

A vos marques

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course Numéro 08 – Mars 2011
(A lire sans modération)

L'édito du Président d'Aix Natation



Bonjour à toutes et tous,

Je tiens à remercier Thierry DURAND et l'équipe de la rédaction « à vos marques », d'avoir bien voulu me permettre de partager ce moment de convivialité et d'information avec l'ensemble des acteurs de la section « natation course », qu'ils soient dirigeants, entraîneurs, nageurs ou parents.

Il faut bien avouer que nous étions tristes l'an passé en analysant l'année 2010. Les équipes étaient démotivées, leurs entraîneurs (pas tous fort heureusement) avaient déçu leurs dirigeants, leurs nageurs et les parents. Il fallait réagir très vite et donner une nouvelle image de notre « savoir faire » pour la rentrée.

Vos dirigeants se sont investis. Nous avons fait confiance à une équipe restructurée, motivée et compétente. Les nageuses et nageurs ont repris l'entraînement avec passion, les parents reviennent et s'investissent de plus en plus.

Aujourd'hui, Fanny est une excellente organisatrice, Eric est parfait dans son nouveau rôle, Benjamin transfuge de Bouc Bel Air, s'est complètement intégré dans le Club. Respectés et aimés de leurs nageurs, c'est ensemble qu'ils reprennent le chemin de la victoire. Nul ne doute qu'Aix-en-Provence Natation progressera au classement national 2011.

Par ses performances collectives obtenues dans les 4 disciplines, Aix-en-Provence Natation est classé « Club de Haut Niveau ». Il utilise l'ensemble des piscines de la CPA et peut prétendre à devenir à court terme : « PAYS D'AIX NATATION » et ainsi entrer dans le cercle fermé des « Clubs de la C.P.A. », avec un budget en augmentation. Nous sommes d'ailleurs en négociation avec elle. Nous allons organiser une Assemblée générale extraordinaire en juin 2011 afin de proposer la modification de nos statuts, indispensable pour nous permettre de franchir ce pas.

SOMMAIRE

Edito	page 1
Carnet de liaison	page 2
Interview exclusive	page 3 à 4
Le coin des entraîneurs	page 5
Aperçu du stage	page 6 à 9
Championnats de France Masters	page 10 à 15
Le coin des nageurs	page 16 à 19
A vos agendas	page 20
Le « swim tribune » aixois	page 21 à 27
Le « swim tribune » international	page 28
Pêle-mêle photos du mois	page 29
Page détente	page 30

Je terminerai en remerciant vivement l'ensemble des bénévoles qui m'entourent, pour la qualité et le sérieux de leur engagement et plus particulièrement Thierry DURAND et son équipe rapprochée : Christian, Alain REMY, Hélène DUSSAUGE, ..., ils siègent au Conseil d'administration et dans leur section avec dévouement, abnégation et compétence.

Voici, chers Amis, quelques lignes pour vous exprimer tout l'attachement que j'ai pour notre Club où il fait bon vivre. Nous pouvons être fiers de travailler ensemble, à l'épanouissement de nos jeunes et aussi de nos moins jeunes qui « ouvrent la route » et au travers de leurs magnifiques résultats, contribuent positivement à l'image du Club.

Bien sincèrement

Bernard RAYAUME

Carnet de liaison ""

Réunion

Pour clôturer le deuxième trimestre de cette saison, la section Natation Course organise comme en fin d'année 2010, une petite réunion suivie d'un apéritif.

Rendez-vous **mercredi 13 Avril à 19h30** dans les gradins de la piscine Yves Blanc. **Venez nombreux!**

Cuisinières et cuisiniers, nous comptons sur vous pour nous apporter à nouveau de bons petits plats salés ou sucrés...

Lors de cette petite réunion, nous aborderons les sujets suivants :

- Les résultats...
- Les compétitions de fin de saison...
- Tübingen...

