

# Newsletter du Renens-Natation

Le club de l'Ouest lausannois

N° 10 – novembre 2011 / renens-natation.ch



## TABLE DES MATIÈRES

- **Le mot du président**
- **Visana**
- **Pauline Toutain**
- **Nouvel entraîneur**
- **Camp de Chalon-sur-Saône**
- **Ralph Lange se retire du comité**
- **Chronométrage & traitement des données**
- **Rallye 2012**
- **Une aventure en Méditerranée**
- **Commission sportive**
- **Renens-Jeunesse 2012**
- **Aquagym**



### LE MOT DU PRÉSIDENT

*PHILIPPE NOTH*

Chers Membres du Renens-Natation,

Nous avons été passablement occupés en ce début de saison, ce qui explique une interruption relativement longue dans la parution de la Newsletter.

La Newsletter a pour but d'informer les membres du Renens-Natation des activités du club et de ses membres.

Elle se veut à la fois une plateforme de communication pour vous informer des décisions du comité, mais également un canal de communication pour les membres du Club, en particulier les nageurs, pour qu'ils puissent relater leurs expériences sportives à tous nos lecteurs.

En d'autres mots, pour que cette Newsletter vive, il faudrait que chaque mois, nous recevions 1 ou 2 contributions écrites, même courtes, sur les sujets de votre choix en rapport avec le sport ou tout autre sujet qui vous tient à cœur.

Aidez-nous à rendre la Newsletter attractive et vivante ! Ne craignez pas les fautes d'orthographe, nous relirons pour vous.



Vous pouvez envoyer vos articles à Joël Dufour, responsable de l'édition de la Newsletter.  
[joel.dufour@bluewin.ch](mailto:joel.dufour@bluewin.ch)

Merci d'avance et bonne saison à toutes et tous.

Cordialement.

**Philippe Noth**, [president@renens-natation.ch](mailto:president@renens-natation.ch)

## VISANA

Nous remercions notre « gold » sponsor VISANA qui a reconduit son support au Renens-Natation pour la saison 2011-2012.

En échange de ce support, le Renens-Natation donnera à Visana l'occasion de présenter ses prestations, par exemple lors de meetings ou par l'adjonction d'une communication spécifique lors d'un de nos prochains envois de courrier.

Soyez toutefois rassurés, nous ne divulguons pas la liste de nos membres et vous ne serez pas sollicités directement sans votre accord.

Chers amis sportifs du Renens-natation,

En tant que sponsor du club, nous avons l'avantage de vous annoncer de bonnes nouvelles pour 2012 !



### Davantage pour vous

- **Assurance de base avantageuse** en choisissant des réseaux de médecins
- **Gratuit** : protection juridique en matière de santé
- **Assurance complémentaire combinée Basic** qui regroupe les assurances Hôpital, traitements ambulatoire, médecines complémentaire et voyage à un prix très avantageux
- **Gratuit** : assurance d'annulation, de bagages et assistance/rapatriement dans le monde entier
- **Orthodontie** : couverture à 80% max 10'000.- (avec complémentaire Basic)

### Davantage pour les familles

- **50% de rabais** sur les complémentaires à partir du 2<sup>ème</sup> enfant
- **Gratuit** : assurance protection juridique jusqu'à 18 ans

### Davantage de prestations

- **Rapide** : remboursement des prestations dans les dix jours garanti
- **Direct** : interlocuteur personnel et conseil de qualité

### Demandez-nous un conseil personnalisé :

Agence de Lausanne  
 Rue de Mauborget 2  
 1002 Lausanne

Téléphone : 079 250 51 27  
 Fax : 021 621 61 49  
 e-mail : [alain.martin@visana.ch](mailto:alain.martin@visana.ch)



**visana**  
 Reposez-vous sur nous

## PAULINE TOUTAIN



Nageuse de Chalon-sur-Saône de nationalité suisse, Pauline nage pour le Renens-Natation depuis 2 ans. Depuis le début de la saison, elle fait partie du cadre élite de l'équipe nationale suisse grâce à un temps réalisé sur 800 m. libre lors des championnats de France jeunes où elle a pu se glisser sur la 2<sup>ème</sup> marche du podium.

