# Haute-Savoie Natation Water-Polo Natation Synchronisée Eau Libre

LE MAGAZINE DU COMITE DEPARTEMENTAL
F.F.N HAUTE-SAVOIE

N°2 - Juillet/Août/Septembre 2017

Edito: Le mot du Président

NATATION SYNCHRONISEE: L'équipe de Cluses

NATATION SPORTIVE:
Championnat de France Maîtres

CDOS: Je rêve des Jeux

NATATION:
Sélection Avenirs et Jeunes Meeting de Châlon

LE METIER DE COACH SPORTIF:
Sébastien Gelé

Championnat des Savoie UFOLEP

SANTE: la rubrique de Francine

## Notre Dossier: L'eau libre et les 3 traversées des lacs

# Sommaire


**EDITO**

3 LE MOT DU PRESIDENT

**NATATION SPORTIVE**

4 Championnat de France Maîtres à Dunkerque

**NATATION EN EAU LIBRE**

6 Traversée Lac de Passy - Rives Ripaille Thonon - Lac d'Annecy

**NATATION SYNCHRONISEE**

13 L'équipe de Cluses

**LE METIER DE COACH**

15 Sébastien Gelé

**NATATION SPORTIVE**

18 La séléction Avenirs et Jeunes au Meeting de Châlon

**SANTE:**

21 Natation santé

# Edito

## Le Comité FFN Haute-Savoie

**PRESIDENT FFN HAUTE-SAVOIE**
Jean-Francois JACQUIER

**PRESIDENT DELEGUE**
Jean-Francois MARTIN

**SECRETAIRE GENERALE RESPONSABLE NATATION ESTIVALE**
Marie Christine GAIDIOZ

**TRESORIER**
Marc CECCONE

**SECRETAIRE ADJOINTE**
Sacha SAPONE

**RESPONSABLE DES OFFICIELS**
Jean Pierre BASSET

**RESPONSABLE COMMISSION SPORTIVE / ENF**
Vanessa BROUARD

**RESPONSABLE DES MASTERS**
Emilie COTTAIN

**RESPONSABLE EAU LIBRE**
Isabelle JOYE

**RESPONSABLE NATATION SYNCHRONISEE-WATERPOLO**
Brigitte COLSON

**REPRESENTANT AU CDOS**
Gilbert MASSET

**RESPONSABLE EXTRANAT et LICENCES Site Web du Comité Départemental**
Patrick GUILLEMIN

**RESPONSABLE NATATION SPORT SANTE**
Francine DE PACHETRE

**RESPONSABLE COMMUNICATION/ PRESSE**
Christophe GEORGIN

**Contact:**
contact.ffn74.hautesavoie@gmail.com

## Le mot du Président du Comité FFN de Haute-Savoie

Un vent nouveau souffle sur notre fédération avec l'élection d'un nouveau Comité Directeur et du Président Gilles SEZIONALE.
Dans le même temps, le DTN va changer. Dans l'attente d'un nouveau titulaire, un DTN a été nommé par intérim.

En Ligue Auvergne Rhône Alpes…
Le Comité Directeur et toutes les commissions travaillent pour préparer la prochaine saison sportive dans toutes les disciplines.

En Dauphiné Savoie…
Du fait de la création de la Ligue Auvergne Rhône Alpes, c'est la dernière saison de notre Comité Régional. Nous accueillerons les Trophées Régionaux Lucien Zins et Denis Scheiffer à Morzine et les derniers Championnats Régionaux Dauphiné Savoie à Megève.

En Haute Savoie…
Notre Comité Départemental s'est doté d'un nouveau Projet de Développement Sportif et Éducatif.
La sélection Départementale Avenirs2 et Jeunes a eu de très bons résultats au Meeting National Jeunes de Chalon sur Saône. Cela confirme que nos plus jeunes compétiteurs sont performants, grâce à un enseignement de qualité pour les jeunes nageurs de nos clubs.
La Natation Estivale débute sa saison qui se terminera avec les Championnats Départementaux de Thônes, qualificatifs pour les Régionaux de Tullins, eux-mêmes donnant une voie d'accès à la sélection représentant le Dauphiné Savoie à la Coupe de France des Régions de Natation Estivale de Charolles en Saône et Loire.
Le club de Rumilly tente de développer la Natation Synchronisée en organisant 2 stages en partenariat avec la Municipalité de Rumilly.
Traversées… Les organisateurs se préparent à offrir des manifestations de qualité à tous les participants licenciés et publics engagés au Lac de Passy, au Lac Léman pour Rives-Ripaille, et au Lac d'Annecy. Celles-ci sont les vitrines de notre sport en Eau Libre sur les lacs de Haute Savoie.

Grâce au dynamisme et à la volonté des dirigeants de nos 17 clubs, nous serons au rendez-vous de l'objectif d'atteindre le même nombre de licenciés que la saison dernière.
Je vous souhaite un bel été et de bonnes vacances bien méritées pour tous.

