

A vos marques

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course Numéro 07– Février 2011
(A lire sans modération)

L'édito du président de la section.



Je vais consacrer mon édito de février au groupe Avenir de notre section natation course !

A l'intersaison 2010, suite au départ du « Coach Caro », nous avons lancé le recrutement d'un entraîneur. La mission étant d'assurer la continuité entre nos groupes jeunes et adolescents et nos adultes. Naturellement, notre choix s'est porté sur Benjamin, qui s'occupait déjà de préadolescents dans son ancien club, et qui avait le plus d'expérience et de motivation pour gérer ce groupe. De plus, il n'est pas venu seul, de nombreux nageuses et nageurs l'ont suivi dans cette nouvelle aventure.

Et voilà le nouveau groupe Avenir, fort de 31 nageurs de 11 à 14 ans, des catégories benjamins à minimes.

Les entraîneurs avaient fait le constat que nous avions peu de résultats à partir de la catégorie minimes et que ce retard était très difficile à combler pour les catégories d'âge supérieures. Donc, rattraper ce retard fut l'objectif fixé à Benjamin.

A mi-saison, cet objectif est déjà bien rempli ! Non seulement il a réussi à créer une ambiance de groupe, motiver les nageurs à venir s'entraîner au minimum 3 fois par semaine, mais surtout il leur a déjà tous permis d'améliorer leurs records personnels. Et les résultats sont là : moisson de médailles dans les meetings départementaux, sélections de nageurs en région par catégories...

Il faut encore attendre les prochaines compétitions pour les sélections nationales au Natathlon et par catégories ; mais Benjamin est confiant.

Pour finir, j'ajouterais simplement, que ce groupe Avenir et son entraîneur dégagent un vrai « plaisir » à nager et à se retrouver.

Que les plus anciens se méfient ... les jeunes poussent !
Bonne continuation à tous et à toutes.

Sportivement votre,

Thierry DURAND

SOMMAIRE

Edito	page 1
Carnet de liaison	page 2
Interview Rétro	page 3 à 11
Le coin des entraîneurs	page 12
Aperçu du stage	page 13 à 17
Le coin des nageurs	page 18 à 21
A vos agendas	page 22
Le « swim tribune » aixois	page 23 à 30
Le « swim tribune » international	page 31
Pêle-mêle photos du mois	page 32 à 33
Page détente	page 34

L'adage du mois :

Pour bien nager, un joli maillot de bain ne vaudra jamais une étendue d'eau.

Léo CAMPION



Carnet de liaison ""

Nouveau sponsor

Un GRAND MERCI à DECATHLON pour sa confiance et son soutien en notre club. En effet, non seulement il est déjà partenaire pour nos équipements sportifs, mais il est maintenant aussi devenu un de nos sponsors !!

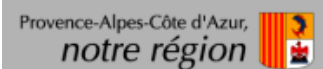
Sachez également que les adhérents d'Aix Natation bénéficient d'une remise de 20% sur les articles ARENA en vente au rayon Natation du magasin « **Décathlon Les Milles** ».

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

Partenaires

Merci à nos principaux partenaires et sponsors :

Partenaires collectivités locales



Partenaires et / ou mécènes premiers



Interview Rétro

Ce mois-ci, nous voulions mettre à l'honneur **Vanessa GUILLEMIN**, grande nageuse aixoise, qui a connu le plus haut niveau et qui, à l'heure actuelle, est toujours détentrice de nombreux records du club.

Mais, on ne peut parler de Vanessa, sans parler de ses parents et plus particulièrement de son papa, qui n'est autre que notre très cher trésorier et ancien président du club : **Christian GUILLEMIN**. Aussi, nous lui avons posé quelques questions:

Christian:

Tu es LA figure incontestable du club. Le membre du bureau le plus fidèle. Le visage que tout le monde reconnaît sans forcément connaître. Car il faut bien l'avouer, tu sais rester très discret.

Et pourtant, ta discrétion n'a d'égal que ton implication. C'est bel et bien toi la cheville ouvrière d'Aix Nat, qui gère les inscriptions, les licences, les engagements, la trésorerie et tant d'autres choses.

Nous avons donc décidé de te mettre en avant le temps d'une trop petite interview...

Qui es-tu ?

J'ai 56 ans. J'ai vécu au Maroc et en Algérie lorsque j'étais petit, avant de venir en France en 1962. Je suis arrivé sur Aix en 1966, à 11 ans. Tous mes souvenirs sont donc ici. Je n'étais pas très assidu à l'école, et mes parents ont décidé de m'engager dans la marine à Toulon. J'y suis resté 3 ans, puis j'ai eu différents boulots dans le privé.

Je me suis marié avec Brigitte en 1976, et ai repris un CAP d'électricien. J'ai alors travaillé dans ce milieu, avant de trouver un poste chez EDF à Aix, où j'ai évolué jusqu'à mon départ en retraite. Malgré mon statut de retraité d'EDF, je travaille toujours dans une autre entreprise, sur un poste similaire.



