



## Finale des Championnats des clubs espoirs à Lancy

**P**eu après les Championnats suisses et les Championnats romands, c'est au tour des jeunes de porter au plus haut les couleurs du Renens-Natation le 11 décembre à Lancy. En effet, il s'y déroulait la finale des Championnats des clubs espoirs, compétition par équipe qui réunissait les 15 meilleurs clubs suisses lors des éliminatoires. Le Renens y était tout à fait bien représenté, puisque tant l'équipe des garçons (6<sup>e</sup>) que celle des filles (10<sup>e</sup>) s'était qualifiée. Signalons quand même que la participation à cette finale, si elle était espérée pour les garçons, constituait déjà une belle surprise pour l'équipe féminine, d'autant que la saison dernière aucune des deux ne s'était qualifiée. Malgré la pression inhérente au fait de participer à une finale nationale, de se mesurer aux



meilleurs nageurs du pays et de représenter les couleurs de son club préféré, tous les nageurs s'en sont très bien sortis, se bagarrant sur toutes les courses, faisant preuve d'une belle motivation et surtout d'énormes progrès (chronométriques, mais aussi techniques). A l'arrivée, l'équipe masculine représentée par Damien, Fernand, Julien, Maxime, Nicolas et Joshua termine à un très respectable 5<sup>e</sup> rang, alors que l'équipe

féminine portée par Marion, Yoëlle, Sarah, Mélanie, Déborah et Sara gagne elle aussi un rang à la 9<sup>e</sup> place finale. Au-delà des prestations individuelles, qui ont été excellentes, je préfère donc retenir la magnifique performance d'ensemble de ces deux équipes encore très jeunes et qui promettent un bel avenir pour le club. Bravo à tous!

**Christelle**

### Qu'est-ce que la DT du RN ?

La direction technique du Renens-Natation est une commission qui se réunit régulièrement pour gérer la vie du club au niveau de la natation de compétition. Quelquefois, d'autres points sont traités dans l'intérêt de tous: nageurs, entraîneurs et supporters.

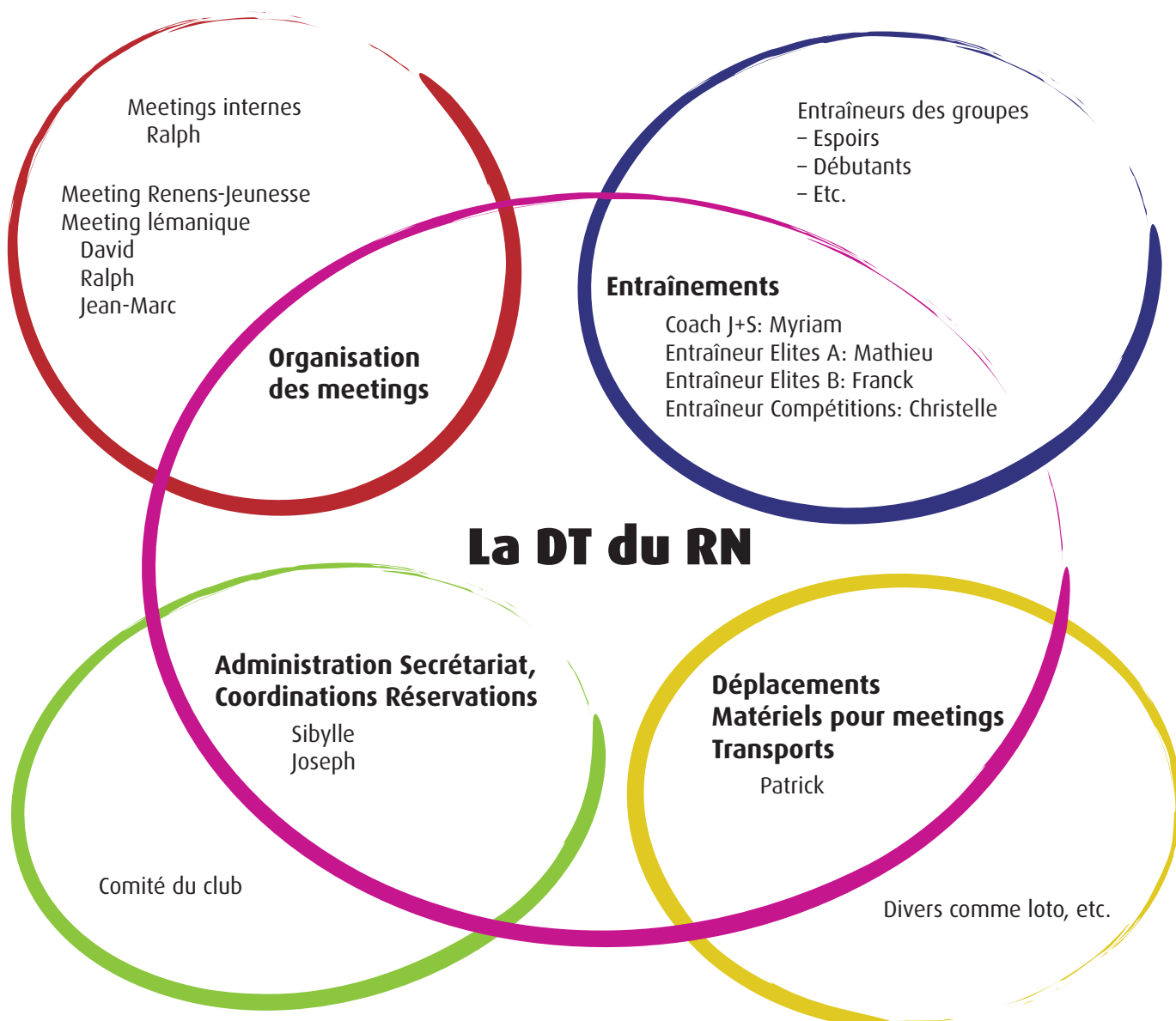
Par le bulletin officiel du club, ces nombreuses activités vous seront présentées régulièrement. Si vous êtes intéressé(e) à donner un coup de main à notre team, vous êtes les bienvenus.