Dernièrement, elle a participé à l'étape de coupe du monde à Berlin les 22 & 23 octobre derniers. Inscrite à deux courses, elle a tout simplement battu à 3 reprises des records du club !

- 1<sup>er</sup> record : 400 m. libre (passage du 800 m. libre) en 4'23'86
- 2<sup>ème</sup> record : 800 m. libre en 8'53'39
- 3<sup>ème</sup> record : 400 m. libre en 4'23'49

Bravo à elle pour ses performances et bonne chance pour la suite de la saison !

## NOUVEL ENTRAÎNEUR

Dès le 7 novembre 2011, vous verrez apparaître un nouvel entraîneur au bord des bassins. Il s'agit de Nicolas Bailly qui prendra ses fonctions dans notre club comme entraîneur polyvalent et secrétaire de l'Ecole de natation. Durant 3 mois, il effectuera un stage de formation avec nos entraîneurs, en particulier avec Pauline Lange, qu'il remplacera dès le 1<sup>er</sup> février 2012. Pauline Lange, qui aura fait un travail remarquable durant les 16 mois de son contrat, va effectuer un stage linguistique avant de poursuivre ses études. Nous la remercions chaleureusement pour son engagement et son sérieux.

## CAMP DE CHALON-SUR-SAÔNE

Jeudi, 27 octobre 2011

06h49 réveil avec Justin Biber. Nous profitons encore quelques minutes de notre lit. Nous nous habillons pour être prêtes à 7h00 au déjeuner. Avec joie et bonne humeur, nous partons à l'entraînement.

Arrivées à la piscine, nous entamons notre échauffement à sec puis, nous plongeons dans l'eau pour 2h d'entraînement. Ensuite, nous rentrons à l'internat en mangeant un Farmer en attendant le repas de midi.

Après le dîner, nous rentrons dans nos chambres pour une sieste bien méritée. Nous repartons déjà à 13h15 pour aller à la salle de musculation. Pompe, gainage, corde à sauter ; nous sommes bien fatiguées mais nous devons déjà replonger pour à nouveau 2h d'entraînement.

Le soir arrivé, après avoir mangé, nous avons du temps libre jusqu'à 21h00 et à 22h00, tellement fatiguées nous allons nous coucher.

Voilà comment se passe une journée en camp avec le RN !

**Léa & Claire**



## **RALPH LANGE SE RETIRE DU COMITÉ**

Ralph Lange, membre depuis plusieurs années du comité, nous a fait savoir qu'il désirait ne pas renouveler son mandat.

Il continuera de nous accompagner dans nos principaux meetings, jusqu'à ce que la relève soit pleinement opérationnelle.

Durant ces années, Ralph a su nous faire profiter de son expérience dans le domaine de la natation et de ses avis pertinents.

Il a aussi passé du temps sans compter à gérer les inscriptions des clubs aux meetings et ensuite à faire en sorte que le volet technique des meetings se déroule sans anicroches.

Au niveau suisse, il est considéré comme un des rares experts du système de gestion des données de chronométrage et il est régulièrement sollicité par la FSN pour donner des formations.

Un tout grand merci à Ralph !

## **CHRONOMÉTRAGE & TRAITEMENT DES DONNÉES**

Mme Demace et M. Chesaux ont tous deux suivi le cours de chronométrage et de traitement des données en vue d'occuper ces postes lors de nos prochains meetings. Ralph Lange, grand maître actuel dans ce domaine, continuera d'accompagner ses pupilles jusqu'à ce qu'ils soient complètement rassurés.

Un grand merci à eux pour leur engagement !

## **RALLYE 2012**

Mme Rachel Chesaux avec l'aide de parents de nageurs du groupe Espoirs (familles Demace, Cavin, Curchod, Raball, Trouillet, Chesaux) se sont proposés pour organiser le Rallye du RN 2012. Objectif de cette proposition : le comité et les personnes habituellement impliquées dans les manifestations du RN viennent et mettent les pieds sous la table, sans se préoccuper de l'organisation. Le comité salue cette sympathique initiative et remercie d'avance tout le groupe.