Christian, Brigitte son épouse et leurs petits enfants

J'ai 2 filles, Vanessa, 33 ans, et Stéphanie (Fanny pour les intimes), 30 ans, qui ont toutes les 2 nagé à Aix.

Depuis combien de temps es-tu au bureau du club ?

Je fais partie du club depuis sa création en 1989. Brigitte ma femme, faisait déjà partie du Sextius Swimming Club. J'ai commencé comme officiel, et ne voulais pas rentrer dans les bureaux. A l'époque, le club était une grosse structure, avec d'excellents nageurs comme M. LALOUM ou S. DUPOND, qui venaient surtout de l'AUC.

Au fur et à mesure que le nouveau club se structurait, que la section natation course se montait, j'ai participé et organisé différents événements, et me suis laissé embrigader dans le bureau, coopté par ma femme.

Interview Rétro

Pour ceux qui ne le savent pas, quels rôles as-tu dans le club ?

Je m'occupe de beaucoup de choses. Je suis le trésorier, donc je gère le budget du club. Je participe aussi aux inscriptions de début d'année, ce qui représente une grosse masse de travail. Je m'occupe des licences, et je gère en fait tout ce qui a un impact sur la trésorerie du club. Les frais occasionnés par les déplacements, les engagements lorsque les entraîneurs ne peuvent pas le faire eux-mêmes... et plein d'autres petites choses....



Qu'est-ce qui t'as fait tenir aussi longtemps ? !

La fusion des clubs d'Aix avait été ordonnée par la mairie, et elle ne s'est pas faite sans heurts. C'était une période assez tumultueuse. Je ne voulais pas partir, et laisser la section course aux autres. Je voulais d'abord m'assurer que ça roulait. Les choses sont en train d'évoluer, avec le travail qu'a fait Véro (Véronique POURCHON), puis actuellement l'équipe de Thierry. Il ne manque plus que les financements maintenant. Les résultats des nageurs cette année sont assez prometteurs, l'équipe des entraîneurs semble fonctionner.

Cela veut-il dire que tu vas quitter le club ??? !!!

NON ! Cela dit, je préfère être sur le terrain que dans les bureaux. Je suis officiel A, mais je ne trouve pas un moment pour officier... J'aimerais pouvoir m'y remettre !



Vanessa, ta fille, est aussi interviewée dans ce journal, sur sa carrière de sportive de haut niveau, et sur son passage à Aix Nat.

Je sais que tu as lu son interview. Qu'en penses-tu ?

J'ai assisté à chacun de ses entraînements, pour le plaisir. Cela m'a permis de la conseiller dans les moments de doute, les coups de blues, et de partager les moments de victoire. Voir mes filles nager et évoluer n'était que du bonheur.

Je n'ai raté aucune compétition, départementale, régionale, comme nationale. C'est là qu'elles nous ont fait le plus plaisir. Et j'ai côtoyé des personnes que je n'aurais jamais rencontrées sans cela.

Mon seul regret est que les appareils numériques n'existaient pas à l'époque.... J'ai quelques vidéos supers, des photos argentiques, mais cela aurait été très différent avec les technologies actuelles.

Interview Rétro

J'ai supporté mes filles très intensément, je les ai suivies, mais je n'ai pas l'impression de les avoir forcées. A chaque rentrée scolaire, la règle était claire: elle n'étaient pas obligées de se réinscrire au club, mais si elles le faisaient, elles ne pouvaient pas arrêter en milieu d'année.

J'ai conscience que la natation est un sport ingrat, exigeant, et que la vie de mes filles en tant qu'adolescentes n'a pas toujours été des plus simples. Mais elles adoraient les compétitions, ça les dopait. Pour ce qui est des entraînements, comme Vanessa le dit elle-même, c'était moins ça....

NDLR : Vanessa, après son interview, est revenue sur le fait qu'elle n'aurait jamais pu réaliser son palmarès sans le soutien inconditionnel de ses parents, qui l'ont encouragée dans toutes les compétitions, au bord de tous les bassins, et qui n'ont jamais regardé à la dépense pour cela.

Elle me confiait ne jamais pouvoir les remercier suffisamment. Ils l'ont aidé à aller au bout d'elle même, à atteindre ses objectifs jusqu'au plus haut niveau, et à se réaliser.

Quelle est ta vision en tant que parent de nageur ?

C'est très différent d'une famille à l'autre. Les parents ont à priori un rôle de supporter inconditionnel de leurs enfants. Ils peuvent faire le lien entre l'entraîneur et le nageur, amortir les coups durs. Il faut donc être au courant de tout, pour anticiper les problèmes.

Les extrêmes ne sont jamais bons. Il y a des parents qui restent dehors lors des compétitions, à l'extérieur de la piscine. D'autres qui ont tendance à prendre la place des entraîneurs au bord du bassin...

De plus, il y a des nageurs qui ne veulent pas de leurs parents au bord du bassin.

Il faut s'adapter au nageur en fait, et tout mettre en œuvre pour l'aider à progresser.

De quoi es-tu le plus fier, dans le parcours de Vanessa ?

