

LETTRE D'INFOS : FÉVRIER-MARS 2022

Chers adhérents,
Chers Parents, Madame, Monsieur,

Votre lettre d'infos mensuelle évolue !

Elle continuera à vous proposer un retour sur le mois passé, elle se projettera toujours sur les semaines à venir mais dorénavant, elle marquera des pauses le temps de mettre des coups de projecteur sur des personnalités ou des évènements liés évidemment aux activités du NCR.

Nous débutons dès ce mois-ci avec un focus sur Lison, notre nouvelle championne et des portraits éclairants et étonnants de nos trois entraîneurs.

1. Activités ENF / Ados / Adultes :

Depuis la reprise au Centre Aquatique les Fontaines, nous sommes ravis de constater que beaucoup d'anciens qui n'avaient pu nous suivre à Auneau et aux Essarts sont de retour, mais aussi l'arrivée en nombre de nouveaux adhérents.

Alors, à tous, Bienvenue au NCR et Merci pour votre confiance et votre fidélité.

Au final, des séances animées, avec des nageurs motivés, une émulation née du nombre important de participants, des « anciens » qui continuent de progresser et des « nouveaux » qui se sont parfaitement intégrés.



Les entraîneurs se félicitent de l'investissement et du sérieux dans le travail de chacun, et cela, des plus jeunes aux plus anciens.

Il est encore possible de s'inscrire et ce dans toutes les catégories d'âge et de niveaux.
L'adhésion sera évidemment ajustée au nombre de semaines restant.

1.1. Les ENF : le passage du Sauv’Nage :

Premier diplôme de natation, le Sauv’Nage !

Le Sauv’nage fait partie du programme de formation des nageurs mis en place par l’Ecole Française de Natation et la FFN.

Il permet d’évaluer l’acquisition d’un minimum de compétences pour assurer sa sécurité dans l’eau.

C’est un test qui se présente sous la forme d’un parcours qui doit être réalisé en grande profondeur sans reprise d’appui et sans lunettes.



Certains de nos jeunes nageurs ont réussi brillamment lors du dernier passage. Pour ceux qui ne l’ont pas encore eu, pas de panique ! Il y aura d’autres sessions avant la fin de la saison.

Nul doute que leurs efforts seront couronnés de succès.

1.2. Nager en famille : pour les Ados et les Adultes :

Nouvellement mise en place, l’activité « Nager en famille » rencontre un franc succès.

Il s’agit, lors de l’entraînement du vendredi soir, de permettre à des parents de nager avec leur adolescent, sous la direction de Sylvain.

Une belle occasion, toutes les semaines, pour parents et enfants, de se retrouver dans une même activité.

Là aussi, vous pouvez encore vous inscrire mais dépêchez-vous, il ne reste plus que quelques places !

1.3. Les labels FFN :

Le NCR a été de nouveau récompensé pour son travail par deux labels :

- le Label Développement « mention Compétition Courses niveau régional ».
- le Label Développement « mention ENF ».

Ce label nous est précieux car le NCR a été le premier club d'Ile de France à le recevoir. C'était en 2011 et nous sommes fiers de nous le voir attribué tous les ans depuis cette première fois. Cette continuité nous touche car le travail avec les enfants est le cœur de nos activités.



2. Compétitions :

Comme annoncé dans la dernière newsletter, les compétiteurs ont retrouvé le chemin des bassins.

Chez les Avenirs, les entraîneurs ne cachent pas leur satisfaction : le groupe continue de progresser, ils travaillent sérieusement, sont appliqués et impliqués, bref, tout se présente bien.



Chez les Jeunes, là aussi, les entraîneurs sont très contents : après un début de saison mitigé et un recadrage nécessaire par les coachs, les nageurs se sont ressaisis, se montrent beaucoup plus sérieux et les résultats sont là !

Comme quoi, il n'y a pas de mystère : le travail et la régularité payent !



