

# A vos marques

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course      Numéro 01– Septembre 2011  
(A lire sans modération)

## L'édito du président de la section.



C'est la rentrée !

Encore félicitations aux nageuses et nageurs des équipes de France qui nous ont tous fait rêver lors des Championnats du Monde. Une pluie de médailles...

Pour notre section ce fût la douche froide, plus de C.S.U. et Fuveau qui n'ouvre pas ! Cela a eu comme conséquences directes, la réduction du nombre de créneaux et comme l'année dernière des entraînements en ligne de 2m ou en largeur. Les entraîneurs ont donc dû faire des choix. Nous avons essayé de gérer le cas par cas et trouver quelques solutions pour avoir des conditions d'entraînements correctes. Nous y travaillons encore et espérons que Fuveau pourra enfin ouvrir en 2012 pour vous proposer d'autres possibilités. Désolé pour ceux que nous n'avons pas pu contenter.

Nous vous proposons de continuer cette saison dans le même état d'esprit que l'année dernière:

### SOMMAIRE

Edito	page 1
Le p'tit mot des rédacteurs	page 2
Carnet de liaison	page 3 à 5
Le coin des entraîneurs	page 6
Le coin des nageurs	page 7 à 9
A vos agendas	page 10
Le « swim tribune » international	page 11 à 12
Page détente	page 13

- Pour rappel, le nom du club est maintenant le Pays d'Aix Natation
- Fanny, Benjamin et Eric, les entraîneurs toujours fidèles à leur poste.
- Changement de nom des groupes et aménagement pour les benjamins et minimes
- Nouvelle compétition pour les poussins : le petit Natathlon
- Des stages....

et d'autres choses que je vous propose de découvrir lors de l'assemblée générale de notre section qui se déroulera le Mercredi 12 Octobre à 19h30 dans les gradins de la piscine Yves Blanc. Venez nombreux participer à la vie de la section.

Je vous souhaite une bonne saison 2011-2012.

Bonne glisse à toutes et à tous !

Thierry DURAND

**L'adage du mois :**

*Baisser les bras dans une compétition sous prétexte qu'on ne peut terminer premier est incompatible avec l'esprit du sport.*

*Eric TABARLY*

A méditer .....

# Le p'tit mot des rédacteurs !!!

Après quelques mois de pause, nous avons décidé de reprendre la rédaction du journal « A vos marques », afin de continuer à partager ensemble, informations, résultats et moments forts de la section course.

La forme du journal restera à peu près identique, avec juste l'introduction de cette nouvelle rubrique : « le p'tit mot des rédacteurs » qui nous permettra d'exprimer nos sentiments, avis ou impressions sur les événements du mois.

Ce mois-ci, nous voulions souhaiter la bienvenue aux nouveaux adhérents de la section course et remercier tous ceux qui ont renouvelé leur inscription.

Nous comptons sur vous pour faire plein de photos insolites ou non, lors des compétitions et pour les faire partager en nous les envoyant à notre adresse mail : [ldussauge@wanadoo.fr](mailto:ldussauge@wanadoo.fr), afin d'alimenter l'album photo du journal.

Pensez à nous, la première compétition étant le dimanche 9 octobre !

Si vous avez des idées d'article à nous proposer ou des questions à poser, n'hésitez pas à nous le faire savoir.

Bonne rentrée à tous, nagez bien, donnez le meilleur de vous-même, suivez bien les conseils de vos entraîneurs et surtout.....prenez du plaisir !!!

Les rédacteurs

# Carnet de liaison ...

## Convocation assemblée générale

De 19h30 à 20h00 :

### Saison 2010-2011 :

- Rapport d'activités
- Rapport financier
- Remise des récompenses :
  - aux nageurs de niveau national & inter régions
  - aux sélectionnés en équipe régionale/départementale selon le choix des entraîneurs

Election du bureau de la section :

- Se représentant : Le Président **Thierry DURAND**, le Trésorier **Christian GUILLEMIN**, secrétaire **Hélène DUSSAUGE**.
- 2 postes à pourvoir : secrétaire adjoint et trésorier adjoint.