Et nous récompenserons quelques nageurs, les plus méritants pour ce deuxième trimestre.

Nous comptons donc sur la présence de chacun...

Partenaires

Merci à nos principaux partenaires et sponsors :

Partenaires collectivités locales



Partenaires et / ou mécènes premiers



RAPPEL

Aux vues des brillants résultats de nos nageuses et nageurs cette année, et pour qu'ils puissent s'illustrer à l'avenir dans les grandes compétitions, meetings, trophées, et effectuer plus de stages, nous avons toujours plus besoin d'argent et pour cela nous sommes continuellement à la recherche de sponsors et mécènes.

Pourquoi pas nous aider également dans ces démarches ??????????

Interview exclusive !

L'équipe des GRAN – Grands Reporters d'Aix Natation – s'est réunie à nouveau pour rencontrer **Bernard RAYAUME**, président du club Aix Natation.

Il nous a accueilli dans son bureau un mercredi à 16H00, et nous a naturellement invité à une conversation dont le calme et la sérénité n'avaient d'égal que la cohue grouillante et effervescente régnante autour de nous.

Nous l'avons fait parler de lui dans un premier temps, et puis nous en sommes naturellement venus à discuter de la section natation course et de ses ambitions pour le club.

La première chose marquante est son parcours complètement atypique, et en de nombreux points remarquable.

Vous ne le savez peut-être pas, mais le président d'Aix Natation n'a jamais été nageur... Et pourtant tout l'a mené vers ce milieu. Professionnellement d'abord, puisqu'il a travaillé jusqu'en 1985 en tant que Directeur d'Omega. Il a été Responsable du chronométrage des Jeux Olympiques de 1968 à 1992. Il intègre en 1981 la FFN comme secrétaire général à la demande d'Henri SERENDOUR et tente de mener de front sa carrière professionnelle et ses activités à la Fédération.

Puis son investissement à la FFN finit par prendre le pas sur le reste en 1988, date à laquelle il devient salarié de la fédération. De Secrétaire Général en 1981, il a évolué vers les fonctions de Président délégué et Directeur Général de la FFN.

Il prend sa retraite en 2002, descend vivre dans la région Aixoise, et est naturellement contacté par Bernard ROUBY, pour prendre sa suite à la tête du club Aix Natation.

Cela fait maintenant 6 ans qu'il gère le club, et ce qui est indéniable, c'est la fierté qu'il a en évoquant « son » club ! *« Aix Natation est un club magnifique, parmi les 1ers clubs Français, toutes disciplines confondues ! »*

Voilà ce qu'il nous a dit à son propos :

« Le rôle d'un club est de faire émerger et de développer les talents. C'est donc avant tout une école, qui accompagne ses nageurs depuis leurs premières brasses, à l'atteinte de leurs meilleures performances. Plus qu'une simple école, un club doit être, s'il veut jouer son rôle pleinement, le prolongement d'une certaine cellule familiale. Indépendamment de ses capacités physiques, un athlète ne fera de performances que s'il se sent bien dans son club. On voit donc là l'importance du rôle des entraîneurs qui ne sont pas de simples professeurs, mais de véritables coaches, des accompagnateurs à la performance.

Le club doit créer un environnement et un état d'esprit favorables à l'atteinte du plus haut niveau.

Sur ce plan-là, la Section Natation Course a fait un bond en avant très important cette année.

L'équipe actuelle des entraîneurs joue son rôle pleinement. Cela se ressent à la qualité des relations qu'ils ont su créer avec les nageurs, et avec les parents. L'envie, la motivation, la communication et les performances sont au rendez-vous.

Il s'est créé cette année une alchimie entre les nageurs, les entraîneurs, les parents et le bureau. Tout le travail fait par les bénévoles va dans ce sens, ce journal en est un exemple, et une des résultantes, de même que l'investissement des parents.

