CLUB NAUTIQUE DE VIRY-CHATILLON

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

Saison 2012-2013 - N°4 : Juillet 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**
Le Mot du Captain	**2**
Compet : France à Antibes	**3**
Compet : France eau libre à Torcy	**7**
Compet : Circuit Fédéral	**8**
Compet : Les incontournables	**10**
Compet : Les Extras	**12**
Entraînement : Muscu by ligne 8	**13**
Vie de groupe : Spécial ligne 8	**14**
Actualité : Flashs infos	**15**
Mot du Coach.	**16**
70 ans du Coach	**17**
En attendant la suite	**18**

LA REDACTION

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

Reporters spéciaux de ce n°4 : E.Binde et la ligne 8, P.Bocquillon, M.Deschamps, F.Ferraris, J.Goussard, Y.Loric, C.Mathias, M.Scelles, P.Schwing.

Photos : E.Binde, P.Bocquillon, Y.Loric, C.Mathias, X.Rollin, WebLive FFN et Gendarmerie Nationale !

Conception graphique : C.Mathias.

« Ce n'est pas le fait de porter le même maillot qui fait une équipe, c'est de transpirer ensemble ».

Aimé Jacquet

Edit'eau :

Ah, l'équipement du groupe, quel vaste sujet ! Etonnant qu'avec un tiers de féminines seulement parmi nous, nous ayons autant parlé « chiffons » cette saison. Il est vrai qu'en terme de visibilité et de cohésion, un bel équipement est un vrai plus. C'est aussi un ingrédient nécessaire pour marquer l'identité d'un groupe, mais il n'est pas suffisant ! Jacquet a raison et notre belle photo de groupe multicolore ci-dessus l'illustre parfaitement. C'est avec des bonnets jaune, bleu, orange ou rose que nous parcourons nos innombrables longueurs d'entraînement à Viry. C'est en blanc, en jaune, en noir ou en peau joliment halée que nous montons sur les podiums d'Antibes, Torcy, d'Ile de France ou de province. Et malgré tout, nous formons une sacrée Equipe autour du Coach. Tout simplement parce que c'est l'effort et la sueur des entraînements en commun dans l'eau, à sec *(n'est-ce pas la ligne 8)* ou autour d'un barbecue *(et oui, c'est physique aussi de faire un barbec)* qui nous rendent plus fort collectivement et font de nous une grande Equipe.

C'est donc sous toutes nos couleurs que vous allez ici découvrir le dernier trimestre de notre saison, riche de bien d'évènements sportifs et conviviaux. N'attendez plus, tournez la page et vivement la suite !

Bonnes vacances bien ensoleillées.

Bonne lecture à tous.

Caroline

LA VIE DE GROUPE
Parole de Captain

UNE SAISON AU LONG-COURT

Courte ? Le BBQ de septembre est encore bien présent à mon esprit, avec entre autre la cuisson des merguez par une vaillante équipe… aux lueurs des phares d'un scénic ! Le club house n'a pas toutes les commodités.
Remet-on ça courant septembre, ou plutôt resto avant d'écrire une nouvelle histoire du groupe, avant de nouveaux défis pour 2013/2014 ?

Longue ? Ben oui ! Elle n'est pas encore finie (…) pour une poignée qui iront se mesurer aux plus rapides d'Europe et visiter Eindhoven. Il leur faudra entretenir d'ici là, une certaine forme a contrario des formes développées lors des apéros estivaux sans fin.

Longue ? Par la période hivernale. Météo tout d'abord, et ensuite par tous les efforts consentis à développer la fameuse « DC » pour améliorer les « NCB », à mettre en application inlassablement les incessantes remarques mais ô combien pertinentes du Coach. « Encore plus », « lève tes coudes », « respire pas comme un branque », « la main en profondeur », « bras de fer », « touche à 2 mains », « départ compet en début de séance », « serre tes genoux en brasse », « allonge devant », « Schott », etc, etc, etc.
Ton prêche est parfait, il ne te manque qu'une soutane :

Merci, Coach pour tous tes conseils, ton professionnalisme, ta patience. Tu nous secoues la pulpe pour extraire le meilleur de nous-mêmes. Certains ont déjà tiré des plans pour la saison prochaine, avec de bonnes résolutions. « Annonces de bistrot » comme tu dis ou réalités ?

A ce propos, j'ai bien aimé une maxime vue sur un tee-shirt à Antibes : « ***le dire… fait rire, le faire… fait taire !*** »

Quant à ces derniers championnats, grande déception (à ma charge) pour l'hôtel, mais aussi pour les conditions aquatiques (lignes d'eau plutôt d'entrainement, médailles très chiches - pour ceux qui ont réussi à en glaner, absence de plots au 50, musique d'ambiance absente, des horaires décalés au dernier moment par la fédé, prise au piège du nombre d'engagements.
Mais, à coté de ça, un peu de sable, du soleil, une bonne pizzéria le soir et des palmiers à admirer par les dossistes !!! Promis coach, je ne matais que les lignes d'eau pour ne pas m'y échouer telle une baleine.
Et très grande satisfaction pour le groupe, le classement général et cette 2e place que nous méritons. En tant que Captain je remercie tous ceux qui ont pu venir, et défendre les couleurs du club, faire vibrer le coach sous son bob blanc ou… de flamber devant ses pôtes ou un grand de la natation…

Encore un grand merci pour le polo brodé, votre délicate attention m'a touché au plus haut point. Est-ce un renouvellement de contrat ? En tout cas, je le porterai fièrement à Eindhoven !!

Allez, laissez se craqueler bonnets et élastiques de lunettes, plus que 2 séances d'entrainement commun, quand certains ont déjà mis les voiles vers des contrées plus ou moins ensoleillées.

Le rosé est au frais, alors à la vôtre ! Et à toi Coach, repose toi bien, nous continuerons à t'en faire baver la saison prochaine.

Texte et photos Captain

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats de France

La compet en 2 mots

Du 20 au 23 Juin 2013
À Antibes (50m)
1617 nageurs (666 femmes, 951 hommes)
324 clubs présents (dont 11 étrangers)
32 nageurs du CNV engagés

Résultats par club

Classement *clubs* « Trophée Elite » (sur 275 clubs classés) :

1.	CN PARIS	603 pts	=
2.	CN VIRY CHATILLON	433 pts	+2
3.	USM MALAKOFF	399 pts	-1
4.	BORDEAUX ET. CLUB	398 pts	-1
5.	E.M.S. BRON	383 pts	+2
6.	NEPTUNE CLUB FCE	372 pts	+2
7.	BOULOGNE-BILL. NAT.	327 pts	-1
8.	C.N. MARSEILLE	305 pts	+1
9.	STADE FRANCAIS	264 pts	+12
10.	E.S. NANTERRE	260 pts	-5

Classement établi comme suit :
Le vainqueur de chaque épreuve rapporte 11 points à son club.
Le 2ème rapporte 9 points, le 3ème 8 points et ainsi de suite jusqu'au 10ème nageur de l'épreuve qui marque 1 point.

Evolution du classement Hiver-Eté
La dernière colonne indique le nombre de places gagnées ou perdues par rapport au classement des clubs des championnats de France d'hiver.

Résultats du CNV

Courses individuelles :
30 podiums sur 124 engagements

Relais :
8 podiums sur 17 engagements

Au total :
> 14 titres (dont 12 individuels)
> 12 Médailles d'argent (dont 9 indiv)
> 12 Médailles de bronze (dont 9 indiv)
> 39 Places de finalistes (dont 35 indiv)

COMMUNIQUE DE PRESSE

Un championnat national de haut niveau quantitativement et qualitativement

Du 20 au 23 Juin dernier, à l'occasion du Championnat de France Open des Maîtres organisé à Antibes, la natation « Maître » a une nouvelle fois montré sa montée en puissance et **son dynamisme**.
Un premier record est à souligner : celui de la participation avec **1613 nageurs provenant de 324 clubs** (jamais une compétition estivale n'a réuni autant de nageurs en France). Du point de vue des performances, pas moins de **39 records de France et 6 records d'Europe** ont été battus : quatre d'entre eux ont été établis par les anciens internationaux, la suissesse Marie-Thérèse Fuzzati (JO de Los Angeles) et le bragard Nicolas Granger (désigné meilleur nageur maître mondial en 2012) ; les deux autres marques continentales ont été signées par la mulhousienne et doyenne féminine de la compétition Yvette Kaplan-Bader (85 ans) sur les 800 et 1500 NL, illustrant ainsi toutes les vertus de la natation vétérane. Les courses reines de ce long week-end auront été les relais messieurs où les médaillés olympiques **Alain Bernard et Boris Steimetz** accompagnés de deux autres anciens membres de l'équipe de France bien que poussés dans leurs retranchements se sont distingués en établissant de nouveaux records de France.

