

## Bulletin d'information du comité de l'Indre

**Directeur de publication :**

Bernard TANCHOUX

Site internet : <http://indre.ffnatation.fr>

N° 09-2010

**Rédaction :** Comité de l'Indre de Natation

89 allée des platanes – 36 000 CHATEAUROUX

e-mail : [ffn.indre.p@wanadoo.fr](mailto:ffn.indre.p@wanadoo.fr)

- Portrait du mois : Roxana MARACINEANU
- Bilan des Championnats d'Europe 2010
- Championnats de France minimes 2010
- Etape d'eau libre à Chaillac
- Section sportive lycée et collège dans l'Indre
- Le BNSSA : Un excellent job d'été !
- Dates à retenir



### Portrait du mois : Roxana MARACINEANU

Nageuse française née le 7 mai 1975 à Bucarest en Roumanie, spécialiste du dos, elle est venue très jeune en France et s'est entraînée à Mulhouse. Elle est devenue la 1<sup>ère</sup> française à devenir championne du monde de natation en 1998 à Perth en Australie. L'année suivante championne d'Europe sur 200 dos aussi avant d'obtenir la médaille d'argent aux Jeux Olympiques de 2000 à Sydney. Elle annonce sa fin de carrière en 2004, juste avant les Jeux d'Athènes pour lesquels elle n'a pas réussi à se qualifier. En mars 2007, à l'occasion des championnats du monde de natation de Melbourne (Australie), elle est consultante pour France Télévisions aux côtés d'Alexandre BOYON et Michel ROUSSEAU et pour l'équipe TV.



### Championnats d'Europe 2010 :

La 30<sup>ème</sup> édition des Championnats d'Europe s'est déroulée à Budapest en Hongrie du 04 au 15 août 2010. 43 nations étaient présentes avec 969 nageurs engagés quelque soit la discipline (Eau libre, Natation course, Natation synchronisée et plongeon). La **France arrive au 1<sup>er</sup> rang européen** en natation sportive **avec un total de 21 médailles** : 8 d'or, 7 d'argent et 6 de bronze. Chez les filles se distingue Ophélie Cyrielle ETIENNE (20 ans, Toulouse) qui décroche 2 médailles d'argent sur le 400 NL en 4'05''40 et sur 800 NL en 8'24''00 et Mélanie HENIQUE (18 ans, Amiens) qui décroche le bronze sur 50 papillon en 26''09. Chez les garçons le palmarès est beaucoup plus fourni ! Nos sprinteurs français : Frédéric BOUSQUET (29 ans, Marseille) remporte l'or sur 50 NL 21''49 avec le record d'Europe et l'argent sur 50 papillon 23''41. Fabien GILOT (26 ans, Marseille) remporte le bronze sur 50 NL en 21''76, Alain BERNARD (27 ans, Antibes) remporte l'or du 100 NL en 48''49 avec le record d'Europe et William MEYNARD (23 ans, Marseille) monte sur la 3<sup>ème</sup> marche du podium sur le 100 NL en 48''56. Nos demi-fondeurs français : Yannick AGNEL (18 ans, Nice) gagne l'or sur 400 NL en 3'46''17 et Sébastien ROUAULT (24 ans, Mulhouse) remporte 2 médailles d'or sur 800 NL en 7'48''28 avec le record d'Europe sur la distance et le 1500 NL en 14'55''17. Pour nos dossistes : nous avons fait la connaissance du beau Camille LACOURT (25 ans, Marseille) avec 2 médailles d'or au compteur sur 50 dos en 24''07 et sur 100 dos en 52''11 avec les 2 records européens, suivi de Jérémy STRAVIUS (22 ans, Amiens) remportant l'argent sur 100 dos en 53''44 et Benjamin STASIULIS (24 ans, Paris) avec le bronze sur 200 dos en 1'57''37. Et enfin notre seul brasseur, Hugues DUBOSCQ (29 ans, Le Havre) rafle 2 médailles, une d'argent sur le 100 brasse en 1'00''15 et le bronze sur 200 brasse en 2'11''03. Sans oublier les médailles remportées sur les relais 4x200 NL chez les filles, elles décrochent la seconde place en 7'52''69. Et chez les garçons, l'or sur 4x100 4N en 3'31''32, l'argent sur le 4x100 NL en 3'13''29 et le bronze sur 4x200 NL en 7'09''70.