Election des représentants des nageurs : A pourvoir 1 poste + 1 suppléant parmi les adhérents majeurs.

### Saison 2011-2012

- Budget prévisionnel
- Présentation par les entraîneurs du projet sportif
- Règlement intérieur & Charte du nageur
- Horaires d'entraînements
- Compétitions : calendrier, organisation...
- Stages
- Le journal A VOS MARQUES
- Informations diverses
- Réponses aux questions

A partir de 20h00

**Pot de l'amitié avec dégustation des plats sucrés salés, cuisinés par vos soins**

***Soyez nombreuses et nombreux à participer à la vie de notre section !***

# Carnet de liaison ...

## Mécénat et sponsoring

Nous tenons à **REMERCIER** toutes les personnes qui, la saison dernière, ont fait confiance à la section course et qui, par le biais du mécénat, nous ont donné la somme de 17.500 euros.

Cette année afin de garantir le bon développement du club et celui de ses nageurs, nous sollicitons à nouveau votre engagement.

Car si comme nous, **vous croyez dans le potentiel de nos nageurs, et aimeriez voir le club se développer :**

Vous pouvez contribuer à cette ascension en devenant **sponsor ou mécène.**

Toutes les sommes mêmes minimales peuvent nous aider.

A titre personnel ou en tant qu'entreprise, une action de sponsoring ou de mécénat avant le 31 décembre 2011 vous permettra de bénéficier de déduction ou de réduction d'impôt sur votre prochaine déclaration.

**N'hésitez pas à en parler autour de vous !**

Pour tout renseignements, laissez nous vos coordonnées sur le site :  
[ldussauge@wanadoo.fr](mailto:ldussauge@wanadoo.fr), nous vous recontacterons.

Merci à nos principaux partenaires et sponsors :

### Partenaires collectivités locales



### Partenaires ou mécènes premiers



Sachez également que les adhérents d'Aix Natation bénéficient d'une remise de 20% sur les articles ARENA en vente au rayon Natation du magasin Décathlon Les Milles.

Pour cela, il suffit de présenter votre carte d'adhérent Aix Natation lors de votre passage en caisse.

# Carnet de liaison ...

## Minibus

Cette saison, comme l'année dernière, il vous sera proposé, dès que cela sera possible, un minibus pour emmener les nageurs aux compétitions (l'usage des minibus étant partagé avec les 3 autres sections : le water-polo, la natation synchronisée et la nage avec palmes).

Afin d'en faire profiter un maximum de personnes, vue le nombre de places limité par minibus, le bureau tiendra une liste des nageurs qui en bénéficieront dès la première compétition, afin de laisser la priorité à d'autres nageurs lors des compétitions suivantes.

Ceci tout au long de l'année, afin que l'usage des minibus profite au plus grand nombre d'adhérent.

# Le coin des Entraîneurs !!!

Cette saison, nos 3 entraîneurs fétiches ont répondu présents : **Fanny LECLERCQ**, **Benjamin BOURGUET** et **Eric GRAILLE**.

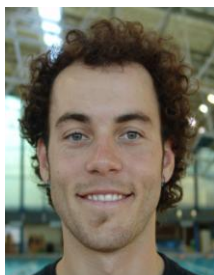
Nous vous les avons présenté, l'année dernière dans le journal de septembre. Pour les nouveaux adhérents, voici en quelques lignes à qui vous aurez à faire :



Tout d'abord **Fanny LECLERCQ** :

Elle a un palmarès personnel impressionnant en tant que nageuse, et sa réputation en tant qu'entraîneur « exigeant » n'est plus à faire !! D'ailleurs, l'année dernière, quand nous lui avons demandé quel serait son leitmotiv, elle nous avait répondu : « les difficultés ne sont pas faites pour abattre, mais pour être abattues » !! Le décor était planté, nuls doutes que cette saison sera à l'image de la précédente, étant donnés les excellents résultats de ses nageurs l'année dernière !  
Donc nageurs, accrochez-vous, la réussite est à la clé !