Les maîtres du CNV se positionnent parmi les meilleurs clubs français

C'est donc dans ce contexte très relevé qu'un groupe de 32 Maîtres du CNV s'est déplacé dans le bassin nautique d'Antibes. Sous la houlette de son entraineur Michel Scelles, le groupe ne s'est pas laissé impressionner et s'est illustré parmi les meilleurs français, et cela à plusieurs niveaux. A l'issue des 4 jours de compétition, le bilan sportif des Jaune et Vert parle de lui-même :
Au classement des clubs de ce championnat, le CNV pointe à la 2ème place (sur les 324 clubs présents).

En relais : 2 titres, 3 médailles d'argent, 3 médailles de bronze

- A noter que le relais 4x50 4N messieurs castelvirois (composé de Maxime DESCHAMPS, Raphaël SAMUEL, Cédric POTHERAT, Alexandre PITOT) termine 3ème derrière les relais d'Antibes, composé notamment d'Alain Bernard et Boris Steimetz, et du Neptune Club de France. Au cours de ce relais, le brasseur Raphaël SAMUEL a nagé 1" plus vite qu'Alain Bernard et fut le seul nageur de la compétition à effectuer le parcours de brasse en moins de 30".

En individuel : 12 titres, 9 médailles d'argent, 9 médailles de bronze

- A noter que Gabriel VILLALONGA, doyen de la compétition (86 ans) a réalisé un parcours sans faute remportant les titres sur ses 3 épreuves.
- Les autres titres ont été remportés par Pascale SCHWING, Sandrine GENEVOIS, Caroline MATHIAS, Sev SEULEIMAN, Philippe BOCQUILLON.
- Lisa BROUARD, Alexandre GIRARD, Cédric POTHERAT, Raphaël SAMUEL ont complété la moisson des médailles.

Soit au final : 38 podiums dont 14 titres, 12 médailles d'argent, 12 médailles de bronze

Ces brillants résultats collectifs sont de très bon augure pour les Championnats d'Europe des Maîtres qui se tiendront début septembre 2013 à Eindhoven où une petite délégation des maîtres du CNV se déplacera et aura à cœur de compléter le bilan de la saison.

Caro

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats de France

LES MEDAILLÉS CASTELVIROIS
Une moisson des C13 aux C1 !

Gabriel VILLALONGA (C13)
1er sur 200, 400 & 1500 NL

Pascale SCHWING (C7)
1ère sur 50 & 100 NL,
2ème sur 200 & 400 NL, 2ème sur 200 4N

Philippe BOCQUILLON (C6)
1er sur 50, 100 et 200 DOS,
2ème sur 50 NL, 3ème sur 100 NL

Sandrine GENEVOIS (C4)
1ère sur 50 & 100 NL et
2ème sur 50 PAP

Caroline MATHIAS (C3)
1ère sur 200 BR et 400 4N
2ème sur 200 4N, 50 & 100 BR

Sev SEULEIMAN (C2)
2ème sur 400 4N, 3ème sur 100 PAP

Raphael SAMUEL (C1)
2ème sur 50 & 100 BR, 3ème sur 200 BR

Lisa BROUARD (C1)
3ème sur 100 & 200 BR

Cédric POTHERAT (C1)
3ème sur 200 DOS

Alexandre GIRARD (C1)
3ème sur 400 4N

BILAN DES COURSES INDIVIDUELLES

30 podiums avec :
12 titres individuels, **9** médailles **d'argent**, **9** médailles de **bronze**

Sans oublier **35** places de **finalistes !**

Aux nageurs cités ici se rajoutent :
Laurent BOURDON, Lionel BRAHIM, Dominique CHAPARD,
Maxime DESCHAMPS, Jérôme GOUSSARD, Dominique KNODEL, Yoann LORIC,
Michel LUCAS, Céline MORET, Alexandre PITOT, Christophe RIGONNAUD,
Xavier ROLLIN et Patrick SCHWING

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats de France

DES RELAIS HONORES A TOUS LES NIVEAUX
Des féminines souriantes, des messieurs épatants, des mixtes gagnants

RELAIS MASCULINS : *Des hommes forts et tout bronzés*

Que ce soit en NL ou 4N, en R1 ou R3, nos hommes ont assuré sur ces relais. Ils nous ont montré que l'esprit d'équipe et la cohésion font partie des ingrédients menant à la réussite. 5 nageurs castelvirois de plus ont permis ici de compléter le tableau des podiums.

RELAIS FEMININ : *SOS dossiste !*

Un seul podium féminin… par manque d'effectif… et surtout de dossiste !
Mais quel podium ! C'est pas Captain qui va contredire !

RELAIS MIXTE : *LE CARTON !!*

Les relais = notre big point fort avec nos deux titres en R3 et en R1 !

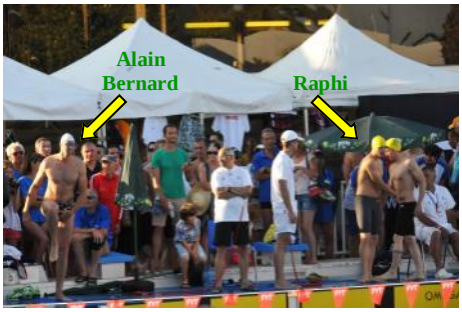
Parce qu'ils le valent bien !

BILAN DES RELAIS DU C.N.VIRY-CHATILLON :

2 titres de **champion de France** (4x50 NL : R3Mxt / 4x50 4N : R1Mxt)
3 médailles d'**argent** (4x50 NL : R2D, R1Mxt / 4x50 4N : R3Mxt)
3 médaille de **bronze** (4x50 NL : R3H / 4x50 4N : R3H, R1H)
Avec ces relais, **6 autres nageurs** ont complété la moisson des médailles :
Maxime DESCHAMPS, Jérôme GOUSSARD, Céline MORET,
Alexandre PITOT, Christophe PROVOT, Christophe RIGONNAUD
13 places de relais finalistes : aux nommés individuels se rajoutent ici :
Cédric OREAR, Fabien PINCON

LE RELAIS STAR !!!

S'il fallait en retenir qu'un ce serait celui-là : les relais de nos jeunes C1 en 4N ! Un relais de haute volée. Alors que ***Max*** lance le dos, ***Raphi*** sait qu'un défi l'attend : remonter Alain Bernard en brasse. Bingo ! ***Raphi*** grapille petit à petit et nage moins de 30" le 50m (1" de mieux que le champion olympique). ***Popo*** brille en pap et ***Alex*** finit en trombe pour décrocher le bronze ! Bravo les gars !!



LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats de France

LA PAGE PEOPLE
Quand les stars natatoires cotoyent les castelvirois… ou l'inverse !

LES COULISSES DES CHAMPIONNATS
Anecdotes en vrac

Les plots Beijing 2008 ! Lors de ces championnats, nous avons eu la chance de tester les fameux plots Pékin… dans le bassin d'échauffement ! Dommage que le bassin de compétition n'ait pas eu de plot… tout court !

Un Gilles aux doigts de fée ! Un big merci à Gilles pour sa disponibilité et ses massages réparateurs aux uns et aux autres entre les courses !

Le défi des brasseurs : Après son challenge « brasse » réussi de Chartres, Ripen s'y recolle et défie Lisa sur 200 4N et 200 Brasse… Sans aucun doute par galanterie, Ripen a laissé de l'avance à Lisa. Rendez-vous à Paris pour la Belle ?

Après les relais mixtes, les chambres mixtes ! Carton rouge à l'hôtel pour sa gestion chaotique des chambres (changement d'hôtel, lit de camp, chambre de 4 ou mixte…). Coup de gueule « on ne peut plus justifié » du Captain !

Une adjointe du Coach au top ! Pause bébé oblig', Céline a partagé la compet avec nous des tribunes aux côtés et au petit soin du Coach. Chronos, coups de bras, rien n'est passé à la trappe. Merci Céline et bonne dernière ligne droite !

