



## Les Maîtres ont aussi leur Interclubs !



Pour ces Interclubs Maîtres, le Sporting Club du 9ème avait engagé à la base deux équipes; mais l'hiver et ses virus ont eu raison de quelques nageurs. Cependant l'envie de participer était trop forte et, finalement, c'est avec une équipe reconstituée à la hâte, la veille, que le club s'est présenté à cette compétition; autant dire que notre classement final (57ème sur 70 clubs) nous paraît être un détail et, au final, l'essentiel était d'y participer - Merci à tous !

## Une compétition originale: la Coupe Inter catégories

Au delà des temps, la réelle performance a été de réunir une équipe de 30 nageurs, 15 garçons-15 filles (3 poussins, 3 benjamins, 3 minimes, 3 cadets & 3 junior/senior). Merci aux parents, accompagnants, officiels et aux nageurs pour cette mobilisation que seuls 24 clubs en Ile-de-France ont été en mesure de réaliser.

Merci aussi à Diane Bhui Duyet, récente recordwoman du monde du 100 papillon, présente avec son club de Sarcelles, pour sa gentillesse et sa disponibilité avec les jeunes nageurs.



## Nos relais 4x100 4N Hommes et Femmes Champions de Paris !



Ces Championnats de Paris se sont déroulés dans des conditions un peu particulières. En effet, suite à des problèmes de réservation de bassin puis à des problèmes techniques, la compétition a d'abord été annoncée annulée, puis reportée mais a finalement été maintenue.

En individuel, 3 médailles de bronze : Laurène au 50 Papillon, Julien O. au 50 NL et Rita au 400 NL. En Relais, les équipes du 4x100 NL dames et messieurs terminent Champions de Paris, et l'équipe minimes filles termine 2ème au 4x100 4N.

## H2O !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

L'eau est la seule boisson indispensable. Elle est nécessaire à toutes les fonctions biologiques de base et elle représente jusqu'à 70% du poids du corps. Le besoin en eau est permanent et ne boire que quand on a soif n'est pas suffisant.

La soif est un signal d'alarme, et quand on tire le signal d'alarme il est souvent déjà trop tard. En effet, la soif n'arrive que lorsque le corps a déjà perdu 1% de son poids, ce qui correspond déjà à une baisse de 10% des capacités physiques et lors de l'effort, la réhydratation ne peut-être que partielle.



### BRÈVES

**2010:** Bonne année! Tous nos vœux de bonheur, de santé et de réussite !

**42%:** c'est le taux de féminisation de notre section natation du Sporting Club du IXe.

**1 :** L'Ecole de Natation du Sporting Club du IXe a reçu l'agrément de la Fédération Française de Natation.

**4 :** c'est le nombre de compétitions auxquelles le club a participé pendant le mois de décembre: Interclubs Maîtres, Championnat de Paris, Coupe Inter-catégories et Demi-Fonds des Maîtres.

**700:** c'est le nombre de nageurs Maîtres (+25 ans) tous clubs confondus qui ont participé aux inter-clubs Maîtres. Ce nouveau record de participation atteste de l'intérêt croissant des Maîtres pour la compétition.

**1970:** c'est l'année de création du club. Nous fêterons donc les **40 ans** du club en 2010.