Ensuite, **Benjamin BOURGUET** :



Il est toujours souriant, calme, à l'écoute...mais derrière ce visage angélique se cache un homme exigeant, qui ne lâche rien et qui a la juste réputation d'être « dur à l'entraînement » !! (Notez que c'est un nageur émérite et qu' il est aussi sévère envers lui-même car il est capable de se lancer des défis de folie comme faire un ironman et de les tenir !).

La saison précédente, grâce à son travail et à ce lien particulier qu'il a su créer avec ses nageurs, il a obtenu de superbes performances !

Donc, nageurs, soyez tenaces et à l'écoute, cela portera ses fruits !

Et pour finir, **Eric GRAILLE** :



C'est le plus expérimenté des 3 entraîneurs, comme nous vous l'avions dit l'année dernière : « il connaît le moindre centimètre carré des piscines aixoises ! » et la natation est une vraie passion pour lui !

Il a un parcours professionnel impressionnant qui laisse rêveur !!

La saison dernière, il a dynamisé nos plus jeunes nageurs, en créant une super équipe, avec un vrai esprit de famille, des nageurs très motivés, heureux de se retrouver aux entraînements et aux compétitions et qui du coup, ont travaillé avec acharnement toute l'année.

Il a su relever un challenge difficile... !

Jeunes nageurs, à vos pulls, planches et paddles, écoutez-bien Eric et votre progression est assurée !

# Le coin des Nageurs

## Ranking Dames bassin de 25m

Vous trouverez ci-dessous 2 tableaux récapitulant les meilleures performances françaises en bassin de 25 mètres pour différentes nages, à partir de 12 ans. Nous avons recherché ces résultats pour les places 1, 8, 50, 100 et 200 afin de vous donner un ordre d'idée.

Dames		50 NL	100 NL	200 NL	400 NL	800 NL	1500 NL	50 Dos	100 Dos	200 Dos
1	12	29.51	1:03.98	2:22.41	4:54.86	9:54.27	20:10.75	33.72	1:11.48	2:37.20
	13	27.64	1:00.28	2:12.72	4:42.48	9:29.88	21:37.65	32.16	1:09.34	2:28.20
	14	26.98	59.31	2:07.20	4:33.51	9:20.96	18:10.39	31.25	1:06.08	2:25.71
	15	26.76	55.58	1:43.34	4:20.25	9:09.50	17:22.68	28.81	1:01.64	2:11.90
	16	25.28	54.46	1:56.93	4:11.61	8:41.64	17:29.47	29.24	1:01.87	2:18.12
