



LE CLUB DE L'OUEST LAUSANNOIS



4^{ème} Meeting RN Sprint

18 & 19 février 2012

Le Mont-sur-Lausanne

TABLE DES MATIÈRES

- Le Mot du président
- AG FSN
- Brevets de sauvetage
- Commission sportive
- Ressources humaines
- Le nouvel entraîneur
- Stages et déplacements
- Vêtements du club
- Champ. Suisse masters
- Dates 2011-2012
- Chronique de Tokyo





LE MOT DU PRÉSIDENT

Philippe Noth
Président du Renens-Natation

Chers membres du Renens-Natation,

Comme de coutume, je remercie tous les bénévoles qui ont donné de leur temps pour que le Meeting du Mont soit à nouveau un succès. Votre présence et votre enthousiasme - que j'ai pu apprécier le dimanche après-midi - méritent d'être relevés.

Les 18 et 19 février 2012 aura lieu le RN Sprint. Sibylle me dit qu'il manque encore quelques membres du jury le dimanche. En effet ce jour, ce seront essentiellement des jeunes nageurs dont les parents ne sont pas encore titulaires du brevet.

Je lance donc un appel à ceux qui seraient prêts à passer une demi-journée ou plus à la piscine du Mont le 19 février. Merci d'avance.

A tous les autres membres du Club, je souhaite de bons moments sportifs dans les bassins.

De notre côté et avec nos entraîneurs professionnels, nous continuons à faire le maximum pour que tout se passe bien et que nos membres puissent bénéficier de prestations de qualité.

Bien à vous.

Philippe Noth

President@Renens-Natation.ch



Merci aux bénévoles !

L'ASSEMBLÉE GÉNÉRALE DE LA FSN

Sibylle et Joël Dufour ont été mandatés par le Comité pour représenter le Renens-Natation lors de l'assemblée générale de la Fédération Suisse de Natation.

Le Renens-Natation a présenté courant 2011 sa candidature pour organiser le Championnat Suisse des Espoirs en 2014. Il y a 3 candidats en lice : Lancy, Schaffhouse et Renens. Malheureusement le vote n'a pas eu lieu sur ce sujet en raison d'une discussion en cours entre la FSN et des sponsors potentiels. A suivre...

A part cela, le président sortant Frank Lutz a été réélu par 340 votes contre 120 pour M. Weber qui se présentait contre lui. Le Renens-Natation a voté pour M. Lutz qui a déjà amélioré un certain nombre de choses en 2 ans.

RENOUVELLEMENT DES BREVETS DE SAUVETAGE

Comme vous le savez peut-être, chaque moniteur ou entraîneur du Renens-Natation doit disposer d'un brevet de sauvetage à jour. Ces brevets doivent être renouvelés tous les 2 ans.

Sibylle Dufour est chargée de tenir un registre des brevets de nos moniteurs et entraîneurs, de s'assurer que tous soient à jour et d'organiser un cours de recyclage annuel.

Le Comité attache la plus haute importance à la sécurité autour des bassins.

RÉUNION DE LA COMMISSION SPORTIVE

La commission sportive comprenant les entraîneurs professionnels et 2 membres du comité, Gaëlle Weston et Roberto Minuti, s'est réunie en décembre pour statuer sur les changements de groupes des nageurs.

La composition de cette commission permet de prendre en compte les critères objectifs fixés par les entraîneurs et d'apporter un regard externe – celui des membres du comité - sur les futures affectations des nageurs pour arriver finalement aux décisions les plus justes possibles.

RESSOURCES HUMAINES

Notre nouvel entraîneur Nicolas Bailly a pris ses fonctions le 1^{er} février 2012 à 60%. Après 3 mois de stage de formation avec l'équipe en place, il a maintenant acquis toutes les compétences nécessaires pour mener à bien sa mission. Il entraînera les Masters compétition, les Espoirs 2 et les bonnets Bleus. De plus, il s'occupera du secrétariat de l'Ecole de natation.

