

# Performances des nageurs du Club de Natation d'été



de la Piscine Municipale de Pleaux

Mises à jour le 30 Août 2021

## Le mot du maître-nageur ...

A quelques jours de la fin de cette saison très particulière en raison de la situation sanitaire ..., je suis néanmoins heureux de vous transmettre ( comme chaque année depuis 6 ans ) un bilan de la saison d'été ainsi que les performances réalisées par les nageurs.

Je me réjouis tout d'abord de constater que, malgré un « contexte covid » très défavorable ( empêchant l'organisation de la fête nautique ), une météo automnale et une coupure de presque 2 ans sans piscine ( en raison de la rénovation de l'équipement ), la dynamique natation n'a pas faiblit à Pleaux !

*Ainsi, très étonnamment, les nombres de nageurs inscrits au Club de natation d'été, celui des nageurs formés à Pleaux venant s'entraîner et celui des participations aux entraînements ont encore progressé cette année ( et cela, encore une fois, malgré l'absence de la fête nautique, qui constitue un objectif très motivant pour tous les nageurs ).*

	Nombre de nageurs inscrits au club	Nombre de nageurs formés à Pleaux s'étant entraînés	Nombre total de participations aux entraînements
2016	26	28	208
2017	34	46	455
2018	33	65	975
2019	42	97	1297
<b>2021</b>	<b>47</b>	<b>107</b>	<b>1982</b>

Concernant les performances d'endurance, ce sont 29 enfants ou adultes qui ont passé leurs brevets de 1000 m en brasse ( 11 d'entre eux venaient d'apprendre à nager ! )

8 nageurs venus se perfectionner ont passés leurs brevets de 1000 m en crawl, 9 en dos crawlé et 4 en papillon.  
( voir les listes plus loin )

D'autre part, tous les nageurs du Club de natation d'été ont établi ou amélioré leurs records chronométriques.

Le niveau des nageurs progresse également à travers la passage des différents tests de niveaux ( voir le contenu de ces tests plus loin ).

L'ambiance inter-générationnelle est toujours excellente et l'organisation de « soirées performances » les 13 et 24 Août a permis de se retrouver autour de repas et de resserrer les liens entre les nageurs et les parents des nageurs.

Pour terminer, je profite de ce petit mot pour remercier les parents pour la confiance qu'ils m'accordent et me renouvellent chaque année et la nouvelle équipe municipale qui en conservant le même fonctionnement à la piscine a permis la poursuite des activités proposées.

J'espère bien sûr qu'en 2022, la situation se sera stabilisée et permettra une plus forte fréquentation de la piscine et à nouveau l'organisation de la fête nautique ( le **Samedi 20 et Dimanche 21 Août** ).

A l'été prochain en pleine forme.

Robin

PS : Cette brochure ( ainsi que celles des années 2017, 2018 et 2019 ) sera visible et téléchargeable sur le site de la mairie de Pleaux.

Photo de couverture : Lucie COQUILLARD lors de son 1000 m en papillon le 13 Août dernier.



# ILS ONT APPRIS A NAGER OU SE SONT PERFECTIONNES A LA PISCINE DE PLEAUX EN 2021 ET ONT NAGE 1000 M ( ou plus ) EN BRASSE \*

## A 8 ans ( fin de CE1 )

BADOUR Maelys ( Pleaux ) 1000 m ( Pré + App )

BARDON Jules ( Jaleyrac ) 1000 m ( App )

CHOPAIN Louis ( Pleaux ) 1000 m ( App )

MAZET Violette ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

## A 9 ans ( fin de CE2 )

CHEYMOL Arthur ( Pleaux ) 1000 m ( Pré + App )

CHARTIER Blanche ( St Cirgues La Loutre ) 1000 m ( App )

COLLET Lise ( Pleaux ) 1000 m ( App )

CONNAN-FAUGERON Nicolas ( Loupiac ) 1000 m ( App + Perf )

EL BAZ Anouk ( Pleaux ) 1000 m ( Pré + App )

GUELLE Ewen ( Loupiac ) 1000 m ( Pré + App )

LASFARGUES Marguerite ( Chaussenac ) 1000 m ( Perf )

VALARCHER Henri ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

VALARCHER Sophie ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

## A 10 ans ( fin de CM1 )

AUQUE Léandre ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

MEILHOC Louane ( Ally ) 1000 m ( App )

## A 11 ans ( fin de CM2 )

CHEYMOL Baptiste ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

GILLES Sixtine ( St Julien aux Bois ) 1000 m ( App + Perf )