Jean-François Jacquier

## XXIIIe Championnats de France hiver open des Maîtres à Dunkerque (Bassin de 25m) du jeudi 23 au dimanche 25 mars 2017

Ils étaient 1490 participants passionnés de natation à se retrouver pour ces Championnats de France. 848 hommes et 642 femmes, représentant 326 clubs.

La région Dauphiné-Savoie: 13 clubs, et la Haute-Savoie: 5 clubs pour 11 participants : Cluses (1), Thonon (1) Annemasse (1), Mont- Blanc Natation (5), Seynod Natation (2) Résultats: **13 médailles contre 3 l'année dernière !**: Mont-Blanc Natation: 10 médailles dont 2 en Or pour Sophie Caroline Tappaz (100 pap, 100 4N), 3 Argent et 5 Bronze. CNSR Cluses: 1 Bronze pour Yannick Plaskowski (200 brasse), CN Thonon : 1 Argent pour Nadège Laporte (400 4N), Seynod Natation : 1 Bronze pour Denis Bondon(200 brasse). Félicitations à tous !

# CHAMPIONNATS DE FRANCE MAÎTRES A DUNKERQUE DU 23-26 MARS 2017.

# Les Podiums de Mont-Blanc Natation

## Florence FLOURAC (Mont-Blanc Natation)

(Photo)
50 m Dos Dames - 3éme en 00:38.11

## Vanessa ANCIC (Mont-Blanc Natation)

50 m Dos Dame - 2éme en 00:34.33 (Photo)
200 m Dos Dame - 2éme en 2:43.51
100 m Dos Dame - 3éme en 1:15.12

## Kristel PELTIER (Mont-Blanc Natation)

200 Brasse Dames - 3éme en 2:42.00
100 Brasse Dames - 3éme en 1:14.22
50 Brasse Dames - 3éme en 0:34.41

## Sophie Caroline TAPPAZ (Mont-Blanc Natation)

100 4 Nages Dames -1ére en 1:17.49
100 Papillon Dames - 1ére en 1:13.06
50 Papillon Dames - 2éme en 0:32.49

# Notre Dossier: La natation en Eau libre

COMITE DEPARTEMENTAL FFN HAUTE-SAVOIE

**“ L'eau libre est une discipline intégrée aux Fédérations de Natation et inscrite au programme olympique depuis les Jeux de Pékin en 2008, pour la distance du 10 kms ”**

Nager en Eau libre, c’est sortir des bassins chlorés et nager en milieu naturel : mer, lac, plan d’eau ou rivière. Les compétitions d’eau libre sont en général des épreuves de longue distance : l’épreuve du Grand Prix Open Water FINA organisée à Santa Fe en Argentine fait 57 km !
C’est une discipline intégrée aux Fédérations de Natation (Internationale, Européenne et Française) et inscrite au programme olympique depuis les Jeux de Pékin en 2008, (pour une seule distance, le 10 km). La FINA organise un circuit international de sept étapes sur cette distance : le 10 km Marathon Swimming World Cup, accueillant les meilleurs nageurs internationaux de la discipline. Une étape de ce circuit a été organisée par les Dauphins d’Annecy dans le lac d’Annecy en 2009, accueillant 125 nageurs. Du côté de la FFN, la Coupe de France Eau libre est organisé depuis 1999. C’est un circuit d’étapes en France métropolitaine et Outre-mer dans lequel cohabitent diverses distances et différents environnements. On compte un nombre de nageurs de plus en plus grand dans ces épreuves, certainement dû à l’ancienneté des courses, l’engouement croissant du grand public pour les épreuves sportives en milieu naturel et l’appui de la FFN pour l’organisation de ces épreuves. La réglementation applicable pour l’organisation d’un tel événement est essentiellement liée au lieu de déroulement de la course : mer, lac ou rivière. Pour le lac d’Annecy, il y a lieu de respecter la circulation des autres bateaux, les zones de prélèvement de l’eau potable, les zones naturelles (roselières)...

L’organisation est soumise à autorisation de la Préfecture, qui la délivre après consultation des mairies concernées, des pompiers, de la gendarmerie. Pour les organisations en rivière, il est quelquefois nécessaire d’obtenir un arrêté d’interdiction de navigation.

Responsable Eau Libre Haute-Savoie et membre Commission Eau Libre FFN:
Isabelle JOYE
Tél. : 06 09 84 25 88
E-mail : patjoye@aol.com

# “La Traversée du Lac de Passy.”
# Le Dimanche 09 Juillet 2017

**Nager dans les eaux du lac de Passy face au massif du Mont-Blanc en participant à une compétition, ça vous tente ?**
Le lac de Passy est le plus grand lac du Pays du Mont-blanc aménagé pour les loisirs et notamment la baignade.

Au coeur du mythique Pays du Mont-Blanc, **Mont-Blanc Natation** vous propose de nager en eau libre. Venez participer à une des trois traversées (500m, 1500m et/ou 3000m) proposées devant le magnifique panorama sur le Mont-Blanc et la chaîne des Fiz.
Vous pourrez ensuite profiter en famille ou entre amis du lac de Passy, ses criques, ses plages et son soleil, pour lézarder et vous reposer un peu.

