

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 10 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
BAUR Margot	1,16'	2,32'		4500 m	1250 m	3250 m	8
LUNEAU-BOTTIANI Angéline	1,04'	2,30'	2,45'	7150 m	3700 m	3450 m	16
MAZET Anna	1,23'	3,01'		3300 m	1000 m	2300 m	12
VINGADASSAMY Salomé	1,17'	2,31'	3,07'				5
BREUIL-NEIGE Carl	1,01'	2,33'		4250 m	2250 m	2000 m	12
FABRE-FELIX Timothé	1,40'	3,45'	4,00'	3550 m	50 m	3500 m	17
ROUHER-COUTAL Eymeric	1,04'	2,39'	2,55'	4100 m	3050 m	1050 m	17

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 11 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
BAUR Margot	0,58'	2,23'	2,33'	7450 m	3850 m	3600 m	11
BONNET Léa	1,21'	3,06'	2,56'	3550 m	200 m	3350 m	14
CREMOUX Elsa	1,08'	2,43'	2,49'				4
MEANTSHUNG Tsering	0,58'	2,36'	2,44'				5
ARGUEYROLLES Mathys	1,10'	2,32'					4
MAZEN Antoine	1,40'	3,43'					4
MORANGE Mathéo	1,15'	2,36'					7

\* Dans l'année en cours

(1) Distance nagée durant l'épreuve d'endurance (2 heures) de la Fête Nautique

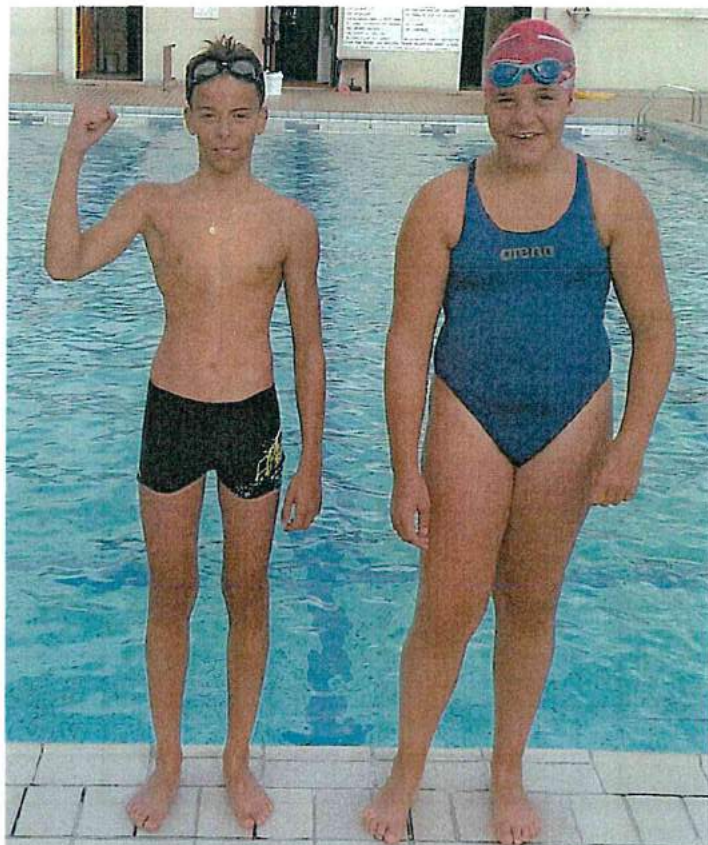
(2) Nombre total d'entraînements effectués durant l'été correspondant

**CLUB DE NATATION D'ETE SAISON 2017**  
**Nageurs et nageuses 12 ans**



Elsa CREMOUX et Léa BONNET

**Nageurs et nageuses 13 ans**



Jean VENTAJA et Gaëlle MAZET

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 12 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
AUBERT Léna	0,42'	1,59'	1,49'	9450 m	5150 m	4300 m	30
BONNET Léa	0,51'	2,27'	2,23'	5400 m	4200 m	1200 m	15
CREMOUX Elsa	0,56'	2,23'	2,38'				6
MAZET Gaëlle	0,48'	2,04'	2,06'	5000 m	2500 m	2500 m	12
MONMOUTON Thomas	1,11'	2,24'	2,59'				5

