

A vos marques

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course Numéro 03– Novembre 2010
(A lire sans modération)

L'édito du président de la section,



Novembre c'est l'automne !

La pluie, le mistral, le froid, la neige... il est préférable de rester nager au chaud dans les piscines du département.

Pour nos nageurs et nageuses les compétitions s'enchaînent à un rythme soutenu. C'est le moment de se mesurer à soi-même et aux autres. Il faut assimiler le travail de fond réalisé lors des entraînements, trouver ses sensations de glisse et appliquer les astuces des entraîneurs.

Etre là le jour J et tout mettre en application n'est pas simple mais depuis le début de la saison, les records personnels tombent !!!

Encore félicitations à tous pour les Interclubs d'Istres et de Berre. 90 nageurs et nageuses ont représenté le club d'Aix Natation dans un esprit sportif et de convivialité. La natation sportive est aussi un sport d'équipe et vous l'avez démontré. Le club a marqué plus de points que l'année dernière et nous maintenons une équipe fille et deux équipes garçons dans l'élite à Istres. C'est important car cela permettra l'année prochaine à nos meilleurs jeunes de se mesurer aux stars françaises de la région.

Mais attention de ne pas hiberner sur ces bons résultats.

L'automne amène aussi le changement d'heure et il faut maintenant se motiver doublement pour aller aux entraînements dans la nuit et le froid. Courage, c'est la même chose pour les copains et copines, et les entraîneurs sont toujours là pour vous enseigner leur passion. Je leur fais confiance pour trouver les mots justes.

Le meilleur arrive, les prochaines compétitions sont qualificatives pour les Régions, Interrégions et National.

Soyez persévérants, c'est une des clefs de la réussite....

Sportivement votre,

Thierry DURAND

SOMMAIRE

Edito	page 1
Carnet de liaison	page 2 à 3
Le coin des entraîneurs	page 4
Le coin des nageurs	page 5 à 10
Page technique	page 11 à 14
A vos agendas	page 15
Le « swim tribune » aixois	page 16 à 17
Le « swim tribune » international	page 18
Page détente	page 19

L'adage du mois !

*Le champion tire les leçons du passé,
concrétise le présent, pense le futur.*

Luis FERNANDEZ

A méditer

Carnet de liaison !!!

Il faut le voir pour le croire !!!!!!!!!!!!!!!

Les personnes qui n'étaient pas aux Interclubs n'ont pas pu assister au superbe 200 4N d'**Emeric Durand**.

Les personnes présentes non plus d'ailleurs, étant donné qu'il a décidé de rentrer chez lui juste avant.

Les personnes qui n'étaient pas aux Interclubs n'ont pas pu encourager **Hugo Boulet** pour son 200 brasse.

Ils ont eu raison. Pris subitement d'une crise de flemme aigüe, il a préféré y envoyer **Jérémy Antoine**.

Les personnes qui n'étaient pas aux Interclubs n'ont pas vu les maillots d'entraînement de **Caroline Cousin** et **Julie Bayle**.

Par contre, les personnes présentes à cette compétition n'ont jamais pu voir leur maillot de compétition ...

Les personnes qui n'étaient pas aux Interclubs ne se doutent pas que certains nageurs ne peuvent s'empêcher de mettre 2 maillots l'un sur l'autre, au risque d'être disqualifiés.

Ni eux ni nous ne connaissons la raison.....

Les personnes qui n'étaient pas aux Interclubs n'ont pas pu assister aux erreurs de touche lors de virages, qui ont eu pour conséquence disqualifications et pertes de points.

Les personnes qui ne sont pas venues récemment aux entraînements ne se doutent pas que nos nageurs, bien que confirmés, ont du mal à comprendre le sens de circulation dans une ligne d'eau...

Nageurs, nageuses,

Respecter ses engagements et porter les équipements du club lors des compétitions sont des règles de base.

Sur un plan technique, "A vos marques" se propose de publier dans les prochains mois un dossier complet sur la technique des virages. En attendant, vos coachs sont là pour vous aider....

Oups !! Nous avons oublié de citer et donc de remercier **Robin SAGNARD**, Beesan, pour son aide au bon déroulement des Interclubs à Berre. Désolé



Carnet de liaison !!!

! Cette année le club redouble d'ambition pour son développement et celui de ses nageurs. Notre challenge est de garantir la progression de tous, pour que chacun exploite tout son potentiel et que les meilleurs puissent s'illustrer dans les plus grandes compétitions nationales et internationales des années à venir.

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.**

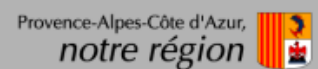
A titre personnel ou en tant qu'entreprise, une action de sponsoring ou de mécénat avant le 31 décembre 2010 vous permettra de bénéficier de déduction ou de réduction d'impôt sur votre prochaine déclaration.

N'hésitez pas à en parler autour de vous !

Pour tout renseignements, laissez nous vos coordonnées sur le site : avosmarquesaixnatation@orange.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.

Le coin des Entraîneurs III

Le TOP des plus assidus

Le classement tient compte du nombre d'entraînements effectués dans le mois et de critères propres à chaque entraîneur.