MOLIN Eléonore ( Pleaux ) 1000 m ( App )

## A 12 ans

COLLET Nola ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

MALLET Clarisse ( Pleaux ) 1000 m ( App + Perf )

## A 13 ans

BERGERON Gabriel ( Loupiac ) 1000 m ( App + Perf )

## A 17 ans

ROZIERE Eléa ( Pleaux ) 1000 m ( Perf )

## ADULTES

CACAULT Franck ( Auriac-Corrèze ) 1000 m à 47 ans ( Perf )

JALADIS Jean-Simon ( Rilhac-Xaintrie ) 1000 m à 68 ans ( Perf )

MAIZEL Clément ( St Privat ) 1000 m à 40 ans ( Perf )

PAPAPIETRO Gabriel ( Pleaux ) 1000 m à 42 ans ( Perf )

POUGET Isabelle ( Auriac-Corrèze ) 1000 m à 49 ans ( App )

SOUANE Béatrice ( St Christophe ) 1000 m à 62 ans ( Perf )

TOURETTE Lucie ( Pleaux ) 1000 m à 42 ans ( Perf )

\* Première longue distance nagée après leçons d'apprentissage ( App ), d'apprentissage faisant suite à un pré-apprentissage à Pleaux ( Pré + App ), de perfectionnement ( Perf ) ou de perfectionnement faisant suite à un apprentissage à Pleaux précédemment ( App + Perf ). Age dans l'année en cours.

**ILS SE SONT PERFECTIONNES A LA PISCINE DE PLEAUX  
EN 2021 ET ONT NAGE  
1000 M**

**EN CRAWL, EN DOS CRAWLE, OU EN PAPILLON \***

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

**DAYRAL Zoé ( Chaussenac ) 1000 m en Dos crawlé  
DAYRAL Zoé ( Chaussenac ) 1000 m en Crawl**

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

**POUGET-CACAULT Edouard ( Auriac-Correze ) 1000 m en Crawl**

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

**COLLET Nola ( Pleaux ) 1000 m en Dos crawlé  
COQUILLARD Lucie ( Pleaux ) 1000 m en Dos crawlé  
COQUILLARD Lucie ( Pleaux ) 1000 m en Papillon  
EL BAZ Romy ( Pleaux ) 1000 m en Dos crawlé  
SIMON Anaïs ( Chaussenac ) 1000 m en Dos crawlé**

**A 12 ans**

**GOMART Jacob ( Pleaux ) 1000 m en Crawl**

**A 13 ans**

**SIMON Mathys ( Chaussenac ) 1000 m en Papillon**

**A 14 ans**

**CAILLAT Louise ( Pleaux ) 1000 m en Crawl  
LAYAC Dimitri ( Escorailles ) 1000 m en Papillon**

## A 16 ans

BERGERON Raphaëlle ( Loupiac ) 1000 m en Dos Crawlé

## A 17 ans

ROZIERE Eléa ( Pleaux ) 1000 m en Dos Crawlé

ROZIERE Eléa ( Pleaux ) 1000 m en Crawl

ROZIERE Eléa ( Pleaux ) 1000 m en Papillon

## ADULTES

CACAULT Franck ( Auriac-Corrèze ) 1000 m en Crawl à 47 ans

CACAULT Franck ( Auriac-Correze ) 1000 m en Dos crawlé à 47 ans

MAIZEL Clément ( St Privat ) 2000 m en Crawl à 40 ans

SOUANE Béatrice ( St Christophe ) 1000 m en Crawl à 62 ans

SOUANE Béatrice ( St Christophe ) 1000 m en Dos Crawlé à 62 ans



Franck CACAULT : 1000 m en Brasse, Dos crawlé et Crawl durant l'été 2021

\* Age dans l'année en cours.

## **Participation des nageurs aux entraînements et performances.**

Le classement d'assiduité ci-contre et les performances des nageuses et nageurs qui apparaissent dans les pages suivantes sont intimement liés.

En effet, les performances chronométriques et les performances d'endurance ( réalisées lors des fêtes nautiques ) ne sont que le reflet de l'assiduité des nageurs aux entraînements et de leur implication.

***Il n'y a pas de hasard en natation !***

Comme par le passé, les nageurs du Club avaient cet été la possibilité de s'entraîner lors des cours de perfectionnement « du dimanche soir », de suivre les programmes d'entraînement proposés durant les 4 matinées d'ouverture au public et de s'entraîner en plus librement dans les lignes d'eau mises à la disposition des usagers ...