Côté Juniors, beaucoup de travail aussi, trois gros meetings, des résultats moyens, sans surprise au vu de la charge de travail depuis début janvier avec néanmoins deux exceptions :

Auréliane qui, malgré une préparation perturbée par des problèmes physiques réussit malgré tout à performer au plus haut niveau



– on a beau savoir ce dont elle est capable, elle réussit à toujours nous surprendre.



Et.... il y a l'éclosion de Lison...

2.1. Lison et le NCR :

Lison a commencé toute petite au NCR en intégrant dans un premier temps le Pôle ENF puis logiquement dans un deuxième temps le Pôle Compétition groupe « Avenirs ».

Tout de suite, les entraîneurs perçoivent un potentiel qui va lui permettre pendant quelques années d'évoluer à un très bon niveau, sans pour autant côtoyer les toutes meilleures de sa catégorie.

Et puis, il y a la rentrée de Septembre et une Lison qui, après deux ans de Covid et de fermeture des piscines, progresse jusqu'au meeting de Chevreuse où elle réalise le temps de qualification pour les championnats de France Jeunes de Rennes qui se déroulent quelques jours plus tard !

Depuis Janvier 2022, elle a intégré le groupe « Juniors » (les catégories peuvent changer en cours d'année, elles se déroulent maintenant de Janvier à Décembre et plus de Septembre à Août).

Cela ne la déstabilise pas, au contraire : elle continue à progresser jusqu'au coup de tonnerre du dimanche 20 février dernier où, lors du Meeting National de Sarcelles, elle prend la troisième place au 100m nage libre dans la catégorie Juniors 1&2 en réalisant ni plus ni moins que la 8^{ème} performance nationale de l'année.

C'est un chrono qui la qualifie pour les Championnats de France Juniors de cet été !



Lison a de qui tenir : Véronique, sa Maman, (anciennement éducatrice au sein du club) a été 4^{ème} des Championnats de France en papillon et Amandine, sa grande sœur, a fait les Championnats de France Junior.

Lison, de par ses récents résultats, participe à la dynamique sportive du club et confirme le savoir-faire du club en termes de formation. Au sein du groupe Juniors, elle nous rappelle que le NCR peut être présent à tous les niveaux et que chaque nageur a sa place au sein du club.



Nautic Club Rambouillet

Sports Aquatiques – www.ncrambouillet.com



2.2. Les officiels du NCR:

Ils ne nagent pas mais sont essentiels à nos compétiteurs : les officiels.

Le NCR félicite Franck Lahitte, confirmé comme Chronométrateur et Samuelle Aufrère, Juge de Nage.



Si vous désirez devenir vous aussi officiel, notamment si vos enfants nagent en compétition, c'est encore possible : la dernière formation pour la saison se tiendra le 12 mars prochain à Chevreuse.

Pour tout renseignement, n'hésitez pas à envoyer un mail à Bénédicte à l'adresse mail suivante: ncrofficiels@orange.fr.

3. Qui sont nos entraîneurs ?

Vous les voyez toutes les semaines, voire pour certains d'entre vous tous les jours, mais savez-vous vraiment qui vous entraîne ? Quels sont leurs parcours de nageurs ? Comment sont-ils devenus entraîneurs ? Ce mois-ci, la newsletter se penche donc sur le parcours de Sylvain, Julien et Nicole. L'occasion, aussi, de découvrir un aspect insolite de leur personnalité.

3.1. Sylvain Ferron – Entraîneur Principal

Fidèle parmi les fidèles, Sylvain est l'entraîneur principal du NCR depuis... 23 ans !



Son parcours de nageur est pour le moins atypique puisqu'il est un enfant des clubs d'été. Les clubs d'été, ce sont ces clubs qui fonctionnent dans des piscines qui n'ouvrent que l'été (comme nos amis d'Epernon par exemple).

Tous les étés, donc, Sylvain retrouvaient ses camarades pour aligner les longueurs.