Groupe Pré-compétition



Rémy VEDOVA



Killian
MARQUER



Ethan BARRIOL



Julia DUSSAUGE



Eva DUSSAUGE



Clément CAPY

Groupe Avenirs



Etienne LASNEL



Nicolas BARS



Laetitia CAPY

Groupe Perfectionnement



Loïs DUPONT



Nina AMARDEIL



Antoine SERY



Camille BIANCONE



Caroline COUSIN



Filippo GIRUZZI

Groupe Espoirs 1



Frédéric
CHEVALLOT



Didier PADOVANI



Thomas
SYMONDS



Julien
DARNER



Didier
CORNILLE



Jean-Christophe
KUNZ

Groupe Masters

Le coin des Nageurs !!!

PHOTOS DE GROUPES: FIN

Les groupes ne sont pas complets, tous les nageurs n'étant pas présents le jour où nous sommes venus les photographier.



Groupe
Perfectionnement

Entraîneur : Eric GRAILLE

Le coin des Nageurs !!!

Groupe Masters

Entraîneur : Eric GRAILLE



Groupe Espoir 1

Nageurs Masculins

Entraîneur : Fanny LECLERCQ



Le coin des Nageurs !!!

L'interview des Nageurs du mois...

Julia
NIZIER



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Avenir**, Benjamin a désigné Julia, car elle a déjà effectué de belles perfs en compétition (à Manosque 30"7 au 50 NL en 1^{ère} partante d'un relais) déjà pas mal de progrès sur les 3 nages (pap, dos et brasse) où il y avait des lacunes, et une bonne implication dans les entraînements ! On ira loin cette année !

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 12 ans (1998).

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en 5^{ème}.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Comment me définir !!! Rigolote, très motivée, et je ne sais pas si je dois le dire, très gourmande !

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai commencé la natation à l'âge de 8 ans environ et ma passion pour l'eau me donne envie d'aller vite, et j'adore participer aux compétitions.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

Les nages que je préfère sont le crawl et le papillon. Mes meilleures performances sont sur le 50 NL en 30"75, le 100 NL en 1'08"90 et pour finir le 50 Pap en 36"20.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Mes objectifs pour cette année sont de nager le 100 NL en 1'07" et me qualifier pour le Natathlon.

➤ *Message perso*

Merci à Benjamin car c'est un bon entraîneur ... je suis contente d'avoir changé de club !!!

Julien
MARTIN



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Avenir**, Benjamin a désigné Julien pour sa belle motivation à tous les entraînements, de tous les types et toutes les nages. Il est quasiment tout le temps devant. Ce travail va payer d'ici la fin de l'année !

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 13 ans et demi (1997).

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en 4^{ème}.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

J'aime rire, je suis réservé et sérieux .

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai commencé la natation à environ l'âge de 8 ans. J'aime l'eau et je prends plaisir à nager.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

Je préfère le papillon et le crawl, et mes meilleures performances sont : 1'15 " au 100m Pap, 32"50 au 50m Pap, 1'06"30 au 100NL et 29"50 au 50m NL.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Faire 1'02 au 100 NL ce qui me permettrait de me qualifier aux Championnats de France Minimes, faire 1'12 au 100 Pap et 19 minutes au 1500m.

➤ *Message perso*

Aucun.

Message perso du journaliste : Je suis « fan » car c'est un nageur très humble, réservé et qui se donne toujours à fond.

Le coin des Nageurs IIII

Eva
DUSSAUGE



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Jeunes**, Eric a désigné Eva, car c'est une nageuse très volontaire, sérieuse et appliquée.

➤ **Quel est ton âge ?**

J'ai 7 ans (2003).

➤ **En quelle classe es-tu ?**

Je suis en CE1.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Gentille, rigolote et j'aime gagner.

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

J'ai commencé la natation à environ l'âge de 5 ans, j'aime bien nager et retrouver mes copines.

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?**

J'adore le papillon, le crawl et le dos. Mes meilleures performances, c'est 57''50 au 50 NL et 28''30 au 25m PAP mais elles datent de l'année dernière.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?**

Améliorer tous mes temps, bien m'appliquer aux entraînements et gagner plein de médailles.

➤ **Message perso**

Eric, tu verras, je vais faire plein d'efforts pour m'améliorer.

Rémy
VEDOVA



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Pré-Compétition**, Eric a désigné Rémy, car c'est un jeune nageur assidu, très intéressé et qui montre beaucoup d'envie.

➤ **Quel est ton âge ?**

J'ai 6 ans (2004).

➤ **En quelle classe es-tu ?**

Je suis en CP.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Je suis blagueur, rigolo et quand j'ai un but en tête, je m'investis à fond.

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

J'ai commencé la natation à l'âge de 3 ans chez « Eden -Kids », j'aime l'eau et nager, j'aime aussi la plongée et d'après son papa, c'est un vrai « petit poisson » dans l'eau.

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?**

J'aime nager le crawl et la brasse et ma meilleure performance est 26''07 au 25 NL.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?**

Nager plus vite en crawl et améliorer ma technique.

➤ **Message perso**

Mon rêve est de nager avec des orques, et le message du papa « il faut bien travailler, car le travail est toujours récompensé ».

Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Jeunes**, Eric a désigné Julia, car c'est une nageuse très volontaire, sérieuse et appliquée.

➤ **Quel est ton âge ?**

J'ai 10 ans (2000).

➤ **En quelle classe es-tu ?**

Je suis en CM2.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Gentille, bonne copine et souriante.