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 13 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
AUBERT Léna	0,40'	2,01'	1,50'	10100 m	5550 m	4550 m	37
MAZET Gaëlle	0,51'	2,42'	2,16'				8
CREMOUX Léo	0,52'	2,13'	2,09'				4
VENTAJA Jean	0,36'	2,09'	1,41'	9900 m	5800 m	4100 m	23

\* Dans l'année en cours

(1) Distance nagée durant l'épreuve d'endurance (2 heures) de la Fête Nautique

(2) Nombre total d'entraînements effectués durant l'été correspondant

**CLUB DE NATATION D'ETE SAISON 2017**  
**Nageurs et nageuses 14 ans**



Léo CREMOUX et Léna AUBERT

**Nageurs et nageuses 15 ans**

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 14 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
AUBERT Léna	0,39'	1,56'	1,45'	10400 m	5700 m	4700 m	33
CREMOUX Léo	0,43'	2,04'	1,53'				6
DUMAS Mendy	0,47'	2,16'	2,01'				15

## PERFORMANCES DES NAGEUSES ET NAGEURS DE 15 ANS\*

Noms & Prénoms	50 crawl	100 brasse	100 4 nages	Distance totale Fête Nautique	Distance CRAWL Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Distance BRASSE Fête Nautique <sup>(1)</sup>	Nombre d'entraîne- ments <sup>(2)</sup>
DUMAS Mendy	0,38'	2,02'	1,51'	5900 m	4750 m	1150 m	18

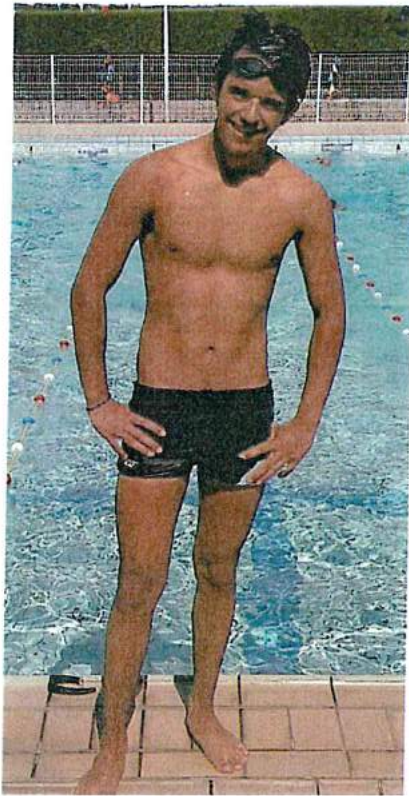
\* Dans l'année en cours

(1) Distance nagée durant l'épreuve d'endurance (2 heures) de la Fête Nautique

(2) Nombre total d'entraînements effectués durant l'été correspondant

# CLUB DE NATATION D'ETE SAISON 2017

## Nageurs et nageuses 16 ans



Mendy DUMAS

## Nageurs et nageuses adultes



François FELTRIN, Margaux CHAMPEIL, Serge FELLA, Nelly AUBERT et Robert DAUVER



# NAGER LONGTEMPS

Depuis une dizaine d'années, j'incite ( très fortement ! ) mes élèves ( petits et « grands » ) à nager de longues distances dans chaque nage apprise.



## MAIS POURQUOI FAIRE NAGER LONGTEMPS ?

### 1. LA SECURITE

Savoir nager longtemps est tout d'abord essentiel en terme de sécurité.

En effet, un nageur est d'autant plus en sécurité dans l'eau qu'il est capable de nager une grande distance.

C'est la raison pour laquelle il est logique d'apprendre la brasse en premier car c'est la nage la plus économique en terme d'efforts.

Elle permet donc à un nageur débutant de nager longtemps.