Il montrait des qualités certaines puisqu'il était régulièrement sollicité par les clubs de la région mais il a, à chaque fois, décliné les propositions. Parce que s'il ne nageait pas en dehors des étés, Sylvain faisait du sport à haute dose le reste de l'année – nous y reviendrons.

Au moment de faire son service militaire, Sylvain intègre le Bataillon de Joinville – qui regroupait à l'époque les appelés sportifs de haut niveau, il est célèbre notamment pour avoir vu défiler toutes les jeunes stars du foot.

Ensuite, c'est les études de sport, Sylvain choisit la natation et le voilà entraîneur à Sartrouville pendant 5 ans avant de partir pour Rambouillet – vous connaissez la suite.

Sylvain met en place avec Julien et Nicole les entraînements du club et il officie avec tous les groupes d'âges et de niveaux : ENF, Ados, Adultes et les Juniors du Pôle Compétition.

3.1.1. Sylvain, avant le NCR

On l'a vu, gamin, Sylvain ne restait pas les bras croisés pendant les 10 mois de fermeture de sa piscine.

Pendant ce temps, il pratiquait un sport pour le moins inattendu puisqu'il faisait du... hockey sur gazon !

Ce n'est certes pas le premier sport qui vient à l'esprit quand on voit Sylvain mais le fait est qu'il a été un grand espoir de ce sport méconnu ici puisqu'il a été sélectionné en équipe de France Junior !

Il a d'ailleurs persévéré en passant ses diplômes d'entraîneur de hockey qui lui permettrait, aujourd'hui encore, d'exercer.

Mais il fait un choix, celui de la natation et au sein de la natation, celui du NCR.

3.2. Julien Legros – Entraîneur

Parcours beaucoup plus classique pour Julien puisqu'il vient de la compétition de haut niveau. Cela se passait à Orsay, où il a appris à nager, est devenu compétiteur et a nagé au niveau national – il était spécialisé en brasse puis en 4 nages sur la fin de sa carrière.



Toujours à Orsay, il fait ses études de STAPS, passe ses diplômes professionnels et débute sa carrière d'entraîneur à 21 ans. En tout, Julien aura passé 23 ans de sa vie de nageur / entraîneur à Orsay.

Ensuite, il part pour Guyancourt pendant 5 ans, Maurepas qu'il quitte à la fermeture de la piscine et la dissolution du club, Trappes où il reste là aussi 5 ans avant de rejoindre Sylvain et le NCR en pleine pandémie.

S'il a au cours de son parcours entraîné toutes les catégories de nageurs, y compris en compétition, Julien a une prédilection pour les premières années d'un nageur, celles où tout se met en place.

Il a donc naturellement beaucoup entraîné les Avenirs et les Jeunes, les deux catégories qu'il dirige au NCR, en plus d'œuvrer auprès des ENF, Ados et Adultes du club.

3.2.1. Julien en dehors des bassins

Lorsqu'il n'entraîne pas, Julien... joue !

En effet, notre Julien est un adepte du jeu de rôle. Que ce soit sur table, avec des cartes ou en grandeur nature (les joueurs interprètent alors leurs personnages), Julien devient tour à tour Chevalier ou Prêtre au Moyen Age, Mercenaire ou Vampire dans un monde Heroic Fantasy, Fantassin ou pilote d'avion pendant la Seconde Guerre Mondiale, etc. Autant d'univers et d'époques qu'il explore de manière ludique.

Et son plaisir est décuplé depuis quelque temps : son fils a lui aussi plongé dans le monde du jeu de rôle et l'accompagne dorénavant dans ses parties.

3.3. Nicole Cluny – Entraîneur bénévole (entre autres)

Nageuse, compétitrice (en Master), mère de nageuse (sa fille atteindra le niveau national), officielle (depuis 20 ans), membre du Conseil d'Administration (depuis 17 ans) et, depuis novembre 2020, Présidente : à part tenir le secrétariat, Nicole a tout fait au NCR !