## **UNE AVENTURE EN MÉDITERRANÉE**

Un jour à table, les mots « recherches éco volontaires » ont attiré mon attention sur le sommet d'une pile de journaux. Ceux qui me connaissent bien comprendront que j'ai relevé le préfixe « éco » puisque je me sens concernée par l'environnement. Il s'agissait d'une publicité, au dos du journal de la SPA vaudoise, pour des expéditions en mer dans le but de recenser des cétacés. En effet, la Swiss Cetacean Society ou Société suisse d'étude et de protection des cétacés (SCS) organise depuis plusieurs années des expéditions d'une semaine en Mer Méditerranée avec des volontaires. Grâce aux observations de ces derniers, l'objectif est de créer une base de données à des fins scientifiques en faveur de la protection des mammifères marins.

Une fois la surprise passée de découvrir une association vouée à des animaux que l'on ne trouve pas dans notre pays, l'idée d'aventure, de voir des dauphins, des baleines « pour de vrai » m'est venue. Quoi de mieux pour une nageuse ? L'incitation des parents, quelques visites sur Internet, une séance d'information et moins d'une semaine plus tard,

me voici inscrite à une expédition, versement effectué. Et oui, cela a un prix, mais quelle occasion !

Arrive alors le moment de se préparer pour une semaine sans mettre le pied à terre. Les indispensables crèmes solaires, produits de douche biodégradables, masque-tuba sont à acheter. Puis me vint la question de savoir si j'ai le mal de mer ou non ! Heureusement, j'avais été mise en contact avec Marlène, une jeune femme qui sera également sur le bateau, qui m'a bien rassurée en répondant à toutes mes questions. Pour elle, il s'agira de la sixième expédition, elle les adore malgré son mal de mer. Nous serons cinq éco volontaires, un guide et un skipper sur un voilier. Je n'ai pas l'habitude de partir sans connaître personne, cela m'inquiète un peu.

Le jour avant le départ, on m'appelle pour m'informer que le rendez-vous n'est plus au port de Toulon, mais à St-Raphaël, car les conditions météorologiques sont trop mauvaises. Durant le trajet en train, je rencontre déjà Marlène à Genève, mais nous n'avons pas les mêmes correspondances donc nous nous retrouvons à la gare de St-Raphaël à quelques minutes d'intervalle. Ensemble, nous cherchons le port, puis l'emplacement du bateau. Nous rencontrons alors un couple de volontaires, Carole et Daniel. Comme il est trop tôt pour se rendre sur le voilier, nous nous installons sur une terrasse pour boire un verre et surtout, profiter des derniers instants sur la terre ferme (notamment, des toilettes).

Le PAT sera notre voilier pour la semaine. Gilbert, le capitaine, l'a construit il y a 11 ans. Alexandre sera notre guide et la cinquième éco volontaire n'est autre que son amie, Aline. Nous commençons à nous installer, les couples dans les lits doubles et les autres sur des banquettes confortables. Il faut vider les sacs dans de petites armoires de manière à ce que rien ne dérange le passage ou risque de tomber en naviguant. Découverte des cales et « cachettes » à nourriture, encore quelques explications sur le bateau, surtout sur le fonctionnement des toilettes et c'est le départ !

Je fais une petite parenthèse sur l'utilisation des toilettes que certains connaissent peut-être. Nous avons été prévenus qu'il arrive que ce soit interdit de mettre le papier dans les WC. Sur le PAT, nous avons la chance de pouvoir en mettre cinq carrés, le reste c'est « à la poubelle ». Après la commission, il est nécessaire de pomper l'eau de manière à remplir la cuvette à l'aide d'une manette dans un mouvement gauche-droite. Puis, actionner la manette d'évacuation de l'eau et la première simultanément quinze fois ou plus. L'eau est ainsi pompée et rejetée dans la mer. Répéter ceci plusieurs fois dans la journée et votre musculation des dorsaux sera faite !