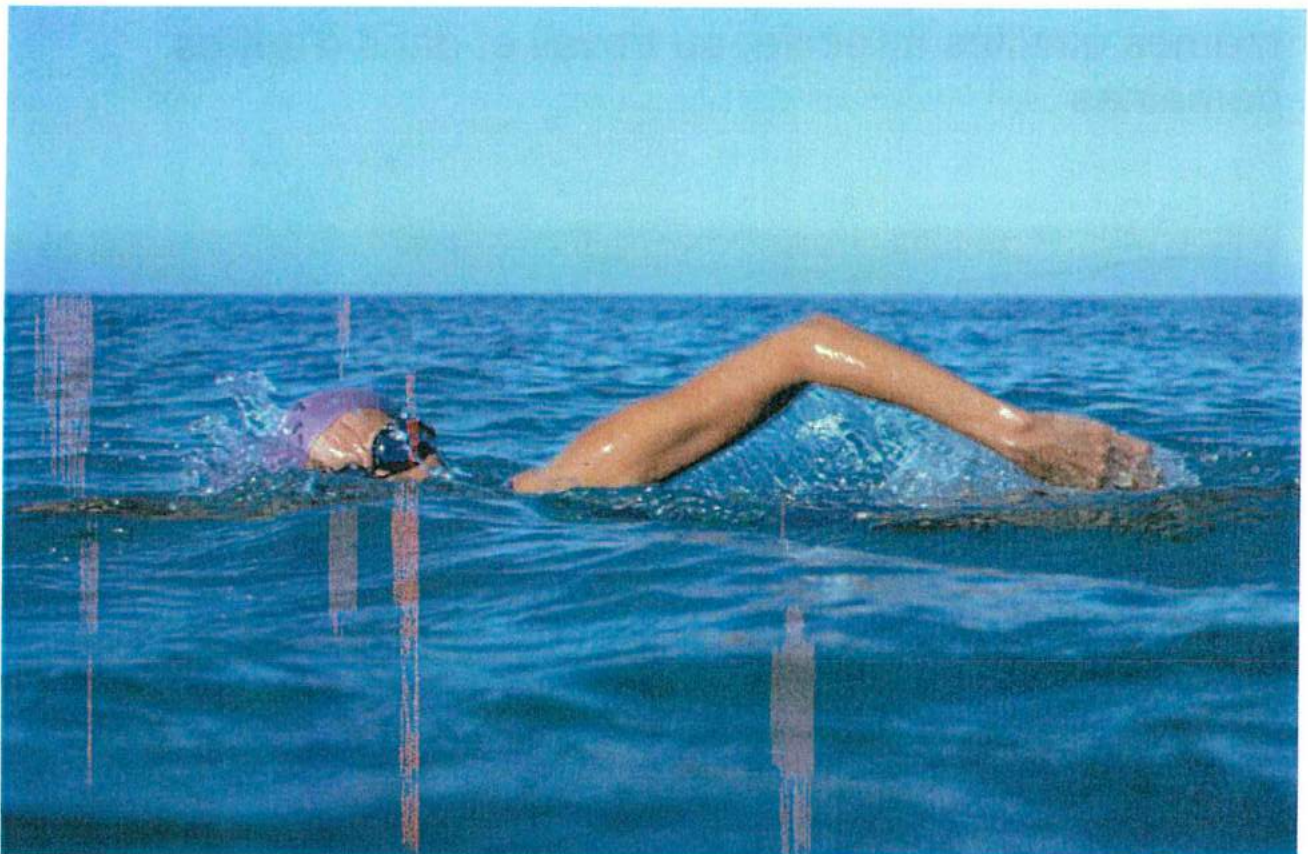


## 2. BIEN NAGER

Savoir nager une grande distance illustre la maîtrise technique d'un nageur.

On ne peut en effet nager longtemps si l'on ne maîtrise pas parfaitement la technique de nage et sa respiration.

En fait, on est « d'autant plus bon nageur » que l'on est capable de nager longtemps ... tout comme est forcément meilleur navigateur celui qui traverse un océan par rapport à celui qui ne peut traverser qu'un lac !



## 3. REPETER, S'ENTRAINER, IMPRIMER LES GESTES

Pour réussir à nager longtemps, il faut s'entraîner en parcourant de plus en plus de longueurs dans la nage apprise.

Le fait de répéter ainsi les gestes appris précédemment permet à l'élève de les « imprimer dans sa mémoire corporelle » d'une manière durable et d'éviter une déperdition rapide de son apprentissage.