	17	25.75	56.24	2:02.42	4:16.49	8:47.08	16:55.76	28.63	1:01.64	2:14.76
	TC	24.61	52.41	1:43.34	3:59.15	8:16.73	16:17.90	27.60	58.49	2:01.67
8	12	30.15	1:05.18	2:26.82	5:03.39	10:22.76	25:20.19	34.63	1:14.11	2:41.96
	13	28.74	1:02.04	2:20.29	4:52.17	9:50.94	23:38.09	33.00	1:11.33	2:37.01
	14	28.12	1:01.47	2:12.41	4:41.51	9:40.47	19:21.20	32.13	1:08.34	2:27.00
	15	27.69	1:00.20	2:09.64	4:35.90	9:24.08	18:37.74	31.43	1:07.70	2:24.96
	16	26.87	57.91	2:06.29	4:26.04	9:10.02	18:37.96	31.09	1:05.55	2:21.51
	17	27.15	58.56	2:07.28	4:27.94	9:02.75	18:28.12	31.07	1:05.68	2:20.07
	TC	25.62	55.12	1:59.57	4:15.08	8:43.16	17:22.68	28.81	1:01.87	2:14.76
50	12	31.40	1:07.84	2:35.20	5:19.04	11:00.21	-	36.17	1:18.73	2:55.89
	13	30.00	1:04.82	2:26.84	5:03.25	10:21.79	-	34.64	1:15.27	2:46.37
	14	29.41	1:03.91	2:19.40	4:55.14	10:13.71	22:46.64	34.01	1:12.47	2:36.08
	15	28.94	1:02.58	2:15.80	4:48.75	9:55.44	21:07.67	33.66	1:11.25	2:34.36
	16	28.50	1:01.51	2:14.54	4:44.83	9:49.45	23:08.54	33.13	1:10.81	2:32.17
	17	28.76	1:01.70	2:14.17	4:45.65	9:51.19	-	33.59	1:10.88	2:34.68
	TC	27.07	58.07	2:06.37	4:28.43	9:12.48	18:40.10	31.10	1:05.45	2:22.13
100	12	32.11	1:09.44	2:40.53	5:29.93	11:19.85	-	37.40	1:21.88	3:02.99
	13	30.72	1:06.29	2:31.00	5:12.65	10:38.92	-	35.54	1:17.37	2:52.50
	14	29.92	1:05.32	2:22.34	5:02.86	10:30.16	-	35.02	1:14.28	2:40.67
	15	29.57	1:04.07	2:18.99	4:55.65	10:14.27	-	34.54	1:13.66	2:39.34
	16	29.26	1:03.51	2:18.79	4:54.93	10:12.63	-	34.46	1:13.48	2:38.56
	17	29.49	1:03.74	2:19.91	5:00.41	10:30.18	-	34.96	1:14.67	2:46.12
	TC	27.63	59.39	2:09.10	4:34.75	9:25.60	19:46.16	31.89	1:07.35	2:26.63
200	12	33.25	1:12.13	2:46.66	5:42.28	11:43.40	-	38.67	1:24.82	3:14.97
	13	31.49	1:08.11	2:36.87	5:22.42	10:58.90	-	36.55	1:19.92	2:59.63
	14	30.78	1:07.09	2:26.71	5:13.88	10:52.20	-	36.19	1:17.36	2:47.34
	15	30.26	1:05.80	2:23.95	5:06.67	10:42.21	-	35.72	1:16.75	2:46.46
	16	30.29	1:05.78	2:25.10	5:11.42	10:51.28	-	36.20	1:17.42	2:49.52
	17	30.60	1:06.43	2:27.92	5:22.70	11:33.43	-	36.94	1:19.57	3:02.36
	TC	28.21	1:00.74	2:12.84	4:44.02	9:45.38	21:37.63	32.75	1:09.38	2:31.24