Transport en commun antibois. Nouveau carton rouge au bus d'Antibes dont la dernière navette ne s'est pas arrêtée le vendredi soir. Big merci à Captain d'avoir joué les taxis et à son copain d'avoir fourni la voiture et le siège enfant !

Antibes by Night ! Après les délicieux dîners du restau (la seule bonne initiative de l'hôtel), bien entendu, tout le monde filait au lit ! N'est-ce pas Coach ? ☺

Retours tumultueux ! Suite aux horaires décalés de course, que de péripéties pour les trajets retours. Sprint final après le podium pour prendre le train à l'heure, remue-ménage dans le dernier train, un incendie sur la voie provoquant un gros retard. C'était chaud !

LES MAITRES EN COMPET'
Les championnats de France

La compet en 2 mots

Samedi 6 Juillet 2013
À la base nautique de Torcy
110 nageurs
5 nageurs du CNV engagés
Distance : 3 km

Le clin d'œil du Coach

Bravo à nos cinq courageux co-équipiers, qui pendant que 90% du groupe étaient au "barbeuque" (j'suis témoin, j'ai des noms), ces braves mettaient le club en évidence.
Blague à part, bravo à vous. Super Alex. Objectifs atteints. On va retrouver notre Alexou, plus fort qu'avant. Quand aux autres, un Gaby égal à lui même, et nos trois autres compagnons, ils progressent régulièrement.
Ce genre d'épreuve, ne peut qu'endurcir les hommes et femmes qui pratiquent cette compétition.
Le Coach

Les Résultats

Scratch Hommes (83 nageurs)
1- David Genet (CNP) 37'17"00
2- Alexandre Pitot (CNV) 39'46"12
3- Mathieu David (FCL) 39'53"82
Sur 77 arrivants

Scratch Femmes (27 participantes)
1- Marie-Thérèse Fuzzati (CNP) 43'24"82
2- Aurore Masson (CMN) 44'45"93
3- Laure Vallat (YN) 45'01"22
Sur 27 arrivantes

Cat C1 Hommes (7 nageurs)
1- Alexandre Pitot (CNV) 39'46"12

Cat C3 Hommes (10 nageurs)
8- Guillaume Gontran (CNV) 56'31"09

Cat C4 Hommes (15 nageurs)
8- Xavier Rollin (CNV) 46'58"00

Cat C5 Hommes (10 nageurs)
10- Florent Ferraris (CNV) 53'33"24

Cat C13 Hommes (1 nageur)
1- Gabriel Villalonga (CNV) 1h39'34"04

CHAMPIONNATS DE FRANCE D'EAU LIBRE

Arrivée entre 7h et 7h30. La fine équipe semble en pleine forme. Après le marquage du bétail (cf le beau spécimen portant le n°25),

nous suivons les conseils de Captain Fifi en nous enduisant de crème chauffante et de graisse à traire. Pas franchement écolo, nous allons polluer toute la pièce d'eau !
79 hommes au départ et seulement 28 femmes (c'est un appel pour l'année prochaine).
9h. Heure du départ. Température extérieure agréable, eau à 20-21°. Ouf. Tous à l'eau avec les canards et les cygnes qui ne tarderont pas à fuir devant la meute.
Alex part comme une fusée, ***Gaby***, le doyen de la course, est à son rythme special guest avec un canoë qui va le suivre personnellement tout au long de sa course.
Moins de 40' après, ***Alex*** arrive. 2ème au général derrière un ancien de l'équipe de France eau libre mais 1er de sa catégorie. ***Xavier*** suivra en 47' puis ***Florent*** (53'), ***Guillaume*** (56') et ***Gaby*** (cf photo) pour finir sous un tonnerre d'applaudissements… et lui aussi 1er de sa catégorie.

Ainsi s'achève cette superbe matinée avec deux titres de champions de France eau libre pour Viry et de bonnes courbatures pour tous à venir.
Florent

Guillaume, Alex, Xavier, Gabi et Florent, les courageux de ce 6 Juillet

Florent, notre envoyé spécial « spécial eau libre »

Alex, Champion France d'eau libre. Un bon début pour la suite de la saison d'eau libre

Un nouveau titre pour Gabi ! Un exemple pour nous tous !

LES MAITRES EN COMPET'
Le Circuit Fédéral des Maîtres

CIRCUIT FEDERAL DES MAITRES 2013

Mars 2013, les championnats de France d'hiver clôturaient la saison de bassin de 25m et déjà les regards étaient tournés vers Antibes. Mais, le passage en bac de 50m fait toujours un peu peur. Alors quoi de mieux de s'y lancer avec le Circuit Fédéral ? Depuis 3 ans, la fédé propose un certain nombre d'étapes partout en France (euh… surtout dans le Sud Est de la France). Néanmoins, ces étapes ont plusieurs avantages :

- De par leur cahier des charges, elles sont obligatoirement en bassin de 50m avec chronométrage électronique (parfois même double jeu de plaques) ; elles doivent aussi proposer un programme le plus complet possible (donc avec les épreuves de demi-fond si rares d'habitude) ; la plupart du temps, il y a même un bassin de récup. Bref, des conditions optimales qui se rapprochent de celles des championnats. Impec pour la préparation et pour réussir les temps de qualification en 50m.
- Mais surtout, la convivialité est toujours de mise et attire bon nombre de nageurs de tout niveau permettant ainsi à des nageurs débutants de côtoyer de grands champions et de participer à d'autres compets que des compets d'animation.
- Enfin, chaque étape rapporte des points individuellement et au club. Et pour l'instant, le CNV est bien placé !

Etapes du Circuit Fédéral 2013 :

Et 1 : 06/04/13	☑	Villeurbanne
Et 2 : 13/04/13	☑	Chamalières
Et 3 : 28/04/13	☑	Dijon/St-Malo/Sarcelles
Et 4 : 11/05/13	☑	Echirolles
Et 5 : 18/05/13	☑	Toulouse/Bellerive-sur-Allier
Et 6 : 02/06/13	☑	Tarbes
Et 7 : 09/06/13	☑	Gap
Et 8 : 20/06/13	☑	Antibes
Et 9 : 02/11/13	☐	**Bordeaux**

Classement provisoire (385 clubs classés)

1.	Villeurbanne Natation	170 406 pts
2.	Nautic Club Alp'38	139 928 pts
3.	EMS Bron	127 286 pts
4.	CN VIRY CHATILLON	78 322 pts
	Et3 : Sarcelles 5 nageurs	*8 885 pts*
	Et4 : Echirolles 1 nageur	*2 017 pts*
	Et5 : Bellerive 5 nageurs	*9 133 pts*
	Et6 : Antibes 30 nageurs	*58 287pts*
5.	CN Paris	76 597 pts
6.	Toulouse Olympique Aéro	76 507 pts
7.	USM Malakoff	74 652 pts
8.	Alliance Dijon Natation	72 027 pts
9.	Toulouse Athlétic Club	65 182 pts
10.	Chamalières-Mtfer. Nat.	63 100 pts

Etape n°3 en 2 mots

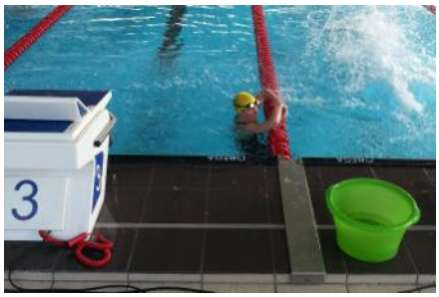
Dimanche 28 Avril 2013
À Sarcelles (50m intérieur)
340 nageurs (131 femmes, 209 hommes)
62 clubs présents (de 8 régions)
5 nageurs du CNV engagés

Résultats : *Etape n°3*

50 Nage Libre :		
Alexandre Pitot	26"48	1er C1
100 Nage Libre :		
Caroline Mathias	1'07"03	1ère C3
Guillaume Gontran	1'11"32	6ème C3
50 Brasse :		
Guillaume Gontran	39"12	6ème C3
Christophe Rigonnaud	38"30	2ème C5
50 Dos :		
Xavier Rollin	36"33	1er C4
100 Dos :		
Caroline Mathias	1'21"34	1ère C3
Christophe Rigonnaud	1'15"91	2ème C5
200 Dos :		
Xavier Rollin	2'47"52	1er C4
50 Papillon :		
Xavier Rollin	33"31	4ème C4
100 Papillon :		
Caroline Mathias	1'16"07	1ère C3
Alexandre Pitot	1'07"59	2ème C1
200 4 Nages :		
Alexandre Pitot	2'33"51	1er C1
400 4 Nages :		
Xavier Rollin	5'57"66	2ème C4

ETAPE N°3 : SARCELLES

Deux étapes 2013 ont déjà eu lieu, le meeting du Muguet organisé par l'AASSarcelles est la première étape à laquelle participe notre groupe.
Comme à leur habitude, les organisateurs accueillent chaque participant avec leur traditionnel brin de muguet et une pochette cadeau de bienvenue.
Pour ce meeting pas de challenge particulier au programme, si ce n'est un tirage au sort des récompensés pour de jolis lots offerts par leurs sponsors. Quant aux conditions de compétition, elles étaient optimales avec cette année, les plots Pékin, double jeu de plaques et bassin de récup. Le luxe et l'idéal pour essayer de réaliser les temps de qualifs en bassin de 50m. Ce n'est pas ***Guillaume*** qui va contredire puisqu'il y gagne sa qualif au 50m Brasse. Well done.