#### **4. DEVELOPPER LA VOLONTE ET LA PERSEVERENCE**

Nager longtemps nécessite de la volonté et de la ténacité. Il est toujours intéressant de développer ces qualités car elles sont utiles et nécessaires dans la vie de tous les jours. Les nageurs qui en font preuve montrent souvent les mêmes qualités à l'école, au travail et dans d'autres domaines ...



( Eymeric ROUHER-COUTAL, 9 ans, fête nautique 2016 )

## 5. LA SATISFACTION, LA FIERTE ET LA CONFIANCE EN SOI

Savoir nager longtemps apporte tout d'abord la satisfaction de savoir bien nager, de maîtriser la technique et de savoir gérer son effort sur une longue distance.

Réussir à nager longtemps apporte aussi un sentiment de fierté. Celui d'avoir su résister à la fatigue, de n'avoir pas baissé les bras et d'avoir été courageux !

Il n'y a qu'à voir le sourire épanoui des nageurs sortant de l'eau après deux ou quatre heures d'efforts lors de la Fête Nautique ou celui des enfants venant d'apprendre à nager et recevant leurs brevets de 1000 m en brasse...

Les parents, qui ont un rôle très important dans cette réussite, sont aussi ( à juste titre ) contents et fiers des performances de leurs enfants...



**Car tant pour des enfants que pour des adultes, réussir à nager 1000 m en brasse ( voire plus ) dès la fin de son apprentissage ( puis par la suite ; la même distance dans les trois autres nages ) n'est pas commun !**

**A ma connaissance, c'est même ( étonnement et malheureusement ... ) ; unique en France ! \***

Réussir ce challenge ( qui a une symbolique très forte car 1000 m est égal à 1km ! ) apporte beaucoup de confiance en soi et peut avoir un effet déclencheur chez un jeune nageur qui prend alors conscience de ses capacités et comprend que les efforts produits conduisent toujours à un résultat !

*En d'autres termes : Se fixer un objectif ( nager 1000 m, nager deux heures non-stop ou respecter un programme fixé par l'entraîneur ou par soi-même ), fournir des efforts pour le réaliser et y parvenir rend plus fort mentalement, plus confiant en soi et peut permettre de relever d'autres défis et de se réaliser dans d'autres domaines.*



## 6. LE BONHEUR

Le plaisir n'est pas absent des efforts d'endurance ( il n'y a qu'à voir le succès des épreuves de marathon, triathlon, trail, etc ...)

Ainsi, après environ 10 / 15 minutes d'effort, le corps a trouvé son rythme et ne « souffre » plus.

Il libère au contraire les fameuses endorphines (... les hormones du bonheur ) ... ce qui fait dire à Bernard Lavilliers dans une de ses chansons : « *chaque fois que je transpire, c'est le délire* ».



**« Chaque fois que je transpire, c'est le délire »**

## 7. LA SANTE

L'un des intérêts de travailler l'endurance est aussi ( quelque soit son âge ) de « se fabriquer » un « coeur de champion ».

Ce travail d'endurance peut se pratiquer dans d'autres sports mais comparativement à la marche, au vélo et à la course à pied, la natation est l'activité sportive la moins traumatisante et celle dans laquelle la dépense énergétique est la plus importante car elle met en jeu plus de groupes musculaires.



## 8. POURQUOI PAS VOUS ?

Si la pratique de la natation de compétition nécessite de la vitesse ( qui diminue avec l'âge ), nager longtemps est accessible à tous et ne demande qu'une bonne technique et

une bonne dose de volonté ! Pourquoi pas vous ?