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

Julia
DUSSAUGE



J'ai commencé la natation à l'âge de 6 ans, j'aime l'eau, nager, retrouver mes copines et faire des compétitions.

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?**

Je préfère le crawl, le dos et le 4 nages, j'attends les prochaines compétitions pour voir mes nouveaux temps car je veux m'améliorer.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?**

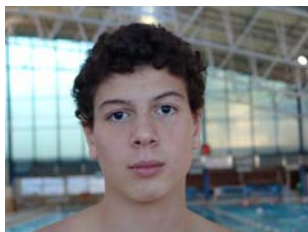
Avoir plus d'endurance, m'améliorer dans toutes les nages et surtout sur le 200 4N et 200 NL car j'aime ces épreuves.

➤ **Message perso**

Merci aux entraîneurs pour leurs encouragements et j'espère que grâce à toi Eric je vais m'améliorer.

Le coin des Nageurs !!!

Areski
DJELOUADJI



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Espoirs 1**, Fanny a désigné Areski, nageur qui n'est pas toujours très sérieux mais qu'elle souhaite encourager à continuer de persévérer car il a de grandes capacités et doit commencer à s'en rendre compte avec les bons résultats qu'il a eu en ce début d'année. Donc Areski, continue comme ça !!!!!

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 16 ans et demi (1994).

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en Terminale S.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

« Nageur » « du » « mois » (ça fait 3 lol) sinon je dirai sportif, joyeux, déterminé.

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai commencé la natation à l'âge de 10 ans et la compétition me motive à nager.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

J'aime bien le papillon et le crawl, et ma meilleure performance c'était le 28 novembre au Meeting d'automne.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Mon objectif est les Championnats de France Jeunes ou sinon les Championnats de France Cadets.

➤ *Message perso*

Je remercie la coach pour tout le travail qu'elle fait pour nous.

Alice
SYMONDS



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Espoirs 2**, Fanny a désigné Alice très sérieuse et toujours à l'écoute. Elle a beaucoup progressé cette année et a fait d'excellentes performances aux Interclubs. J'espère qu'à la fin de l'année l'objectif d'une qualification aux Championnats de France Cadets sera atteint.

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 16 ans et demi.

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en 1ère au Lycée Georges DUBY.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Appliquée, souriante et déterminée.

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai appris à nager très tôt, je ne m'en souviens même plus. Mais j'ai commencé les compétitions à 6 ans. La natation m'apporte beaucoup de choses que je n'aurais pas au quotidien si je ne nageais pas. Ça me permet de me défouler, de canaliser mon énergie et aussi de me détendre après une (longue !) journée de cours. En compétition, c'est l'adrénaline que je préfère.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

Je n'ai pas vraiment de spécialité..... Je dirais le crawl ou le 4 nages. Par contre, je n'aime vraiment pas le dos ! Ma meilleure performance serait mon 100 NL au relais des Interclubs.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Peut-être les Championnats de France Cadets ?

➤ *Message perso*

Deux minutes de switch, c'est la clef de la réussite ! Prison Break se reconnaîtra et vive la grenadine....!

Le coin des Nageurs !!!



Jean-Christophe
KUNZ

Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Masters**, Eric a désigné Jean-Christophe qui a un énorme challenge qui l'impressionne, traverser la Manche à la nage. Il pense qu'il est important que les membres du club le sachent et le soutiennent dans ses efforts quotidiens.

Jean Christophe: RESPECT!

➤ *Quelle est ton âge ?*

J'ai 43 ans (1967).

➤ *Quelle est ta profession ?*

J'étais trader jusqu'en juillet dernier. Je vivais à Londres. J'ai décidé de quitter l'Angleterre pour venir m'installer ici avec ma famille, où j'ai fait une partie de mes études.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Endurant, aventurier et épicurien.

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

C'est la première année que je nage en club. Cependant, je me suis mis à nager quelques temps avant de m'inscrire. Je nageais seul environ 10 kms par jour en crawl. Pas de séries, pas de brasse ou de dos, que du crawl.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

Je ne sais réellement nager que le crawl. Le papillon éventuellement. Je suis très très nul en brasse et en dos. 6h00 en eau froide sans combinaison à Malte en avril dernier. Il s'agissait d'un stage de qualification pour faire la traversée de la Manche.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

J'ai quitté mon job avec l'envie de me réaliser autrement, à travers d'autres challenges plus personnels et plus fun. Dans la liste il y a le Paris - Dakar que je prépare actuellement, une montée de l'Everest, l'atteinte d'un pôle, une transatlantique, un marathon en 3 heures....En novembre 2009, j'ai décidé d'entreprendre la traversée de la Manche. Je ne serai pas prêt pour cet été, mais pour l'été 2012.

➤ *Message perso*

➤ Plus l'effort est contraignant, plus le plaisir est intense



Rémy
MAZOYER

Le p'tit mot de l'entraîneur :

Pour le groupe **Perf**, Eric a désigné Rémy qui a quitté le club lorsqu'il nageait dans le groupe avenir entraîné à l'époque par Nathalie Houvet. Il revient maintenant en s'entraînant 3 fois par semaine et il ne fait pas "semblant". Il faut juste qu'il perde son appréhension des compétitions. Rémy: Ta prochaine compétition est le 12 et 13 mars 2011. **Réserve la date STP.**

➤ *Quelle est ton âge ?*

J'ai 21 ans (1989).