C'est une généralité. Elle aurait peut-être pu faire encore mieux si elle avait été une fondue d'entraînement. Un seul petit regret pour elle, qu'elle n'ait pas eu de médaille aux championnats de France. C'était la période où les championnats étaient ouverts sans limite aux étrangers, qui trustaient les places de podium.



Christian et sa fille Stéphanie



Interview Rétro

Aurais-tu un message à transmettre aux nageurs actuels ?

Aux nageurs: La natation est par essence un sport ingrat. Il faut avoir ça en tête pour pouvoir progresser. Il faut aimer ce sport pour y arriver, et avoir un brin de masochisme.

Il faut se baser sur ses temps à soi, c'est la base. Après viendront les qualifications aux différents niveaux.

Pour progresser sereinement, je pense qu'il faut toujours viser la marche juste au dessus, et on progresse pas à pas.

Il faut aussi se préparer à la gifle. Elle viendra quoi qu'il arrive. Il y a des moments sans. Il faut les anticiper, pour pouvoir repartir aussi sec à la reconquête.

Une fois le processus engagé, que tu aimes te faire mal et que tu es assidu, tu seras récompensé au bout.

La différence se fait à la masse de travail. On n'arrive pas au haut niveau en faisant peu d'entraînements.

Petit message sur les bénévoles: on a toujours besoin d'officiels et de bénévoles en général. C'est la pierre angulaire du sport, pour le club et les compétitions.

Interview Rétro

Nous allons maintenant vous faire connaître (pour ceux qui ne la connaîtraient pas), sa fille **Vanessa**, à travers quelques questions que nous lui avons posé :

Tu es une ancienne nageuse du club Aix natation / Sextius Swimming Club. Avant de parler de ton palmarès sportif, peux-tu te présenter ?

Aujourd'hui j'ai 33 ans, je suis **MAMAN** de 2 et bientôt 3 anges ce qui est à la fois mon métier en CDI à temps plein et ma passion !

Toute cette tribu vit en ce moment à côté de **PAU** mais la profession de mon mari nous oblige à bouger souvent (*tous les 1 an et demi à 2 ans...*).

Ainsi depuis mon départ d'**AIX** en 2002 j'ai visité Orléans, Pau, puis le Pays Basque, Bordeaux et aujourd'hui Lons...

Suite au prochain épisode d'ici la fin de l'année !

Ce que j'aime par dessus tout aujourd'hui c'est **ma petite famille...**

Prendre soin d'elle et faire en sorte que mes amours soient heureux et ne manquent de rien constitue l'essentiel à mes yeux et fait de moi une femme comblée!



Combien de temps as-tu nagé et à partir de quel âge ?

J'ai démarré à **8 ans**, un début chaotique qui n'annonçait pas une grande carrière chlorée... Finalement, j'ai passé **14 ans** de ma vie à arpenter les bassins, que ce soit au bord ou dans l'eau !

Quelle était ta spécialité ?

Au départ, le **PAP**, comme tous les gamins entraînés par **PIERRE**, puis **JACQUES** a vu en moi une spécialiste du **200 NL** mais...la flemmarde en moi s'est vite rendue compte que pour cela, il fallait s'entraîner beaucoup (trop ?)...

Du coup, je « me » suis spécialisée dans le sprint, surtout le **100 NL** qui m'a offert mes plus belles victoires !

As-tu nagé dans d'autres clubs qu'Aix ?

Rapidement oui...

Quand je suis partie, j'ai mis quelques années à me faire à l'idée que la « compèt' », c'était terminé pour moi alors...

A chaque déménagement, je me suis inscrite dans un club où j'ai fait les interclubs mais je ne suis pas parvenue à nager pour autre chose que pour battre le chrono et, bien évidemment, le chrono avait raison de moi...et j'arrêtais tout...

Cette année, c'est en **MASTERS** que je suis inscrite à **LONS** et pour la 1^{ère} fois, j'arrive à nager pour le plaisir avant tout !

Interview Rétro

Quelles sont tes performances ?

Mon meilleur niveau : Équipe de FRANCE juniors à LEEDS en 1998.

Mon meilleur temps : 58"44 au 100 NL (Coupe de France à Toulouse en 2002).

Comment as-tu progressé dans le temps ?

Très régulièrement et sans trop me faire mal...

Cela peut paraître prétentieux mais, bien au contraire...

J'étais douée et j'en ai profité mais, pas dans les meilleures conditions...

Je me suis reposée sur mes lauriers et donnais le minimum.

J'adorais la compétition mais pas autant les entraînements...

Aujourd'hui, croyez moi, **je le regrette**, je m'en veux...

JACQUES avait bien raison : si je m'étais donné des coups de pieds où je pense, je serais montée sur un podium national et aurais connu une toute autre carrière !

Combien d'entraînements par semaine faisais-tu ?

Au plus haut de ma carrière, je nageais 2x par jour avec 3 à 4 séances de Ppg.

Comment as-tu concilié cela avec l'école ?

Je n'ai pas le souvenir que l'un empiétait sur l'autre.

A la fin, notre lycée nous permettait, avec des horaires aménagés, de pouvoir nous entraîner entre midi et 2 et/ou partir plus tôt certains soirs, loucher certains jours pour cause de déplacements...