**La Pass'compétition : 500M**
Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie "Avenirs" nageurs et nageuses de 2008.
**La sportive : 1500M**
Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie "Jeunes" nageurs de 2005 et nageuses de 2006.
**Le Tour du lac : 3000M**
Cette épreuve est ouverte à partir de la catégorie "Juniors" nageurs de 2002 et nageuses de 2003.

**Coordonnées: MONT BLANC NATATION Mairie de Domancy Route de Letraz 74700 Domancy Tél. : 0951001152 - Tél. : 0695559003 Correspondant : Sylviane BITOUNE**

**Règlements sur le Site:**
**https://abcnatation.fr/sc/100743420/ev/traversee-du-lac-de-passy/index/11**

**Insciptions sur le Site:**
Désormais, que vous soyez licencié FFN ou non, tous les engagements aux épreuves d'eau libre (étapes de la Coupe de France, coupe régionale, épreuve d'animation...) se feront sur la plateforme eau libre dédiée :
**http://eaulibreffn.fr/**

**Tout dossier incomplet sera refusé.**

# “ 65èmeTraversée de Rives-Ripaille.” Thonon-les-bains le Dimanche 23 Juillet 2017

Cette année toute l'équipe du **Club des Nageurs de Thonon** se remet au travail pour organiser la 65ème édition de la traversée Rives Ripaille, avec le soutien de la communauté de communes de Thonon-les-bains et des sponsors !
Ayant suspendu la coupe de France l'année dernière, nous avons rendu cet événement accessible à tous !
Cet événement sportif se veut aussi convivial et festif. Nous voulons réellement donner la possibilité de participer à cet évènement si gai, à l'ensemble de la population, pour en faire une fête populaire et un rassemblement estival qui plaira à tous. Cette compétition n'existerait pas sans nos précieux partenaires.“ Merci aux entreprises, associations qui nous permettent de réaliser ce projet sportif qui est un très gros travail d'équipe.

Pour les plus courageux:
**3000 m avec palmes qui est une nouvelle épreuve** et le 3000 m sans palmes
Accessible à tous : 1500 m
Pour les enfants : 500 m et **100 m avec une animation sur la plage pour les petits.** Afin de faire découvrir et de mettre en confiance les enfants dès 4 ans à la natation eau libre, nous créons cette année, l'épreuve Kids* 100 m. Dans un espace sécurisé lac de la piscine de Thonon-les-bains, les enfants réaliseront la distance de 100 m. L'épreuve est non chronométrée et les moyens de flottaison sont autorisés (frites, brassards, ceinture...) Chaque enfant gagne une médaille à l'arrivée de la traversée.
**Le 12 juillet 1952**, la 1ére traversée fut crée par René Robert alors jeune directeur de la nouvelle plage de Thonon et dirigeant du CNT à sa création.

Rassemblement 15 mns avant le départ des épreuves:
**3000 m avec palmes:** 8h15
**1500 m**: 9h15 -
**3000 m sans palmes**: 10h15
**500 m**: 13h45
**Animation kids à l'eau (100 m)**: 14h45

Règlements et Inscription:
www.traverséerivesripaille.fr

**CNT Thonon**
Présidente:
Catherine FITTIPALDI
Portable : 0787034365
Email:
president.cnthonon@orange.fr

# “ La 86ème Traversée du Lac d’Annecy le Mardi 15 Août 2017. ”

L’organisation de la traversée du lac d’Annecy est étroitement liée à l’histoire du club : elle existe depuis 1931, année de la création du club. Au fil des ans, et des contraintes liées à la circulation sur le lac, aux aménagements des rives, les tracés, les distances ainsi que le nombre de courses organisées ont évolué. Elle n’a été annulée qu’une seule fois, par précaution sanitaire, à cause d’une « invasion » de puces de canards en 2002. Depuis, le SILA et la Ville d’Annecy ont mis en place un programme de prévention efficace et renouvelé chaque année. La traversée d’Annecy est inscrite au calendrier de la Coupe de France depuis 2008, et grandit au fil des ans. On comptait à peine 500 nageurs en 2004 et 1500 l’an passé. C’est un reflet de l’évolution des épreuves sportives en milieu naturel. Mais c’est aussi le résultat des efforts du comité d’organisation pour accueillir de plus en plus de nageurs : ajout du 5 km en 2008, qui sera ensuite abandonné quelques années pour réapparaître à nouveau en 2013 avec un nouveau tracé partant de la côte Est du lac, et l’ajout du 10 km en 2016. Même si cette dernière distance reste confidentielle (20 nageurs pour l’instant), elle permet d’accueillir les meilleurs français de la discipline. La 86ème traversée du lac d’Annecy propose donc le 15 août, date immuable et incontournable du calendrier estival, 4 distances et le Pass’Compétition : La traversée découverte de 1 km, ouverte à tous de 7 à 77 ans, voire plus … La course de 2.4 km, première distance inscrite à la Coupe de France, ouverte aux licenciés FFN, FINA, FFTri, et aux non licenciés. C’est la distance la plus prisée : 750 à 800 nageurs prennent le départ de cette course au Petit Port d’Annecy le Vieux. Le 5 km, qui demande un entraînement plus poussé tout au long de l’année et réservé aux licenciés FFN, FINA et TRI Le 10 km : la course des habitués des longues distances et des « pro » de l’Eau libre : réservée aux licenciés FFN et FINA. A toutes ces courses, s’ajoute le Pass’Compétition des jeunes (500m) Un lieu de départ pour chaque course, et un seul lieu d’arrivée : derrière l’Hôtel de ville d’Annecy, cela ne facilite pas vraiment le travail des bénévoles le jour J.