➤ *Quelle est ta profession ?*

Je suis en première année de Master anglais à Aix.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Sérieux, persévérant et plus que stressé lors des compétitions.

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai commencé assez tôt vers 10 ou 11 ans mais j'ai souvent fait des pauses, à cause des devoirs à l'école, des études ou juste parce que j'étais un peu flemmard étant plus petit. J'ai toujours adoré être dans l'eau, du coup la natation s'imposait en quelque sorte, en plus ce qui est génial avec ce sport c'est qu'on se blesse difficilement, bon y'a pas mal de crampes ça c'est sûr. Et puis tout le monde sait à peu près jouer au foot, au basket et autres, mais nager un 100 mètres papillon c'est beaucoup plus dur !!

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

J'aime tout sauf la brasse !! mais le crawl est vraiment ma nage favorite, à ce jour ma meilleure performance c'est 1.09 au 100m, après ça vaut ce que ça vaut.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

J'ai pas vraiment d'objectifs, je veux juste essayer de m'améliorer, et m'amuser aussi. Il y a une très bonne équipe le soir et on rigole pas mal, ça motive beaucoup à revenir la semaine suivante.

➤ *Message perso*

➤ Non.

Page technique

PHENOMENE DE LA RECUPERATION

1- Qu'est-ce que la récupération ?

La récupération fait parti intégrante de l'entraînement. En l'absence de celle-ci, difficile d'avoir une condition physique optimale. Elle permet de conditionner la préparation à l'effort.

Par définition la récupération est l'ensemble des processus mis en œuvre permettant au sportif de retrouver l'intégrité de ses moyens physiques. En effet, l'effort effectué lors d'une compétition ou d'un entraînement entraîne une dépense inhabituelle d'énergie et ainsi un état de fatigue.

La récupération est enfin, ce qui permet :

- L'enchaînement efficace des séances et permet de maintenir l'intensité de celles-ci
- La progression des performances
- De favoriser la prévention contre les blessures et contre les infections
- De maintenir la motivation

2- Les différentes récupérations

a- La récupération liée aux entraînements

Afin de supporter les charges d'entraînement tout au long de l'année et de ne pas tomber dans un état de fatigue, quel qu'il soit, la récupération doit être faite correctement. Il existe plusieurs types de récupérations liées aux entraînements :

La récupération active

La récupération active agit par automassage des muscles qui mobilisent les liquides, contenant les déchets produits suite à l'effort, qui les séparent. C'est ce phénomène qui explique que l'organisme récupère mieux en mouvement qu'au repos.

Récupération passive

La récupération passive résulte en un indice de fatigue moins élevé que la récupération active.. Elle permet de diminuer le coût énergétique et accélère la restauration des réserves d'énergie.

Les étirements

Les étirements sont essentiels pour éviter les blessures. C'est également ce qui va permettre de récupérer et ainsi d'éliminer les toxines accumulées durant l'entraînement.

Les immersions du corps dans l'eau froide

Après une séance intensive d'entraînement l'immersion du corps dans l'eau froide peut permettre d'accélérer la récupération. Seule la profondeur de l'immersion paraît vraiment essentielle, une immersion jusqu'au cou semble donner des résultats concluants d'après les travaux traitant des méthodes de récupération.

Page technique

b- La récupération liée aux compétitions

Lors des compétitions le corps est entraîné pour supporter des efforts intenses. Pour pouvoir enchaîner plusieurs courses à une intensité élevée, la récupération est très importante. Elle se retrouve sous diverses formes, outre celles liées à l'entraînement, d'autres sont un peu plus spécifiques :

Les récupérations active et passive

Lors des compétitions, avec un enchaînement des courses, entre deux épreuves, l'idéal est une période de récupération active suivie d'une récupération passive.

La récupération active doit s'effectuer à une certaine vitesse afin d'éviter que le corps produise de nouvelles toxines.

Les massages

Les massages permettent de mieux récupérer. La récupération est accélérée et permet d'améliorer la performance d'une course à l'autre. En effet, la sensation de fatigue est diminuée tout comme la raideur des membres.

Les immersions du corps dans l'eau froide

Comme nous l'avons vu un peu plus tôt, l'immersion du corps dans l'eau froide après des efforts intenses, peut accélérer la récupération. Le fait de le faire entre deux efforts, permet également d'avoir une meilleure performance lors de l'épreuve suivante lorsque l'on se retrouve en compétition dans un environnement chaud et humide.

3- La récupération en vue de l'optimisation de la performance

La récupération est donc quelque chose de très complexe. Lorsque le nageur atteint un certain niveau de performance, celle-ci doit être très poussée et complète à tous les niveaux. Les pôles France sont les structures les plus sujettes à atteindre ce niveau d'excellence en préparation et en récupération sportive. Malgré cela, tout n'est pas toujours suivi correctement. La nutrition par exemple, qui est pourtant primordiale pour l'équilibre du corps du nageur, n'est que très peu abordée dans la plupart des clubs et pôles.

Nous allons donc aborder les points importants d'une récupération poussée :

a- La nutrition

Une bonne récupération participe à la qualité de la performance sportive sur du long terme. La nutrition représente une phase importante de cette récupération.