N'avais-tu pas l'impression de passer trop de temps dans l'eau, au détriment de moments que tu aurais pu passer avec tes copains de classe par exemple ?

PAS DU TOUT !

J'ai toujours été quelqu'un de **solitaire** et très famille!

Ce sport individuel y est peut-être pour quelque chose qui sait !

Résultat : à côté du plaisir de nager et de se faire « mal », aucun copain n'était à la hauteur !!!

De plus, j'étais **terriblement fière** de pouvoir marquer cette différence grâce au sport!

ET puis, des copains, j'en avais finalement tous les soirs et week-end autour de moi grâce au sport!



Interview Rétro

Qui ont été tes entraîneurs ?

Au départ: Pierre SCHIPPERS (*pas certaine de l'orthographe désolée!*) une méthode « tais toi et nage », de sacrés souvenirs à la fois durs et émouvants !

Eric GRAILLE rassurant, doux et compréhensif !

Au haut niveau: Jacques GAY, grand monsieur qui croyait en moi plus que moi même, un immense respect pour cet athlète de haut niveau.

Eric GRAILLE, qui a connu mes débuts et ma retraite, il me connaissait donc très bien et a su composer avec ma flemmardise et me faire confiance malgré tout.

Quels souvenirs gardes-tu du club ?

Tumultueux.

En effet, 14 ans d'un mélange explosif de joies, de doutes, de victoires, de larmes, d'amitiés et de déceptions...

En ce qui concerne le CLUB lui même, une immense reconnaissance puisque j'ai été portée et soutenue par des gens qui croyaient en moi.



Qu'est-ce qui a le plus compté pour toi durant cette période? Quel est ton souvenir le plus fort ?

Le plus important : le soutien

La fin de ma carrière fut compliquée puisque je portais à la fois la casquette de nageuse de haut niveau avec toutes les exigences que cela demandait et celle d'entraîneur de mes « crevettes ».

Sortir de mon 2ème entraînement du soir pour troquer le maillot contre le short était moins simple qu'on ne pouvait le croire, partir en stage en étant nageuse ET entraîneur bien compliqué...

N'ai-je pas su concilier les 2 où n'ai-je pas été suffisamment comprise, j'ai préféré partir sur le haut de la vague avec les remerciements de ceux qui m'ont éternellement accompagnés dans mes aventures !

Mes meilleurs souvenirs:

- Mes crevettes qui m'ont apportée tant de joie et de moments riches en émotion !!!
- Mon 1er contrôle anti-dopage « gag » en Coupe de France à Montpellier (1h30 pour faire pipi...) ben oui, pas facile quand quelqu'un nous regarde faire !!!
- Toutes mes compétitions et le « MERCI » d'Eric à la fin de la coupe de France de TOULOUSE.

Interview Rétro

As-tu un message à passer à Eric qui sévit encore et toujours au bord du bassin, malgré ses cheveux blancs ?

Un exemple de longévité !!!

Et sous ses cheveux blancs, une tête qui doit être remplie de souvenirs aussi forts que beaux!

AVEC LE RECU:

Quelle est la recette de ta réussite ET qu'est ce qui, selon toi, t'a permis d'atteindre ces performances ?

Avant tout, **mes parents** qui ont arpenté la France entière avec le caméscope, se sont rongés les ongles pendant des milliers de longueurs chlorées et ont cru en moi plus que personne !

Si je nageais pour **le plaisir d'avoir mal** (*oui, il faut être maso pour être athlète de haut niveau!*), je nageais aussi pour cette émotion dans leurs yeux !

Ensuite, **j'avais des facilités**, et je n'y pouvais pas grand chose, mais sans cela, aurai-je été assez forte pour me battre ?

Le bonheur de progresser, d'être encore et toujours plus rapide, meilleure: la course à la victoire était une douce drogue !

Enfin, **j'étais quelqu'un!** Une belle reconnaissance grâce à mes chronos qui, il faut l'avouer, me permettait de ne pas être comme tous les jeunes de mon âge...et quoi qu'en en dise, c'est bien agréable !

Les entraîneurs sont souvent très à cheval sur le respect à la lettre de leurs exercices, séries, séances de ppg.... quelle est l'importance de la rigueur dans l'atteinte de performance ?

Dans la vie, et en sport en particulier, il faut **se donner les moyens d'atteindre ses objectifs**, et les entraînements sont bien évidemment une des clés de la réussite !

Les entraîneurs mettent à notre disposition des outils pour y parvenir, mais il ne tient qu'à nous de s'en servir comme il se doit pour progresser !

Si demain nous avions envie de construire une maison, pensons nous vraiment qu'en n'y apposant qu'une brique sur 2 elle tiendrait le coup ?

En sport c'est pareil, **il faut savoir être régulier et sérieux** dans ce que l'on entreprend, sous peine de voir le but que l'on s'est fixé stagner, s'éloigner voire s'écrouler !

De plus, la natation est un sport difficile et si le plaisir n'est plus de la partie, il sera d'autant plus compliqué d'avancer...

En sport on ne doit rien à personne, sauf à nous-mêmes !

