

# ILS SE SONT ENTRAINES A LA PISCINE DE PLEAUX ET ONT NAGE 1000 M EN PAPILLON EN 2019 !

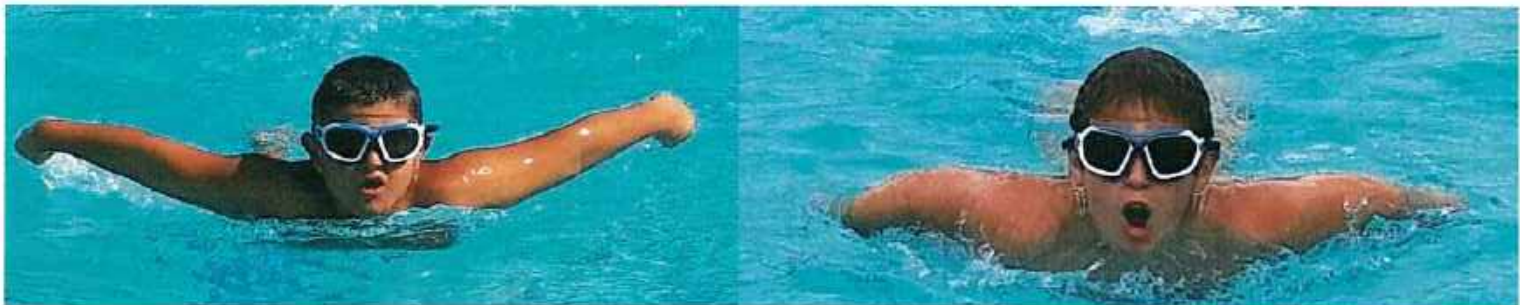


**Théo CASSAGNES à 10 ans    Jacques et Pierre VALARCHER à 12 et 13 ans**



**Charlotte et Margot BAUR à 11 et 13 ans**

**Angéline LUNEAU-BOTTIANI à 12 ans**



**Anthonin et Eymeric ROUHER-COUTAL à 10 et 12 ans**

## **BRAVO !**

**\* Le papillon est la nage la plus éprouvante physiquement.  
Nager 1000 m en papillon est une performance exceptionnelle qui  
nécessite une très bonne technique, une parfaite condition  
physique et un mental à toute épreuve !**

**Age dans l'année en cours.**



# **ILS ONT APPRIS A NAGER A LA PISCINE DE PLEAUX EN 2019 ET ONT NAGE 1000 M ( OU PLUS ) EN BRASSE \***

## **A 6 ans ( fin de grande section ) :**

DAYRAL Zoé ( Chaussenac ) 1000 m ( App )

## **A 7 ans ( fin de Cours préparatoire ) :**

DE SOUSA Cassandra ( Pleaux ) 1900 m ( Pré + App ), DUCROS Marvyn ( St Julien aux Bois )  
1000 m ( App ), GOMART Lucien ( St Christophe les Gorges ) 1000 m ( Pré + App ),  
MONS Nolan ( Pleaux ) 1000 m ( App ), VIZET Calie ( Pleaux ) 1000 m ( Pré + App )

## **A 8 ans ( fin de CE1 ) :**

BAUR Rémi ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf ), BOUSSENGAR Naël ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf ),  
LUMAN Yanis ( Chalvignac ) 1000 m ( App ), RONGIER Lucas ( St Privat ) 1900 m ( App ),  
SIMON Alicia ( Chaussenac ) 1000 m ( Pré + App )

## **A 9 ans ( fin de CE2 ) :**

DE SOUSA Lucas ( Pleaux ) 2000 m ( App + Perf ), EL BAZ Romy ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf ),  
RIVIERE Clémence ( Loupiac ) 1000 m ( App + Perf )

## **A 10 ans ( fin de CM1 ) :**

CHAUDIERE Charlène ( St Privat ) 1000 m ( App + Perf ), DELPRAT Doryan ( Pleaux ) 1000 m ( App ),  
DUCROS Lauriane ( St Julien aux Bois ) 1000 m ( App + Perf ), GOMART Jacob ( St Christophe les Gorges )  
1000 m ( Perf ), GUELLE Noam ( Loupiac ) 1000 m ( Pré + App ), JUIN-GALON Elliott ( Pleaux ) 1000 m  
( Perf ), LEPILLER Nolan ( Pleaux ) 1000 m ( App ), PRIMAULT Evangéline ( Pleaux ) 1000 m ( App )

## **A 11 ans ( fin de CM2 ) :**

DUFAYET Noah ( St Privat ) 1000 m ( App ), VEAUTE-TOSELLO Annabelle ( Auriac ) 1000 m ( App )