Après l'effort il va falloir compenser les pertes hydriques et glycogéniques, et lutter contre l'acide lactique.

Le sportif est un individu unique, chaque personne doit donc être traitée à part.

Pour effectuer un entraînement il est possible, et parfois même souhaitable de s'entraîner à jeun. Mais il est cependant impossible de réaliser un effort physique intense dans les trois heures précédant un repas. Pour réduire cette incapacité, le repas peut être allégé et être composé de sucres lents et de fruits.

Les calories ingérées dans une collation précédant un entraînement seront en grande partie utilisées pour la contraction musculaire. Celles ingérées après un entraînement seront, soit utilisées pour la surcompensation si le nageur est en période d'éveil et d'activité, soit mises en réserve si le nageur se repose.

C'est surtout un équilibre global que l'on recherchera. C'est pour cela qu'il faut avoir une connaissance parfaite du nageur, tant sur le plan nutritionnel, que sur celui de l'entraînement et de sa condition physique, et donc de comprendre le fonctionnement du métabolisme énergétique.

Page technique

Lors de l'exercice physique, le muscle utilise des quantités importantes d'ATP (Adénosine triphosphate) ^[1] issues des hydrates de carbone, des lipides et des protéines provenant des masses musculaires et des protéines plasmatiques. La cellule musculaire ne va utiliser pour son métabolisme que du glucose. Le fructose et le galactose seront d'abord transformés par le foie avant de pouvoir être remis en circulation sous forme de glucose.

Ce dernier est apporté dans l'alimentation sous forme de glucose simple, -que l'on retrouve dans les fruits ou les boissons énergétiques- de saccharose ou d'amidon qui représente les $\frac{3}{4}$ de notre alimentation au quotidien. Au repos, la moitié du glucose ingéré est utilisée comme source énergétique immédiate..

Les vitamines

Les sportifs utilisent ces substances plus rapidement à cause des efforts musculaires et énergétiques répétés. Ils doivent donc veiller à leur alimentation pour éviter toute carence qui pourrait être néfaste à leurs performances. Mais ces dernières ne pourront être augmentées par une prise massive de vitamines.

Les minéraux

Tout comme les vitamines, les minéraux sont essentiels au bon fonctionnement des processus physiologiques. La diversification de l'alimentation sera donc importante pour éviter les déficits .

La boisson de récupération

La boisson de récupération a pour objet de réhydrater le sportif, d'éviter les crampes post-compétitives et de favoriser l'élimination des déchets métaboliques

b- Les massages

Le massage augmente la perméabilité de la membrane cellulaire et le flux sanguin. Il facilite l'évacuation des substances nocives et l'apport d'oxygène. Des études ont montré que la récupération optimale, quel que soit le type de séance réalisée, correspond à une association entre la récupération active et le massage.

c- La relaxation et la sophrologie

L'une des meilleures techniques de relaxation est ce que l'on appelle la relaxation progressive. Elle repose sur la reconnaissance des tensions de nos muscles et l'identification des muscles qui créent cette tension.

La sophrologie, est également une technique de relaxation. Elle est très utilisée par les sportifs car elle procure une sensation de bien-être et de décontraction musculaire en prenant conscience de son corps .

d- Psychologie

Le bien-être du nageur est important dans l'optimisation de la performance.

La relation qui existe entre l'athlète et son entraîneur est unique, complexe et comporte différentes facettes. Plusieurs études montrent que la qualité de cette relation joue un rôle crucial dans l'aboutissement du succès sportif, ainsi que dans la satisfaction interpersonnelle.

^[1] L'ATP (Adénosine triphosphate) est la molécule qui, dans tous les organismes vivants, fournit lors de son hydrolyse l'énergie nécessaire aux réactions chimiques des cellules.

Page technique

4-Quand récupérer ?

Comme nous avons pu le voir il existe une multitude de façons de récupérer. Mais même en connaissant tout cela, il reste un paramètre important à ne pas négliger : le temps. Quand récupérer ?

Des études ont montré qu'une récupération après un effort donne les mêmes résultats qu'une séance de récupération réalisée le jour suivant. Peu importe la technique employée, les résultats restent les mêmes, sauf pour le repos complet qui semble néfaste sur du sprint à effectuer quelques jours après.

Dans tous les cas, la récupération doit être effectuée afin de prévenir la fatigue et les différents troubles qui l'accompagnent.

CONCLUSION

La fatigue est un processus du corps qui se manifeste en réaction à ce que nous lui faisons subir tous les jours. Elle se déclare sous divers signes et peut être quelquefois difficile à détecter et à « soigner ». Si le nageur ne prend pas soin de celui-ci et n'est pas à son écoute, l'état de fatigue peut avoir des répercussions beaucoup plus graves, telles que des fractures de fatigue, ou bien un état de surentraînement. Tout cela demande donc une récupération adéquate.

Mais la fatigue est également un phénomène obligatoire pour avoir progression. Sans elle, nous ne dépasserions pas nos limites.

Il paraît évident qu'il serait utopique d'imaginer avoir une récupération optimale pour les nageurs. Néanmoins, on peut essayer de se diriger vers une maîtrise, même partielle, du maximum de paramètres liés à la récupération.

Récupération qui reste une partie intégrante et peut-être même la plus importante de la performance.