***Pour progresser en natation  
( surtout lorsque la pratique n'est qu'estivale ),  
on doit idéalement nager tous les jours !***

On améliore ainsi sa condition physique et sa technique ( ... à condition de s'appliquer ) et on prend alors du plaisir à nager.

La carte d'abonnement mise en place par la municipalité depuis 2016, qui permet un accès illimité à la piscine, favorise cette pratique régulière de la natation.

Cette année, malgré le contexte sanitaire, une météo très défavorable et l'absence de la fête nautique ) ; la participation des nageurs aux entraînements a encore progressé !

Bravo à tous les nageurs qui ont fait abstraction du mauvais temps pour venir nager dans des conditions parfois difficiles mais le plaisir était toujours au bout de l'effort !

# CLASSEMENT D'ASSIDUITE DES NAGEURS

## AUX ENTRAÎNEMENTS DURANT L'ÉTÉ 2021 \*

N°	Noms et Prénoms	Nombre entraînements effectués	N°	Noms et Prénoms	Nombre entraînements effectués
1	LAYAC Dimitri	43	1	AUBERT Léna	43
2	CACAULT Franck	33	2	AUBERT Nelly	41
3	POUGET-CACAULT Edouard	32	3	DAYRAL Zoé	36
4	LAYAC Maxence	29	4	POUGET Isabelle	35
4	BOUSSENGAR Naël	29	5	COQUILLARD Lucie	34
5	GOMART Lucien	28	5	ROZIERE Eléa	30
6	SIMON Mathys	25	6	BORDEZ Clémence	30
7	ROUHER-COUTAL Anthonin	24	7	RIBEYROTTE Maëlys	29
8	MAIZEL Clément	22	8	EYROLLES Emmanuelle	27
9	CONNAN-FAUGERON Vincent	21	9	SIMON Anaïs	26
9	DABERTRAND Anthony	21	10	RIVIERE Clémence	25
10	DE SOUSA Lucas	18	11	SIMON Alicia	24
10	GUELLE Noam	18	12	HENON-GRANGE Faustine	22
10	PERRET Bernard	18	13	CAILLAT Louise	21
11	BAUR Rémi	17	14	BUTAUD Pascale	20
12	CHEYMOL Baptiste	16	15	PERRET Claire	19
13	AUQUE Iéandre	15	16	DE SOUSA Cassandra	18
13	BERGERON Gabriel	15	17	COLLET Nola	16
14	FELLA Serge	12	17	EL BAZ Romy	15
14	VENTAJA Jean	12	18	MALLET Clarisse	15
15	VALARCHER Jacques	10	19	BERGERON Raphaëlle	14
15	VALARCHER Pierre	10	20	BUTAUD Romane	11
16	ROUHER-COUTAL Eymeric	8	21	PERRIOT Marie France	10
16	DUMAS Mendy	8			
17	COQUILLARD Alexis	7			

\* Décompte provisoire à la date de réalisation de la brochure mais les activités continuent jusqu'à la fin de l'été.

# CLUB DE NATATION D'ETE, SAISON 2021

Nageuse de 8 ans



Zoé DAYRAL



**CLUB DE NATATION D'ETE  
SAISON 2021  
Nageuses et nageurs de 9 ans**



Cassandra DE SOUSA et Lucien GOMART



# CLUB DE NATATION D'ETE

SAISON 2021

Nageuses et nageurs de 10 ans



De gauche à droite :

Naël BOUSSENGAR, Faustine HENON-GRANGE et Rémi  
BAUR, Edouard POUGET-CACAULT, Alicia SIMON



# CLUB DE NATATION D'ETE, SAISON 2021

## Nageuses et nageurs de 11 ans



De gauche à droite :  
Baptiste CHEYMOL, Anthony DABERTRAND, Romy EL BAZ,  
Clémence RIVIERE, Lucie COQUILLARD et Clémence BORDEZ



De gauche à droite :  
Anaïs SIMON, Lucas DE SOUSA, Maelys RIBEYROTTE  
et Maxence LAYAC



# CLUB DE NATATION D'ETE

SAISON 2021

Nageuses et nageurs de 12 ans



De gauche à droite :

Clarisse MALLET, Anthonin ROUHER-COUTAL, Nola COLLET, Noam GUELLE et Vincent CONNAN-FAUGERON