## **A 12 ans :**

LASSUDRIE Théo ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

## **A 13 ans**

GUIBOUT Gabriel ( Pleaux ) 1000 m ( App )

## **A 15 ans :**

BORDEZ Marylise ( Ally ) 1000 m ( Perf )

## **A 17 ans :**

BUTAUD Romane ( Rilhac-Xaintrie ) 4150 m ( Perf )

## **ADULTES**

ARFEUILLERE Cécile ( Pleaux ) 1000 m à 48 ans ( Perf ), BUTAUD Pascale ( Rilhac-Xaintrie ) 3950 m à 46  
ans ( Perf ), COQUILLARD Sandrine ( Pleaux ) 1000 m à 45 ans ( App ), CUEILLE Pierre ( Pleaux ) 1000 m à  
56 ans ( Perf ), GALON Laurence ( Pleaux ) 1000 m à 39 ans ( Perf ), GUIBOUT Sébastien ( Pleaux ) 1000 m  
à 40 ans ( Perf ), PESTOUR Yves ( St Martin Cantalès ) 1000 m à 30 ans ( Perf ),  
SUCHE Marie Cécile ( Pleaux ) 1000 m à 35 ans ( Perf )

\* Première longue distance nagée après leçons d'apprentissage ( App ), d'apprentissage faisant suite  
à un pré-apprentissage à Pleaux l'été précédent ( Pré + App ), de perfectionnement ( Perf ) ou de  
perfectionnement faisant suite à un apprentissage à Pleaux l'été précédent ( App + Perf ).

Age dans l'année en cours.

## 6 reportages vidéos à regarder ...

Afin de préparer mentalement les nageurs aux épreuves d'endurance de la fête nautique, je les avais invité à regarder sur internet les trois reportages suivants :

« The chica del rio » : Reportage sur Aurélie MULLER durant le marathon aquatique de Santa Fé en Argentine ( 57 km dans le fleuve Corronda en 9 h ) ... Hors norme ! A voir !

« Samir AIT SAID, Intérieur sport » : Reportage sur un très grand champion de gymnastique qui après une très grave blessure reviens au plus haut niveau et réussit ses études. Un modèle !

« Coach, film documentaire, Canal + de Manuel HERRERO »  
( beaucoup de phrases fortes dans ce reportage )

Je vous invite à les regarder à votre tour et à regarder aussi ces trois autres reportages, tous très enrichissants :

« La science du sport, RMC découverte » ( Reportage qui explique, entre autres choses, l'importance des capacités innées dans la performance )

« Secrets d'athlètes, la natation » ( Reportage sur Mickael PHELPS, de l'importance de la technique et du gabarit dans la performance ... )

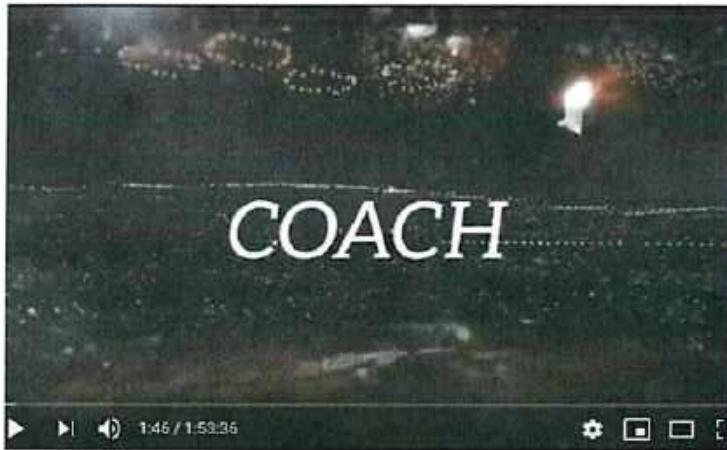
« Sport : le revers de la médaille, Arte » ( Tout est dans le titre ... Pour revenir sur terre et ne pas se faire trop d'illusions ... )



portsport #aureliemuller

ports Interiors - The Chica Del Rio (Aurélie Muller) Canal + USUK #. Intérieur Sport

## 6 reportages



Coach, Film Documentaire de Manuel Herrero Reportage Canal+ Sport 03 02 LA SCIENCE DU SPORT RMC découverte