"Les aptitudes sont ce que vous pouvez faire. La motivation détermine ce que vous faites. Votre attitude détermine votre degré de réussite." (Lou Holtz)

La natation est un sport difficile, certes, mais la politique fédérale est claire sur de nombreux points : pour atteindre le meilleur niveau, il faut suivre un chemin semé de difficultés qui sont des exigences élevées pour chaque nageur.

C'est pour ces raisons qu'il est important d'être motivé et de faire les choses sérieusement. Nous comptons sur les nageurs pour suivre le bon chemin et rester motivés tout au long de la saison, tout en conciliant leur vie scolaire, étudiante ou professionnelle, et en ne perdant pas de vue le niveau national qui reste la meilleure référence quant à leur niveau.

# Le coin des Nageurs III

## Ranking Dames bassin de 25m (suite)

Dames		50 Br	100 Br	200 Br	50 Pap	100 Pap	200 Pap	100 4N	200 4N	400 4N
1	12	36.23	1:17.75	3:01.02	31.41	1:12.05	2:46.83	1:15.05	2:34.36	5:30.38
	13	35.98	1:17.45	2:48.60	30.34	1:06.62	2:34.05	1:10.91	2:26.42	5:08.89
	14	34.00	1:14.50	2:39.44	28.65	1:03.27	2:22.67	1:08.14	2:23.96	5:08.04
	15	34.80	1:13.60	2:37.02	28.74	1:04.91	2:24.16	1:07.38	2:21.07	4:57.84
	16	32.79	1:10.57	2:30.91	27.63	1:02.18	2:21.78	1:04.33	2:14.67	4:54.72
	17	33.19	1:10.59	2:31.04	27.04	1:00.71	2:16.44	1:06.72	2:16.97	4:53.99
	TC	31.12	1:06.20	2:21.52	25.73	57.61	2:07.64	1:00.57	2:10.22	4:30.93
8	12	39.04	1:24.72	3:08.35	33.70	1:15.35	2:59.70	1:18.12	2:41.09	5:49.10
	13	37.22	1:20.52	2:58.03	31.27	1:09.37	2:42.33	1:14.86	2:32.26	5:28.40
	14	36.07	1:18.66	2:47.65	30.31	1:08.55	2:28.50	1:12.51	2:30.18	5:21.78
	15	35.41	1:16.07	2:44.84	30.25	1:07.36	2:27.56	1:09.54	2:27.84	5:11.52
	16	34.63	1:14.54	2:42.37	29.85	1:05.98	2:26.77	1:09.22	2:25.86	5:06.74
	17	34.50	1:12.73	2:35.92	29.18	1:05.02	2:22.96	1:08.75	2:25.03	5:01.80
	TC	32.79	1:08.94	2:28.53	27.56	1:00.88	2:15.42	1:04.33	2:16.88	4:46.59
50	12	41.07	1:29.83	3:18.49	35.14	1:21.51	3:15.80	1:23.09	2:48.44	6:06.20
	13	39.10	1:25.19	3:08.11	33.16	1:14.99	2:58.16	1:18.51	2:39.96	5:43.09
	14	38.34	1:23.13	2:57.62	32.63	1:13.85	2:46.20	1:16.63	2:37.61	5:39.00
	15	37.85	1:21.58	2:54.41	31.77	1:11.18	2:39.31	1:14.43	2:34.75	5:31.61
	16	37.71	1:21.48	2:56.30	31.61	1:10.18	2:40.26	1:14.35	2:34.13	5:28.71
	17	37.76	1:21.76	2:57.78	31.91	1:09.22	2:43.15	1:14.93	2:34.10	5:28.91
	TC	34.96	1:14.50	2:41.24	29.38	1:04.84	2:24.27	1:08.51	2:24.64	5:04.71
100	12	41.98	1:32.04	3:24.79	36.25	1:24.88	3:35.09	1:25.09	2:52.00	6:15.52
	13	39.96	1:27.41	3:14.75	33.96	1:17.49	3:08.89	1:20.81	2:43.49	5:52.59
	14	39.39	1:25.28	3:02.78	33.61	1:16.29	2:53.01	1:18.77	2:41.54	5:47.83
	15	39.13	1:24.11	3:00.53	32.84	1:13.88	2:47.42	1:17.21	2:38.99	5:42.95
	16	39.16	1:24.81	3:05.06	32.69	1:14.38	2:52.22	1:18.02	2:39.15	5:41.65
	17	39.55	1:26.03	3:09.42	32.96	1:13.83	2:58.76	1:18.26	2:39.77	5:49.75
	TC	35.87	1:16.83	2:47.25	30.11	1:06.24	2:28.98	1:10.84	2:27.93	5:13.90
200	12	43.24	1:35.44	3:34.36	37.65	1:28.89	-	1:28.68	2:57.99	6:27.01
	13	41.22	1:30.24	3:22.86	35.18	1:21.64	3:28.53	1:23.98	2:48.55	6:04.15
	14	41.03	1:29.28	3:12.55	34.82	1:20.45	3:05.88	1:21.92	2:46.02	6:02.23
	15	40.81	1:27.91	3:10.59	34.15	1:18.43	3:00.77	1:20.51	2:43.92	5:57.88
	16	41.10	1:29.56	3:20.11	34.27	1:19.74	3:16.93	1:21.85	2:46.95	6:05.85
	17	41.65	1:31.22	3:36.80	34.92	1:21.74	3:42.59	1:24.13	2:50.64	6:31.16
	TC	37.00	1:19.58	2:52.13	31.01	1:08.53	2:36.87	1:13.02	2:31.76	5:24.93


Les tableaux concernant les messieurs seront dans le prochain journal.