# CLUB DE NATATION D'ETE

SAISON 2021

Nageurs de 13 ans



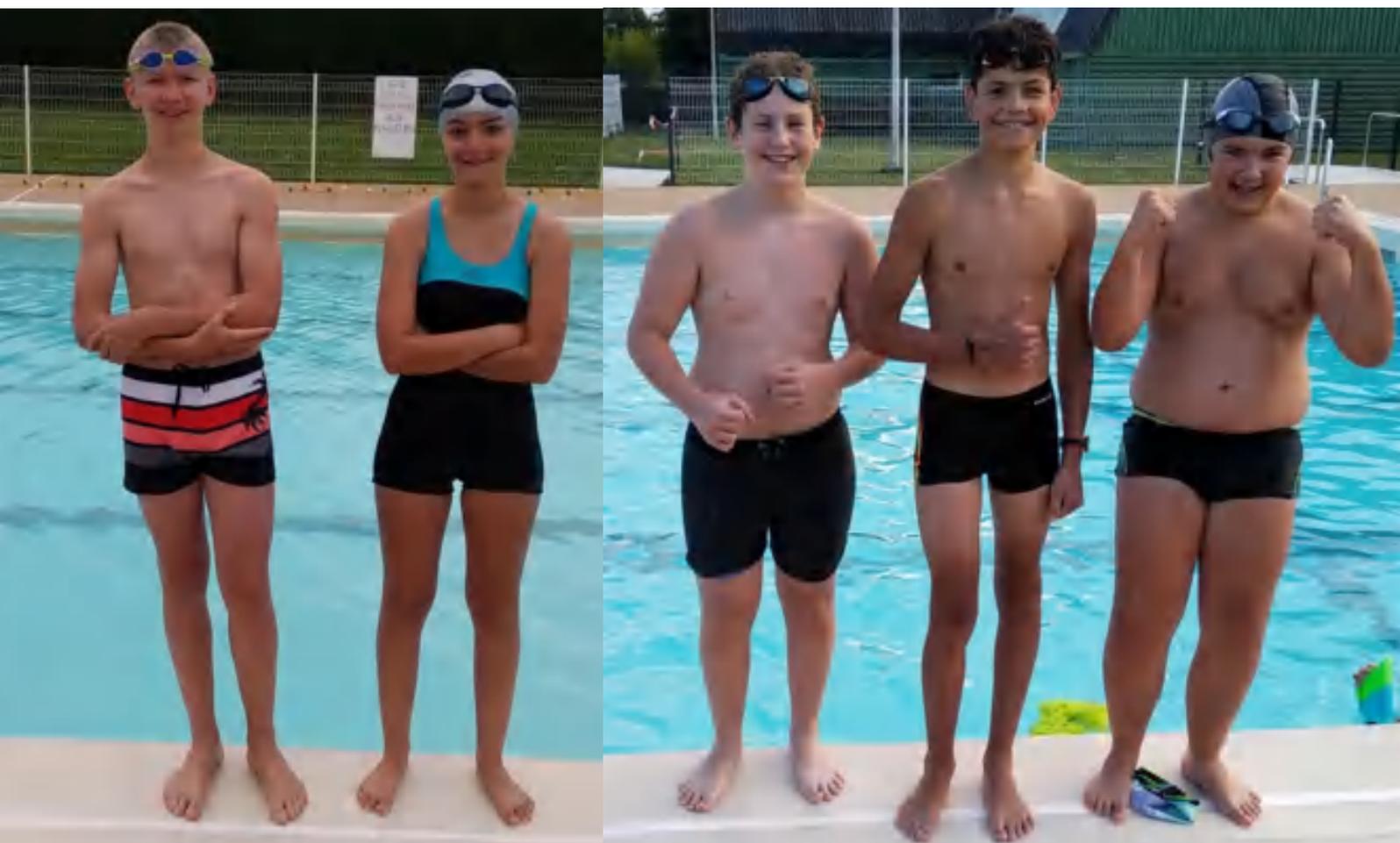
Gabriel BERGERON et Mathys SIMON



# CLUB DE NATATION D'ETE

SAISON 2021

Nageuse et nageurs de 14 ans



De gauche à droite :

Jacques VALARCHER et Louise CAILLAT, Eymeric  
ROUHER-COUTAL, Alexis COQUILLARD et Dimitri Layac