## à regarder



## **Bilan « quinquennal » ( 2015 à 2019 )**

**Robin AUBERT, Maître-nageur**

**Piscine municipale de Pleaux**

### **Été 2015 : La découverte ...**

*En juin 2015, je découvre Pleaux et sa piscine et observe avec beaucoup d'étonnement l'absence quasi-totale de nageurs ayant une technique de nage correcte et l'absence totale de nageurs maîtrisant les 4 nages !*

*A partir de ce constat et de cette « feuille blanche », je mets en place le fonctionnement que je proposais lors de mon précédent poste saisonnier ( à la piscine municipale de Chabanais en Charente de 1998 à 2014 ) et tente de convaincre les parents de l'intérêt pour leurs enfants d'apprendre ( ou de réapprendre ) à nager correctement et de ne pas se limiter ensuite à l'apprentissage d'une seule nage.*

*Dans une région où l'idée de dangerosité de la baignade est très ancrée, j'essaie de faire découvrir « une autre natation » basée sur la technique et l'effort mais aussi sur le plaisir de nager.*

*Ces notions ne sont pas contradictoires ( on prend d'autant plus de plaisir à nager que l'on maîtrise la technique ) et le plaisir n'est pas absent de l'effort.*

*Il faut noter que la municipalité m'a soutenu dans ce projet de développer la pratique de la natation en investissant dans l'achat de lignes d'eau et en autorisant un aménagement du grand bassin à certains horaires afin de permettre aux usagers de nager ( ...une piscine, c'est d'abord fait pour nager ! )*

*Avec le passage des premiers brevets de 1000 m en brasse pour certains enfants et adultes venant d'apprendre à nager, la population a vite compris l'intérêt d'une bonne technique et a assez rapidement adhéré à mon projet ( bien nager et nager longtemps ! )*

*14 enfants et 2 adultes venant d'apprendre à nager passèrent leurs brevets de 1000 m ( ou beaucoup plus ) en brasse durant l'été 2015.*

*En fin d'été, je propose l'organisation d'une fête nautique.*

*A cette occasion, les Pleaudiens découvrent à travers les épreuves d'endurance la notion d'effort de longue durée mais aussi le plaisir et la satisfaction de réussir des performances.*

*Lors de cette première fête nautique, les enfants venant d'apprendre à nager ( enfants du Mini-Club ) présentèrent en musique une démonstration de leur « savoir-nager » et 5 nageurs confirmés ( extérieurs à Pleaux ) nagèrent un 100 m 4 nages.*

### **Été 2016 : Création du Club de natation d'été**

*En 2016, je propose aux nageurs s'étant perfectionnés et ayant acquis un niveau suffisant de suivre gratuitement ( dans le cadre du Club de natation d'été ) ; un cours basé sur la technique les dimanches soir et des programmes d'entraînement durant les matinées d'ouverture.*

*Lors de la fête nautique, le nombre de nageurs participant aux épreuves d'endurance double et les nageurs du Club de natation d'été présentent eux aussi une démonstration.*

*Philippe LUCAS ( ex-entraîneur de Laure MANAUDOU ) et Aurélie MULLER ( Championne du Monde de natation ) nous soutiennent à travers une dédicace et je retrace les performances des nageurs dans la première brochure du Club de natation d'été.*

### **En 2017 : Le niveau monte ...**

*Le nombre de nageurs venant s'entraîner progresse énormément et les nageurs nagent de plus en plus lors de la fête nautique.*

*Ainsi, des enfants de 8 ans venant d'apprendre à nager le crawl durant l'été nagent jusqu'à 2100 m dans cette nage tandis que deux jeunes nageuses du Club ( de 10 et 11 ans ) nagent durant 4 heures ! ( 2 heures de crawl puis 2 heures de brasse ).*

*Enfin, trois nageurs et nageuses du Club ( Léna AUBERT 14 ans, Mendy DUMAS 16 ans et Nelly AUBERT 52 ans ) nagent 1000 m en papillon !*

### ***En 2018 : la dynamique se poursuit ...***

*Le nombre de participations aux entraînements proposés gratuitement durant les heures d'ouverture double et le niveau continue de monter.*

*Ainsi, les enfants du Club de natation d'été réalisent des performances de plus en plus jeunes ( deux garçons de 9 ans nagent 4 heures lors de la fête nautique ...et deux adolescents de 13 et 14 ans nagent à leur tour 1000 m en papillon ! )*

*Des apéritifs dînatoires prolongent régulièrement et agréablement les « soirées performances » et permettent de créer des liens entre les membres du Club et les parents.*

### ***Été 2019 : Un cran au dessus ...***

*Le niveau monte encore d'un cran et l'émulation entre les nageurs poursuit son œuvre ...*