Quant à ***Xavier***, le marathonien du week-end, il enchaine les podiums et les victoires dont deux pôles en dos. ***Ripen***, passé en coup de vent, s'octroye l'argent sur son 100 dos. Idem sur 50 brasse, mais là, il était déjà sur son rythme de 200 avec en point de mire son défi à venir avec Lisa à Antibes.
Après de longs mois d'arrêt et quelques semaines seulement d'entrainement, ***Alex*** retrouve déjà des sensations encourageantes. Bing : 3 podiums dont 2 victoires. De mon côté, en vue d'une préparation 400 4N, je me suis testée sur les 100m de chaque nage.
Bref, une petite compet très sympathique avec plus de 300 nageurs et plusieurs têtes d'affiches qui a permis d'allier convivialité et adversité.

Caro

LES MAITRES EN COMPET'
Le Circuit Fédéral des Maîtres

Etape n°4 en 2 mots

Samedi 11 Mai 2013
À Echirolles (50m extérieur)
233 nageurs (95 femmes, 138 hommes)
48 clubs présents (de 9 régions)
1 nageur du CNV engagé

Résultats : *Etape n°4*

Challenge Nage Libre (100-200-400)
Classement au cumul des points

Caroline Mathias		1ère C3
100 Nage Libre :	1'07"89	1ère C3
200 Nage Libre :	2'24"25	1ère C3
400 Nage Libre :	5'04"68	1ère C3

ETAPE N°4 : ECHIROLLES

Cette étape est la plus conviviale et la plus originale à laquelle j'ai pu participé. Accueil chaleureux (avec café, pochette garnie, journal avec article sur la compet offerts). Au programme : 7 challenges par spécialité dont 1 pour les relais, sans oublier des séries « tortue » et « américaine » récompensant le plus lent ou le plus rapide de la série. A midi, les nageurs se sont regroupés autour d'une pasta party dans une excellente ambiance faisant oublier une météo disons un peu fraîche. Au terme de la journée, David Smétanine est venu récompenser les vainqueurs... de produits locaux. Et hop, 3 bouteilles en poche ! *Caro*

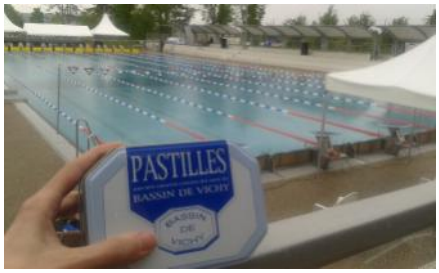
Etape n°5 en 2 mots

Samedi 18 et Dimanche 19 Mai 2013
À Bellerive-sur-Allier (50m extérieur)
220 nageurs (100 femmes, 120 hommes)
50 clubs présents (de 10 régions)
5 nageurs du CNV engagés

Résultats : *Etape n°5*

50 Nage Libre :		
Françoise Viandon	37"96	3ème C7
Caroline Mathias	31"38	1ère C3
Michel Lucas	34"40	7ème C7
Maxime Deschamps	26"76	2ème C1
Yann Bengaber	28"93	6ème C1
100 Nage Libre :		
Françoise Viandon	1'29"03	2ème C7
Michel Lucas	1'15"72	4ème C7
Maxime Deschamps	58"23	1er C1
Yann Bengaber	1'04"54	3ème C1
200 Nage Libre :		
Michel Lucas	2'55"89	4ème C7
400 Nage Libre :		
Michel Lucas	6'20"74	3ème C7
50 Brasse :		
Françoise Viandon	45"39	2ème C7
Caroline Mathias	38"46	1ère C3
100 Brasse :		
Françoise Viandon	1'42"52	1ère C7
50 Dos :		
Caroline Mathias	39"52	1ère C3
Maxime Deschamps	32"50	1er C1
Yann Bengaber	35"71	3ème C1
100 Dos :		
Maxime Deschamps	1'09"40	1er C1
Yann Bengaber	1'20"45	2ème C1
50 Papillon :		
Caroline Mathias	34"06	2ème C3
200 4 Nages :		
Caroline Mathias	2'43"84	1ère C3

ETAPE N°5 : BELLERIVE-SUR-ALLIER



Si la météo d'Echirolles était frisquette, nous n'avions encore rien vu ! C'est sous un déluge qu'un quinté de castelvirois s'est retrouvé à Vichy. Peignoir bleu, parka, serviettes sur la tête, double épaisseur, tout ce qui pouvait être passé était endossé… heureusement, le bassin ludique était couvert et nous a permis de rester un peu au chaud et au sec. En tous cas, comme les précédentes étapes et hormis une météo diluvienne, ce meeting offrait de très bonnes conditions de compétition et un accueil très chaleureux des organisateurs qui ont fini emmitouflés pour nous chronométrer. Il faut dire que ce meeting est l'un des plus anciens (28ème édition), d'ailleurs, la natation Maitre est presque née ici. Rien que pour ça, ça vaut le détour et de braver les intempéries comme ***Michel*** sur son 400 NL dont des trombes d'eau tombaient sur le dos. ***Fanfan*** sur ces doublés NL et brasse a assuré tous ses podiums et s'est même adjugé une victoire. ***Max*** et ***Yann*** ont partagé plusieurs podiums en dos et NL dont le 100 NL sur lequel ***Max*** n'a laissé aucune chance à ses adversaires. Quant à moi, après la série des 100 m de Sarcelles, je me suis débridée sur la série des 50m, avec un 200 4N à la bagarre avec Sylvie Allery. A noter que nous avons aussi pu assister aux exploits de Nicolas Granger et d'observer sa technique.

Malgré tout, notre quinté a réalisé 17 podiums dont 8 victoires. On peut dire qu'on s'est bien endurci, qu'on s'est bien marré, qu'on a bien mangé (surtout ***Max***), et qu'on s'est bien serré les coudes (Merci ***Fanfan*** qui nous apportait vite fait les serviettes à la sortie de l'eau).