# CLUB DE NATATION D'ETE, SAISON 2021

Nageur de 15 ans



Pierre VALARCHER



# CLUB DE NATATION D'ETE, SAISON 2021

Nageuse de 16 ans



Raphaëlle BERGERON



# CLUB DE NATATION D'ETE, SAISON 2021

Nageur de 17 ans



Jean VENTAJA



# CLUB DE NATATION D'ETE

SAISON 2021

Nageuses et nageurs adultes



De gauche à droite :

Marie-France PERRIOT, Romane et Pascale BUTAUD,  
Isabelle POUGET, Nelly et Léna AUBERT,  
Franck CACAULT, Bernard et Claire PERRET,  
Sege FELLA et Clément MAIZEL



## Soirée des « chronos »

A la fin de chaque saison d'été, les nageuses et nageurs du Club de natation d'été sont invités à participer à la « soirée des chronos ».

Lors de cette soirée, la vitesse des nageurs est évaluée sur trois distances : 50 m en crawl, 100 m 4 nages et 100 m en brasse.



Le Mardi 24 Août a donc vu tous les nageurs établir ou améliorer leurs meilleures performances.



Des records ont été battus ( durant cette soirée ou durant l'été ) par Léna AUBERT, Clémence BORDEZ, Baptiste CHEYMOL, Alexis COQUILLARD, Zoé DAYRAL, Mathys SIMON, Pierre VALARCHER et Jean VENTAJA.



Lors de cette soirée, Léna avait organisé une sortie des nageurs en musique en copiant l'attitude des nageuses et nageurs lors des derniers jeux olympiques ...

La soirée s'est clôturée par le traditionnel repas réunissant les nageurs et leurs parents.



## Meilleures performances chronométriques Filles( âge dans l'année en cours )

Age	50 m crawl		100 m brasse		100 m 4 nages		Total chronos	
8 ans	BORDEZ Clémence	1,04'	DAYRAL Zoé	2,27	DAYRAL Zoé	2,34	DAYRAL Zoé	5,09'
9 ans	BORDEZ Clémence	0,51'	BORDEZ Clémence	2,19	BORDEZ Clémence	2,09	BORDEZ Clémence	5,19'
10 ans	Julia BADOUR	0,53'	LUNEAU-BOTTIANI Angéline	2,30	BAUR Charlotte	2,30	Julia BADOUR	5,10'
					BADOUR Julia	2,30		
11 ans	BORDEZ Clémence	0,44'	BORDEZ Clémence	2,08	BORDEZ Clémence	2,06	BORDEZ Clémence	4,58'
12 ans	AUBERT Léna	0,42'	AUBERT Léna	1,59	AUBERT Léna	1,49	AUBERT Léna	4,30'
13 ans	AUBERT Léna	0,40'	AUBERT Léna	2,01	AUBERT Léna	1,50	AUBERT Léna	4,31'
14 ans	BONNET Léa	0,37'	AUBERT Léna	1,56	BONNET Léa	1,43	BONNET Léa	4,17'
15 ans	AUBERT Léna	0,37'	AUBERT Léna	1,55	AUBERT Léna	1,40	AUBERT Léna	4,11'
16 ans	AUBERT Léna	0,37'	AUBERT Léna	1,46	AUBERT Léna	1,37	AUBERT Léna	4,00'
17 ans	BUTAUD Romane	0,44'	BUTAUD Romane	2,03	BUTAUD Romane	2,05	BUTAUD Romane	4,53'
18 à 29	AUBERT Léna	0,36'	AUBERT Léna	1,46	AUBERT Léna	1,37	AUBERT Léna	3,59'
30 à 39	SUCHE Marie Cécile	0,58'	SUCHE Marie Cécile	2,04	SUCHE Marie Cécile	2,25	SUCHE Marie Cécile	5,27'
40 à 49	PERRIOT Marie Francoise	0,50'	PERRIOT Marie France	2,05	PERRIOT Marie France	2,11	PERRIOT Marie France	5,07'
50 à 59	AUBERT Nelly	0,50'	AUBERT Nelly	2,08	AUBERT Nelly	2,07	AUBERT Nelly	5,05'
60 à 69	PERRET Claire	1,10'	PERRET Claire	2,38	PERRET Claire	3,41	PERRET Claire	7,29'