Alors quand on sait ce que l'on veut, on regarde devant et on fonce !



L'attitude des parents face à la pratique de la natation de leurs enfants est parfois très différente d'une famille à l'autre. Quelle est selon toi la bonne manière de s'impliquer pour des parents ?

Elle sera à mon sens différente selon les athlètes !

Si la présence de mes parents a toujours été un moteur essentiel pour moi, certains nageurs préféreraient voir dans le sport **LEUR** monde et ne désirait pas y inviter leurs parents.

A ces derniers donc **d'être à l'écoute de leur enfant** et, dans tous les cas, **les soutenir dans leurs choix !**



Interview Rétro

Car même s'il est parfois compliqué de le dire, savoir que nos parents sont **AVEC** nous et en accord avec ce que nous faisons reste **primordial pour avancer** serein et, par là même, se sentir libre pour de meilleures performances!!

MAINTENANT:

Pratiques-tu toujours un ou des sports ?

La natation mais désormais pour le plaisir et quand mon emploi du temps de maman (*et future maman*) me le permet! Sinon, j'aime **marcher** ou faire des **randonnées** en famille, allier sport et plaisir quoiqu'il en soit !

Pourquoi ne te voit-on pas dans les lignes masters ?

Si je suis **dans les lignes pour l'entraînement**, je ne serais pas sur les plots de compétition cette année, 3ème bébé pour juillet oblige !

Accepterais-tu de participer à un évènement avec le club ?

Ouuulalalala !!! dans l'eau ???

Mais oui, avec plaisir !

As-tu des idées ?

Oh, entre les bons vieux relais en survêtement ou les jeunes contre les...moins jeunes, les démonstrations avec le matériel de torture, comme les énormes paddles noires, l'élastique qui nous retient au mur, les séries de pompes à chaque bout de bassin...

On devrait pouvoir trouver !!!

Le coin des Entraîneurs IIII

A la demande de Fanny, vous trouverez ci-dessous :

Grille de temps de qualification pour les Championnats de France N2

Dames	Epreuves	Messieurs
28.11	50 NL	24.69
1:00.77	100 NL	54.02
2:11.65	200 NL	1:58.55
4:35.65	400 NL	4:12.03
9:27.79	800 NL	8:46.82
18:08.04	1500 NL	16:41.66
32.30	50 Dos	28.62
1:09.34	100 Dos	1:01.95
2:28.26	200 Dos	2:14.21
36.03	50 Bra	31.16
1:18.61	100 Bra	1:08.95
2:48.37	200 Bra	2:31.12
30.03	50 Pap	26.38
1:07.08	100 Pap	59.11
2:28.92	200 Pap	2:12.67
2:30.68	200 4 N	2:13.92
5:15.93	400 4 N	4:45.83

Grille de temps de qualification pour les Championnats Interregionaux

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
21 ans et plus	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		21 ans et plus	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
28.92	29.81	30.13	30.59	30.86	31.44	50 NL	25.28	25.77	26.62	27.11	27.70	28.79
1:03.13	1:05.07	1:05.76	1:06.76	1:07.35	1:08.62	100 NL	55.85	56.93	58.80	59.90	1:01.19	1:03.60
2:16.77	2:20.98	2:22.47	2:24.64	2:25.92	2:28.66	200 NL	2:03.17	2:05.56	2:09.68	2:12.10	2:14.94	2:20.25
4:46.35	4:55.17	4:58.29	5:02.84	5:05.51	5:11.26	400 NL	4:21.87	4:26.93	4:35.69	4:40.84	4:46.89	4:58.17
9:49.84	10:08.00	10:14.42	10:23.80	10:29.31	10:41.14	800 NL	9:04.72	9:15.25	9:33.49	9:44.20	9:56.77	10:20.24
18:50.29	19:25.09	19:37.40	19:55.35	20:05.92	20:28.60	1500 NL	17:20.75	17:40.87	18:15.70	18:36.17	19:00.19	19:45.03
33.55	34.59	34.95	35.48	35.80	36.47	50 Dos	29.31	29.88	30.86	31.43	32.11	33.37
1:12.04	1:14.25	1:15.04	1:16.18	1:16.86	1:18.30	100 Dos	1:03.43	1:04.66	1:06.78	1:08.03	1:09.50	1:12.23
2:34.02	2:38.76	2:40.44	2:42.88	2:44.32	2:47.41	200 Dos	2:18.77	2:21.46	2:26.10	2:28.83	2:32.03	2:38.01
37.07	38.21	38.61	39.20	39.55	40.29	50 Bra	32.22	32.84	33.92	34.55	35.29	36.68
1:20.88	1:23.37	1:24.25	1:25.54	1:26.29	1:27.91	100 Bra	1:11.30	1:12.67	1:15.06	1:16.46	1:18.11	1:21.18
2:53.23	2:58.56	3:00.45	3:03.20	3:04.82	3:08.29	200 Bra	2:34.76	2:37.75	2:42.93	2:45.97	2:49.54	2:56.21
31.20	32.16	32.50	33.00	33.29	33.91	50 Pap	27.54	28.07	29.00	29.54	30.17	31.36
1:09.69	1:11.83	1:12.59	1:13.70	1:14.35	1:15.75	100 Pap	1:01.72	1:02.91	1:04.98	1:06.19	1:07.62	1:10.28
2:33.22	2:37.93	2:39.60	2:42.03	2:43.47	2:46.54	200 Pap	2:17.18	2:19.83	2:24.42	2:27.12	2:30.28	2:36.19
2:37.29	2:42.13	2:43.84	2:46.34	2:47.81	2:50.97	200 4 N	2:19.82	2:22.53	2:27.21	2:29.96	2:33.18	2:39.21
5:29.80	5:39.95	5:43.54	5:48.78	5:51.86	5:58.48	400 4 N	4:58.44	5:04.21	5:14.20	5:20.07	5:26.96	5:39.82

