



## La vie du club – Les interclubs...

N7 – Novembre 2010

La pratique sportive de la natation n'a pas, loin de là, l'exclusivité du plaisir des aller-retours dans l'eau chlorée. Cependant, en dehors de toute idée d'âge, de niveau, ou d'investissement, on ne saurait réellement éprouver le plaisir de la natation en compétition sans être passé par toutes les émotions des interclubs.

D'une manière strictement pragmatique les interclubs ne sont qu'une compétition, où les treize épreuves olympiques, agrémentées de deux relais, sont nagées par une équipe de dix nageurs. Rien d'extraordinaire me direz vous.

Ajoutez à cela que tous les clubs de France nagent cette même compétition en même temps, et vous comprendrez que, du départ 10x100 nage libre, première épreuve de la compétition, jusqu'au 4x100 4 nages, qui clôture le weekend, toute la France de la natation est en ébullition. Des médaillés olympiques ou mondiaux, aux plus jeunes licenciés, en passant par les plus expérimentés des masters, et quelques glorieux anciens sortis de leur retraite sportive, tous acceptent de nager, oubliant leurs propres performances, et sacrifient leurs cordes vocales au résultat du club.

Passage obligé pour tous les nageurs, adoubement pour les plus jeunes, éprouvante avant, mais tellement enivrante pendant, c'est surtout la seule occasion que tous les nageurs d'un même club ont de partager une même compétition.

Alors si ces dernières semaines, vous avez trouvé qu'une certaine nervosité s'était emparée de vos voisins de ligne pratiquant la compétition, et si vous avez trouvé que les entraîneurs, les traits un brin tirés, étaient un peu moins patients que d'ordinaire, rien de grave, c'était juste que les interclubs approchaient!



### BRÈVES

**Spéciale:** nous avons une pensée pour Félix Taboulet qui s'est blessé lors d'une compétition (luxation à l'épaule). Accident rare et très douloureux. Nous lui adressons tous nos vœux de rétablissement.

**+75%:** 35 enfants cette année contre 20 l'année dernière ce qui correspond à une progression de 75% d'inscrits à notre école de natation.

**5:** le nombre de records du club battus par Rita El Boukhari depuis ce début d'année.

**3,8 – 180 – 42,195:** les distances en kilomètres des épreuves (natation vélo et course à pied) composant un Iron Man.

**14h28'22":** le temps de Philippe Hubert à L'Iron Man de Nice en juin dernier (dont 1h18 pour le parcours de 3,8km en natation)

**2011:** la place de Philippe Hubert sur 2500 partants au départ de l'Iron Man de Nice.

## 35 enfants au sein de notre école de natation

Notre école de natation compte cette année 35 enfants (contre 20 la saison passée) repartis en deux groupes de 12 et 23 enfants.

Le groupe 1 est accessible aux enfants à partir de 6 ans sachant effectuer une longueur de bassin en autonomie. L'objectif de fin d'année est l'obtention du "Sauv'Nage", 1<sup>er</sup> diplôme de l'École de Natation Française (ENF).

Le niveau d'entrée pour le groupe 2 est la capacité à effectuer 3 longueurs enchaînées, une en brasse, une en dos crawlé et une en crawl. Les enfants auront comme objectif final le "Pass'Sports de l'Eau", 2<sup>ème</sup> niveau de l'E.N.F., qui comprend une épreuve par discipline proposée par le Fédération Française de Natation (F.F.N.) : natation course, water-polo, plongeon, natation synchronisée et nage avec palmes.

Le 3<sup>ème</sup> (et dernier) niveau de l'E.N.F. est le «Pass'Compétition», qui consiste en un 100m 4 nages en situation de compétition, sera obligatoire à partir de la saison 2012/2013 pour accéder aux compétitions F.F.N.

## Nager pour le plaisir...de se dépasser

L'objectif était ambitieux : 3,8 km de natation. Voire très ambitieux pour une personne qui ne nageait pas plus de cinquante mètres en début d'année. Et pour un défi digne de ce nom, l'échéance ne lui laissait que dix mois de préparation. Vous avez dit irréaliste ?

Et pourtant il l'a fait. Philippe Hubert, nageur au club dans la section adulte et marathonien aguerri, a suivi les entraînements du club avec la régularité d'un métronome. Les conseils avisés de son entraîneur, l'émulation et la niaque communicative du groupe ont fait le reste. Il a fini son parcours de natation en 1h18. Belle performance. Suivie d'une autre à vélo de 180km et d'une dernière en apothéose: un marathon. Le nom de l'épreuve ? L'Iron Man.

