un muscle comme les étirements passifs) avec un allongement lent sur la zone de raideur. Le temps d'une posture est de 40 secondes à deux minutes. Les postures sont réalisées deux à trois fois. La respiration doit vous permettre de gagner progressivement en amplitude.

2 Les étirements activo-passifs

Il s'agit de la combinaison d'une contraction musculaire isométrique suivie d'un étirement passif, en résumé, le contracter/relâcher/étirer. Contraction en allongement maximum du muscle pendant 6 secondes, relâchement et étirement pendant 6 secondes. Je vous conseille de réaliser chaque série à trois reprises afin d'en tirer le maximum de bénéfice.

EN CONCLUSION

Les étirements font partie intégrante de l'entraînement, ils doivent être réalisés régulièrement tout au long de la saison, au risque de s'exposer à des lésions. Pour ce qui est de la natation, Il est fondamental d'adapter la bonne technique d'étirement aux besoins des nageurs. Je conseille enfin de faire appel à un professionnel de l'étirement en début de saison pour présenter et fixer les bons positionnements et les bons gestes •

Les conseils de Solenne

- Les étirements doivent être réalisés dans un lieu calme et à une bonne température.
- Il est important d'être concentré pour bien sentir les actions musculaires.
- La respiration doit être lente et profonde, avec une progression dans l'étirement à chaque expiration (soufflé).
- Le bon positionnement du corps est capital pour réussir à s'étirer correctement.
- Il faut s'étirer en douceur, progressivement et sans à-coup. Un étirement ne doit jamais être douloureux.
- Un étirement doit être réalisé trois fois sur le même muscle pour être efficace et durer au moins 10 secondes.
- Un étirement ne se fait jamais à froid.

Natation Magazine | Novembre - décembre | N° 138

GAZETT'EAU MAITRES DU CN VIRY-CHATILLON

EN ATTENDANT…
… le prochain numéro !

ACTUALITES DE LA NATATION « MAITRES »

ACTU REGIONALE

Meeting des relais des Maitres :
Un sondage réalisé durant le mois de janvier auprès des clubs franciliens permet d'envisager la participation d'une quinzaine de clubs et l'engagement d'environ 90 relais sur la journée dans les différentes épreuves. Cette compétition aura lieu le dimanche 24 mars à Torcy à partir de 13h30. Au programme :

- 4 x 100 4N mixte (2 ♀ + 2 ♂)
  Pause d'1 heure
- 4 x 100 4N dames et messieurs
  Pause d'1 heure
- 4 x 100 NL mixte (2 ♀ + 2 ♂)
  Pause d'1 heure
- 4 x 100 NL Dames et messieurs

ACTU NATIONALE

Grands rendez-vous de la saison 2013-14 :

Le Xème meeting National Interclub des Maîtres aura lieu à Tours les 25 et 26 Janvier 2014.

Les XXèmes championnats de France de France d'hiver des Maîtres (bassin de 25m) auront lieu à Paris.

Les XXVIIèmes championnats de France d'été des Maîtres (bassin de 50m) sont encore en recherche d'une ville organisatrice.

Les XVèmes championnats du Monde des Maîtres auront lieu à Montréal (Canada) du 02 au 09 Août 2014.

ACTU NATIONALE

A quelques jours du lancement des championnats de France à Chartres vous pouvez aller surfer sur le site des organisateurs :

Informations touristiques, sportives, logistiques et pratiques vous y attendent. Un live y est aussi disponible pour suivre les aventures du groupe à distance et en direct.
Voici le lien :
http://www.chartresmnat.fr/france-maitres_2013/accueil.html#

WINNER NUMBER 1

Avec 100 % de bonnes réponses sur le quizz n°1, the first big winner is ***Dom*** !
La « remise des récompenses » a eu lieu à Savigny ; pour cette première Dom a été

gâtée : bise du Coach, serviette ARENA, petit carnet de mots d'excuses et the diplôme ! Qui sera le prochain winner ?

ACTU CLUB : SOIREE DE RECOMPENSES

Encore un exploit de l'équipe d'animation qui a accueilli 120 personnes pour le repas du 16 février . Repas très convivial et de qualité (grillades faites dehors par 2° !) servi au club house du CNV qui devient au fil des années trop petit. Au cours de ce repas, nageuses et nageurs, jeunes et moins jeunes, les plus méritants de la saison 2011-2012 se sont vus remettre une récompense pour leur assiduité, exemplarité et combativité, pour leurs résultats en championnats et challenges.
Pour les maîtres, chaque champion de France, individuel ou en relais, s'est vu remettre une bouteille de champagne ; bouteilles partagées avec les quelques représentants du groupe Maîtres, le coach et J.Pierre Galandrin, membre du C.A, qui comptait ce jour là, une bougie supplémentaire.
Pour les récipiendaires absents, pas de panique, le Coach s'est proposé, dans l'intervalle, de conserver "les bulles" dans les meilleures conditions possibles.