## Meilleures performances chronométriques Garçons( âge dans l'année en cours )

Age	50 m crawl		100 m brasse		100 m 4 nages		Total chronos	
8 ans	ROUHER-COUTAL Anthonir	1,12	ROUHER-COUTAL Anthonir CASSAGNES Théo	2,49	ROUHER-COUTAL Anthonir	3,00	ROUHER-COUTAL Anthonir	7,01
9 ans	CASSAGNES Théo	0,51	ROUHER-COUTAL Anthonir	2,24	ROUHER-COUTAL Anthonir	2,20	CASSAGNES Théo	5,40
10 ans	CASSAGNES Théo	0,41	CASSAGNES Théo	2,09	CASSAGNES Théo	1,55	CASSAGNES Théo	4,45
11 ans	CHEYMOL Baptiste	0,47	VALARCHER Jacques	2,13	CHEYMOL Baptiste	2,10	CHEYMOL Baptiste	5,14
12 ans	VALARCHER Jacques	0,39	Alexis COUILLARD	2,01	VALARCHER Jacques	1,46	VALARCHER Jacques	4,29
13 ans	VENTAJA Jear	0,36	SIMON Mathys	2,01	VENTAJA Jear	1,41	VALARCHER Pierre	4,24
14 ans	VENTAJA Jear	0,31	COUILLARD Alexis	1,48	VENTAJA Jear	1,30	VENTAJA Jear	3,57
15 ans	VENTAJA Jear	0,30	VALARCHER Pierre	1,53	VENTAJA Jear	1,27	VENTAJA Jear	3,53
16 ans	DUMAS Mendy	0,36	DUMAS Mendy	1,55	DUMAS Mendy	1,40	DUMAS Mendy	4,11
17 ans	VENTAJA Jear	0,28	VENTAJA Jear	1,44	VENTAJA Jear	1,21	VENTAJA Jear	3,33
18 à 29	DUMAS Mendy	0,31	FELTRIN Françoise	1,40	DUMAS Mendy	1,30	DUMAS Mendy	3,45
30 à 39	PESTOUR Yves	0,53	PESTOUR Yves	2,36				
40 à 49	BAUR Emmanue	0,54	BAUR Emmanue	1,59	BAUR Emmanue	2,16	BAUR Emmanue	5,09
50 à 59	DAUVER Robert	0,50	DAUVER Robert	2,21	DAUVER Robert	2,30	DAUVER Robert	5,41
60 à 69	FELLA Serge	0,46	VERMEEREN Jacques	2,18	VERMEEREN Jacques	2,06	VERMEEREN Jacques	5,12
70 à 79	PERRET Bernard	0,51	PERRET Bernard	3,41				

## 1000 m en papillon !

Depuis l'été 2016, 13 nageuses ou nageurs avaient réussi la performance exceptionnelle de nager 1000 m en papillon !

Cet été, ce sont deux nageuses et un nageur de plus qui ont relevé ce défi et réussi ce challenge le vendredi 13 Août dernier !

Il s'agit de Lucie COQUILLARD ( 11 ans ), de Dimitri LAYAC ( 14 ans ) et d'Eléa ROZIERE ( 17 ans ).

Tous ces nageurs ont été formés à la piscine de Pleaux, se sont perfectionnés d'été en été et y ont développé une certaine combativité ...



**Bravo à Eléa, Dimitri et Lucie !**

Une semaine plus tard, c'est Mathys SIMON ( 13 ans ) qui a renouvelé cette performance hors norme !



**Nager 1000 m en papillon est une performance exceptionnelle qui nécessite une bonne technique, une très condition physique et un mental de guerrier !**



## **NAGEUR DEBUTANT**

- Sauter dans le grand bain et nager 25 m en brasse.
- Ramasser un objet à 2 m de profondeur en descendant le long d'une perche.

## **NAGEUR MOYEN**

- Plonger du bord de l'eau et nager 100 m en « brasse coulée ».

## **NAGEUR CONFIRME**

- Nager 1000 m en « brasse coulée ».
- Nager 100 m en dos crawlé.
- Plonger du bord de la piscine et ramasser un objet placé à 5 m du bord et à 2 m de profondeur.

## **NAGEUR COMPLET**

- Nager 1000 m en dos crawlé.
- Nager 100 m en crawl.
- Effectuer un plongeon en canard et ramasser un objet placé à 2 m de profondeur puis le remorquer durant 25 m en rétro-pédalage.

## **NAGEUR SPORTIF**

- Nager 1000 en crawl.
- Plonger du bord et nager 200 m 4 nages.
- Remorquer une personne de la même taille que le candidat durant 25 m en rétro-pédalage sans que le visage du « noyé » ne soit immergé.