Malgré tout, c'est l'entraîneur que la plupart d'entre vous connaissent.

Cela fait maintenant plus de dix ans que Nicole opère au bord des bassins : ados, adultes, Nicole a tout fait là aussi mais c'est clairement auprès des plus jeunes qu'elle prend le plus de plaisir.

Inoxydable entraîneur des ENF (et des Ados), elle a appris à nager à des centaines d'enfants.

Titulaire du BNSSA et du BF1, elle pourrait exercer professionnellement mais tient à rester bénévole. C'est encore en tant que bénévole qu'elle prend des jours de congés auprès de son travail pour accompagner nos plus jeunes compétiteurs en stages.

Pendant ces séjours, Nicole est non seulement leur entraîneur mais aussi et surtout leur maman de substitution, rôle qu'elle tient avec un dévouement total.

Présidente on ne peut plus naturelle du NCR depuis maintenant plus d'un an, elle a pris les rênes du club dans une situation qu'on peut légitimement qualifier de critique, en plein confinements successifs et leur lot de piscines fermées.

Et lorsque les piscines rouvraient, la nôtre restait fermée pour travaux. Nicole a dû alors gérer un club de natation sans piscine fixe, défi qu'elle a relevé haut la main.

Malgré cette surcharge de travail due à son nouveau rôle, Nicole continue malgré tout à entraîner toutes les semaines.

Il est fort probable que si elle devait faire un choix, c'est ce rôle d'entraîneur qu'elle conserverait...

3.3.1. Nicole et ses journées de 36 heures :

Parce que sa vie professionnelle, sa vie privée, sa vie sociale et ses activités au sein de NCR ne suffisent pas, Nicole a une passion tout autant chronophage : la course à pied. Sauf qu'on est loin du traditionnel jogging, Nicole pratique en effet... l'ultra-trail !

L'ultra trail, c'est une course à pied en milieu naturel (forêt, plaine, montagne) sur des distances supérieures à... 80 km !

A ce jour, Nicole a couru une dizaine d'ultra trail dont le plus célèbre, l'incroyable Diagonale des Fous sur l'île de la Réunion (160 kilomètres, 9400 m de dénivelé positif). Et entre deux ultras, elle se contente de trails « classiques », à savoir des courses entre 42 et 80 kms...

Lorsque la planète s'est arrêtée pour cause de Covid, Nicole était à un rythme de un ultra le 1^{er} mois, un trail le 2^{ème}, un ultra le 3^{ème} mois, un trail le 4^{ème} et ainsi de suite.

Maintenant que la crise est derrière nous, Nicole a repris l'entraînement avec un objectif enthousiasmant : refaire la Diagonale des Fous en 2023.

4. Et si on se faisait beau ?

Un peu de mode : nos bonnets siglés NCR sont en vente au prix de 5 euros.

Si en plus de nager bien, vous voulez nager beau, merci de vous adresser à vos entraîneurs.



5. Information importante : Pass +

Certains d'entre vous ont laissé un chèque de caution le temps d'activer le Pass + et ne l'ont, à ce jour, toujours pas fait.

Attention, ce dispositif mis en place par les Départements des Hauts-de-Seine et des Yvelines prend fin dans les semaines qui viennent pour l'année 2021-2022.

Alors, ne tardez pas à vous inscrire et à faire toutes les démarches dans les meilleurs délais sous peine de nous obliger à encaisser les chèques de caution.

6. Le badge

Nous avons eu un rappel demandant à tous nos adhérents de bien badger à chaque entraînement.

Alors, n'oubliez pas de badger **en entrant et en sortant** de votre entraînement.

Par avance, merci à tous.

Bonne rentrée à tous. Nous vous donnons rdv sur le bord des bassins pour la reprise dès lundi 07 mars !