Source : Mémoire BEESAN 2 de Fanny Leclercq

A vos agendas !!!

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

Date	Compétitions	Lieu	Niveau	Catégorie	Bassin
3 au 5 décembre 2010	Championnats de France petit bassin	Chartres	National	Minime et +	25
5 décembre 2010	2 ^{ème} circuit départemental	Fos-sur-Mer	Départemental et +	Benjamin et +	25
11 et 12 décembre 2010	Championnats de Provence open 25m	Arles	Tous	Minime et +	25
17 au 19 décembre 2010	Championnats de France 14-18 ans	Paris Georges Vallerey	National	14 à 18 ans	25
19 décembre 2010	Interclubs Régionaux des Maîtres	Fos-sur-Mer	Régional	Masters	25
16 janvier 2011	Biathlon Avenirs Poussins – Coupe Guy Echard	Istres	Tous	Avenir - Poussin	25
21 au 23 janvier 2011	Meeting Régional	Lyon Vaise	Régional	Minime et +	50
21 au 23 janvier 2011	Meeting International FFN	Nancy	National	Minime et +	50
28 au 30 janvier 2011	Meeting National	CN Marseille	National	Minime et +	50
29 et 30 janvier 2011	Meeting Régional	Auvergne - Lyonnais	Régional	Minime et +	50
29 et 30 janvier 2011	7 ^{ème} Meeting National Interclubs des Maîtres	Cholet	National	Masters	25
30 janvier 2011	1 ^{ère} Journée du Natathlon	Arles	Tous	Benjamin	25
6 février 2011	Championnats départementaux des Maîtres	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Masters	25
11 au 13 février 2011	Meeting National Côte d'Azur	Côte d'Azur - Auvergne	National	Minime et +	50
13 février 2011	Critérium Poussins et Avenirs	Bouc-Bel-Air	Tous	Avenir - Poussin	25
18 au 20 février 2011	Meeting National	Dauphiné - Savoie	National	Minime et +	50
19 et 20 février 2011	Meeting Régional	Languedoc	Régional	Minime et +	50
20 février 2011	2 ^{ème} Journée du Natathlon	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Benjamin	25
27 février 2011	Championnats de Provence des Maîtres	L'Isle-sur-Sorgues	Tous	Masters	25

Autres événements...

Venez encourager :



Nos poloïstes lors du match contre Sète à la Piscine Yves BLANC le samedi 4 décembre à 19h00.

Ambiance garantie !!!!!

Nos nageuses synchronisées aux Championnats de France ELITE Hiver Espoirs, Juniors et Seniors du

Vendredi 10 au Dimanche 12 Décembre 2010 à la Piscine Yves BLANC.

Beau spectacle en perspective !!!!!



Le 01 - Mariesa SLAUGHTER
 Le 02 - Laurine GENARD
 Le 05 - Morgane DURAND
 Le 06 - Cindy LERVAT
 Le 08 - Caroline CONSTANTIN
 Le 08 - Ludmile RABIAI
 Le 15 - Hugo BOULET
 Le 15 - Alexandre VITELLO-FORMOSA
 Le 17 - Enzo KADRI

Le 18 - Dylan ROSSELLO
 Le 22 - Sofia SANNAZZARO
 Le 25 - Robin SAGNARD
 Le 25 - Emilie VILLEMAGNE
 Le 27 - Marianne REMY
 Le 27 - Agathe VERRO
 Le 28 - Alexandre BRASQUER
 Le 28 - Guillaume POIGNET
 Le 29 - Thomas DEGROAF

Le "swim tribune" aixois

Le 11 novembre : Challenge de Manosque

Magnifique compétition, superbes résultats et accueil très chaleureux pour ce challenge de Manosque qui s'est déroulé jeudi 11 novembre 2010.

Impressionnante moisson de médailles, puisque nos nageurs et nageuses aixois ont récolté :

11 médailles d'or : Camille BIANCONE (100 Br) – Claudia HEY (50 Pap) – Camille JULIEN (100NL) – Mathilde MICHEL (100 Br) - Neumédia TIZAMRINE (100 Dos) – Antony BLANC (100 NL) – Guillaume COURNON (100 NL) - Denis DUVAL (50 Pap) – Noah FERNANDEZ (100 Dos) – Paul MICHEL (100 NL) - Clément SECCHI (100 Dos)



6 médailles d'argent : Killian MARQUER (100 Dos) – Diana VITELLO-FORMOSA (100 Br) - Valentin BELINGARD (200 4N) - Mattéo DUFEAL (100 4N) – Samuel MALERBE-DERAM (100 Br) - Julien MARTIN (200 4N)

6 médailles de bronze : Caroline CONSTANTIN (200 4N) – Marina FAILLACE (100 Pap) – Julia NIZIER (100 Pap) – Olivia PACE (100 NL) - Lou VERRON (100 4N) - Lucas VALENTIN (100 Dos)

Nous noterons également les excellentes performances au niveau des relais masculins et féminins :

4 x 50 NL dames : 1^{ère} et 8^{ème} place (Catégories 2 et 3)* et 2^{ème} place (Catégorie 1)*

4 x 50 NL hommes : 1^{ère} et 6^{ème} place (Catégories 2 et 3) et 1^{ère} place (Catégorie 1)*

4 x 50 4N dames : 1^{ère} et 9^{ème} place (Catégories 2 et 3) et 1^{ère} place (Catégorie 1)*

4 x 50 4N hommes : 1^{ère} et 7^{ème} place (Catégories 2 et 3) et 1^{ère} place (Catégorie 1)*

Nos nageurs masculins ont fini 1^{er} toutes catégories et nos nageuses en 2^{de} place !