## **NAGEUR SAUVETEUR**

- Nager 2000 m en crawl avec culbutes.
- Nager 400 m 4 nages avec virages réglementaires.
- Remorquer une personne de la même taille que le candidat durant 50 m en rétro-pédalage sans que le visage du « noyé » ne soit immergé.

## Jean VENTAJA, Sauveteur aquatique !

Lors de mon précédent poste à la piscine de Chabanais ( en Charente, de 1998 à 2014 ), j'avais eu le plaisir de voir 10 nageurs que j'avais formés réussir le Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique ( ... et deux d'entre eux passer ensuite le Brevet d'Etat de Maître-nageur-sauveteur et en faire leur métier ).

Cette année, je suis très heureux de l'obtention du BNSSA par Jean VENTAJA qui a réappris à nager à Pleaux en 2017 ( à 13 ans ) puis s'y est perfectionné et entraîné chaque été jusqu'en 2019.

Le BNSSA permet la surveillance des baignades d'accès gratuits ( lacs, mer, rivières, campings ) ou payantes ( piscines ) en complément d'un maître-nageur.

Ce diplôme peut se passer dès 17 ans mais son titulaire doit attendre d'être majeur pour pouvoir exercer.

Jean a bien sûr passé les différents tests de niveaux ( du « nageur débutant » à celui de « nageur sauveteur » ) et réalisé de « grosses performances » en nageant 1000 m en papillon en 2018 et 2000 m en 2019 ! ).



**Eté 2019 :**

**2000 m en papillon !**

**Eté : 2021 :**

**Nouveaux records chronométriques !**

Il détient encore tous les records d'endurance à 13 ans et à 14 ans et ceux de vitesse à 14 ans, 15 ans et 17 ans.

Jean envisage de travailler l'été prochain à la surveillance d'une plage sur la côte d'Azur ...

**Bravo Jean !**

De son côté, Léa BONNET (nageuse formée également à Pleaux) envisage elle aussi de passer son BNSSA l'année prochaine.



**Jean VENTAJA et Léa BONNET, étés 2018 et 2019**

## Vive la natation d'été !

Depuis de nombreuses années, je prône « une certaine idée de la natation » basée sur **la technique** ( la technique fait tout et pas seulement en natation ! ) et orientée vers **le travail de l'endurance**. \*



**Ces deux aspects sont, à mon sens, les plus intéressants car ils demandent ( et développent ) de l'application, de la volonté et de la persévérance.**

Et si un enfant ( ou un adolescent ) acquiert, à travers cette approche « exigeante » de la natation, le goût de l'effort et du « travail bien fait » et qu'il applique ensuite ces préceptes à ses autres apprentissages ; cela aura « forcément » des répercussions importantes et positives sur sa vie future ( notamment grâce à des études réussies ).

**Je préconise aussi, pour les raisons détaillées ci-après, une pratique saisonnière de la natation plutôt qu'une pratique de compétition en club durant l'année scolaire. \* \***

Ce parti pris peut sembler curieux de la part d'un maître-nageur aussi passionné que moi.

Il est le fruit de mon expérience et de mes réflexions et je l'assume totalement.



### **La santé :**

Si l'on souhaite tout d'abord pratiquer un sport pour être en bonne santé, on peut logiquement se poser des questions sur la qualité de l'air que l'on respire lors de sa pratique ...

Or, la majorité des piscines couvertes est traitée au chlore et l'air que l'on y respire y est pour le moins vicié.

Cela pose un réel problème de santé pour les personnes les fréquentant de manière régulière.

Le chlore est reconnu comme responsable de maladies professionnelles pour le personnel des piscines couvertes et le gouvernement Allemand ainsi que certaines municipalités Françaises ont interdit les activités dites « bébés-nageurs » en raison des risques potentiels pour la santé des jeunes enfants.



*« Le chlore en piscine attaque littéralement les poumons des enfants. »*

*« Plus un pays compte de piscines couvertes et plus les enfants souffrent d'asthme. »*

( Professeur Alfred BERNARD,  
Unité de Toxicologie de l'Université de Louvain, Belgique )

Certes, des enfants plus âgés ou adolescents résisteront mieux à cette « pollution » que des bébés mais plus la fréquence et l'intensité des entraînements augmenteront ( ce qui est nécessaire pour progresser ) plus les nageurs respireront de plus en plus souvent et « à plein poumons » ces fameuses chloramines ...



*( « Nager en chlore et en chlore ... » )*

Bien évidemment, ces problèmes liés à la toxicité du chlore ne se posent pas lorsque l'on pratique la natation dans des piscines extérieures.