Belle moisson de médailles pour nos nageurs français qui sont au top niveau ! Félicitations

### Championnats de France minimes :

Cet été ont eu lieu les championnats de France minimes à Béthune du jeudi 8 au dimanche 11 juillet 2010. Seule représentante du département : Clémence MOREAU (CDB). Elle s'était qualifiée sur le 100 nage libre au 2<sup>ème</sup> meeting Gilbert BOZON les 19, 20 et 21 mars 2010 à Tours en 1'03''51 et au 50 nage libre au Meeting National du grand Ouest du 26 au 28 mars à Grand Couronne en 29''99. Elle améliore ses 2 temps, Clémence termine 86<sup>ème</sup> au 50 nage libre en 29''45 et 73<sup>ème</sup> au 100 nage libre en 1'03''43.

Si ses performances sont excellentes, les places obtenues montrent le chemin qu'il reste à parcourir par les nageurs et nageuses de l'Indre.

Félicitations à Clémence pour ses performances !



### Etape d'eau libre dans l'Indre :



Cette année l'étape d'eau libre de l'Indre s'est déroulée à Chaillac. Au programme 2 épreuves promotionnelles : le 200 et 400 nage libre, et l'épreuve comptant pour la Coupe du Centre : 2500 nage libre.

10 clubs ont participé : Chartres, Aubigny, Bourges, Salbris, Vierzon, Vendôme, Issoudun, La Châtre, Argenton et Chateauroux. Au total se sont 40 nageurs qui se sont alignés au départ.

Podiums des nageurs du département : BOULET Benjamin (USA) termine 2<sup>ème</sup> du 2500 en 33'58''13 dans la catégorie Juniors/seniors, JOYEUX Pierre (NCC) termine 2<sup>ème</sup> en 36'42''89 dans la catégorie minime. TEILLOT Perrine (USLC) termine 1<sup>ère</sup> du 400 nage libre chez les poussins, MULON Amandine (EAI) 2<sup>ème</sup> du 400, JACOB Valentin (EAI) 1<sup>er</sup> du 400 chez les minimes et RIGAUD Clément (EAI) 3<sup>ème</sup> du 400 chez les benjamins. Bravo à tous ces jeunes d'avoir tenté et réussi leur 1<sup>ère</sup> sortie en eau libre.

Prochaine étape d'eau libre à Chaillac le 03 septembre 2011 !

## SAISON 2010 - 2011



Rémi FORTUIT, Anthony PORCHERON, BOULET Benjamin, Mickaël DESAULTY, Antoine DELVAURE, Violette MOREAU, Mary SAMPSON

### Section sportive collège et lycée dans l'Indre :

La section est un centre d'entraînement destiné à tous les nageurs des clubs de l'Indre. Des horaires sont aménagés avec le Lycée Jean Giraudoux à Châteauroux et au collège Romain Rolland à Déols. Des cadres techniques (BE1) sont mis à disposition par le comité. Les transports sont assurés entre la piscine, le lycée / collège et l'internat. Un suivi médical et scolaire est assuré.

La section permet à nos adolescents d'associer sport et études mais surtout de se construire en tant que futur adulte.

Critères d'entrée : être licencié dans un club de natation du département, faire de la compétition, avoir au minimum un niveau départemental, vouloir s'entraîner au moins 5 fois par semaine et participer aux stages pendant les vacances scolaires.

Pour l'inscription : déposer un dossier auprès du comité de l'Indre de natation avant le 15 mai pour la saison suivante, passer un entretien de motivation et un test en natation. Si la candidature est acceptée, le comité déclarera au lycée ou au collège l'élève dans son effectif section.