Nous avons donc quitté le port de St-Raphaël en fin de journée pour mouiller dans la baie de Pampelonne après une petite heure de navigation face au vent. Cette baie est la favorite des petites vedettes et gros yachts de St-Tropez, dont un possédait un hélicoptère, c'est dire... . Nous nous sommes baignés et lavés dans l'eau relativement fraîche, puis le capitaine nous a préparé un bon et solide souper. Après un brossage de dents sur le pont (très spécial de cracher dans la mer), nous nous sommes laissés bercer par les vagues pour notre première nuit à bord.

La météo ne nous permettant pas de nous éloigner des côtes, nous nous rendons rapidement compte que nous ne parviendrons pas à atteindre le Golf du Lion comme prévu. Nous avons alors navigué jusqu'aux îles d'Hyères, malgré le fait que plusieurs expéditions aient déjà eu lieu dans cette région. Nous avons dîné dans une baie touristique de l'île du Levant, en regardant avec amusement les touristes inexpérimentés s'emmêler les ancres. Puis nous avons tenté une baignade avec masque et tuba, mais l'eau était vraiment trop froide pour y rester en bikini. Nous sommes ensuite allés mouiller pour la nuit à l'abri du vent près de l'île de Port-Cros, parc national pour les oiseaux.



Le lendemain, nous avons enfin pu tenter une sortie au large. Nous nous sommes placés comme il se doit pour les observations : une personne à la proue sur une petite chaise, les pieds sur l'ancre, une personne à bâbord et une à tribord, tout ceci de manière à scruter l'horizon sur 180°. Ce dernier prend un cap à une vitesse de quatre nœuds alors que les observateurs se relaient toutes les heures. Le vent s'était calmé, mais les vagues faisaient toujours tanguer le voilier, ce qui nous rendit tous malades assez rapidement. C'est à cet instant que plusieurs dauphins bleus et blancs choisirent de s'approcher. Ils étaient quatre à venir droit sur nous, mais seulement deux, dont un jeune, sont restés pour s'amuser à l'étrave pendant presque dix minutes. Nous étions tous sur le pont à prendre des photos, certains comme souvenirs, d'autres pour la photo-identification des dauphins. Puis nous avons pu les voir s'éloigner et s'enfoncer dans les profondeurs. Cela a été pour moi une vraie *delphinothérapie* ! En effet, à la suite de ce moment magique, tous mes maux se sont « envolés », je me sentais en pleine forme.

Bien qu'il y avait chaque jour un responsable différent pour la cuisine, c'est à nouveau le capitaine qui s'occupa du dîner, afin de nous éviter d'aller dans le cockpit, là où, en perdant de vue l'horizon, le mal de mer est plus prononcé. Sur le chemin du retour, à deux reprises, des dauphins bleus et blancs ont effectué un saut non loin du voilier. Tout d'abord, une mère et son petit, puis un seul, ont surgi comme pour jeter un coup d'œil vers nous. Malheureusement, il m'a suffi de regarder du mauvais côté une fois et de me trouver derrière une voile la seconde fois pour ne pas les apercevoir. Ce soir-là, nous avons fait de merveilleux rêves dans une baie à l'ouest de l'île de Porquerolles.



Le jour suivant, comme il pleuvait en mer, nous avons mis pied à terre sous le soleil dans le port de Saint-Mandrier-sur-Mer (Toulon). Nous en avons profité pour effectuer quelques courses et l'après-midi nous sommes repartis, presque sans vent, direction le Golf du Lion, de manière à nous en approcher un maximum. Nous avons alors maintenu nos places d'observation jusqu'à ce que nos yeux ne distinguent plus la surface de l'eau, pour finalement passer la nuit incognito dans le port de Marseille. Nous avons recensé de nombreux oiseaux (puffins et goélands), un poisson lune, mais pas de cétacés.