Il remplace Pauline Lange qui s'est distinguée par son engagement et la qualité de son travail. Nous la remercions chaleureusement pour le travail effectué et profitons de lui dire que notre porte est toujours ouverte. Nous lui souhaitons également plein succès dans la suite de ses études.

LE NOUVEL ENTRAÎNEUR



Nicolas Bailly, nouvel entraîneur au Renens-Natation, il se présente en quelques lignes.

J'ai 26 ans et j'ai travaillé tout d'abord quatre années dans un bureau d'étude en climatisation. Après pas mal de lassitude, j'ai commencé une nouvelle carrière d'entraîneur auprès du plus grand club de natation de Grenoble.

Mes passions, à part la natation, sont le sport en général et la nature.

STAGES ET DÉPLACEMENTS

Le Comité a décidé qu'il faudra au minimum un accompagnant en plus de l'entraîneur pour tous les stages.

Par ailleurs, il a été accepté par le Comité qu'un nageur possédant le permis de conduire depuis plus de 2 ans pourra conduire un véhicule pour transporter des nageurs lors de meetings. La solution où ce sont des parents qui conduisent les véhicules reste évidemment préférable.

VÊTEMENTS DU CLUB

Stéphan Bratschi organise une opération T-shirt Trainings au RN sprint les 18 et 19 février. Notre partenaire Sportmax sera sur place samedi toute la journée et dimanche matin pour prendre vos commandes.

Chers amis sportifs du Renens-natation,

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



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

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^{ème} 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

84.30

Enfants
Franchise 0.-
avec accident

228.10

Adultes
Franchise 2500.-
sans accident

239.00

Jeunes
Franchise 1500.-
sans accident

visana

Reposez-vous sur nous

CHAMPIONNAT SUISSE MASTERS

Bref..... comment décrire ce genre de compétition ?

Des nageurs et nageuses provenant de tous les clubs de Suisse répartis par catégories de tranches de 5 ans qui ont entre minimum 20 ans (pré-masters jusqu'à 24 ans) et.... un peu plus voire... beaucoup plus pour les plus anciens, avec pour tous ce même état d'esprit, "se donner à fond tout en se faisant plaisir".

Pour cette manifestation un groupe de 4 nageurs du club y a participé dont notre coach Pauline Lange (cat. 20-24), David Lobsiger (cat. 20-24), J.P (JiPé) Guilbert (cat. 65-69) et moi-même Christophe Pasquier (cat. 30-34).

Au bout de 2h de route depuis le parking du Censuy, nous sommes arrivés à la piscine de Liestal (BS), un coin "un peu" perdu où la couleur dominante du paysage est le gris; mais il en faut un peu plus pour nous démotiver, après un pique-nique improvisé et la vérification des inscriptions, direction le bassin pour s'échauffer au milieu de dizaines d'acharnés.

13h00 : début des courses ; l'ambiance est au rendez-vous, les nageurs motivés aussi dont certains élites venus se tester en vue des championnats nationaux de novembre ; pour nous 4, cette 1^{ère} journée s'est bien déroulée avec des performances intéressantes pour la saison 2012.

Le soir, après avoir repris des forces et des couleurs grâce au vin rouge, nous avons dormi dans un hôtel de la ville voisine, Pratteln (paysage similaire à Liestal mais il faisait nuit donc ça allait).

Le lendemain, on a pris les mêmes et on a recommencé. Motivés, nous n'avons rien lâché à nos adversaires à commencer par Jipé qui a terminé la veille avec la dernière course de la journée, 800m. libre et qui a commencé la première de la matinée....avec le 400m. libre ; quant à David, il ne lui manqua pas grand-chose pour atteindre sa MPP au 100m. brasse.