Les horaires d'entraînement : les lundis, mardis, jeudis et vendredi de 16h30 à 18h30, les mercredis de 12h45 à 14h30 et les samedis de 8h00 à 10h00. La musculation se fait en fonction des disponibilités du nageur et de ses objectifs.

### Le BNSSA : un excellent job d'été !

Le Brevet National de Sécurité et de Sauvetage Aquatique est un diplôme d'état qui permet d'assurer la surveillance des lieux de baignades aménagés et réglementairement autorisés (Lieux d'accès gratuits ou dans certaines conditions payantes).

Pour pouvoir se présenter à l'examen, il est indispensable : d'être âgé de 18 ans ou émancipé, être titulaire du PSE1 minimum, de présenter un certificat médical d'aptitude à la natation, d'acuité auditive et visuelle, et d'avoir suivi une formation. Le comité assurera une formation modulaire en partenariat avec la SNSM.



Les épreuves de validation :

#### 4 épreuves pratiques et éliminatoires :

- L'épreuve d'apnée : départ dans l'eau sans appui, 3 trajets de 15 m en immersion complète, temps de repos de 12 sec entre les trajets, durée d'immersion de 20 secondes.
- L'épreuve du mannequin : 25 NL départ plongé, recherche du mannequin face hors de l'eau sur un parcours de 25 m, temps maximum 1'20 sans immersion de la face supérieure ou égale à 5 secondes.
- L'épreuve du palmes, masque et tuba : parcourir une distance de 800 m avec palmes, masque et tuba dans un temps maximum de 13 minutes.
- L'épreuve de premiers secours : cas concret. Aptitude à analyser la situation présentée, réagir, exécuter les gestes de premiers secours adaptés à la détresse. L'évaluation déterminera si le candidat est « apte » ou « inapte ».

Si le candidat a réussi les 4 épreuves éliminatoires, il est admis à subir les épreuves cotées.

#### 3 épreuves cotées (de 0 à 20) :

- Natation (coefficient 1) : départ plongé, parcours de 200 m 2 nages différentes : 100 ventrale, 100 dorsale. Nage au choix. Notation selon un barème.
- Les actions du sauveteur sur le noyé (coefficient 2) : démonstration technique hors de l'eau et pratique dans l'eau. Notation selon une grille d'évaluation.
- La réglementation et la prévention (coefficient 3) : 3 questions sur les sujets suivants : aspects juridiques et réglementaires concernant la sécurité et le sauvetage aquatique, l'organisation des secours, connaissance sur l'organisation des structures publiques de secours, conduite à tenir en cas d'accident. Notation selon barème.

Le BNSSA est délivré aux candidats admis aux épreuves éliminatoires et ayants obtenus au minimum 72 points sur 120 aux épreuves cotées et aucune note inférieure à 6 sur 20.

Renseignements : SNSM 06.01.88.74.95 ou Comité de l'Indre 02.54.35.55.26



### Dates à retenir :

Dates	Heures	Lieux	Sujets
02/10/10	10h00 à 12h00 13h30 à 15 h00 15h30 à 17h00	MDS Châteauroux	Formation ENF 1 évaluateur et assistant Formation ENF 2 évaluateur et assistant Formation ENF 3 natation course évaluateur et assistant
09/10/10	13h00 à 20h00	Issoudun	1 <sup>er</sup> Aquathlon de l'EAI
16/10/10	A partir de 14h30	Orléans la source	AG ligue du Centre
17/10/10	8h30 à 17h00	Châtillon sur Indre	1 <sup>ère</sup> Coupe de l'Indre
23/10/10		MDS Châteauroux	AG du Comité de l'Indre de Natation
Du 24 au 31/10/10	8 jours	Châtillon sur Indre	Stage formation entraîneurs avec R. CATTEAU
Du 31/10 au 02/11/10	3 jours	Le Blanc	Stage « Graines de Champion » et Nat' académie
07/11/10	8h30 à 18h00	Blois	Demi-fond régional du Centre
14/11/10	9h00 à 17h00	Argenton sur Creuse	Interclubs