Mais la priorité d'une telle organisation est la sécurité et le défi annuel est de « recruter » assez de bénévoles pour pouvoir l'assurer. La sécurité est assurée par des bateaux moteurs, des pédalos, mais également des kayaks et des paddles. Le travail du comité d'organisation commence dès le mois de janvier, et il faut avoir recruté 130 volontaires pour le jour de l'épreuve : organisation logistique, marquage des nageurs et remise des bonnets, ravitaillement après l'effort, mais également chronométrage, juge au départ, aux virages … les postes sont très variés.
**Ce comité d'organisation – issu du club de natation des Dauphins d'Annecy** – s'appuie également sur l'aide d'autres clubs du bassin annécien : **les clubs de voile d'Annecy et d'Annecy le Vieux, le club de plongée, le club de canoé-kayak, mais aussi les loueurs de pédalos et le club des chiens Terre-Neuve.** Tous répondent présents pour que cette journée soit une réussite pour les nageurs. Un grand merci à tous !

**Site de la Traversée :**
**http://www.traverseedulacdannecy.fr**

PARIS

Ville candidate
Jeux Olympiques de 2024

# En partenariat avec le C.D.O.S de Haute-Savoie

# ANIMATION DE SOUTIEN A LA CANDIDATURE DE PARIS POUR LES J.O 2024.

# Rejoignez-nous les 09 et 23 Juillet et le 15 Août 2017.

A l'occasion des trois traversées eau libre sur les lacs de Passy (09 Juillet), Rives-Ripaille à Thonon-les-bains (23 Juillet) et Annecy (15 Août),

le Comité Départemental FFN Haute-Savoie en partenariat avec le Comité Départemental Olympique Sportif de Haute-Savoie, et les clubs de Mont-Blanc Natation, des Nageurs de Thonon et des Dauphins d'Annecy, vous invite à soutenir la candidature de Paris aux J.O 2024, avant le vote du C.I.O qui aura lieu le 13 septembre 2017.

Ces animations sur trois courses en eau libre offriront un profil particulier à la natation haut savoyarde et permettra de montrer à tous, le dynamisme et l'esprit sportif qui nous animent.

Avant le départ des compétitions, rejoignez-nous et participez à la réalisation d'un tifo représentant le symbole de rassemblement de cette candidature:
"21 Tour Eiffel PARIS 2024".

Une vidéo sera réalisée et envoyée dans le cadre de l'opération de soutien: "Je rêve des Jeux " au site de franceolympique.com

Sportivement à tous

## La Natation Synchronisée avec le club CNSR Cluses

**Entraîneur : Arnaud Fresnel**

**Site: www.cnsrcluses.fr**

Depuis septembre 2016, le CNSR Cluses a repris l'activée de la natation synchronisée qui était auparavant une activité municipale.

Cette section compte 7 filles de 12 à 16 ans. Pour le moment, la section s'oriente vers une pratique loisir tout en disposant de 3 entraînements par semaine. L'objectif de l'équipe est de se produire lors des galas de fin de saison. Les filles ont participé aux galas de fin d'année du club d'Annemasse le 3 juin, à celui de Cluses le 17 juin et à celui du club de Mont blanc natation le 24 juin.

## “ Le CNSR Cluses est favorable au regroupement entre clubs pendant les vacances scolaires, afin de créer une dynamique départementale”

Ces échanges font suite à des entraînements en commun avec le club d'Annemasse qui ont eu lieu à Cluses pendant les vacances de février. La saison prochaine, le club souhaite développer cette activité notamment avec de jeunes nageuses issues de son école de natation. Le CNSR Cluses est favorable au regroupement entre clubs pendant les vacances scolaires, afin de créer une dynamique départementale. Et pourquoi pas, par la suite nous permettre de nous diriger vers la compétition " (Arnaud Fresnel).
La natation synchronisée est un mélange de natation, de gymnastique et de danse. C'est une discipline très exigeante qui demande une très grande force cardio-respiratoire et une grande énergie musculaire. Il faut à la être souple, puissant, créatif et endurant. Cette discipline demande de la concentration pour suivre le rythme musical, se déplacer et se repérer en trois dimensions dans l'eau. Proche de la danse, la natation synchronisée doit aussi faire preuve de grâce, d'élégance et de beauté. En natation synchronisée les points récompensent la technique, le sens artistique et la difficulté.
Une compétition se déroule en deux parties:
1) Les figures imposées : Benjamines, minimes, et juniors : elles comportent quatre figures imposées (deux obligatoires et deux tirées au sort), réalisées de manière statique et sans musique devant un jury;
2) Le programme libre : les nageuses créent leur propre programme (solo, duo, équipe), sur une durée imposée.
Les 6 figures de base sont: La godille, le ballet leg, la position verticale, le flamant rose, le carpé avant, le flamenco.