*\* En effet, à une époque où tout apprentissage doit être ludique et où le nivellement par le bas devient la règle, cette approche exigeante de la natation se distingue totalement des autres méthodes d'apprentissage dites « modernes »...*

*Basée sur l'acquisition de techniques de nages correctes et sur l'endurance, elle demande aux élèves de fournir des efforts d'application importants ( pour arriver à bien nager ) et des efforts physiques soutenus ( pour parvenir à nager longtemps ).*

*A travers ces exigences, elle transmet des valeurs importantes : le goût du travail « bien fait » et le goût de l'effort.*

## ILS ONT NAGE 1000 M EN PAPILLON !

Afin de montrer qu'il était possible de nager une grande distance en papillon, j'ai nagé le dimanche 16 Juillet devant les nageurs du club et leurs parents 1000 m dans cette nage (... malgré mon âge avancé ... )

Si cette « démonstration » a été l'occasion de partager ensuite un bon repas ensemble ... elle avait surtout pour objectif d'inciter certains nageurs du club à relever ce défi ...

Mes souhaits ont été exhaussés puisque le vendredi 28 Juillet, Léna AUBERT ( 14 ans ) et Mendy DUMAS ( 16 ans ) ont réalisé à leur tour cette performance !



Réussir à nager 1000 m en papillon est une performance hors norme qui nécessite :

- une très bonne technique
- une parfaite condition physique
- un mental de guerrier !

La performance est d'autant plus belle que Léna et Mendy ne pratiquent la natation que durant l'été ( ... ils ne mettent pas un pied dans l'eau en dehors de la piscine de Pleaux ! )



## 1000 mètres en papillon !



Si de nombreux enfants ou adultes apprenant à nager à la piscine municipale de Pleaux obtiennent leurs brevets de 1000 mètres en brasse tandis que d'autres s'étant perfectionnés nagent ensuite la même distance en dos crawlé puis en crawl, aucun n'avait jusqu'alors nagé une telle distance en papillon.

C'est désormais chose faite !

En effet, pour la première fois à Pleaux, deux jeunes nageurs (Léna Aubert 14 ans et Mendy Dumas 16 ans) ont nagé 1000 mètres en papillon ! Quand on sait combien nager cette nage est éprouvant physiquement, on réalise la valeur de cette performance. Elle est le fruit d'une très bonne technique, d'une parfaite condition physique et d'une force de caractère hors du commun ! Précisons que Léna et Mendy se sont perfectionnés et entraînés dans le cadre du club de natation d'été de la piscine de Pleaux et ne pratiquent la natation que durant leurs vacances d'été. Cela rend leur performance d'autant plus exceptionnelle !

Bravo Léna et Mendy !

La piscine est ouverte au public en août : de 10h30 à 12h30 (sauf les mardis, jeudis et dimanches) et tous les après-midi de 15h à 19h (fermeture à 20h les mercredis et vendredis soir).

Pour tous renseignements, adressez-vous au maître-nageur (Robin Aubert, présent à la piscine de Pleaux depuis 2015) sur place ou en téléphonant au 04 71 40 43 95.

# **ILS ONT APPRIS A NAGER A LA PISCINE DE PLEAUX EN 2017 ET ONT NAGE 1000 M ( OU PLUS ) EN BRASSE \***

**A 7 ans :** BORDEZ Clémence ( Ally ) 1000 m ( App )  
LAGRANEIRIE Elsa ( St Cirgues la Loutre ) 1100 m ( App )

**A 8 ans :** AUBERT Zoé ( Le Vigean ) 1000 m ( App )  
CREMOUX William ( Pleaux ) 1000 m ( Perf )  
MAZE Morgan ( Pleaux ) 1000 m ( App )

**A 9 ans :** MARY Corentin ( Ally ) 1000 m ( App )  
PARSOIRE Anaïs ( Loupiac ) 1000 m ( App )

**A 10 ans :** COQUILLARD Alexis ( Pleaux ) 3000 m ( App )  
FABRE FELIX Timothé ( Pleaux ) 3500 m ( Perf )  
VALARCHER Jacques ( Pleaux ) 1000 m ( Perf )  
VINGADASSAMY Salomé ( Perf ) 1000 m ( Perf )

**A 11 ans :** MAZEN Antoine ( Rilhac-Xaintrie ) 1000 m ( Perf )  
MEANTSHUNG Tsering ( Pleaux ) 1000 m ( Perf )  
RIBEYROTTE Cyprien ( Pleaux ) 1000 m ( Perf )  
VALACHER Pierre ( Pleaux ) 1000 m ( App )