*Ainsi, 8 nageurs du Club de natation d'été de 10 ans à 13 ans ( ... tous formés à Pleaux ) nagent 1000 m en papillon tandis que deux adolescents ( ayant déjà nagé 1000 m en papillon l'été précédent ) « doublent la mise » et nagent « pour le fun » 2000 m en papillon !*

*Le niveau des performances chronométriques progressent aussi de façon significative tandis que le nombre de nageurs participant à la fête nautique augmente encore ...*



## **Quelques chiffres en guise de conclusion ...**

*Depuis 2015 jusqu'à ce jour, ce sont :*

- 151 enfants ou adultes qui ont passé leurs brevets de 1000 m ( ou beaucoup plus ) en brasse ( 50 % d'entre eux venaient d'apprendre à nager et 50 % venaient de se perfectionner ).*
- 38 enfants ou adultes ont passé leurs brevets de 1000 m ( ou beaucoup plus ) en crawl après leçons d'apprentissage ou de perfectionnement dans cette nage.*
- 32 enfants ou adultes ont passé leurs brevets de 1000 m en dos crawlé ( dans le cadre du passage du niveau « Nageur complet » ).*
- 13 enfants ou adultes ( de 10 à 52 ans ) ont nagé la distance de 1000 m en papillon !*

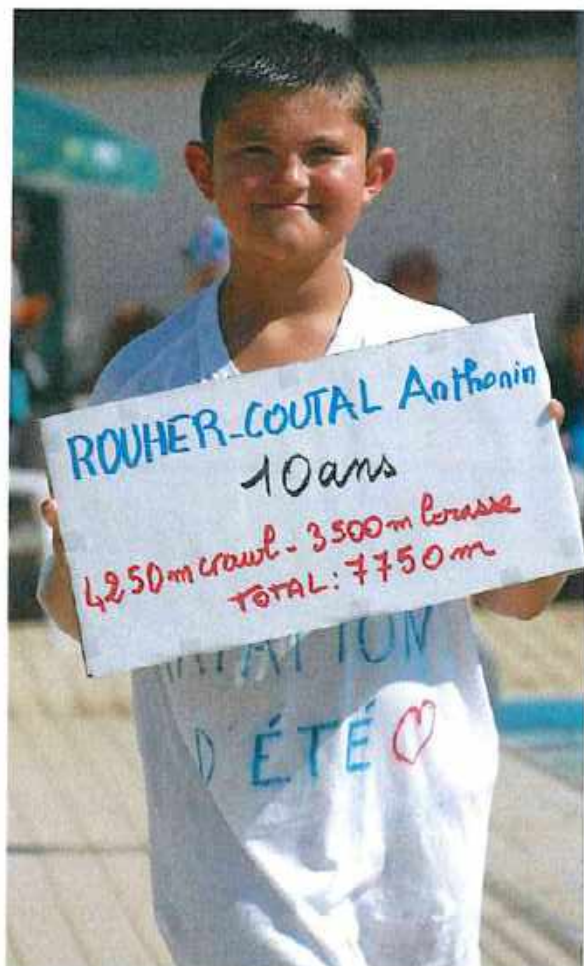
*Depuis 2015, 321 nageurs ( 217 enfants et 104 adultes de 6 à 86 ans ) ont participé aux épreuves d'endurance de la fête nautique !*

*Le nombre de participants, les performances des nageurs et la distance totale nagée lors de ces épreuves ont progressé chaque été.*

## **Et après ?**

*Dans les années à venir, j'espère voir la pratique de la natation d'été continuer à se développer et s'intensifier à Pleaux et avoir le plaisir de voir de jeunes nageurs formés à la piscine de Pleaux obtenir leur BNSSA ( Brevet national de sécurité et sauvetage aquatique ).*

## Les deux nageurs de l'été ...



### **Anthonin ROUHER-COUTAL, 10 ans**

**Apprentissage et perfectionnement chaque été depuis 2015.**

**7750 m à la fête nautique : 4250 en crawl + 3500 en brasse !**

**2° meilleurs chronos réalisés dans sa catégorie d'âge.**

**1000 m en papillon cet été !**

**35 participations aux cours et entraînements cet été !**

### **Théo CASSAGNES, 10 ans**

**Apprentissage et perfectionnement chaque été depuis 2015.**

**9550 m à la fête nautique : 5300 en crawl + 4250 en brasse !**

**Meilleurs chronos réalisés dans sa catégorie d'âge.**

**1000 m en papillon cet été !**

**Test Nageur sauveteur réussi cet été.**

**45 participations aux cours et entraînements cet été !**