(Photo de l'équipe de Cluses - Gala de fin d'année)

**CNSR CLUSES**

PRESIDENT:
**CHASTIN Pascal**
10 Allée du Vert Pré
74330 CLUSES
Email :
president.cnrsc@orange.fr

Correspondant:
**Arnaud Fresnel**
coach.cnsrc@wanadoo.fr

# “ LE METIER DE COACH SPORTIF avec Sébastien Gelè du Club des Nageurs de Thonon.”

**Sébastien, pour les jeunes qui souhaiteraient devenir entraîneur, quelle formation doivent-ils suivre ?**

Il y a 2 voies possibles : la première est la voie universitaire avec la Licence (et Master) de Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (**STAPS**), qui exige un bon niveau sportif et scientifique. Les prérequis sont le **PSE1** (Premiers Secours en Equipe niveau 1) et le **BNSSA** (Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique). En rajoutant certaines options on obtient ensuite son diplôme de Maître-Nageur, et **la Licence d'Entraîneur Sportif** pour entraîner en club.

La deuxième voie : l'**ERFAN** (Ecole Régionale de Formation aux Activités de la Natation) propose un Brevet Professionnel aux licenciés **FFN** et titulaires du Sauv'nage. La formation se déroule soit en un an post Bac, soit en parallèle d’une scolarité classique. À 14 ans on peut déjà passer le diplôme d'**Assistant Club** et le **PSC1** (Diplôme de Prévention et Secours Civiques de niveau 1). Dès 15 ans, on passe le **BF1** (Brevet Fédéral 1er degré), puis le **BF2** l’année suivante. Ensuite un complément de formation permet d’obtenir le **BPJEPS** Activités Aquatiques et de la Natation dès 18 ans et le titre de Maître-Nageur Sauveteur afin d'enseigner la natation. Pour devenir entraîneur, il faut poursuivre avec le **DEJEPS** mention Natation Course, Diplôme d’Etat de niveau III (bac+2).

## Quelles sont les qualités requises selon toi pour être entraîneur sportif ?

Il faut avant tout être passionné par ce qu'on fait et aimer enseigner, être disponible physiquement et mentalement car tout le temps sollicités par les nageurs, leurs parents, le comité FFN, le club. Cela demande un bon sens relationnel, ouverture d'esprit et curiosité, savoir se remettre en question, et, sur un plan sportif, savoir analyser la technique du nageur et trouver les solutions adaptées afin de l'aider à atteindre ses objectifs.

## Quelles sont les principales difficultés que rencontre ton métier ?

La relation avec les parents n'est pas toujours simple, entre le manque d'investissement vis-à-vis de leur enfant ou parfois l'inverse, et le trop d'ambition par rapport aux capacités de l'enfant. Gérer la relation avec les jeunes, les règles de communauté et de discipline à faire respecter sans être le parent mais tout en étant proche et attentif à tous les problèmes liés à l'adolescence, être un peu le « grand frère ».

Ce métier demande un investissement personnel très important et il peut s'avérer dévorant psychologiquement, d'autant que les horaires de travail sont en décalage avec la vie de famille : compétitions les week-ends, stages pendant les vacances et entraînements quand tes propres enfants sont rentrés de l'école...

## Quelles sont tes satisfactions sportives que tu as rencontrées ?

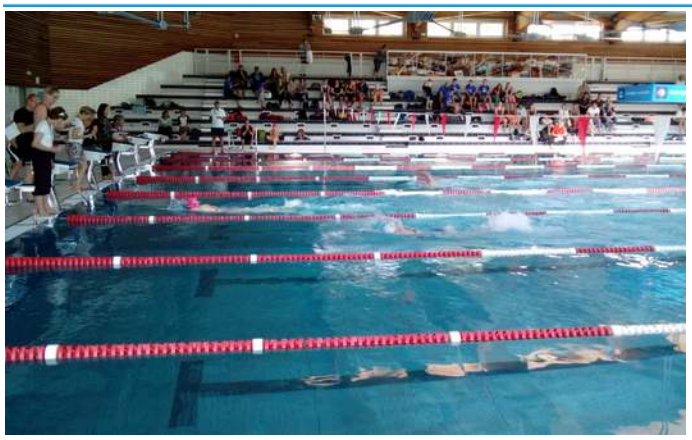
Ma première satisfaction est d'avoir un nombre plus important de nageurs en compétition par rapport à mes débuts au club. On a fait un travail de fond sur la technique et les qualités des nageurs pour pouvoir les présenter en compétition, et on a su créer l'engouement au sport de compétition. Là où nous avions auparavant 10 nageurs en compétition, nous en avons désormais 55 (10 Avenirs, 33 Jeunes, 12 Juniors), dont 7 Juniors qualifiés aux Championnats Régionaux, et des Jeunes aux finales du Natathlon. Tout cela montre que le **CNT**, grâce à ses résultats, monte en puissance au niveau départemental. Nous espérons même avoir notre 1er Jeune en finale nationale du Natathlon cette année.