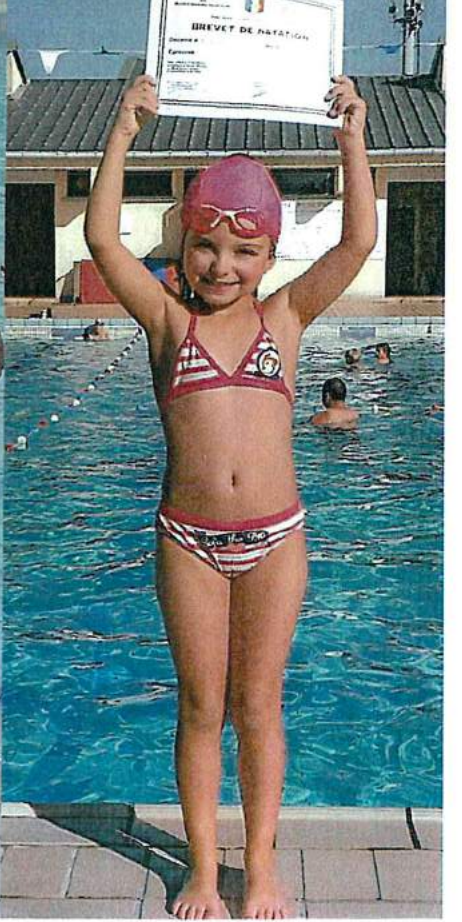
**A 12 ans :** BERCHE Guillaume ( Pleaux ) 1000 m ( App )  
MAZE Trystan ( Pleaux ) 1000 m ( App )  
RIBEYROTTE Maxime ( Reilhac ) 1000 m ( Perf )

**A 13 ans :** VENTAJA Jean ( Pleaux ) 4100 m ( App )

## **ADULTES**

BAUR Emmanuelle ( Pleaux ) 4700 m à 41 ans ( Perf )  
CHAMBON Nathalie ( St Martin Cantalès ) 1000 m à 41 ans ( App )  
CHAMPEIL Margaux ( Darazac ) 1000 m à 21 ans ( Perf )  
GREEN Pascale ( Pleaux ) 4100 m à 45 ans ( Perf )  
MOLIN Bénédicte ( Pleaux ) 1000 m à 38 ans ( Perf )  
PERRET Bernard ( Chaussenac ) 1000 m à 66 ans ( App )  
PERRET Claire ( Chaussenac ) 3700 m à 64 ans ( Perf )  
RIVIERE Jean François ( Loupiac ) 2050 m à 33 ans ( App )