Malheureusement, la mission du club ne s'arrête pas à cela, il est aussi chargé d'apporter les moyens matériels nécessaires à l'épanouissement et à l'atteinte des performances.



Interview exclusive !



Les cotisations annuelles des nageurs servent bien évidemment à cela. Mais, cela nécessite de plus, la recherche de financements, tant vers les institutions comme la ville d'Aix-en-Provence, le CG13 ou la CPA, mais aussi vers les sponsors et les mécènes.

La qualité des infrastructures est enfin un point tout autant essentiel. Les piscines d'Aix sont dans l'ensemble vieillissantes, et leur immobilisation pour réparation, maintenance ou réfection est un problème que nous allons devoir gérer pendant les prochains mois / années. La piscine Yves Blanc fermera pendant 10 mois en 2012. Il en va de même pour la piscine du CSU. Heureusement cette contrainte n'est que passagère, et nous profiterons par la suite de complexes modernes et performants.

Une des ambitions du club pour les années à venir est d'accompagner au mieux la montée en puissance de la Section Natation Course, qui arrive à la place qu'elle mérite.

Il y a de fortes chances que l'on devienne bientôt le club de natation du Pays d'Aix, et non plus de la ville d'Aix. Nous deviendrions alors « Pays d'Aix Natation ». Cela permettrait, outre des subventions plus importantes, de mutualiser toutes les infrastructures en natation de la CPA. Nous pourrions donc utiliser la piscine de Fuveau qui ouvrira très prochainement, ainsi que la piscine de Venelles (ouverture prévue en 2014), qui deviendraient alors un des ancrages importants du club ».

L'avenir semble donc réserver beaucoup de bonnes surprises à tous nos nageurs et nageuses... Le prochain Thorpe et la prochaine Manaudou ne seraient-ils pas dans nos lignes ? To be continued.....

Le rêve du Président ? Que la section course se dresse parmi les 20 premiers clubs français dans les 3 prochaines années.... Challenge relevé ! rendez-vous dans 3 ans !



Le coin des Entraîneurs

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

Grille de temps de qualification pour les Championnats de France Cadets

Dames 17 ans	Dames 16 ans	Epreuves	Messieurs 17 ans	Messieurs 16 ans
28.46	28.92	50 NL	25.12	25.64
1:01.54	1:02.54	100 NL	55.49	56.64
2:13.32	2:15.49	200 NL	2:01.44	2:03.75
4:39.13	4:43.68	400 NL	4:18.18	4:23.10
9:34.96	9:44.33	800 NL	8:57.05	9:07.28
18:21.77	18:39.73	1500 NL	17:06.09	17:27.59
32.71	33.24	50 Dos	29.39	30.00
1:10.22	1:11.36	100 Dos	1:03.02	1:04.33
2:30.13	2:32.58	200 Dos	2:17.86	2:20.73
36.48	37.07	50 Bra	32.00	32.67
1:19.60	1:20.88	100 Bra	1:10.83	1:12.30
2:50.48	2:53.23	200 Bra	2:33.74	2:36.93
30.41	30.91	50 Pap	27.36	27.93
1:07.93	1:09.04	100 Pap	1:01.31	1:02.59
2:30.35	2:32.79	200 Pap	2:16.28	2:19.11
2:31.85	2:34.35	200 4 N	2:17.85	2:20.48
5:18.39	5:23.63	400 4 N	4:56.48	4:59.85