C'est sûr, RdV l'an prochain. *Caro*

LES MAITRES EN COMPET'
Les incontournables

La compet en 2 mots

Dimanche 9 Juin 2013, À Versailles (25m)
1 équipe dames et 1 équipe messieurs de 15 nageurs (3 poussins, 3 benjamins, 3 minimes, 3 cadets, 3 juniors/ seniors)
13 clubs dont le CNV (soit 390 nageurs)

Résultats

Résultats des Masters :

100 BR
Caroline Mathias 1'18"29 (6ème JS)

100 DOS
Maxime Deschamps 1'04"09 (11ème JS)

100 NL
Max Deschamps 55"11 (9ème JS)
Sandrine Genevois 1'03"42 (6ème JS)

100 4N
Caroline Mathias 1'14"41 (7ème JS)
Alexandre Girard 1'03"51 (8ème JS)

Meilleures perfs individuelles / caté :
Minimes Filles : Camille Bazy (1145 pts)
Cadettes Filles : Marine Verot (1258 pts)

Classement général DAMES :

1– ES Massy Natation	27 295 pts
2– CN Paris	27 285 pts
3– CN Viry-Châtillon	**26 151 pts**

Classement général MESSIEURS :

1– Cergy-Pontoise Natation	24 677 pts
2– CN Viry-Châtillon	**24 293 pts**
3– ES Massy Natation	24 133 pts

Classement général MIXTE :

1– ES Massy Natation	51 428 pts
2– CN Viry-Châtillon	**50 444 pts**
3– CN Paris	50 315 pts

COUPE REGIONALE « INTERCATEGORIES »

Dimanche 9 juin, il pleut, et pendant que (presque) tous les masters de l'équipe se dirigent vers Evry pour les championnats de l'Essonne, je me lance à l'assaut de la piscine de Versailles pour me replonger dans les compétitions de « jeune ».
Pourquoi je me suis retrouvé embarqué dans cette galère ? Aucune idée mais j'y suis. Des poussins, des benjamins et des minimes déjà bien en forme et des cadets, juniors et séniors prêt à bouffer du cheval haché cru (quoique le regard un peu vide).
Mon seul atout, je suis le seul à ne pas avoir l'air tendu. Quelques instants après mon entrée, ma pression descend encore plus bas en croisant Caroline, Alex (dit le gros) et Sandrine. Ouf ! Je ne serai pas le seul vieux de la journée dans la flotte.
Beaucoup de tension dans ces compétitions où les enjeux personnels des nageurs et des entraineurs semblent dépasser la réalité.
Au final, je finis mes courses individuelles sans rougir (malgré un mur glissant pour le départ en dos).
Le meilleur moment reste, à mon avis le relais 15x50NL avec toute l'équipe, les grands encourageant les petits, une lutte très motivante avec les autres relais qui n'est pas sans rappeler les 10x50NL des interclubs mais 1,5 fois meilleur.
Une journée riche en émotion et en (re)découverte dans l'ambiance de l'époque, des nouvelles têtes mais aussi des anciennes (entraîneurs toujours entraîneurs, nageurs toujours nageurs et nageurs devenus entraineurs, la dernière combinaison étant plus rare).

Maxime

Equipe CNV Dames, 3ème / 13

Equipe CNV Messieurs, 2ème / 13

Résultats Essonne

Classement DAMES (14 clubs classés) :

1- SN Montgeron	179 pts
2- Exocet MC	123 pts
3- EN Longjumeau	79 pts
4- CN Viry-Châtillon	**67 pts**

Classement MESSIEURS (16 clubs classés)

1- SN Montgeron	216 pts
2- CN Viry-Châtillon	**205 pts**
3- Exocet MC	173 pts

Classement GENERAL (16 clubs classés) :

1- SN Montgeron	415 pts
2- Exocet MC	336 pts
3- CN Viry-Châtillon	**298 pts**

LES CHAMPIONNATS DEPARTEMENTAUX

Pendant ce temps-là, à Evry, 22 membres du groupe ont répondu à l'appel du Captain pour tenter de remporter la 1ère place départementale. Il fallait en découdre pour cela avec 16 clubs de l'Essonne qui n'avaient pas à défendre leurs couleurs sur plusieurs tableaux ou qui faisaient de ces départementaux une finalité. Sur cette édition, le SNM a détenu le record de participation avec 30 nageurs, suivi par l'EMC.
Avec l'effectif que nous avions (amputé de nageurs retenus pour Versailles), la 2ème place masculine à 11 points du SNM est très honorable. Que dire de la 4ème place (/14) décrochée par seulement 4 castelviroises (contre 11 pour le SNM et EMC).
Au final, le CNV clôture la journée avec une 2ème place en intercaté et une 3ème en Maîtres Essonne. Une bien belle facture de club des plus jeunes aux plus âgés. Bravo à tous.

LES MAITRES EN COMPET'
Les incontournables

La compet en 2 mots

Samedi 1er et Dimanche 2 Juin 2013
À Saint Denis
383 nageurs (142D, 241H), 68 clubs
26 nageurs du CNV engagés

Résultats Masters

Relais
9 titres :
4x50 NL : R1Mxt, R4Mxt, R2D, R2H, R3H, R4H
4x50 4N : R1Mxt, R2H, R3H,
1 Argent : *4x5N 4N : R3H*

Courses individuelles
29 Titres :
Phil BOCQUILLON : 50, 100&200 D, 100 NL
Lionel BRAHIM : 100 PAP, 200 4N
Lisa BROUARD : 400 NL, 50&100 P, 200 4N
Dom CHAPARD : 200 DOS, 200&400 4N
Max DESCHAMPS : 50&100 NL, 50&100 D
Dominique KNODEL : 400 NL
Caroline MATHIAS : 200 DOS
Céline MORET : 200 PAP
Alex PITOT : 200 & 400 NL
Christophe PROVOT : 200 NL
Xavier ROLLIN : 400 NL, 200 DOS
Pascale SCHWING : 50, 100&200 D, 50 P
17 Argent :
Florent FERRARIS : 50 DOS, 200 PAP
Guillaume GONTRAN : 100 BR
Dominique KNODEL : 200 NL
Gilles MARCHIANO : 100 NL&PAP, 200 4N
Caroline MATHIAS : 50 NL
Céline MORET : 50 NL, 50 PAP
Cédric OREAR : 50 & 200 PAP
Fabien PINCON : 200 NL
Christophe PROVOT : 100 PAP
Christophe RIGONNAUD : 50 NL
Patrick SCHWING : 100 NL, 200 4N
12 Bronze :
Laurent BOURDON : 400 NL
Guillaume GONTRAN : 200 BR, 200 NL
Michel LUCAS : 400 NL
Cédric OREAR : 100 NL
Daniel PAQUANT : 100 BR
Fabien PINCON : 100 NL
Christophe PROVOT : 50 DOS
Christophe RIGONNAUD : 50 PAP, 200 BR
Patrick SCHWING : 200 NL
Jérôme TOURNAYRE : 200 4N

LES CHAMPIONNATS ILE DE FRANCE D'ETE

Le dernier rendez-vous en grand bassin avant Antibes a eu lieu à St Denis.
Je me souviens que plus la date approchait, et plus, les interrogations étaient nombreuses : est-ce que le temps allait être clément ce week-end, quelles seraient mes performances et celles du groupe, compte-tenu du kilométrage ingurgité depuis Angers ?
1er miracle le samedi matin, le soleil montrait enfin le bout de son nez avec quelques nuages, mais bon, il ne pleuvait plus. Arrivé vers 8h15, j'ai pu découvrir enfin les installations mises à notre disposition durant ce week-end : un bassin extérieur et ses plages quelque peu malmenées par l'agressivité du temps et de la pollution de la région parisienne.
Au moment de l'effeuillage pour aller s'échauffer, le groupe s'aperçoit alors que le fond de l'air est encore frais pour un début de Juin.
Une fois en tenue, on se dirige alors vers le bassin, et là, curieusement, il n'y avait pas beaucoup de nageurs dans l'eau… bizarre… bizarre… Ma crainte était fondée l'eau était glaciale, nous étions 'saisis' de froid une fois dans l'eau. Même après plusieurs centaines de mètres d'échauffement, cette sensation ne nous quittait pas : le corps n'arrivait pas à se réchauffer. De plus, l'eau était trouble, de couleur verte avec des morceaux de végétaux flottant entre 2 eaux : visibilité restreinte assurée jusqu'à 2 couloirs limitrophes.
Mais quelle est la température de l'eau ? C'était devenu la question du matin. Un relevé effectué vers les 9h indiquait 20 degrés, ce qui nous laissa perplexe car on aurait parié plutôt sur 18°.
Enfin, la compétition démarre, ce que nous redoutions arriva : pour la majeure partie de l'équipe, il fallait rajouter quelques secondes aux temps habituels dues à la fatigue, au froid.
Par contre, autour du bassin, tous les nageurs essayaient de profiter des 1ers rayons de soleil, tout en faisant attention à ne pas prendre de « coups de soleil ». A un point tel, qu'un représentant (C7) de Viry-Chatillon, nous fit un départ pour un 200m NL avec casquette sur bonnet, une nouvelle épreuve sans doute, sans s'en rendre compte, l'âge peut-être ? un coup de chaud ? puisqu'au passage du 100 m, il fut surpris de voir dans son couloir, une forme sombre flottante, perturbant ainsi sa concentration, puisqu'il se fit la réflexion : « elle est vraiment très sale cette piscine… ».
La journée se termina, malheureusement, sous de gros nuages noirs, laissant tomber quelques gouttes juste après la dernière course.