Aperçu du Stage

Stage des vacances de Février pour **Alice Symonds, Camille Biancone, Agathe Verro, Cyril Missonnier, Thomas Symonds, Alexandre Vitello, Florian Aberlenc** et pour entraîneur **Fanny LECLERCQ**

Le lundi 21 février, rendez-vous sur le parking de la piscine Yves Blanc à 7h. Un petit casse-tête dès le réveil : comment rentrer tous les sacs ? Un petit rappel du jeu Tetris et les bras musclés de Germain et du papa d'Alice et Thomas nous ont permis de fermer le coffre et de partir sans encombre.

Arrivée sur Besançon aux alentours de 13h après quelques petites pauses sur la route pour pouvoir se dégourdir les jambes et manger.

Notre logement était le Centre International de Séjour de Besançon. Nous avons été très bien accueillis. Les chambres étaient en bon état, convenables pour un stage.

A peine le temps de s'installer et de vider les sacs que nous voilà partis pour la piscine. Premier entraînement fatiguant pour les nageurs avant une bonne séance de PPG et des étirements.

Après tout ça, rien de mieux pour se ressourcer que des courses au supermarché pour les petits déjeuners ! Quelque chose de compliqué avec des nageurs, qui... mangent ! Après quelques paquets de céréales, nous voilà repartis pour le centre. Un petit moment de répit avec un repas et une soirée tranquille.

Les jours suivants ont été rythmés : lever 5h50 pour le petit déjeuner tous ensemble dans la chambre du coach à 6h10. La journée peut ainsi bien commencer avec un petit footing pour aller à la piscine et entrer dans l'eau à 7h.

L'entraînement du matin était ainsi réservé à la technique, aux exercices variés de prise de conscience de la technique, des divers mouvements, de l'amélioration de la tonicité, accompagnés de séances vidéos sous l'eau par groupe de deux nageurs. Fin de l'entraînement entre 8h45 et 9h avec quelques petites minutes de détentes sur le plongeur de 5m où Cyril nous a montré ses talents cachés de plongeur professionnel. Quelques étirements puis retour en footing au centre... retour plus difficile, puisque tout ce qui a été descendu à l'aller devait être remonté !



La preuve



Cyril
Aie !!! Ca fait mal



« Il est 9h45... Alors que tout le monde se réveille... On a déjà eu le temps de prendre le petit déjeuner, de courir, et faire un entraînement ! » Petite séance de visionnage des vidéos du matin, discussions et longue attente pendant que le coach renomme les vidéos...

Repas à 12h avant une petite sieste et retour à la piscine, cette fois en minibus, pour le deuxième entraînement de la journée. Séance de PPG à 14h20, puis entrée dans l'eau à 15h jusqu'à 17h avant quelques étirements.



Aperçu du Stage

Retour au centre aux environs de 17h45. Un petit moment tranquille pour profiter des fous rires de Camille, des biscottes « Top Budget » pour remplir les estomacs qui crient déjà famine, puis repas entre 19h et 19h30.

Tout le monde au lit à partir de 21h pour certains, un peu plus tard pour d'autres...

Jeudi matin, une petite grasse matinée... mais tout le monde levé à 9h ! Une petite surprise par la fenêtre : il a neigé dans la nuit. Mais tout fond très rapidement. Petit déjeuner ensembles et matinée tranquille avec un petit jeu de carte où nos grandes championnes Agathe et Alice restent invaincues (si quelqu'un connaît leur signe... je suis preneuse !).

Jeudi soir, un petit repas au Macdo, tant convoité par les nageurs... Après 45 mn de route et deux fois le tour de ville, nous l'avons enfin trouvé. Et pourtant, deux iPhone étaient présents dans le minibus... mais chacun donnait une direction différente ! Retour donc en 35 mn après un petit tour gratuit en centre ville après s'être de nouveau perdus.

Vendredi soir, départ de Romain à la gare de Besançon accompagné sur le quai par les 7 autres nageurs et le coach. Ca en fait du monde pour une personne ! Peu de temps après, retour en ville pour le dernier repas du stage en ville dans un restaurant chinois. Le coach s'endort à table, mais les nageurs mangent bien, et c'est le principal !

Samedi, après le deuxième entraînement de la journée, prévu un peu plus tôt, de 13h à 15h, retour pour la maison...