Grille de temps de qualification pour les Championnats Minimes

Dames 15 ans	Dames 14 ans	Epreuves	Messieurs 15 ans	Messieurs 14 ans
29.19	29.46	50 NL	26.30	27.42
1:03.13	1:04.31	100 NL	57.69	1:00.31
2:16.77	2:19.32	200 NL	2:06.07	2:11.27
4:46.35	4:51.71	400 NL	4:28.01	4:37.85
9:49.84	10:00.87	800 NL	9:17.51	9:40.53
18:50.29	19:11.42	1500 NL	17:45.18	18:29.15
33.55	34.34	50 Dos	30.77	32.06
1:12.04	1:13.72	100 Dos	1:06.00	1:08.79
2:34.02	2:37.62	200 Dos	2:24.38	2:29.85
37.41	38.11	50 Bra	33.52	34.94
1:21.64	1:23.15	100 Bra	1:14.17	1:17.32
2:54.85	2:58.09	200 Bra	2:41.00	2:47.83
31.20	31.93	50 Pap	28.65	29.74
1:09.69	1:11.32	100 Pap	1:04.21	1:06.94
2:34.22	2:37.80	200 Pap	2:22.72	2:29.41
2:35.82	2:38.76	200 4 N	2:23.11	2:29.01
5:26.71	5:34.42	400 4 N	5:05.45	5:18.06

Aperçu du Stage

Stage des vacances de Février pour **Caroline CONSTANTIN, Laurine GENARD, Camille JULIEN, Julia NIZIER, Neumédia TIZAMRINE, Guillaume CURNON, Alois LAGIER, Etienne LASNEL, Julien MARTIN** et leur entraîneur **Benjamin BOURGUET** accompagné de **Virginie PERROT**.

Départ le dimanche 27 février, direction Saint-Cyprien où se trouvaient nos logements. La piscine, quant à elle, où se déroulaient nos entraînements était située à Perpignan. Retour prévu à Aix-en-Provence le vendredi 4 mars.



L'impression de Benjamin

Excellent stage d'un point de vue sportif et entraînement, beaucoup de travail avec un très bon esprit d'entraînement, bravo à tout le monde ! Je suis persuadé que les performances en compétition d'ici la fin de l'année seront là !!!

Je garderais en souvenir la bonne ambiance générale qui était là quasiment tout le temps, malgré quelques moments où certains et certaines étaient un peu "re-lou" (clin œil, clin œil) !

Un merci à Virginie pour son aide durant cette semaine !!

Et enfin, j'espère qu'ils garderont tous un bon souvenir de cette semaine et la même motivation pour continuer à s'entraîner comme cela pour la fin de l'année !!

Aperçu du Stage

L'impression des nageurs

CAROLINE

Alors, les entraînements étaient durs, même très durs, on a mal partout mais au final je suis contente parce que je n'ai pas fait ça pour rien et on est aussi au stage pour ça !

L'ambiance était trop cool, on a trop rigolé et les repas étaient bons surtout les pizzas, fajitas et omelettes façon Benjamin et le Macdo pour finir ! Donc en gros c'était de la bombe ! :)



LAURINE

Super stage ;D

Entraînements durs mais qui payent à la fin , Une ambiance super , de bons moments au bowling ! Les repas étaient bons surtout les fajitas à la Laurine :D les omelettes à la Benjamin , les pizzas ;D Franchement que de bons moments passés avec vous tous ! Benjamin & Virginie étaient super cool ;D

Super semaine avec vous , Super stage :D



CAMILLE

Alors ce stage était magnifique !! Les entraînements étaient durs mais après ça va payer sur les prochaines compétés :) donc je suis contente de les avoir faits et tenus !! Les repas étaient vraiment très bien, les omelettes , fajitas (à la benj) et tout était très bon, mais juste, il en manquait un peu des fois ! Les apparts étaient vraiment bien à part qu'il faisait un peu froid mais sinon c'était bien !! Virginie et Benjamin étaient super cools !! Les activités étaient bien sauf que le bowling et moi ça fait 2, donc voilà !! L'ambiance était géniale . Le footing c'était bien pour nous réveiller . On manquait peut-être un peu de temps pour faire la sieste mais sinon c'était génial !! J'ai passé une semaine extraordinaire à vos côtés !! Il faudrait repartir ensemble c'était vraiment trop cool , génial tout ce que vous voulez!! J'ai vraiment adoré !! Plein de bons souvenirs en tête, que du bonheur avec vous ! ♥ :) team Aix les meilleures :)