Le lendemain commença comme la veille, par un beau soleil. Par contre, la température de l'eau et celle de l'extérieur avaient grimpé de quelques degrés. Fort de notre expérience de la veille en matière de coups de soleil, la journée se déroula sous protection renforcée de crème solaire, chapeaux, casquette.
Afin d'égayer cette matinée, nous avons eu la visite en pleine course, d'un pigeon, qui une fois posé, fut incapable de repartir. Il a fallu attendre la fin de la course pour qu'un volontaire se jette à l'eau pour attraper l'animal et le déposer sur le bord du bassin.
La journée se déroula comme la précédente avec des résultats plus ou moins corrects. Mais bon, pour le coach, cette compétition était positive dans la mesure où cela allait nous permettre de nous renforcer physiquement et mentalement pour la compétition cible : les Championnats de France d'été à Antibes.

PS : hé bien, non, je ne suis pas le C7 en question.

Patrick

LES MAITRES EN COMPET'
Les extras

CHAMPIONNATS DE FRANCE DE GENDARMERIE

Les 12 et 13 juin 2013 ont eu lieu les championnats de France militaires de natation à Salon de Provence. Pour ma part, c'était la 7ème fois que je participais à ces championnats en tant que membre de l'équipe Gendarmerie. La compétition a été organisée par la base aérienne 701 de l'Armée de l'Air à Salon de Provence, non pas dans sa piscine de 25 mètres, mais dans le bassin municipal de 50 mètres, constituant de ce fait une bonne préparation (et un aperçu de mon état de forme…) pour les France masters à Antibes.
Compte tenu de mon entraînement "souple" cette année mais comptant malgré tout sur mon excellent état de fraicheur, je me suis aligné sur quelques courses notamment en brasse où je retrouve depuis plusieurs années un certain Hugues Duboscq. Tout s'est passé comme prévu et sans surprise de mon côté avec une finale et une 6ème place comme l'année dernière, le podium se jouant en moins de 1'10". Cette compétition est aussi l'occasion de retrouver de nombreux nageurs des autres Armées dont certains ont connu le niveau international. J'espère pouvoir continuer à participer à cette compétition aussi longtemps que possible même si le niveau toutes catégories de ces championnats me rappelle que je ne suis plus tout jeune…
L'objectif Montréal me poussera à me préparer sérieusement et me permettra par là même d'aborder ces championnats en 2014 dans de meilleures dispositions. Rendez-vous donc l'année prochaine à Brest pour ces championnats militaires qui seront organisés cette fois par la Marine.

Gougou

La compet en 2 mots

Du 2 au 9 Juillet 2013
A Varna (Bulgarie)
27 nations présentes
1 nageur du CNV engagé

Les résultats

50 NL :	*27"38*	*(6ème)*
100 BR :	*1'28"58*	*(4ème)*
200 NL :	*2'18"42*	*(2ème)*
50 BR :	*36"79*	*(6ème)*
100 PAP :	*1'07"55*	*(3ème)*
50 PAP :	*29"31*	*(3ème)*
100 NL :	*1'00"64*	*(2ème)*
200 4N :	*2'52"23*	*(3ème)*
4x50 NL :	*1'42"86*	*(3èmes)*

CHAMPIONNATS DU MONDE FSGT

Ma petite compétition au sein de la FSGT =)
Du 2 au 9 juin 2013 se déroulait le 3ème CSIT World Sports Games 2013 à Varna en Bulgarie, un championnat du monde où plusieurs nations s'affrontent sur différents sports (surtout la natation ^^)

La France était représentée par environ 150 sportifs. La natation, section maitre, en comptait 15, quatre dames et 11 messieurs, avec une catégorie bonus le C0 ^^ (20/24 ans), sinon on n'est pas assez nombreux =)
On a nagé pendant 5 jours, lundi à vendredi, de 9h à 14h, dans un super bassin de 50m au bord de la mer, ce n'était pas facile comme environnement (Joke ^^), pour ma part j'ai nagé 50/100/200 CR, 50/100 BR, 50/100 Pap et 200 4N, je suis revenu avec 6 médailles, 5 de bronze et 1 d'argent =)
De bons souvenirs … une équipe de France très soudée, ainsi que l'équipe de natation, la diversité entre les différentes nations, ainsi que les échanges que cela amène.
Un paysage fabuleux, au bord de la Mer Noire, avec en plus un temps magnifique, ce qui ne gâche rien.
Bref un super championnat du monde, vivement le prochain ^^

Yo =)

LA VIE DE GROUPE
La rubrique de la ligne 8

Séance de MUSCU « Ligne 8 »

A LA DECOUVERTE D'UN UNIVERS INCONNU

Dans le précédent numéro, nous vous annoncions une nouvelle rubrique très utile en complément des entraînements : il s'agissait de vous fournir des fiches de musculation ou de travail ciblées sur des groupes musculaires.

Avec la présente fiche, c'est la ligne 8 qui en plus de la dédicacer au coach en guise de cadeau d'anniversaire vous offre la séquence de travail à sec de l'été.

A vos shorts, baskets, appareils… sans oublier à vos verres et bouteilles !
A vous de jouer !

Merci à la ligne 8 pour le partage de ses conseils et sa bonne humeur !

A noter : 1) Belle attitude de Valérie et Fanfan au chariot
La technique du « bras de fer » frottant sur les parties métalliques de l'engin crée des « éclairs »… **IMPRESSIONNANT !!!**

2) Angélique et Daniel très « MODE » dans l'effort

Françoise sur le banc de muscu
Très efficace…

C'est ça la ligne 8 : efficace dans le geste sans forcer…
Le secret… NE PAS METTRE DE POIDS

Quand Angélique s'est lancée sur l'elliptique et qu'elle a lu « contrôler au maximum la descente », elle s'est aperçue qu'elle n'avait pas de freins !!!

Fanfan effrayée ne voulait pas voir ça.

Heureusement, Angélique a fait preuve de « maîtrise » et a stoppé son « élan » au grand soulagement de tous (et de Fanfan…) OUUFFF

Cette séance « découverte muscu » fut encore la preuve de notre solidarité : - ***Massages relaxants après l'effort***.
- ***Réactivité face à la blessure (c'est qui ???)***.
Application immédiate du bloc de glace…
Le « **bloc de glace** » est à la **natation** ce que « **l'éponge magique** » est au **rugby**… (la main va bien)

Enfin la ligne 8…

Si elle « **cultive le goût de l'effort** », elle excelle tout particulièrement dans la « **culture du goût culinaire** »…
Notre diététicienne contrôle le « diététiquement correct ».

C'est très sérieux la diététique pour nous « champions ».

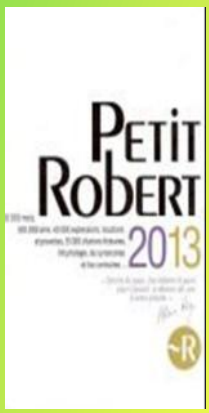
C'est bon Aurélie ? Nous pouvons « cholestérol-iser » tranquilles…

Avant d'obéir aux « exigences de notre diététicienne » et fêter notre « découverte de la muscu », le **CLUB MED de la ligne 8** te souhaite **un joyeux anniversaire Michel** !!!
Tchin !!! Tchin !!!
Valérie Aurélie Françoise Angélique Daniel Eric

LA VIE DE GROUPE
La rubrique de la ligne 8

NDLR : Que Popo ne se formalise pas, le temps de se préparer aux nuits blanches et aux couches culottes, la ligne 8 a pris le relais et la rubrique de Popo s'est transformée en rubrique de la ligne 8… les membres du Groupe n'ont pas fini de nous surprendre.

LE DICO LIGNE 8



Compréhension du langage et des abréviations du Coach

1°- « Bras de fer » :
Force déployée à l'ouverture d'une bouteille.

2°- P.P.E. :
*P*épère *P*our l'*E*ntraînement.

3°- DC :
*D*écontracté…… *C*ool.

4°- Le Bofbof
Technique du Popov façon ligne 8.

5°- Le « lever du coude » :
Façon amicale de déguster un bon cru.

6°- Chambre d'appel :
Pour la ligne 8, c'est toujours l'appel de la chambre.

7°- Lactique/Lactate :
Désolé, la ligne 8 ne connait que lactose.