Au final, le club d'Aix-en-Provence Natation a terminé 2^{ème} club sur les 5 présents à cette compétition à 3 petits points seulement du 1^{er}.

* Catégories 1 : 9 - 10 ans et catégories 2 / 3 : 11 – 14 ans



Le 13 et 14 novembre : Interclubs à Istres et Berre - (Voir notre Edition Spéciale)

Superbes résultats pour ces Championnats de France interclubs de natation 2010 qui se sont déroulés à Istres (Niveau régional) et Berre (Niveau départemental) les 13 et 14 novembre. Effectivement, pour cette nouvelle édition, Aix Natation a engagé 9 équipes dont 3 à Istres et 6 à Berre, nos nageurs se sont bien comportés et ont donné le meilleur d'eux-mêmes, pour preuve, beaucoup de nageurs ont amélioré leur record personnel et un grand **BRAVO** à notre équipe 1 féminine qui termine sur la troisième marche du podium, et à notre équipe 1 masculine qui termine elle, au pied du podium.

Au final le club d'Aix-en-Provence Natation se classe second, tous points confondus, au niveau régional derrière le Cercle des Nageurs de Marseille.

Le "swim tribune" aixois

Le 21 novembre : 1er Circuit Départemental à Marignane

Les bons résultats se confirment, puisque seulement une semaine après les Interclubs, a eu lieu le 1^{er} Circuit Départemental à Marignane où de nombreux nageurs ont encore battu leurs records personnels !!

Bravo à tous pour votre attitude et votre bon état d'esprit, c'est aussi important que les résultats !!

Le 27 novembre : Challenge Jeune au Puy-Sainte-Réparate



Aix Natation en route pour le podium !!!! En effet, lors du challenge Jeune qui s'est déroulé samedi 27 novembre au Puy-Sainte-Réparate, sur 5 équipes engagées, 3 se sont qualifiées pour la finale !



Au total, 65 équipes étaient présentes, notre équipe 1 composée de (NIZIER Julia, PASCAL Laura, LASNEL Etienne, STACEY Harry, STACEY Luke) s'est classée 2^{ème}, notre équipe 5 composée de (FAILLACE Marina, VITELLO FORMOSA Diana, DUVAL Denis, MICHEL Paul, SECCHI Clément) s'est classée 16^{ème} et notre équipe 2 composée de (GATTI Lucine, MAZEL Julie, BARS Nicolas, BELINGARD Valentin, CANU Alexei) s'est classée 21^{ème}.

Bravo aussi aux 2 autres équipes, l'équipe 3 qui a terminé 32^{ème} et l'équipe 4 qui elle, a fini 36^{ème}.

Seules les 24 premières équipes sont qualifiées pour la finale qui aura lieu au printemps prochain.

Le 27 et 28 novembre : Meeting d'Automne à Marseille Vallier

Quel début de saison !!!! Les compétitions s'enchaînent et les performances aussi. En effet, samedi 27 et dimanche 28 novembre lors du meeting d'automne, nos nageurs ont effectué de belles performances très prometteuses pour cette saison puisque sur 17 nageurs engagés, 12 se sont classés dans les 10 premiers sur au moins une épreuve individuelle

(COUSIN Caroline, LECLERCQ Fanny, SYMONDS Alice, VERRON Agathe, BOURGUET Benjamin, CAYETTE Germain, CHEVALLOT Frédéric, DJELOUADJI Areski, POURCHON Romain, TAA Yassine, VITELLO FORMOSA Alexandre, WAGNER Alexandre) et 27 records personnels ont été battus !!!!!

Félicitations à tous, et continuez dans ce sens

Sont d'ores et déjà qualifiés pour les meeting nationaux : GENARD Oriane, LECLERCQ Fanny, REID Emma, SUNDBERG Sarah, SYMONDS Alice, CAYETTE Germain, DJELOUADJI Areski, GENARD Andy, SYMONDS Thomas, VITELLO FORMOSA Alexandre.

Nous espérons que d'ici la fin du mois d'autres noms viendront grossir cette liste !!!!!

Le "swim tribune" international

21e édition de la Coupe du monde à Stockholm (Suède)

Lors de la dernière étape du circuit mondial à Stockholm, record de France pour Yannick AGNEL au 400 m NL – qui a tout de même actualisé d'une grosse demi-seconde le record de France de la spécialité, **3:41.42** au lieu de 3:42.05. L'ancienne marque appartenait à Nicolas ROSTOUCHER, sous les couleurs du Mulhouse ON, depuis le 28 novembre 2003, à Melbourne (Australie). Chronologiquement, il s'agit du premier record de France établi en bassin de 25 m au cours de l'année 2010 !

Et de deux pour Yannick AGNEL qui actualise le record de France du **200 m NL** en **1:43.18**, a raccourci de 22 centièmes le record de France en 25 m de la spécialité. L'Antibois Alain BERNARD détenait cette référence depuis le 6 décembre 2008 en 1:43.40, une marque établie aux France en 25 m de 2008 à Angers. Yannick AGNEL est également le titulaire des records de France du 200 et 400 m nage libre en bassin de 50 m.