Au final, 8 premières places, 6x 2ème et 3x 3ème à se répartir entre nous 4, une 17ème place au général sur 42 clubs classés, ainsi que la meilleure performance aux points FINA du week-end sur une nage, toutes catégories d'âge confondues pour Pauline (100m libre) et en ce qui me concerne 3MPP.

Et comme toute bonne performance mérite récompense, sur le retour, un petit arrêt au Mcdo d'Estavayer s'est imposé ;-).

Prochain Rendez-vous: Meeting de Plan-les-Ouates en mars 2012

Le petit mot en +:

Il y a eu durant ce même week-end, dans cette même piscine, un autre événement national plus "discret" mais néanmoins important, il s'agissait du Championnat Suisse pour les personnes handicapées.

Ce fut une émotion de voir ces personnes victimes de fatalités tragiques de la vie (cécité, membres partiellement ou totalement absents, etc.) se BATTRE doublement voire à triple dans l'eau par rapport à nous pour accomplir leur distance et en ressortir avec un énorme sourire non pas pour avoir "éclaté" un record personnel ou national mais juste pour avoir fini la course.

Une belle leçon à prendre de la part de ces nageurs qui nous rappellent à tous que nous n'avons pas le droit de nous plaindre des difficultés que nous rencontrons au gré de notre vie tant que nous sommes entiers et en bonne santé.

Merci et rendez-vous à l'année prochaine

Christophe Pasquier



LES DATES DE LA SAISON 2011-2012

- ✓ **18 & 19 février 2012**, RN Sprint au Mont-sur-Lausanne
- ✓ **12 mai 2012**, Etape Kids ligue au Mont-sur-Lausanne
- ✓ **26 & 27 mai 2012**, Renens-Jeunesse à Renens
- ✓ **23 juin 2012 matin**, Finale Kids ligue au Mont-sur-Lausanne
- ✓ **23 juin 2012 après-midi**, Meeting interne au Mont-sur-Lausanne

CHRONIQUE DE TOKYO

Chers membres du Renens-Natation,

Après une année d'absence, me voici de retour pour une nouvelle chronique nipponne. Bien qu'étant un peu moins liée à notre passion commune, cette chronique devrait se révéler encore plus anecdotique et atypique que la précédente... A vous de juger. Nous y revoilà, alors que j'évoluais tranquillement au cœur de la plus grande agglomération du monde, j'ai découvert, devrais-je dire assez rapidement, de quoi est fait le quotidien d'un tokyoïte typique. En effet, au Japon, les espaces vides étant une denrée rare (voir TRES TRES rare), la voiture n'est pas le moyen de transport privilégié. Héé oui, si on y réfléchit, les parkings ne sont pas les bâtiments les plus économes en place, et ceci, les Japonais l'ont excellemment bien compris. Ils ont donc créé un système de transport public ultraperformant (essentiellement train et métro) pour parer au flux massif de travailleurs migrant chaque matin en direction du centre de Tokyo.

Faisons une petite parenthèse chiffrée qui pourrait, il est vrai, se révéler ennuyeuse mais qui va vous donner un peu une idée de l'immensité de ce flux. Tokyo et son agglomération contient à elle seule environ 40 millions d'habitants. Aussi, il faut savoir que la plus part des buildings contenant les bureaux pour le gouvernement, la plupart des sièges d'entreprises, etc..., se situent dans "Tokyo center", l'agglomération de Tokyo étant essentiellement des zones résidentielles. On peut donc estimer grossièrement à environ 15 millions (soit 2x la population notre chère Suisse) le nombre de personnes migrant vers le centre de Tokyo chaque matin entre 7h et 9h pour aller y travailler. C'est là que l'on se rend compte en quoi ce système de transport public est essentiel à la survie de la ville. Fin de la parenthèse ennuyeuse, je vous invite à plonger avec moi maintenant au cœur de cette impressionnante migration.