# Le coin des Nageurs


## Ranking Dames bassin de 25m Aixois

Nom	12 ans		13 ans		14 ans		15 ans		16 ans		17 ans		TC	
	Place	Temps	Place	Temps	Place	Temps	Place	Temps	Place	Temps	Place	Temps	Place	Temps
<b>50 NL</b>														
Julia NIZIER			80	30.49										
Agathe VERRO											52	28.80		
Alice SYMONDS											172	30.26		
<b>100 NL</b>														
Julia NIZIER			103	1:06.37										
Camille JULIEN					106	1:05.45								
Camille BIANCONE					165	1:06.57								
Alice SYMONDS											167	1:05.57		
Agathe VERRO											183	1:06.03		
<b>200 NL</b>														
Julia NIZIER			119	2:32.13										
Camille BIANCONE					191	2:26.36								
<b>400 NL</b>														
Agathe VERRO											155	5:11.41		
<b>800 NL</b>														
Camille BIANCONE					197	10:51.31								
Alice SYMONDS											184	11:24.25		
<b>50 Dos</b>														
Agathe VERRO											77	34.36		
Morgane DURAND											174	36.54		
Fanny LECLERCQ													36	30.54
<b>100 Dos</b>														
Agathe VERRO											123	1:15.75		
Fanny LECLERCQ													47	1:05.21
<b>200 Dos</b>														
Caroline CONSTANTIN					122	2:42.37								
Agathe VERRO											137	2:51.07		
Fanny LECLERCQ													52	2:22.15
<b>50 Brasse</b>														
Caroline COUSIN									193	41.03				
Alice SYMONDS											49	37.60		
<b>100 Brasse</b>														
Caroline COUSIN									176	1:28.34				
Alice SYMONDS											62	1:23.41		
<b>200 Brasse</b>														
Caroline COUSIN									108	3:07.00				
Alice SYMONDS											80	3:06.15		
<b>50 Papillon</b>														
Julia NIZIER			55	33.54										
Camille JULIEN					84	33.37								
Camille BIANCONE					156	34.35								
Agathe VERRO											35	31.32		
Fanny LECLERCQ													53	29.48
<b>100 Papillon</b>														
Julia NIZIER			122	1:18.46										
Caroline CONSTANTIN					159	1:18.66								
Camille BIANCONE					170	1:19.27								
Agathe VERRO											87	1:13.09		
Fanny LECLERCQ													172	1:08.18
<b>200 Papillon</b>														
Camille BIANCONE					131	2:57.13								
Agathe VERRO											103	2:59.62		
<b>100 4 Nages</b>														
Julia NIZIER			26	1:16.98										
Laurine GENARD			151	1:22.45										
Camille JULIEN					45	1:16.50								
Caroline CONSTANTIN					134	1:19.69								
Camille BIANCONE					151	1:20.36								
Alice SYMONDS											86	1:17.57		
Agathe VERRO											133	1:20.36		
Morgane DURAND											200	1:24.13		
Fanny LECLERCQ													178	1:12.52
<b>200 4 Nages</b>														
Julia NIZIER			156	2:46.50										
Alice SYMONDS											90	2:38.97		
Agathe VERRO											193	2:50.17		
Fanny LECLERCQ													88	2:26.78
<b>400 4 Nages</b>														
Julia NIZIER			165	6:00.30										

# A vos agendas

 Vous trouverez ci-dessous le calendrier des compétitions pour le trimestre à venir :

Date	Compétitions	Lieu	Niveau	Catégorie	Bassin
09 octobre 2011	1ère journée départementale open	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Benjamin et +	25
16 octobre 2011	2ème journée départementale open	Arles	Tous	Benjamin et +	25
23 octobre 2011	Rencontre Open des maitres - Coupe Jean Seigle	Fos-sur-Mer	Tous	Masters	25
05/ 06 novembre 2011	Championnats de France Interclubs	Istres	Poule régionale	Toutes	25
05/ 06 novembre 2011	Championnats de France Interclubs	Fos-sur-Mer	Poule départementale	Toutes	25
11 novembre 2011	Challenge de la ville de Manosque	Manosque	Tous	Avenir à Minimes 1	25
19/ 20 novembre 2011	Meeting Emile Bourut	Marseille Vallier	Régional – 400 nl obligatoire	Minimes et +	25
27 novembre 2011	Challenge des Jeunes	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Avenir à Benjamin	25
2 au 4 décembre 2011	Championnats de France petit bassin	Angers	National – Sélection sur ranking national toutes catégories	Minime et +	25
3 et 4 décembre 2011	Championnats de Provence open 25m	Cassis	Régional – Temps minimum sur 400 nl avant le 20/11 (5'30 filles – 5'15 garçons)	Minime et +	25
11 décembre 2011	Interclubs Régionaux des Maîtres	Fos-sur-Mer	Régional	Masters	25
16 au 18 décembre 2011	Championnats de France Jeunes	Boulogne-sur-Mer	National – Sélection finalistes championnats de France minimes et cadets, 16 premiers trophée Lucien Zins	14 à 18 ans	25
16 au 18 décembre 2011	Championnats Interrégional des Jeunes	Bourg-en-Bresse	Interrégional – Grille de qualification	14 à 18 ans	25
18 décembre 2011	Enf 2	Fos-sur-Mer	Enf 1	2004/2005	25