JULIA

Je garderai en mémoire les supers entraînements de Benjamin qui commençaient par un footing dans le sable de bon matin à jeun, face au vent... C'était chaud mais la journée ne faisait que commencer. Après le déjeuner en commun, place aux entraînements : de bonnes distances et de la technique, dommage quelquefois pour mon épaule !! Les repas : Benjamin s'est transformé en super cuisto avec l'aide de Virginie (heureusement qu'elle était là), fajitas, crêpes, repas divers, c'était sympa. Mais par contre, les lits étaient inconfortables, nous avons super mal dormi !! Au niveau de l'ambiance, quelques embrouilles entre filles et garçons mais bon finalement tout s'est arrangé pour le mieux !! Les après-midis au bowling étaient trop top surtout les strikes de quelques uns et les siestes à l'appart'.



PS : Bravo Benjamin et Virginie pour votre patience, moi je dis oui pour le prochain stage, ça c'est sûr !! J'ai beaucoup appris en technique et je nage mieux le pap !!

Aperçu du Stage

NEUMEDIA

Les entraînements étaient horribles !! Mais une très bonne ambiance de bons repas surtout la soirée fajitas ! Et des bons délires au bowling mais le meilleur moment c'est quand on a fait la série de 2 fois 100m le dernier jour du stage et qu'on a tous fait des bons temps et c'est là où on se dit que finalement on en a pas « chié » pour rien !!



ETIENNE

C'était super :) ! J'ai adoré la "rébellion" de JulienVirginie était super !

La nourriture était bonne .

JULIEN

C'était de la bombe ! Les entraînements étaient durs mais ça paye après pour les compétitions . Quand Benjamin nous a annoncé le 4000 chrono ou le 10 fois 400 , je me suis dit que ça allait être chiant mais en fait je me suis éclaté . Pareil pour le dernier entraînement avec les 100 chrono . En plus on mangeait très bien !

Seules remarques : on a fait trop de bowling et le papier toilette était irritant . Sinon Benjamin et Virginie ont été trop sympas .

Bref,j'ai adoré ce stage.

ALOIS

Les entraînements étaient durs mais intéressants , ils nous ont fait tous progresser. J'ai bien aimé le 6 fois 400 avec 350+50 chrono pour la fin.J'ai apprécié mon 36 en Pap et mon 32 en crawl.

Les activités étaient intéressantes , nous nous sommes beaucoup amusés surtout au bowling (quand j'tai défoncé Benjamin), le footing le matin était super bien ça nous réveillait pour les séries. L'ambiance était bien, les repas nous ont plu.

Benjamin et Virginie, vous avez été supers, plein de délires dans la voiture et le mini bus.

Les apparts étaient supers.

Julien nous a bien fait rire sur le coup du bowling et du PQ.

J'AI RETENU DU STAGE:

-qu'en compété il fallait bien s'échauffer(c'est en étant bien échauffé que l'on fait les meilleurs temps).

-qu'en compété il fallait se dépasser au niveau physique , (même si on est crevé on se donne à fond) on doit surpasser notre douleur

-si on veut progresser il faut faire l'entraînement comme tu nous le dis

Sinon super stage avec vous,c'est a refaire.



GUILLAUME

Les entraînements étaient durs mais très bénéfiques je pense. Un souvenir du 4000 chrono.. heureusement qu'il y avait les fajitas après ! Sinon, c'était cool !



Aperçu du Stage

VIRGINIE

Super semaine, beaucoup de kms parcourus et toujours dans la bonne humeur !!! ;)

J'ai aimé : faire l'équivalent d'1 mois d'entraînement en 6 jours, travailler mes appuis en brasse, réaliser mon premier 400 4N, faire mon meilleur chrono au 50 br, les débriefs vidéos, voir Alois exploser Benjamin au bowling hé hé!!!!