8°- Jambes Max :
Moment de « pause pipi » pour éliminer un *max* de toxines dans les *jambes*.

MESSAGE D'ANNIVERSAIRE DE LA LIGNE 8

Ligne des rires, des sourires, des bavardages,
Et pourtant des nageurs(ses) besogneux à l'ouvrage,
Depuis bien des années ta ferveur nous encourage
Même si parfois en nous épiant tu enrages !!!
Comme un DE GAULLE levant les mains
Tu présides au bord du bassin
Application, « récup » maîtres mots de chaque séance,
Tu ajoutes à ta gestuelle passion et expérience.
Et pour marquer tes 70 ans, comme tu le vois aujourd'hui,
Nous sommes présents, débutants ou aguerris pour te dire merci,
Et surtout si tu veux que la ligne 8 EXCELLE
Hors de question de nous retirer l'ECHELLE.

J'oubliais le principal :
Accompagné de ce « délire littéraire »,
Tous, sur un ton collégial,
Te souhaitons JOYEUX ANNIVERSAIRE !!!

LES HUIT COMMANDEMENTS DE LA LIGNE 8

Commandements édictés par Amphitrite et Poséidon

1°- Sur un corps fatigué, tu ne t'entraîneras.
2°- Au groupe « B », ton appartenance, tu rappelleras.
3°- A ta forme du moment, l'entraînement, tu adapteras.
4°- La « récup », aux entraînements, tu privilégieras.
5°- L'appel de l'échelle, tu respecteras.
6°- De festins et d'agapes, tu te « muscleras ».

Et surtout…
7°- Aux méthodes du « coach », les Commandements ligne 8, tu appliqueras.
8°- De ces commandements, jamais tu ne contesteras, ni ne discuteras.

Traduction de l'Aqua 8 Chlore 8 du biblium aquatique

LA DREAM TEAM DE LA LIGNE 8

Fanfan

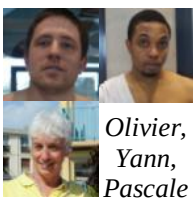
Aurélie

Valérie

Angélique

Eric

Daniel


Olivier, Yann, Pascale

LES MAITRES ICI ET AILLEURS
Flashs infos

ACTU CLUB : UNE FIN DE SAISON BIEN REMPLIE

Election au CA

En ce troisième trimestre, Lorenzo a pris du galon. Non seulement, il intègre le top 10 National sur ce qui n'est pas la moindre des épreuves (1500 NL en bassin de 50m), mais en plus, il a été élu comme membre du conseil d'administration du CNV. Bravo Lorenzo et bon courage pour ta nouvelle fonction.

« Mercato »

La saison est à peine terminée, que déjà de nouvelles recrues sont venues tester les entraînements du Coach. Et youhou, ce sont 3 féminines qui nous rejoignent. Il y a déjà une tête bien connue pour plusieurs : ***Béatrice Boulanger (C1)***, ex-de-mennecy, qui était venue nous encourager à Savigny en janvier et qui était bénévole aux Essonnes.
Ensuite, tout droit venue d'Orléans, ***Claire Tournecuillert (C3)*** se joint à nous pour des raisons professionnelles. Claire est une nageuse de *« 200, 400 NL (voire 800 ou 1500) bref du long parce que je suis venue assez tardivement à la natation (2005-2006 pour être exacte) mais j'aime beaucoup ce sport pour l'ambiance et puis le plaisir de se fixer des objectifs, d'y travailler pour les atteindre et même les dépasser ».*
Enfin, nous avons aussi le plaisir d'accueillir ***Marie Copin (C2)*** qui nous vient de Morsang. Marie est plutôt une sprinteuse et a de bonnes dispositions pour… le dos. Chouette, il manquait une dossiste.
Bienvenue les filles !

Baby Boom

2013, année du Royal Baby et surtout des babys-masters au CNV… Alors que nous attendons incessamment sous peu des nouvelles du petit Popo, puis un peu plus tard en octobre du petit d'Alex et Céline, une future belle équipe de relayeurs a déjà vu le jour cette année. Gil Ryussel (Chiho), Olivier (Kevin), Aubin (Aurélie), sans oublier le petit Clément (Angélique), il y a 2 ans.

Cédric, GO extra-nat

Nous avons un champion de la logistique « compétitions » avec Captain, nous avons désormais un « GO » pour nos soirées extra-nat. Organisation et comm' pour les 70 ans du Coach, Cédric a suivi sur sa lancée avec la gestion du restau après le dernier entrainement où 26 d'entre nous ont trinqué à cette nouvelle saison qui s'achevait (ou presque). Merci Cédric !

ACTU REGIONALE

➢ Le 23 Avril dernier, la présidence de la Commission Maitres du CIF a été renouvelée à l'identique.

➢ Le 19 Juillet, le calendrier régional des Maîtres a été rectifié sans précision encore sur les lieux :

Interclubs Maîtres d'Ile-de-France :
30 novembre et 1er décembre 2013

CIF Hiver Maîtres :
18 et 19 janvier 2014

CIF été Maîtres : *(Rectificatif)*
31 mai et 1er juin 2014

Relais des Maîtres :
9 mars 2014.

ACTU NATIONALE

➢ Calendrier des rdv nationaux :

Championnat de France interclubs des Maîtres :
le 25 et 26 janvier 2014 - Tours.

Championnat de France des Maîtres hiver :
Du 27 au 30 mars 2014 - Paris.

Championnat de France des Maîtres été :
Du 3 au 6 juillet 2014 - Millau.

➢ Quant au **Circuit Fédéral des Maîtres**, la dernière étape de l'édition 2013 aura lieu à Bordeaux les 2 et 3 novembre. Les étapes 2014 ne sont pas encore connues.

ACTU MONDIALE

Après nous avoir représentés à Göteborg en 2010, à Riccione en 2012 avec Florent, l'an prochain c'est accompagné d'une grande délégation que Gabi devrait participer à de nouveaux **championnats du Monde à Montréal du 28 Juillet au 10 Aout 2014**.

- *Du 26 Juillet au 2 Août : Natation Synchro et Water-polo.*
- *Du 31 Juillet au 2 Août : entrainement Natation Sportive.*
- *2 Août : Cérémonie d'ouverture.*
- *Du 3 au 9 Août : Natation Sportive.*
- *Du 5 au 9 Août : Plongeon.*
- *9 Août : Cérémonie de clôture.*
- *10 Août : Eau libre (3km)*

LE MAITRE DES MAITRES
Le mot du Coach

LE DERNIER DEBRIEF DE LA SAISON

Un petit retour sur Antibes, même si le communiqué de presse a tout détaillé. Je suis assez satisfait de ces championnats. C'était un peu « piégeux » (pas français, mais cela me plaît) pour moi, pour vous. Je vous ai quand même beaucoup demandé (pour ceux qui ont joué le jeu) cette saison passée. J'ai voulu travailler costaud, pour vous rendre solides (ou le contraire), afin de partir sur une base plus élevée la prochaine saison. Notamment en intensité. D'où, le très gros boulot de 4N effectué cette année. Base, pour moi, de travail, pour être plus fort en 2014. Certains(nes) ont souffert, signe d'une petite « santé ». Certes, le 4N ne remplace pas la « muscule », mais c'est quand même un bon travail de renforcement musculaire, cardio, et j'en passe… Je serais plus précis à un autre moment. Court, elle a dit Caro.

Je vous disais donc, que j'étais content des résultats d'Antibes. Les conditions n'étaient pas idéales, contrairement à ce que dit Caro. Horaires et durée de la « compète », bassin difficile, sans lignes d'eau de compétition (vagues), plein air pour certains(nes), et je ne parlerai pas des « non plots » qui ont handicapé les relayeurs « d'en face » côté petit bain. Tout cela me conforte dans ma stratégie. D'avoir travaillé pas mal, nous évite plus, sans doute, dans ces conditions difficiles, peut être une compétition catastrophe, que, si nous n'avions pas nagé assez. Surtout au-delà des distances de 100 m.