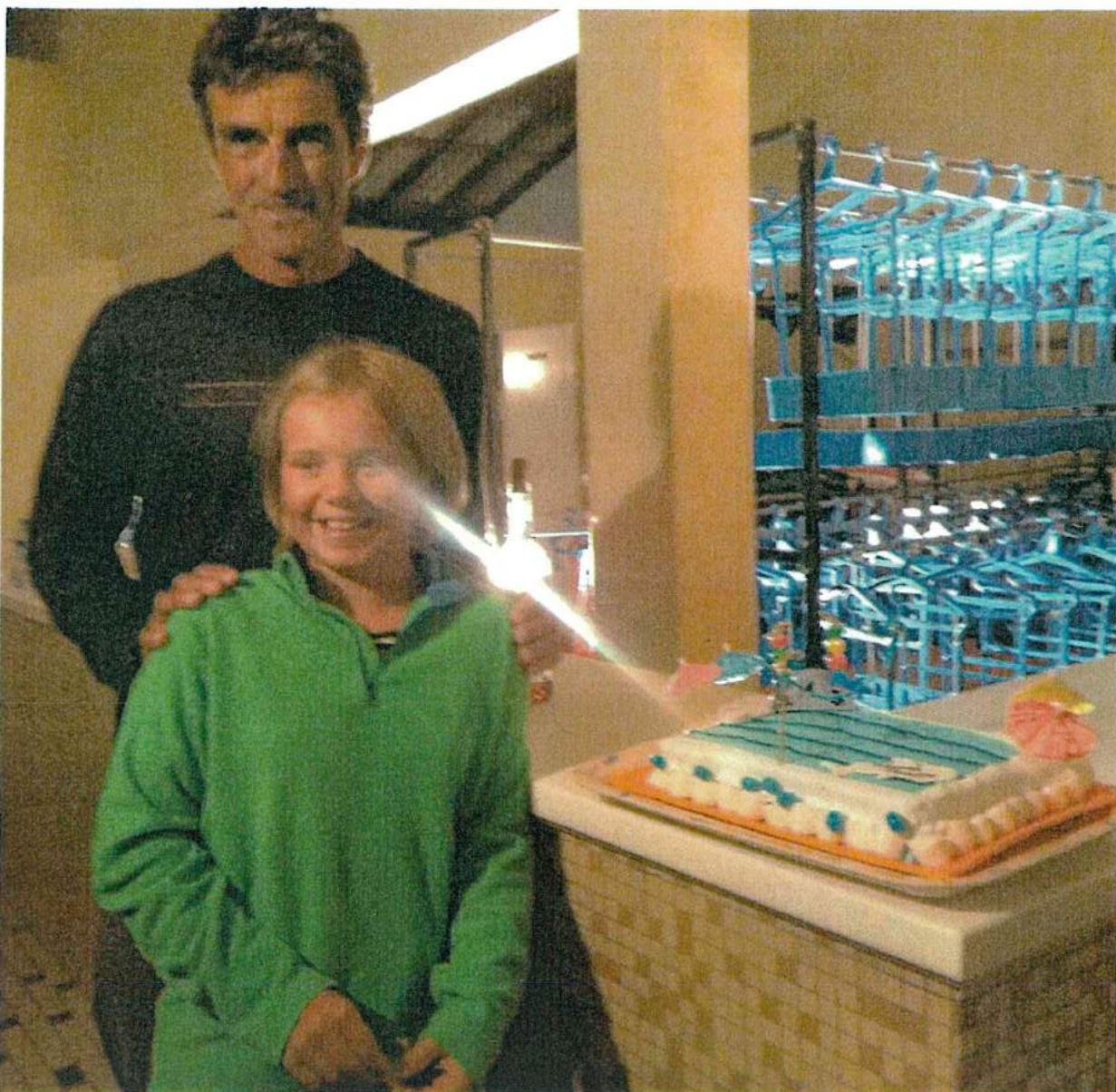
\* Première longue distance nagée après leçons d'apprentissage ( App ) ou de perfectionnement ( Perf ). Age dans l'année en cours.



A la fin de l'été 2016, lors du repas clôturant la saison du Club de Natation, j'avais été très touché à la lecture du poème que m'avait écrit Léa BONNET.

Du « haut de ses 11 ans » à l'époque, Léa avait joliment synthétisé en quelques lignes le message que j'essaie de transmettre ( faire des efforts, apprendre toutes les nages et nager longtemps ...)

Comme la brochure 2016 était déjà « bouclée », je me permets ( avec l'aimable autorisation de son auteur ....) de vous le présenter cette année.



Au-delà de talents d'écriture certains, Léa est à la piscine une élève assidue, appliquée et volontaire ...

Elle est aussi ... ce qui ne gâche rien : toujours souriante.

# Robin

*C'est le deuxième été que je te connais  
Avec toi j'ai appris, persévéré et progressé  
Grâce à ta patience je sais nager*

*Avec toi on aime les performances  
Juillet et Août supers vacances  
Fête Nautique et endurance*

*Vive le crawl , la brasse coulée  
Le papillon , le dos crawlé  
Les 4 nages que je sais nager*

*Pour tout ce que tu m'a appris  
Je te dis merci merci*

*Aujourd'hui un petit poisson je suis . lea*



28/08/2016

# LES ADOS « PERFORMERS » DE L'ETE



Mendy DUMAS, 16 ans : 1000 m papillon +  
2900 m crawl + 5100 m brasse \*

Léna AUBERT, 14 ans : 1000 m papillon +  
5700 m crawl + 4700 m brasse \*

Jean VENTAJA, 13 ans :  
5800 m crawl + 4100 m brasse \*

\* Lors des épreuves d'endurance de la Fête nautique 2017.