J'ai moins aimé : les plongeurs, les footings sur le sable, les raccourcis en voiture de Benjamin :s

Cette belle semaine de stage je la dois à une bande d'ados au top, merci à vous les amis je vous souhaite de réaliser de supers chronos à Nîmes ou ailleurs, gardez votre pêche et votre combativité, et un grand merci à toi Benjamin pour me pousser à me dépasser à chaque entraînement (je peux râler mais j'aime bien ça! :))

Des souvenirs plein la tête...bonne rentrée à tous et à très vite,



Virge



Petit message des rédacteurs : EUH !!!! Nous aussi on aimerait bien goûter les fameuses fajitas !!!!

Pages spéciales championnats de France Masters

Nos Maîtres Aixois ont une fois de plus brillé aux Championnats de France des Maîtres qui avaient lieu à Dunkerque du jeudi 10 au dimanche 13 mars 2011.

Lors de cette édition, 3 records du monde, 10 records d'Europe et 88 records de France ont été battus, ce qui montre le niveau toujours plus élevé de ces championnats !!!!!!!!!

C'est dans une bonne ambiance que **Julie LASNEL**, **Sophie PIMBERT**, **Marianne REMY**, **Frédéric CHEVALLOT**, **Christian COICAUD**, **Didier CORNILLE**, **Haukur HEIMISSON**, **Clément HUOT-MARCHAND**, **Michel LE FLOCH**, **Didier PADOVANI**, **Nicolas RUZZANTE** ont défendu les couleurs d'Aix Natation et ont fait de très belles performances individuelles.

Félicitations à tous et en particulier à **Julie LASNEL** qui rentre avec 2 médailles de bronze sur 100m et 200m papillon, à **Christian COICAUD** qui a gagné la médaille d'argent en 200m nage libre et à notre Grand Champion **Frédéric CHEVALLOT** qui a obtenu 4 médailles : 1 médaille d'or en 200 papillon, 1 médaille d'argent en 400 4 nages et 2 médailles de bronze en 100 papillon et 800 nage libre mais surtout, qui a battu le record de France de sa catégorie sur le 200 papillon !!!! (chapeau bas !!!!)

Résultats

Dames

- 100 NL (C2) 21 - PIMBERT S. (1978) [1:12.13]
(C3) 22 - REMY M. (1975) [1:17.12]
(C4) 9 - LASNEL J. (1968) [1:10.46]
- 400 NL (C2) 14 - PIMBERT S. (1978) [5:55.36]
- 50 Br (C2) 9 - PIMBERT S. (1978) [41.95]
- 100 Br (C3) 16 - REMY M. (1975) [1:37.12]
- 200 Br (C2) 11 - PIMBERT S. (1978) [3:21.33]
- 50 Pap (C4) 9 - LASNEL J. (1968) [34.47]
- 100 Pap (C4) 3 - LASNEL J. (1968) [1:19.35] (Bronze)
- 200 Pap (C4) 4 - LASNEL J. (1968) [3:03.31] (Bronze)