Arrivée sur le parking de la piscine Yves Blanc vers 21h30...

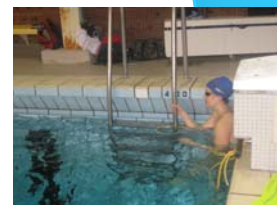
Crevés mais heureux de cette semaine de stage, nos nageurs vont bientôt retrouver le chemin des compétitions où l'on espère les voir briller après leur implication dans cette semaine...

L'impression des nageurs

ALICE

« Cette semaine de stage m'a beaucoup plu. Au départ, je trouvais que le fait de ne faire aucun autre sport à côté était dommage mais c'était finalement mieux comme ça. Nous avons le temps de nous reposer et de faire ce qu'on voulait dans les chambres. J'ai bien aimé la plupart des entraînements, surtout ceux du matin. Par contre j'aurais préféré faire la PPG après l'entraînement du soir parce que j'étais déjà crevée avant d'aller dans l'eau. L'entraînement que j'ai préféré était le sprint (jeudi soir ?). Les chambres étaient simples mais propres et le personnel très sympathique, notamment pour nous ouvrir la porte des garçons pour les arroser... »

La nourriture n'était pas très bonne, j'ai rarement fini mes plats. Heureusement que nous avons des provisions dans la chambre ! J'ai bien aimé le petit déjeuner, tout acheter sur place nous a permis de choisir ce qu'on mangeait et ça revenait bien moins cher. La piscine n'était vraiment pas loin de l'endroit où on dormait donc c'était très pratique, et nous avons beaucoup de place dans l'eau, puisqu'il n'y avait pas de public. Ca nous a permis d'être 2 ou 3 par ligne, ce qui n'est pas dans nos habitudes ! Il y avait une très bonne ambiance au sein du groupe et on rentre avec de beaux souvenirs. Merci à Fanny de nous avoir supportés parce que ça n'a pas dû être toujours facile ! »



Aperçu du Stage

La réponse de l'entraîneur : *L'entraînement sprint était bien celui de jeudi soir.*

Pour la place de la PPG, avant l'entraînement, c'est mieux pour le corps, ainsi les nageurs ont l'échauffement dans l'eau pour relâcher un peu les muscles. Même si l'entraînement est difficile derrière dans ces conditions, cela est nécessaire pour faire le transfert de force dans l'eau et permettre en même temps une meilleure récupération.

CYRIL

« Ce stage, je l'ai trouvé bien sauf qu'entre les entraînements on n'avait pas grand chose pour nous occuper à part dormir :) !

Au niveau des entraînements ça m'a suffit je pensais qu'il y aurait des séances de "vraies" musculations pour pouvoir développer mes volumes musculaires pour améliorer le sprint.

Sinon dans l'ensemble c'était bien en rajoutant que j'aurais aimé avoir des activités entre les entraînements. »

La réponse de l'entraîneur : *Pour les occupations entre les entraînements, on ne pouvait pas prévoir grand chose d'autre : les nageurs n'étaient pas habitués à nager deux fois par jour, rajouter des activités hors entraînements aurait minimisé leur forme et leur état pour la suite. Le but de ce stage était avant tout de pouvoir les faire travailler convenablement, dans de bonnes conditions afin de préparer les compétitions suivantes.*

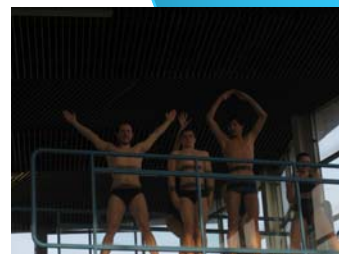
Pour les "vraies" musculations, il n'était pas possible d'avoir accès à une salle. Mais en si peu de temps, ils n'auraient pu développer leur volume musculaire pour améliorer le sprint étant donné que l'on n'a encore jamais eu l'occasion de faire de la musculation cette année.

ROMAIN

« Dans l'ensemble, ça aura été une semaine excellente comme toujours avec ce club!

Points faibles : pas assez d'activités extra-natation, repas de la cafétéria, étirements, obligé de partir un jour avant...

Points forts: très bonne ambiance entre nageurs et coach, conditions d'entraînements idéales avec 2 lignes ou plus pour 8 nageurs nouveaux exercices d'entraînements, beaucoup de PPG (avec les conséquences qui se voient dès maintenant), bonne préparation avant les grosses compétitions, grand centre sportif et ses chambres (ménage, télé, wifi). »



AGATHE

« Un stage inoubliable avec une équipe de BG's, une semaine intense, à l'entraînement comme à la rigolade !

On rentre avec des muscles en compote mais un grand sourire sur le visage ... Et aussi plein de photos dossiers ! Tellement de bons moments, de rires et bien sûr de séries. Beaucoup de victoires au Qum's avec mon Alice et de fous rires avec Chabalette, la GEEEEANTCHII Camille !

On retiendra le rire mythique de Camille, la nouvelle technique de plongeon de Cyril, le super accent chinois de Thomas, les prouesses de l'estomac des garçons (Biscottes & TopBudget) ; et nous savons maintenant que Fanny regarde toujours ses nageurs gruger ou rigoler sans qu'ils le sachent ...