## Les perspectives d'avenir ou objectifs pour ton club ?

Dynamiser encore plus le club en amenant plusieurs nageurs au niveau Nationale2. Continuer à développer la formation Avenirs et Jeunes, et la catégorie Junior jusqu'à 16, 17 ans, sachant que sans université à proximité, nous perdons la plupart de nos nageurs après le bac. L'autre projet du club est de développer plus d'événements sportifs, comme un Meeting en catégorie Maîtres. Nous organisons déjà les Championnats Eté Avenirs-Jeunes de Haute-Savoie le 18 juin et la Traversée de Rives-Ripaille le 23 Juillet. Il serait bien qu'il y ait plus de compétitions au niveau départemental pour les Juniors qui n'ont pas le niveau régional.

# Championnat des Savoie UFOLEP à Bonneville le 23 avril 2017

# 62 nageurs savoyards et hauts-savoyards se sont donnés RDV à Bonneville



### Très bon accueil de la piscine de Bonneville.

Merci à Michaël et Jean-François nos 2 officiels A, ainsi qu'aux chronométreurs et juge de virage qui ont répondu présents.

### En ce début d'A.M pour se mesurer sur un "triathlon"

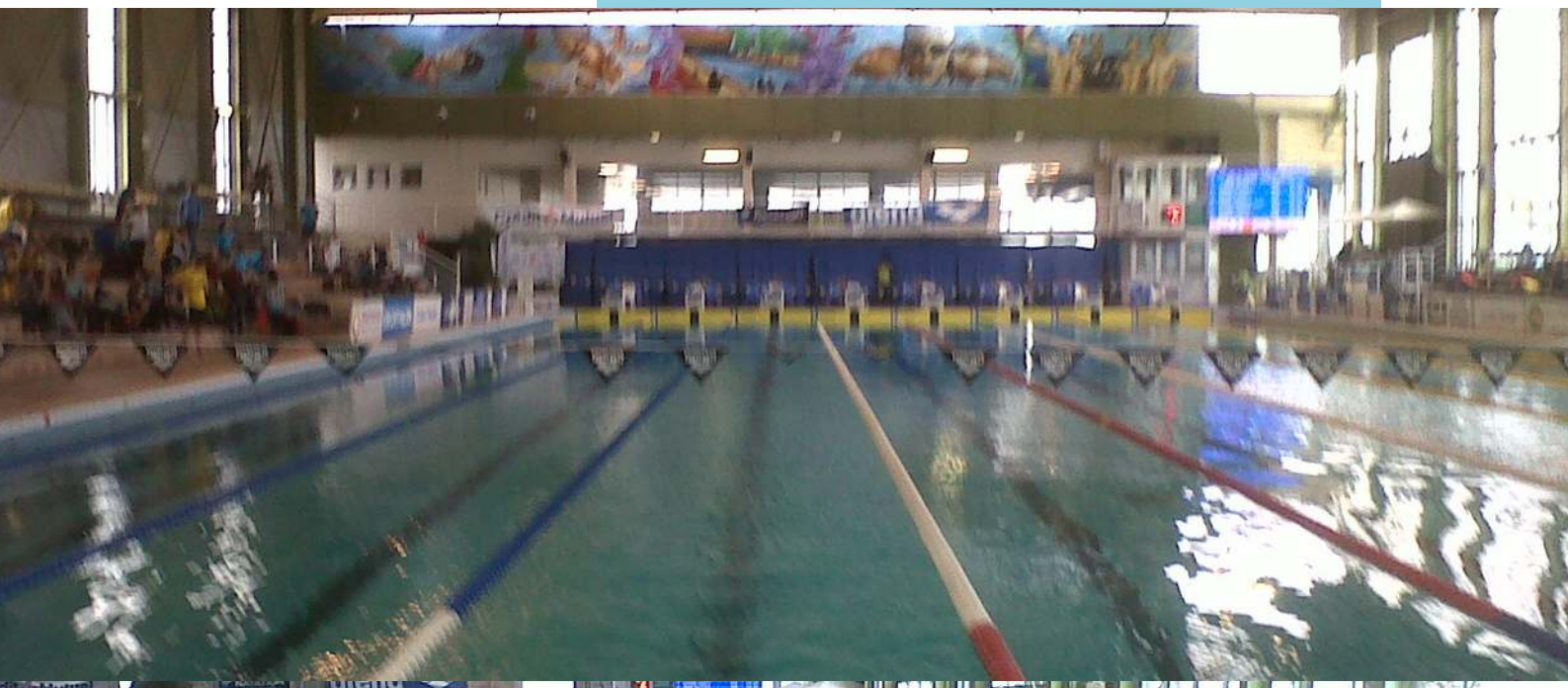
Chaque nageur réalise un 100m et deux 50m choisis parmi les nages non nagées sur 100m. Suivant les classements réalisés dans chaque nage, on attribue 1,2,3,... points et celui qui a le moins de points se retrouve premier au triathlon.