Pages spéciales championnats de France Masters

Messieurs

- 50 NL (C1) 23 - HEIMISSON H. (1984) [26.75]
(C5) 6 - COICAUD C. (1963) [26.64]
- 100 NL (C1) 18 - HEIMISSON H. (1984) [58.99]
(C3) 27 - HUOT-MARCHAND C. (1973) [1:01.37]
(C5) 6 - COICAUD C. (1963) [58.90]
(C5) 38 - CORNILLE D. (1962) [1:07.97]
- 200 NL (C4) 16 - PADOVANI D. (1967) [2:18.95]
(C5) 3 - COICAUD C. (1963) [2:11.63] (Argent)
(C5) 10 - RUZZANTE N. (1963) [2:17.63]
- 400 NL (C5) 12 - RUZZANTE N. (1963) [5:10.35]
(C6) 4 - CHEVALLOT F. (1960) [4:42.52]
- 800 NL (C4) 8 - PADOVANI D. (1967) [10:07.40]
(C5) 9 - RUZZANTE N. (1963) [10:41.44]
(C6) 3 - CHEVALLOT F. (1960) [9:54.03] (Bronze)
- 50 Dos (C5) 11 - LE FLOCH M. (1962) [34.32]
- 50 Br (C5) 8 - LE FLOCH M. (1962) [35.23]
(C5) 16 - CORNILLE D. (1962) [37.89]
- 100 Br (C5) 9 - LE FLOCH M. (1962) [1:19.06]
(C5) 22 - CORNILLE D. (1962) [1:28.63]
- 50 Pap (C3) 36 - HUOT-MARCHAND C. (1973) [31.30]
(C5) 12 - RUZZANTE N. (1963) [31.21]
(C5) 32 - LE FLOCH M. (1962) [34.93]
(C5) 35 - CORNILLE D. (1962) [36.55]
- 100 Pap (C6) 3 - CHEVALLOT F. (1960) [1:06.19] (Bronze)
- 200 Pap (C6) 1 - CHEVALLOT F. (1960) [2:24.50] (Or) (Record de France)
- 100 4 Nages (C3) 29 - HUOT-MARCHAND C. (1973) [1:12.59]
(C4) 35 - PADOVANI D. (1967) [1:14.70]
- 400 4 Nages (C4) 14 - PADOVANI D. (1967) [5:58.76]
(C6) 2 - CHEVALLOT F. (1960) [5:23.41] (Argent)



Pages spéciales championnats de France Masters

L'impression des nageurs

JULIE

4 jours 1/2 d'évasion totale dans un environnement amical, chaleureux avec dépassement de soi, c'est ce que proposait « Didier airlines » et nous n'avons pas été déçus !

Le voyage a commencé par la visite de la tour de contrôle de Marignane, un mythe pour chacun d'entre nous ... Merci à Julien (autre nageur master) de nous avoir permis cette visite.

Arrivés à Dunkerque et installés dans un sympathique gîte pour 10 personnes, la bonne humeur était déjà au rendez-vous, même si je commençais à être de plus en plus inquiète pour les épreuves à venir.

Ensuite, grâce aux entraînements d'Eric (et de Fanny le jeudi soir), à l'achat d'une combinaison qui gaine et améliore la flottabilité, aux conseils alimentaires et d'échauffement de Fred ... j'étais heureuse de retrouver ma forme de jeunesse et d'obtenir deux médailles de bronze. Notamment au 200 pap, que j'ai réussi cette fois à terminer sans aucune difficulté.

Les championnats masters, c'est un monde à part, l'occasion d'échanges avec des personnes qui partagent une passion. Cette année, j'ai particulièrement apprécié mes rencontres avec Yvette (de Mulhouse) femme moderne et avant-gardiste de 83 ans et toujours adepte du 200 pap, ma concurrente et maintenant amie Marielle (de la région parisienne) et mon ancien entraîneur Jean Michel Besson (à Saint Raphaël maintenant).

L'ambiance à Aix Nat était excellente. Je retiendrai la « pêche » de Sophie, la gentillesse de Marianne, la bonne humeur légendaire de Didier C. et Didier P., le bagou de Nicola, le flegme britannique d'Haukur (désolée de t'avoir brusqué parfois), les conseils avisés de Maître Fred. J'ai aussi découvert que Clément était un people des bassins (venant de l'ACBB où 40 nageurs étaient engagés) et que Michel excellait en tant que copilote !

Mes amis (non nageurs) ont du mal à comprendre qu'on puisse prendre des jours de congés, « abandonner » sa famille et engager des frais pour s'enfermer dans une piscine, l'hiver, à Dunkerque. Et pourtant, depuis mes premiers championnats à Vienne en juillet 2009 (Hélène, Sylvaine et Véro vous me manquez) je suis devenue totalement « accro » !!!