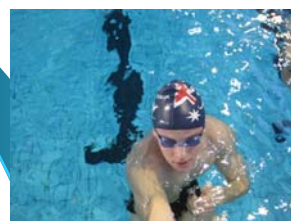
Aperçu du Stage

Merci Coach pour tous tes efforts, l'ambiance était là avec les entrainements bien difficiles que tu nous avais concoctés ! Il n'y a plus qu'à espérer que les résultats suivront ! :) »

La réponse de l'entraîneur : *J'espère aussi que les résultats suivront, à vous de continuer sur votre lancée...!*

FLORIAN

« Tout d'abord merci d'avoir organisé cette super semaine. C'était mon premier stage, et j'ai vraiment adoré. Le fait d'être un petit groupe de nageurs motivés (la plupart du temps :p) est vraiment agréable ; pouvoir nager de front à deux dans une ligne, ne pas attendre 8 ans pour pouvoir passer aux élastiques, et être un peu plus au calme que d'habitude... Tout ceci m'a beaucoup plus. Les entrainements étaient ni trop facile ni impossibles, juste ce qu'il faut pour bien dormir le soir :D. Le concept d'aller en courant à la piscine le matin, j'ai bien aimé aussi, même si ça m'a rendu malade dès le premier jour... L'hébergement était bien, au calme ; on a eu suffisamment de Top Budget pour le petit déjeuner :).



J'ai aussi découvert que nager deux fois par jour et faire de la ppg avec c'est vraiment cool, c'est en en bavant qu'on progresse de toute façon ! Bref si c'était à refaire je ne changerais rien !

Merci super coach, tu m'as encore une fois fait adorer la natation ! »

CAMILLE

« Ce stage était super. Les chambres étaient propres, pour ce qui est de la nourriture elle était passable. Nous avons beaucoup de lignes dans la piscine et comme nous étions peu nombreux nous nous sommes très bien entraînés avec tes conseils qui je suis sûre vont nous servir pour nos qualifications à tous ; et pour moi celle des championnats de France minime. Comme nous étions 8 nous avons pu faire des exercices variés que nous ne pouvons malheureusement pas faire à Yves Blanc quand nous sommes 20 avec une seule ligne...



Merci beaucoup à toi de nous avoir emmenés car il en fallait du courage pour supporter Aix Natation en stage (surtout moi avec mon rire).»

La réponse de l'entraîneur : *Pour les qualifications, surtout celle de Camille aux Championnats de France Minimes, je ne me fais pas de soucis... Ils ont du potentiel s'ils continuent sur leur lancée...*

THOMAS

« Super stage! La nourriture n'était pas si mauvaise que ça pour une cantine, les chambres étaient bien, la piscine était super, l'ambiance aussi!

J'aurais aimé faire un peu de muscu (comme tu le sais!), mais à part ça tout était nickel! J'aurais simplement aimé, il est vrai, me faire moins tackler, frapper, battre, me prendre moins de coup de coude, de la part de Chabalette.

Et puis dommage que le match de rugby n'ait pas eu lieu en début de semaine... ^^ Pour tous renseignements complémentaires, veuillez vous adresser à ma secrétaire, Agatha Secrétariat. Je suis, en quelques sortes, un dieu pour elle... »

Aperçu du Stage

ALEXANDRE

« Ce stage a été très sportif pour moi, mais j'en garde de très bons souvenirs.

Les conditions d'entraînements étaient plus avantageuses qu'à Aix. Le bassin était agréable pour nager quelquefois à un par ligne. Je garde également un très bon souvenir du plongeur de 5m où Cyril a pu nous montrer un talent particulier... pour le plat ! Tout cela n'aurait bien sûr pas été la même chose sans les frères Bonio.

Le logement était agréable mais les murs des chambres trop fins. Ce qui avait pour conséquence d'entendre le rire de Camille et donc d'avoir du mal à s'endormir plus tôt.

Les repas au self étaient un peu trop « fluos » et souvent servis plusieurs fois de suite... Mais je me suis bien rattrapé sur les petits-déjeuners et le macdo !

Heureusement, la course à pied du matin était là pour nous faire perdre le surplus de calories et nous permettait aussi de bien nous réveiller.

Les douches chaudes de la piscine ont eu par contre deux effets pour moi : positif après l'entraînement, et négatif pendant l'entraînement... En effet, cela m'a valu un 400 pap après une série !

Je me souviendrai donc qu'il ne faut pas aller sous les douches au milieu de l'entraînement.

A présent, cela commence à me manquer de ne pas nager en entendant Cyril fredonner sous l'eau pendant deux entraînements par jour !

Enfin, je me suis surtout rendu compte qu'il faudrait que je vienne plus souvent à l'entraînement. Chose que je compte bien faire à l'avenir et que j'ai continué depuis que l'on est rentré.

Je remercie l'entraîneur de nous avoir permis de faire cela.

La réponse de l'entraîneur : *Alexandre, je te félicite pour ton excellent français ;)*