Comme je le disais en introduction, je découvris et adoptai alors tant bien que mal le quotidien du tokyoïte. Adopter ce quotidien voulait évidemment dire prendre part à cette migration, étant donné que mon appartement se situait à 45 minutes de mon lieu de travail, trop loin pour le vélo malheureusement.

Chaque matin, après un réveil difficile et bien trop souvent précipité, je rejoignais alors, en courant ou pas, la gare la plus proche de ma cabine de chantier (ainsi fut appelé mon appartement à la suite de la visite de quelques compatriotes suisses...). Bien que ma station ne fut qu'une petite station pas tellement fréquentée pour un tokyoïte normal, pour une petite suisse comme moi ayant passé sa vie dans une ville d'une centaine de milliers d'habitants, le nombre de personnes sur le quai fut déjà relativement déstabilisant. Je me mettais alors dans la queue pour entrer dans le train. Oui, car à Tokyo les gens font deux petites queues aux abords des portes du train (en suivant méticuleusement les marques jaunes sur le quai), pour que personne ne se fasse passer devant. En résumé, si tu as la chance d'arriver en premier sur le quai alors tu peux entrer dans le train en premier (avantage ou pas, cf. la suite), règle jamais enfreinte, à l'exception de quelques goujats névrosés.

Le train arrivait rarement plus de deux minutes après mon arrivée sur le quai, car il faut savoir que la fréquence des trains à Tokyo est à la mesure de l'ampleur de la ville, c'est-à-dire, toutes les 3 minutes et ceci de 5h du matin à minuit, de quoi prendre des très mauvaises habitudes croyez-en mon expérience...

A l'arrivée du train, déjà complètement bondé (à l'échelle tokyoïte...), quelques petits doutes quant à mon état physique à l'arrivée me passaient toujours à travers l'esprit... Mais mon instinct de troupeau me poussait quand même toujours à imiter mes compatriotes nippons qui eux entraient, tant bien que mal il faut quand même le préciser, mais sans l'ombre d'une hésitation dans cette mer de personnes. En effet, j'appris assez vite que les passages difficiles sont : de l'extérieur à l'intérieur du train à la station de départ, et de l'intérieur à l'extérieur du train à la station d'arrivée... spécialement quand vous êtes malencontreusement coincé à l'opposé de votre porte de sortie... Quand les portes sont fermées, le bonheur absolu s'établit car il est possible se relaxer complètement sans tomber et de prendre de courtes siestes debout sans devoir se tenir tellement la proximité entre les voisins est grande... Exercice préféré de nos voisins nippons.

Je plongeai donc chaque matin dans une mer de gens, et me trouvais pendant une bonne vingtaine de minutes la figure écrasée contre une vitre de porte, à moitié en train de tomber sur les genoux du monsieur endormi en assis en face de moi, ou encore la main placée non volontairement à des endroits plutôt gênants. Loin de moi l'idée de vouloir toucher à l'œil de belles fesses, mais suivant la position dans laquelle je me retrouvais après que tout le monde soit rentré, euh pardon se soit entassé dans le train la position de mes membres était souvent incontrôlable...

Finalement, après plusieurs mois d'entraînement, je me fondai dans la masse aisément et j'appliquai alors la règle d'or du système de transport tokyoïte : 'Quand il n'y a vraiment plus de place, il y a toujours de la place pour toi !

Je commençai alors à admirer l'être humain pour sa capacité d'adaptation exceptionnelle face à des situations difficiles et à sourire doucement quand je pensais à mes collègues d'université qui se plaignent que le TSOL est trop bondé le matin. Ils sont quand même mignons !

Nous voilà, à la fin de cette deuxième chronique nipponne, merci pour votre lecture attentive, et j'espère n'avoir découragé personne à venir visiter cet incroyable et magnifique pays qu'est le Japon. N'oubliez pas, en tant que touriste vous avez la chance d'éviter les métros entre 7h et 9h du matin.

A bientôt pour une nouvelle chronique.

Nathalie Brandenburg, Renens-natation, Tokyo.