CHRISTIAN

Quelles impressions garder de Dunkerque 2011 ???

...

Pour ma part, une mini-chance de médaille au départ et un podium à l'arrivée...mes temps de nage libre enfin au rendez vous et bientôt présentables; mais les sensations, pas encore là ..la maîtrise du rythme semble revenir ...

La surprise aurait pu arriver sur 50 NL à 18/100 de seconde prés..un petit peu plus d'affûtage aurait pu m'aider pour être aussi récompensé sur la plus courte des distances.

Pour les autres :un Fred en or à la hauteur de ses efforts et de sa grande volonté, Julie avait goûté au podium à Canet et je suis ravi pour elle qu'elle revive seule ce plaisir, les autres font souvent leurs meilleurs temps dans des conditions pas faciles « à maîtriser » et sont à féliciter pour cela.

On sait tous ce qu'il reste à travailler pour cet été...

A très bientôt à tous



Pages spéciales championnats de France Masters

MARIANNE

On a passé un week-end très agréable, dans une ambiance à la fois festive et très sportivement concentrée.

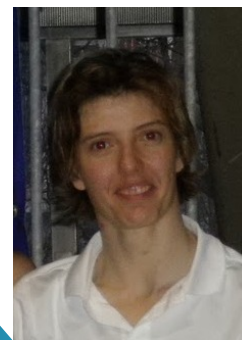
Je suis toujours admirative devant nos nageurs toujours plus motivés et performants qui arrivent à battre des records que ce soient leurs propres records ou les records de France: mais ces performances n'ont rien du hasard, elles font suite aux longues heures d'entraînements, d'efforts et à leur volonté de fer!!!!

La compétition était dans l'ensemble bien organisée, même si on a regretté leur décision de ne pas supprimer la pose de midi dimanche, cela nous aurait permis de faire le 50 NL.

L'ambiance était à la fête avec le carnaval à la fois à l'extérieur et à l'intérieur de la compétition: ils ont d'impressionnants déguisements, c'est à voir!

Voilà en gros mes impressions.

A bientôt.



NICOLA

Côté ambiance il faudrait parler des 2 repas du soir de Vendredi et Samedi dans la ville de Bergues, chez les ch'ti.

De la gentillesse des propriétaires du gîte, âgés, surtout de la vieille femme qui n'a jamais arrêté de faire de petits rires à toutes les occasions. Le réveil à 6h00 le matin pour certains, et pour d'autres à 4h00 (Didier Padovani véritable somnambule).

Mais aussi la quantité de nourriture consommée pendant 4 jours et que pour le petit déj: 1 kilo de jambon, une dizaine de pains, pains sucrés, complet et au chocolat, 600 grammes de marmelade, 1 kilo de beurre, 10 litres de yaourt, 50 litres de thé et 2 de lait, (bon là j'exagère un peu bien sûr.... mais on n'est pas très loin de la vérité), surtout je ne savais pas que les nageurs sont des singes car j'ai compté plus de 50 bananes sans exagérer !!

Demander à Fred et Didier Padovani pour toute confirmation.

Ciao



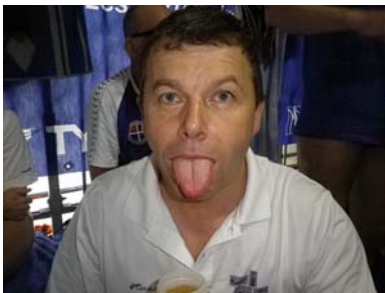
La petite phrase de SOPHIE

Je veux juste dire qu'un des grand moment de ces Championnats c'est quand Didier CORNILLE a essayé de transformer les tribunes et le hall d'entrée en agence matrimoniale !

Pêle-mêle de photos



Pages spéciales championnats de France Masters



Pages spéciales championnats de France Masters