On remarquera d'ailleurs que les nageurs de haut niveau s'entraînent souvent toute l'année dans des bassins extérieurs ... et Philippe Lucas ( entraîneur bien connu ) le dit clairement :

*« Je ne peux plus bosser en intérieur avec le chlore.*

*C'est insupportable et ce n'est pas sain.*

*Je n'imposerai pas ces conditions à mes nageurs ! ».*

### **L'équilibre de l'enfant :**

La natation ( pour peu que l'on souhaite atteindre un niveau significatif ) devient très vite une activité extrêmement chronophage.

On commence par s'entraîner « gentiment » 2 ou 3 fois par semaine puis progressivement on « augmente la dose » jusqu'à nager tous les jours ( de plus en plus longtemps et intensément ) tandis que les week-ends sont consacrés aux compétitions. \* \* \*



Tout cela implique aussi des déplacements incessants tant pour l'enfant que pour son entourage familial.

Ce rythme effréné ne permet pas, à mon avis, à un enfant ou à un adolescent d'avoir une vie équilibrée et d'avoir assez de temps pour étudier convenablement ou pour se détendre.

La pratique estivale de la natation ( qui permet néanmoins de devenir un bon nageur ) évite ces excès et permet aux « nageurs d'été » de s'ouvrir durant l'année scolaire à d'autres sports ou activités et d'acquérir ainsi d'autres connaissances.

On pourra me dire qu'en fonctionnant ainsi, il n'y aurait pas beaucoup de champion de natation !

Certes, mais lorsque l'on sait le dégoût pour l'eau qu'ont certains anciens nageurs de compétition et lorsque l'on entend Laure Manaudou dire :

« *Je n'a jamais aimé nager* »

... on peut se poser des questions ...



D'après Philippe Lucas ( ... toujours lui ) ; 75 % des nageurs de haut niveau n'aiment pas nager !

### **L'aspect technique :**

Il est triste pour moi de dire que fréquenter un club de natation n'est pas toujours un gage de qualité de l'enseignement prodigué.

En effet, le nombre important de nageurs par lignes d'eau, l'absence de personnel compétent ( parents bénévoles ) ou motivé

( maîtres-nageurs épuisés ou démotivés ) font que le résultat est parfois peu brillant.

Ainsi, j'ai souvent observé une dégradation de la technique gestuelle parmi « mes » élèves s'étant inscrits dans des clubs de natation fonctionnant toute l'année.



L'absence d'exigence technique et le rythme imposé font que les gestes corrects appris initialement se dégradent souvent très rapidement.

### **En conclusion :**

Dans la mesure du possible et à condition d'avoir la chance de trouver un maître-nageur compétent ( hum, hum ... ), je préconise de nager l'été d'une manière régulière et assez soutenue ( pour progresser tant techniquement que physiquement et prendre du plaisir à nager ) et de ne fréquenter les piscines couvertes que de façon occasionnelle durant le reste de l'année.

Cette formule de natation estivale permet d'éviter la lassitude et l'ennui d'une pratique qui, reconnaissons-le, est bien moins ludique que beaucoup d'autres sports.

Elle présente également l'avantage, pour les « nageurs d'été » pratiquant un autre sport durant l'année, de leur permettre de démarrer leur nouvelle saison sportive en étant déjà en pleine forme !

\* Lire ( ou relire ) l'article « Nager longtemps » paru dans la brochure du Club de natation d'été en 2017, toujours visible sur le site internet de la mairie de Pleaux.

\* \* Cette préconisation ne concerne pas les enfants ayant des problèmes de santé les empêchant de pratiquer d'autres sports que la natation ni les adultes ne pratiquant la natation que comme une activité d'entretien.

\* \* \* Les nageurs de haut niveau s'entraînent de 10 à 12 fois par semaine ( soit 2 fois par jour ) et nagent entre 10 et 20 km chaque jour !



# La nageuse de l'été ...



## Zoé DAYRAL, 8 ans

**Apprentissage en 2019 : 1000 m en brasse à 6 ans  
( fin de grande section ).**

**Perfectionnement en 2021 : Apprentissage du dos crawlé, du crawl et du papillon et intégration du Club de natation d'été.**

**Passage des brevets de 1000 m en dos crawlé et 1000 m en crawl.  
Passage des tests de « Nageur confirmé », « Nageur complet » et de  
« Nageur sportif » durant l'été !**

**Meilleures performances chronométriques  
dans sa catégorie d'âge mixte.**

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