Yannick AGNEL

Meilleure performance française 14 ans du 100m dos

Camille GHEORGHUI actualise la MPF 14 ans du 100 m dos lors de la poule régionale du Centre des championnats De France interclubs organisée à Tours (Indre-et-Loire), la Berruyère Camille GHEORGHUI a raboté de 26 centièmes la meilleure performance française du 100m dos filles 14 ans, **1:03.17** contre 1:03.43. L'ancienne marque établie le 23 décembre 2007 à Antibes appartenait à l'Antiboise Justine RESS, une performance nagée également à l'occasion des interclubs millésimés 2007.



Camille GHEORGHUI

Béryl explose la MPF filles 15 ans au 100 m nage libre

Béryl GASTALDELLO, de l'Olympic Nice N, a amélioré de près d'une seconde la meilleure performance française 15 ans du 100 m nage libre, dans l'épreuve individuelle, en 55.43, une performance qui efface des tablettes les 56.42 de Charlotte BONNET, une autre sociétaire de l'ONN, établis à Gênes, le 1er novembre dernier.

Béryl
GASTALDELLO



Eindhoven : l'équipe de France sur les plots des Euro 2010 en 25 m

De l'argent pour Sophie DE RONCHI au 100 m brasse – Toujours aussi enthousiaste lorsqu'il s'agit de donner le meilleur d'elle-même, Sophie DE RONCHI a remporté l'argent des Euro en 25 m au 100 m brasse (1:06.21), une performance à un malheureux centième de l'or. Cette troisième médaille remportée par le clan français présent à Eindhoven complète et met un terme à la moisson des Tricolores à Eindhoven. Elle s'ajoute au doublé en bronze signé par Lara GRANGEON.



Sophie DE RONCHI

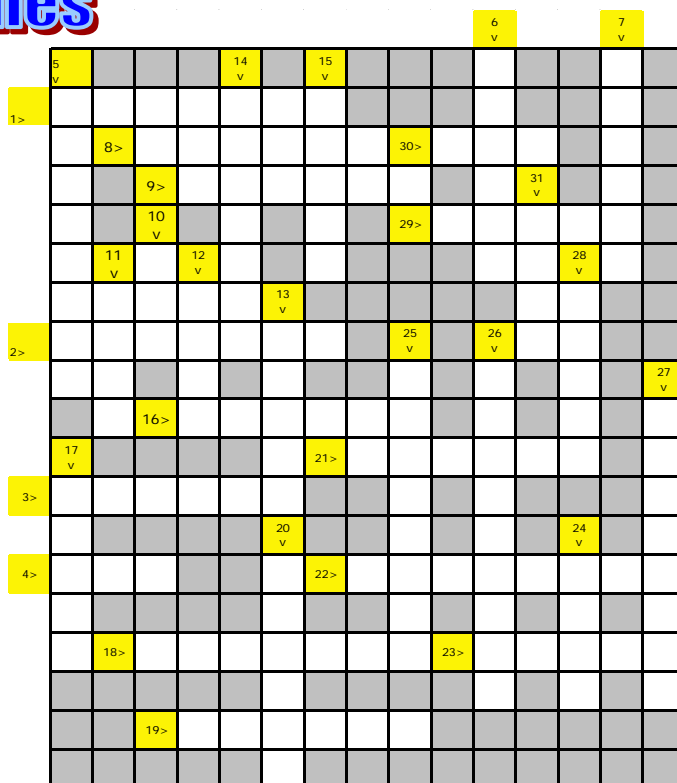
Page détente !!!

Devine C Ki ?



Noms fléchés

- 1- Master / Michel
- 2- Qualifié au JO d'Athènes
- 3- Perf 1 / Alice
- 4- Espoir 1 / Julien
- 5- Un coach
- 6- 2 frères anglais
- 7- Avenir / Raphaël
- 8- Avenir / Julia
- 9- 3 filles et un garçon (et dont la plus « vieille » nage chez les masters)
- 10- Nageuse néo-zélandaise
- 11- Avenir / Nicolas
- 12- Alain / Marianne
- 13- Jeunes / Virgile
- 14- Espoir 2 / Livia
- 15- Perf 2 / Alexandre
- 16- Perf 2 / Karim



- 17- Perf 1 / Mathieu
- 18- Manon et Gaspard
- 19- Mathilde et Paul
- 20- Perf 2 / Ugo
- 21- On le surnomme « JV »
- 22- Véronique et Germain
- 23- Master 2 / Sinan
- 24- Master 1 / Clément
- 25- La plus « bavarde » du club
- 26- Master 2 / Aude
- 27- Jeunes / Hadrien
- 28- Espoir 2 / Julie
- 29- Agathe et Lou
- 30- Espoir 1 / Opéré du genou cet été
- 31- Espoir 1 / Ecossaise

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 ».

Réponses dans le prochain numéro !

Réponses du numéro précédent : il fallait reconnaître Julien SOL, GIRUZZI Filippo et ANTOINE Jérémie (photo montage), SUNDBERG Sara. Quant à l'artiste du mois, c'était l'œuvre de Thomas Symonds.