 Nous vous rappelons que l'assemblée générale de la section natation course aura lieu le **mercredi 12 octobre à 19h30** dans les gradins de la **Piscine Yves Blanc**.

Nous comptons sur vos talents de cuisiniers et cuisinières pour nous apporter de bons petits plats salés ou sucrés, et nous vous rappelons que si vous souhaitez rejoindre les membres du bureau, 2 postes sont à pourvoir : secrétaire adjoint et trésorier adjoint.

# Le "swim tribune" international

## Duboscq change de modèle

Huques DUBOSCQ



Pays : **France**

Age : **30 ans**

Date de naissance : **29 août 1981**

Lieu de naissance : **Saint Lô (France)**

Taille : **1m91**

Poids : **83 kg**

Spécialités : **100 et 200m brasse**

A 30 ans et malgré trois médailles olympiques et deux podiums mondiaux, Hugues Duboscq a choisi de bouleverser son cadre de travail pour sa dernière saison qui doit l'amener aux Jeux Olympiques de Londres.

Déçu par ses performances aux championnats du monde de Shanghai, le nageur a choisi de s'éloigner de son entraîneur de toujours Christos Paparrodopoulos et de se tourner pour le travail technique vers Benoît Masclaux et Yves Gueniou.

«Shanghai a été dur à vivre. Il faut que ça change. C'est l'année ou jamais, explique Duboscq dans *L'Equipe* ce jeudi. Pour tout ce qui est très fin au niveau de la technique, ça passe mieux avec Benoît, je choisis les meilleurs interlocuteurs.» S'il est toujours en charge du travail physiologique, Paparrodopoulos avoue son amertume : «Après toutes ces années, c'est comme une femme qui te dirait : je veux bien rester avec toi mais j'ai aussi un amour... Ce n'est pas facile.» La cohabitation devrait durer jusqu'à la fin de carrière de Duboscq, programmée à Londres.

## Stravius « Rien n'a changé »

À Amiens, on ne reconnaît pas encore **Jérémy Stravius** dans la rue. Pourtant, le cochampion du monde du 100 m dos est de plus en plus sollicité depuis les Mondiaux de Shanghai. «Il y a tous les jours quelque chose. On doit aller à la mairie, au club, à la Région», énumère-t-il dans *L'Equipe*, mercredi. «Ce que je retiens, ce sont les gens qui viennent nous voir, avec Mélanie (Henique, médaillée de bronze du 50 m papillon) pour nous dire qu'on est restés simples, qu'on a donné une belle image de la région, que ça fait du bien pour Amiens et la Picardie», ajoute-t-il.

Le Picard est fier de l'être mais attire pour le moment moins de sponsors que Camille Lacourt, avec qui il partage le titre mondial. «Pour l'instant, il y a des contacts mais rien n'est fait. Comparé à quatre ans auparavant où je n'étais quasiment rien, rien n'a changé, à part les sollicitations.» Les arrivées d'Ophélie-Cyrielle Etienne, vice-championne d'Europe des 200m et 400 m en 2010, et Benjamin Stasiulis (médaillé de bronze européen du 200 m dos en 2010) vont stimuler le petit groupe. Le pôle picard aiguise ses armes et Stasiulis, en provenance de Paris, se délecte déjà d'opposer un peu de résistance à la natation sudiste : «Il y a peut-être une petite rivalité Nord-Sud qui va se créer, a-t-il glissé. Je trouve ça sympa.»