Toujours des problèmes de plongeons, départs. Manque de concentration pour notre pauvre Sev dans son remarquable 200 Pap, seule disqualification du séjour. Une première place, aie… Consolation, elle a eu la bise de son idole Esposito…

Nos « leaders » ont été présents. Les relais, bien qu'incomplets souvent, ont démontré, que c'étaient une « force » du CNV. Il ne faut pas seulement, comme certains clubs, avoir d'anciens internationaux(ales), d'embaucher des étrangers, mais, quatre partenaires homogènes dans le travail et solidaires. Nous avons encore trop de relais bancales. Dans certains, seuls deux nageurs(ses) font le nécessaire, pour être au top. Même si l'esprit y est, le corps ne suit pas toujours. Si nous voulons des relais super à Montréal, au boulot !! Mais, déjà les faire bien aux championnats. Je rêve, d'avoir un relais podium, dans toutes les cat, jusqu'à R4. Est-ce possible ? Oui, mais au boulot !!!

Bravo encore à vous. Je me suis régalé. Vous êtes mon bonheur.

Saison 2013-2014, un rappel :

CIF hiver : 18-19 janvier 2014
CIF été : 31 Mai - 1er juin 2014
Interclubs France : 25-26 janvier 2014 à TOURS
Chats France hiver : du 27 au 30 mars 2014 à PARIS
Chats France été : du 3 au 6 juillet 2014 à MILLAU
Chats du Monde : du 28 au 10 août 2014 à MONTREAL
Dates à confirmer pour le CIF.

Cette saison, pas, ou, du moins décaler anniversaire, communion, mariage, et le reste. Rien du tout, c'est l'année… de la natation... Ouille !!! Cela va grincer dans les chaumières… Bon, je ne souhaite pas que CC décale la naissance de la petite bonne femme, qui va rejoindre le groupe… Je blague, mais faites votre possible, pour que l'on fasse les compétitions le plus au complet possible.

Pour terminer, le grand bonheur que vous m'avez offert, le samedi premier juillet.

Vous m'avez bluffé. Sur un nuage que j'étais. Quelle belle organisation ! Si vous me « grugez » comme cela (il y en a) dans les entraînements, il ne doit plus rester beaucoup de kilomètres d'effectués dans la séance. J'étais prêt (presque) à amnistier ceux et celles, qui vont p... pendant les jambes, qui mettent un temps fou à mettre le bonnet (on a une recordwoman du monde), qui tardent à arriver ou quittent l'entraînement en vitesse, pour ne pas mettre, enlever, ranger les lignes, les drapeaux, les planches, mais aussi, les irréductibles de la ligne « 8 ». Blague à part, j'ai été très ému. Vers les trois heures ma bouteille de vieux rhum de « la Réunion » et celle de prune de 88 des alentours de Vittel ont pris une petite claque. Certains(nes) étaient un peu en surentraînement. Allez, devinez qui sont ces pochetrons ?

EN ATTENDANT…
… le prochain numéro !

Trois dames, et six messieurs. Deux de la ligne « 8 », bien sûr. Les gagnants, seront exemptés de Pap et de jambes toute la saison.

Mon ami de la FFN, a été incroyablement surpris, époustouflé, par le travail effectué, la convivialité qui régnait, dans ce groupe. Cela le change de l'austérité, de la morosité de la fédé.

Merci aux organisateurs, manipulateurs, complices, faux culs, amis, conjointes, conjoints, enfants qui malgré les moustiques ont joué dans le jardin jusqu'à pas d'heure, à l'équipe CNVJARDEM, qui dès le matin, sont venus « préparer » le terrain… pour le samedi suivant, merci à tous.

Jusqu'à l'Elsheimer, je penserais à cette soirée.

Merci à mon épouse et à mes filles, d'avoir subi tous les aléas, mais aussi tous les bons moments, et, celui-ci cela en était un, de mon métier, de ma passion.

Encore sincèrement merci.

Bonnes vacances, mais je compte sur vous, pour ne pas perdre trop d'acquis, et ne pas repartir de zéro à la rentrée. Place à la famille.

Une petite pensée, à Alex (raison de son absence à la soirée), qui a perdu sa grand-mère maternelle, dont il était très proche. Au nom du groupe, toutes nos condoléances, mon cher Alex.

Le coach

LES 70 ANS DU COACH

La surprise du Coach

Tout le monde s'y met : barnum...

… punch...

… barbecue.

Tout est prêt : tout le monde à table

Ah ! Voici l'heure des bougies...

… et des cadeaux : les collectors,

les clins d'œil humoristiques,

les clins d'œil nostalgiques !

Tchin Tchin avec 2 des GO

Schwing Schwing avec CNVJARDEM

… et avec une sacrée équipe !

Complicité en famille.

Arrêt sur image entre amis...

GAZETT'EAU MAITRES DU CN VIRY-CHATILLON

EN ATTENDANT…
… le prochain numéro !

QUIZZ N°4 : SPECIAL GAZETTE 4

Pas de gagnant pour le quizz 3… le lot est donc remis en jeu pour le quizz 4.
Petit quizz tout simple… vacances oblig'.

Deux consignes ici :
1– Sauriez-vous retrouver quel nageur du groupe se cache derrière ce numéro 25 ?
2– Légendez cette photo.

Comme dans le magasine l'Equipe, la légende la plus complète et la légende la plus originale paraitront dans le prochain numéro.
A vos plumes.

BON COURAGE POUR EINDHOVEN

Alors que la plupart d'entre nous sommes en trêve estivale, ***Fanfan, Sandrine, Gabi, Captain et Gougou*** ont rendez-vous du 1er au 7 septembre 2013 à Eindhoven (Pays-Bas) avec les meilleurs européens. Nous leur souhaitons plein de fun et plein de réussite.

Pour suivre les résultats de ces XIVèmes championnats d'Europe des Maitres, vous pouvez surfer ici : http://www.ecmasters2013.com/

Chers Masters,

Ce dernier numéro parait alors qu'il reste encore un épisode à écrire début septembre… et nos représentants à Eindhoven vont nous concocter de belles aventures : le suspense se veut entier ! En attendant d'avoir de leurs nouvelles, nous espérons que vous avez eu encore le même plaisir à feuilleter ces pages (sur le sable chaud, entre deux sorbets rafraichissants ou entre deux petites siestes) que nous en avons eu à les réaliser. Bonnes vacances à tous.

La rédaction

Train hard, swim fast and have fun !

Compétitions à venir

Liste non exhaustive :

Championnats d'Europe (50m)
Di 1er au 7 Septembre 2013, Eindhoven

Trophée BEC 116 (Circ. Féd. 50m)
2 et 3 Novembre 2013, Bordeaux (33)

Interclubs Toutes Catégories (25m)
09 et 10 Novembre 2013, lieux à définir

Demi-fond de Paris (25m)
Mi voir fin novembre 2013, Paris (75)

Anniversaires à venir

Juillet :
Le 31 : Pierre AESCHLIMAN (25 ans)

Août :
Le 03 : Alexandre GIRARD (28 ans)
Le 05 : Philippe BOCQUILLON (51 ans)
Le 08 : Cédric OREAR (28 ans)
Le 09 : Gilles LOPVET (50 ans)
Le 19 : Grégoire ALEXANDRE (58 ans)
Le 20 : Chiho DENET SHOJI (43 ans)
Le 23 : Céline GIRARD (30 ans)
Le 27 : Françoise VIANDON (57 ans)

Septembre :
Le 03 : Maxime DESCHAMPS (28 ans)
Le 08 : Dominique CHAPARD (47 ans)
Le 08 : Guillaume GONTRAN (36 ans)
Le 25 : Daniel PAQUANT (53 ans)

Remerciements

Réalisé pendant une période de vacances, ce dernier numéro n'en a pas perdu en qualité, chacun continuant de se prêter à ce petit jeu littéraire avec enthousiasme :

Merci à ***Gougou*** et ***Yoann*** pour le récit de leurs extras nationaux et internationaux (le CNV brille au délà des bassins FFN).

Merci à ***Florent, Patrick et Maxime***, pour leurs premières réussies dans ce Gazett-'eau.

Merci à ***la Ligne 8*** et ***« son chef » Eric*** dont la plume et l'humour n'ont peu d'égaux. Le partage de vos surprises (sans oublier vos conseils extra-natatoires) est un vrai régal.

Merci à ***Xavier et Captain*** pour les très nombreuses photos qui fleurissent ce numéro.

Merci à ***Captain*** pour son bilan et surtout ses multi-actions avant, pendant et après les compets nous préservant de bien des tracas

Merci à ***Coach*** pour son investissement pour nous et pour cette très belle saison.

Caro