Les observations ont repris très tôt sur le chemin inverse avec le soleil droit devant. Ne pouvant à nouveau pas nous éloigner des côtes à cause d'une mer agitée, nous avons fait un tour dans les Calanques entre Marseille et Cassis. Plus tard, un magnifique vol (en V) de flamands roses nous est passé au-dessus. Pour notre dernière nuit, Gilbert a choisi de mouiller à proximité de plages nudistes, non loin des Rochers des Deux Frères, deux énormes blocs côte à côte vers la pointe du cap Sicié. Nous nous sommes baignés et lavés pour la dernière fois dans la mer (avec nos maillots je précise).

Au petit matin, en ouvrant un œil, je me suis aperçue que Marlène, qui dormait sur la banquette en face, s'était déjà levée. Elle était sur le pont à attendre le lever du soleil. Je me suis donc vite habillée, j'ai pris mon appareil photo et je l'ai rejointe. Nous avons pu prendre de nombreuses photos du soleil apparaissant derrière les terres et se reflétant sur l'eau. Un peu plus tard, alors que nous étions en train de déjeuner, nous avons aperçu des dauphins arrivant dans la baie. A travers jumelles et objectifs, nous avons vu qu'ils s'agissaient de Grands Dauphins (ou Tursiops ou encore Flipper !). Selon les experts (guide et capitaine), ils étaient en train de chasser. Un voilier s'est approché et les dauphins ont sociabilisé comme on dit, c'est-à-dire qu'ils ont sauté tout autour du

bateau arrêté. Puis des vedettes sont arrivées à toute allure et ils sont repartis vers le large, suivis par de plus en plus de bateaux.

Nous n'avions pas levé l'ancre, car nous n'étions pas là pour faire du *whale-watching*, seulement pour recenser les cétacés tout en respectant leur liberté. Nous sommes partis dans la même direction que les dauphins en pensant éventuellement les croiser par la suite, mais cela n'a pas été le cas. Par contre, nous avons vu un deuxième vol de flamands roses avec une soixantaine d'individus. Finalement, est arrivée l'heure de rentrer au port de Saint-Mandrier, où le PAT a sa place réservée. Nous avons alors rassemblé nos affaires, nettoyé l'intérieur pour l'expédition suivante et nous nous sommes dit au revoir.

Gilbert rejoignait sa famille jusqu'au départ du lendemain, quant à Aline et Alexandre, ils restaient en France pour une semaine de vacances supplémentaires. Carole, Daniel, Marlène et moi avons pris un bateau navette pour rejoindre la gare de Toulon. Nous devons nous séparer dans les trains à cause des réservations, mais nous nous retrouvons dans les gares lors des changements. Enfin, nous avons fait ensemble Genève-Lausanne et nos chemins se sont séparés pour regagner notre chez-soi respectif.

A présent, notre esprit est rempli d'anecdotes, de belles images et d'une magnifique expérience. Nous avons gardé quelques contacts et nous nous sommes échangés nos nombreuses photos. Qui sait, peut-être, à l'année prochaine !!

**Pauline Lange**

## **COMMISSION SPORTIVE**

Suite à une proposition des entraîneurs responsables, le comité approuve la création d'une commission sportive composée des 3 entraîneurs et de 2 membres du comité. La commission aura pour objectif de discuter des questions sportives, en particulier la promotion des nageurs dans les groupes. La commission se réunira 2 fois par an une fois en décembre après les championnats vaudois et une fois en juin après le Championnat romand d'été. Les membres du comité délégués à cette commission sont Gaëlle Weston et Roberto Minuti.

## **RENENS-JEUNESSE 2012**

Le comité décide de proposer des repas payants aux nageurs lors du prochain meeting Renens-Jeunesse. Un traiteur sera mandaté pour préparer les repas.

## **AQUAGYM**

Notre publipostage dans la région de Cheseaux et Echallens a rencontré un grand succès puisqu'il y a eu 44 personnes qui sont venues pour une séance d'essai. 23 d'entre elles se sont d'ores et déjà inscrites pour la saison. Il reste encore des places. Une nouvelle campagne de publicité aura lieu tout début janvier.