### Bonne ambiance au bord du bassin surtout au moment des relais constitués

par les coachs en mélangeant tous les clubs, filles et garçons, petits et grands nageurs. Remise des récompenses et goûter offert par l'UFOLEP.

### Ils se sont donnés RDV le dimanche suivant à Voiron pour le régional

avec en prime une sélection au National UFOLEP de Décines qui a eu lieu les 4 et 5 juin, pour les 5 premiers du "triathlon" dans chaque catégorie.



## Meeting Avenirs Jeunes de Chalon sur Saône 31 mars, 1er & 2 avril 2017

## Sélection Avenirs (8) et Sélection Jeunes (30)

Accompagnés du Chef de Délégation : Marie-Christine Gaidioz, des entraineurs Avenirs: Marjorie Ladreyt et Franck Lehaire et des entraineurs Jeunes : Samuel Reynaud et Florent Tresarrieu, nos 38 nageuses et nageurs sont partis de la piscine des Fins le vendredi 31 mars à 11h00.
Après un arrêt pique-nique sur l'aire de Bourg en bresse, direction l'hôtel à Champforgeuil pour y déposer les sacs.

**“ Pour la sélection Avenir c'est un peu la grande aventure. Outre le fait de nager en bassin de 50m, il faut aussi faire connaissance avec les nageurs de la sélection Jeunes... ”**

Ensuite place aux choses sérieuses avec l'arrivée à la piscine de Chalon sur Saône. Échauffement puis début des épreuves. Pour la sélection Avenir c'est un peu la grande aventure. Outre le fait de nager en bassin de 50m, il faut aussi faire connaissance avec les nageurs de la sélection Jeunes qu'ils n'ont jamais rencontrés lors des compétitions en Haute-Savoie, et tout se passe très bien. Les Avenirs sont très attentifs à l'échauffement.

Au programme les 200m Nage Libre, 200m Dos avec classement au temps et séries du 100m Papillon et 100m Brasse ainsi que les relais 4X50m Nage libre dames et Messieurs. Une fois la première réunion terminée, petite promenade très agréable le long de la Saône pour aller se restaurer « Chez Jules » où le repas fut très apprécié. Ensuite retour à l’hôtel.
Après une bonne nuit réparatrice et un bon petit déjeuner matinal, direction la piscine pour le deuxième jour de compétition.
Au programme des épreuves avec classement au temps: 400m Nage Libre, 200m Brasse, les séries du 50m Papillon, 50m Dos, 100m Nage Libre et pour l'après-midi les finales du 50m et 100m Papillon, 100m Brasse, 50m Dos, 100m Nage Libre, suivies des relais 6X50m Nage Libre mixte.

De bonnes performances pour nos nageurs, de nombreux podiums et une ambiance de feu pour supporter les copains qui nagent !!!

En photo:

Le relais 4X50m Nage Libre Avenirs Dames. Vainqueurs.

( Liv BOTTEON, Mélyne GODART, Louliana LARRIVAZ, Ambre LEFEBVRE)

**“...bien fatigués mais avec des étoiles plein les yeux en ayant fait la connaissance de nouveaux camarades...”**

Retour à l’hôtel un peu plus tôt que la veille pour une deuxième nuit bienvenue.
Après le petit déjeuner toujours aussi matinal, chargement des bagages et direction la piscine pour le dernier jour de compétition.
Au programme: 2 épreuves avec classement au temps (200m 4Nages et 200m Papillon), 3 épreuves avec séries et finales (50m Brasse, 50m Nage Libre et 100m Dos ) suivies des relais 4X50m Nages mixte.
Toujours de bonnes performances, des temps améliorés pour la plupart et de très bons supporters !
Chez les Avenirs, 19 finales (14 pour les filles, 5 pour les garçons), 9 podiums avec en prime 2 victoires en relais : le 4X50Nl Dames et le 4X50 4N Mixte.
Chez les Jeunes, 18 finales A, 14 finales B, 7 podiums et une victoire à la meilleure performance à la table de cotation.
Le départ de Chalon sur Saône s’est fait vers 18h après avoir chargé les paniers repas et surtout les nombreuses médailles récoltées.

Un petit arrêt pique-nique à mi-parcours et arrivée à Annecy à 21hoo précises, bien fatigués mais avec des étoiles plein les yeux en ayant fait la connaissance de nouveaux camarades avec qui partager de bons moments au bord des bassins.
C’est aussi à cela que servent ces rencontres, du moins nous l’espérons.

(Marie-Christine GAIDOZ)

En Photo:
le relais 4x50m 4 nages Mixte Avenirs. Vainqueurs.