Jérémy STRAVIUS et Camille LACOURT



Pays : **France**

Age : **23 ans**

Date de naissance : **14 juillet 1988**

Lieu de naissance : **Abbeville (France)**

Taille : **1m91**

Poids : **85 kg**

Spécialités : **100 et 200m dos, 200 NL**

# Le "swim tribune" international

## Phelps a retrouvé l'envie

Michael PHELPS



Pays : **Etats-Unis**

Age : **26 ans**

Date de naissance : **30 juin 1985**

Lieu de naissance : **Baltimore (USA)**

Taille : **1m93**

Poids : **84 kg**

Spécialités : **100 m, 200 m, 400 m, 800 m nage libre, 200 papillon, 200 4 nages**

Après les championnats du monde, Michael Phelps avait promis de travailler dur en vue des Jeux Olympiques. Et l'homme aux 14 titres olympiques tient parole, depuis six semaines, pour sa plus grande satisfaction. « *Je suis bien plus heureux* », reconnaît le nageur de Baltimore, qui avoue être motivé par la rivalité l'opposant à Ryan Lochte. A Shanghai, ce dernier l'a dominé, avec 5 titres à 4 et le premier record du monde depuis l'interdiction des combinaisons (sur 200m 4 nages). Et Phelps n'a pas digéré de voir Lochte le devancer sur 200 m.

« *Il est affamé et sait ce qu'il veut*, a déclaré Phelps à l'agence Associated Press. *Il annonce ses objectifs et les remplit. Il m'aide à sortir le meilleur de moi-même à chaque course. J'attends avec impatience l'année qui vient.* »

### **Encore un record olympique à battre**

Phelps espère arriver à Londres dans la même forme qu'à Pékin, où il avait signé huit victoires. Alors qu'il pourrait être rassasié par ses 14 médailles d'or, il lui reste un nouveau challenge : devenir le premier nageur masculin à remporter une épreuve sur trois Olympiades consécutives. Une ambition qu'il peut assouvir sur 100 et 200m papillon, ainsi que sur 200m 4 nages.

## Lucas : « j'aime bien l'extrême »



Philippe LUCAS  
( Marionnette)

Si Philippe Lucas n'entraîne plus Federica Pellgrini, championne du monde cet été du 200m et du 400m, c'est parce que « *c'était compliqué pour moi d'aller à Vérone* (où l'Italienne a choisi de revenir s'entraîner). *La deuxième raison est que je n'avais pas envie de perdre Camilla Potec. Depuis 2007, elle m'a suivi partout. Elle fait partie de ma vie (...)* En demi-fond, *c'est la fille la plus forte que j'ai connue dans ma vie* », a-t-il confié mardi dans *L'Equipe*. Mais l'entraîneur français précise : « *Si les Italiens veulent vraiment que je travaille pour eux, ils me mettent un contrat sur la table* ».

Philippe Lucas a aussi évoqué le retour de Laure Manaudou à la compétition - « *Ce qu'elle a fait lors de ses premières compétitions, c'est très, très bien (...)* Le 100 dos, *elle a une chance, bien sûr* » - et le challenge qui se présente à lui avec Amaury Leveaux - « *On peut raconter ce qu'on veut sur lui, moi, j'y crois. Mais il va falloir qu'il change des trucs* ». Et il veut également gommer son image d'entraîneur difficile. Les nageurs « *ont peur de travailler avec moi (...)* Quand tu me connais bien, *je ne suis pas quelqu'un qui dérange* ». Mais Lucas reconnaît aussi qu'« *il aime bien l'extrême, être obligé de réussir quelque chose ou sinon tu prends une bastos dans la tronche* ».



Philippe LUCAS

# Page détente ...

## Devine C Ki ?



Le club décline toute responsabilité quant à l'impact de la diffusion de ces photos sur la vie privée des nageurs concernés !

Mais si vous aussi, aimez le risque, faites-nous parvenir vos photos ou œuvres, insolites ou non (elles le deviendront), par mail à : « [avosmarquesaixnatation@orange.fr](mailto:avosmarquesaixnatation@orange.fr) ».

Réponses dans le prochain numéro !