Captain

Résultats du quizz n°1 : SPECIAL JO

1– Le symbole de l'olympisme est apparu en ☑ **1920**
2– L'autre 400m au programme des 1ères éditions était le ☑**400 brasse**
3– Les femmes peuvent participer aux JO depuis ☑ **1912**
4– Le 50 NL est devenu une course olympique en ☑ **1988**
5- Johnny Weissmuller (Tarzan) a remporté ☑ **5 titres olympiques**
6– La fille de Camille Lacourt s'appelle ☑ **Jazz**
7– A Londres, l'équipe de France de natation a remporté ☑ **7 médailles**

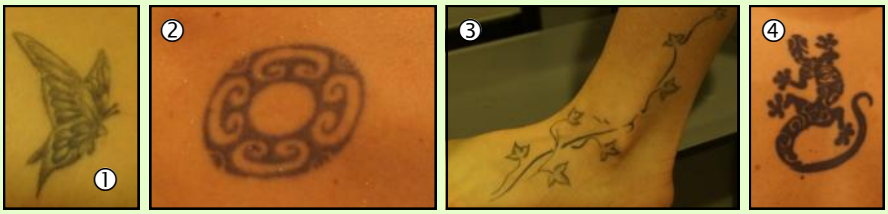
GAZETT'EAU MAITRES DU CN VIRY-CHATILLON

EN ATTENDANT…
… le prochain numéro !

QUIZZ N°2 : TATOUAGES

Pour cette 2ème édition, un quizz spécial « TATOUAGES » : Facile ! Vous l'aurez compris, il s'agit de retrouver les champions à qui appartiennent les tatouages suivants (attention, il peut y avoir des pièges… ou pas !)

Et ceux-là ? Vous les reconnaissez ? Vous devriez car vous les côtoyez plusieurs fois par semaine. Allez c'est un quizz pour sprinteurs ! **A vos marques ! Prêts ? Partez !** (envoyez vos réponses à l'équipe de rédac)



Chers Masters,

Nous espérons que vous avez pris autant de plaisir à parcourir cette deuxième gazette que nous en avons eu à la réaliser. N'hésitez pas à nous faire part de vos remarques pour l'améliorer.

Rendez-vous dans deux mois pour le prochain numéro qui reviendra grandement sur les aventures du groupe à Chartres. Nous ne pouvons que vous souhaiter une très bonne dernière ligne droite pour rendre ce rendez-vous national EBLOUISSANT. En parlant de dernière ligne droite, n'oublions pas celle d'Aurélie qui attend son heureux évènement !

La rédaction

Train hard, swim fast and have fun !

Compétitions à venir

Championnats de France hiver
Du 07 au 10 mars 2013, Chartres (28)

Meeting des Relais d'Ile de France
Le 24 mars 2013, Torcy (77)

3ème Journée de l'Essonne
Le 30 mars 2013, Montgeron (91)

4ème Journée de l'Essonne
Le 20 avril 2013, Evry (91)

Anniversaires à venir

Mars :
Le 12 : Lionel BRAHIM (42 ans)
Le 16 : Pascale SCHWING (55 ans)
Le 21 : Lisa BROUARD (25 ans)
Le 29 : Véronique RULAND (48 ans)

Avril :
Le 03 : Benoit LOB (29 ans)
Le 23 : Patrick SCHWING (55 ans)
Le 27 : Alexandre PITOT (29 ans)

Mai :
Joli mois de mai : 8 anniversaires seront à fêter dont les 70 ans du Coach !

Remerciements

Lancer le 1er numéro d'une gazette est un projet très enthousiasmant mais finalement très ponctuel. Maintenir la publication des numéros suivants demande une exigence et une persévérance bien moins évidentes. Et pourtant, le numéro 2 est paru très facilement grâce à une volonté et un enthousiasme intacts de tout un groupe ! Plus de 15 contributeurs ici ! Dans l'ordre d'apparition :

Merci à ***Captain*** pour ses bons mots, ses bons comptes et ses attentions délicates pour chacun d'entre nous.

Merci à ***nos interviewés de Savigny*** de nous avoir livré leurs impressions sincères.

Merci à ***nos 3 rédactrices du Puy***. Une touche de féminité dans ces Interclubs très masculins, que du bonheur.

Merci à ***Raphi*** de nous faire partager ses exploits internationaux à distance.

Merci à ***Popo*** pour son incontournable rubrique 100% cash !

Merci à ***Gilles*** pour le premier rendez-vous top santé de nos spécialistes « maison » !

Merci à ***nos tatoués*** (chut pas d'indice !)

Merci à ***Coach*** pour ses bons conseils, ses jolies prévisions, son soutien sans faille et pour nous permettre de réaliser de belles aventures tous ensemble.

Caro