( Riccardo CARNACINA, Louliana LARRIVAZ, Ambre LEFEBVRE, Antonin SILVENTE-ORTEGA )

**“ La natation est le sport santé par excellence. Les fondateurs d’ANNSSE Bleue, club Natation Santé FFN annécien mettent leur expertise au profit des personnes depuis 2015...”**

Ayant pour objectifs d’améliorer la condition physique et les capacités physiologiques des personnes, **la Natation Santé au sein de la FFN** se dessine principalement en 2 secteurs d’activité: le Nagez Forme Bien Etre et le Nagez Forme Santé. **Le Nagez Forme Bien-Etre** comprend toutes les activités de forme et bien-être telles que l’aquagym, l’aquabike, l’aquajogging.... Nombreuses sont les déclinaisons de la remise en forme dans l’eau proposées par les clubs ou les villes. **Le Nagez Forme Santé** est une part beaucoup plus spécifique de la natation santé, nécessitant une ou des qualifications plus orientées vers la santé, les pathologies, la physiologie, la physiopathologie. C’est pour quoi, la FFN a créé dès 2009, une certification pour les BEESAN ou BPJEPS Natation souhaitant avoir les qualifications et les agréments Jeunesse, Sport et Santé nécessaires pour encadrer des publics présentant des pathologies. Cette certification est reconnue par les ministères. La certification Nagez Forme Santé fédérale est un cursus d’environ 80 heures d’enseignement dispensées par des professionnels de la santé, médecins, cardiologues, pneumologues, hématologues.... et des professionnels de la biomécanique et biodynamique. Quelques heures sont octroyées aux aspects règlementaires et bio-éthiques. Pourquoi ?... **Le Nagez Forme Santé s’adresse à des personnes atteintes de pathologies.** Nombreuses sont maintenant les études prouvant que, la pratique de la natation améliore les capacités cardio-respiratoires et cardio-vasculaires des pratiquants, leur mobilité articulaire voire même... (suite page 20)

**Plus d’informations**:
http://www.ffnatation.fr/presentation-natation-sante
http://ffn.extranat.fr/webffn/structures.
http://club.quomodo.com/ffnatation_74/clubs/clubs-annuels.html
http://fr.calameo.com
http://www.ffnatation.fr/search/node/clubs%20nagez%20forme%20sante
http://www.ffnatation.fr/actualites/natation-sante/sport-sur-ordonnance-ffnmds)

## “Le Nagez Forme Santé s’adresse donc à toutes personnes en prévention, primaire, secondaire et tertiaire.”

(suite) … leur équilibre terrestre à travers l’amélioration proprioceptive de leurs repères spatio-temporels. La pratique de la natation encadrée par des professionnels aguerris au milieu aquatique, aux exercices techniques dans l’eau, à la pédagogie spécifique à cet environnement, et aux contraintes physiologiques des pratiquants permet aussi, de diminuer les récidives dans certaines pathologies, augmente les rémission et leur durée. **Le Nagez Forme Santé s’adresse donc à toutes personnes en prévention, primaire, secondaire et tertiaire**: la certification agrée les BEESAN et BPJEPS en tant qu’ « éducateurs Nagez Forme Santé » aux yeux des 2 ministères Santé et Sport.

Ce diplôme est reconnu et la FFN est, entre autres, un partenaire essentiel de la Fédération Française de cardiologie ou d’hématologie. La natation santé est un bénéfice pour toutes les personnes en surcharge pondérale, atteintes de diabète, de cancers, de maladies respiratoires, cardio-vasculaires, neurodégénératives ou ostéo-articulaires.
A lire sur le site fédéral les articles : **http://www.ffnatation.fr/nagez-forme-sante**
Les clubs agréés tels que **ANNSSE Bleue sur le Grand Annecy**, pour la Haute-Savoie, peuvent accueillir jusqu’à 12 personnes par séance ; chaque séance est collective tout en proposant des exercices individualisés et adaptés à chacun. Une orientation relationnelle positive est une dynamique constamment présente.

Le développement du lien social, et de l’estime de soi tout autant que la diminution de l’isolement sont des bienfaits énoncés par les pratiquants au fil des semaines.
Les clubs agréés, répondant du dispositif Sport sur Ordonnance (décret de janvier 2017 et loi de 2016), peuvent être retrouvés sur le site fédéral.

**ANNSSE Bleue - Annecy**
**DE PACHTERE Francine**
**Email :**
**fdepacht@wanadoo.fr**

# PROCHAINS RDV

**Le Comité Départemental de Haute-Savoie souhaite à tous les bénévoles, licenciés et dirigeants de très agréables vacances d'été et un bon repos compensateur. Nous vous remercions tous pour votre investissement personnel au cours de cette saison 2016/2017.**

## 1 & 2 Juillet 2017 - Megève Natation Courses -

En bassin de 50mx8
Derniers Championnats Régionaux
Dauphiné Savoie Juniors-Séniors

## Le 9 & 23 Juillet 2017. Compétitions Eau Libre

Traversée du Lac de Passy
le 09/07
Traversée Rives Ripaille le 23/07

## Dimanche 13 Août 2017 à Thônes - Natation Estivale

En bassin de 25mx5L.
Championnats Départementaux
Avenirs-Jeunes-Juniors-Séniors

## Le Mardi 15 Août 2017 - Annecy.

86ème Traversée du Lac d'Annecy