Dans ce premier article, je vous présente l'organisation générale de cette DT.

#### Quatre secteurs d'activités représentent le travail quotidien de la commission technique

##### 1. Le secteur «déplacements» est vaste puisqu'il faut tout d'abord déplacer des nageurs, mais également du matériel:

- Lors des meetings à l'extérieur de Lausanne, les groupes se déplacent en bus ou avec des voitures privées. Le responsable des déplacements planifie le tout. L'aide des parents est néanmoins indispensable.
- Lorsque le RN organise des meetings, il y a aussi des déplacements de matériel à gérer (chronométrage, informatique, logistique, etc...).
- Des déplacements de courte durée sont également organisés chaque année, en janvier, pour la distribution des publicités du loto.



## 2. Le secteur «entraînements» est chapeauté par un coach J+S. Celui-ci est le répondeur de la qualité de nos prestations auprès des nageurs.

Les nageurs de compétition sont répartis en de nombreux groupes: du débutant au groupe élite. Une quinzaine d'entraîneurs encadrent ces jeunes athlètes.

Un souci important est d'intégrer chaque nageur dans un groupe en fonction de plusieurs critères. L'offre, si vaste dans notre club, se situe entre la personne qui nage une fois par semaine et la personne qui participe aux Jeux Olympiques.

## 3. Le secteur «meetings à organiser» se partage en deux groupes:

1. Les meetings qui se font au Mont, dans la piscine du Mottier, dans le cadre du RN-Cup.

» Ils sont organisés pour les nageurs du club uniquement.

2. Le meeting Renens Jeunesse et Meeting Lémanique.

» Ils sont organisés pour tous les clubs intéressés.

## 4. Le secteur «administration» représente la liaison entre les différents secteurs de la DT et l'extérieur. Les diverses démarches sont coordonnées avec les entraîneurs.

Le travail est partagé entre plusieurs personnes en fonction de leurs compétences et de leurs disponibilités avec pour objectif: être efficace en un minimum de temps. Parfois, le travail comprend également à rappeler des délais aux différents acteurs de la DT.

**Joseph Brandenburg**  
responsable coordination

## Je me présente...



Je m'appelle Jessica Pinet, j'ai 15 ans et je nage au groupe C.

J'ai choisi de faire ce sport, car j'ai toujours aimé l'eau et je fais de la natation depuis 10 ans.

Jusqu'à l'âge de 5 ans, j'étais dans le groupe des bébés nageurs, de 5 ans à 7 ans à sport pour tous.

Depuis 7 ans jusqu'à 11 au débutant, de 12 à 14 ans en compétition. Maintenant, je suis depuis 2 ans au groupe C.

Sinon, je suis en 9VSG, au terme de cette dernière année, j'aimerais devenir assistante-vétérinaire!!!

## Avis de recherche

Pour que ce bulletin vive le plus longtemps possible, j'ai besoin de vos talents de **rédacteurs**. Alors n'hésitez pas à m'envoyer vos textes, remarques positives ou négatives, photos, histoires, présentations, etc... Vous pouvez le faire par e-mail: joel.dufour@bluemail.ch ou me contacter au **021 652 18 77**.

Le comité recherche une personne responsable d'organiser occasionnellement un **stand**, le samedi au marché de Renens avec des nageurs (vente de pâtisseries, faire connaître le RN, etc..) Pour plus d'informations, contactez le secrétariat au **021 652 11 61**.

Notre équipe «**chronométrage**» recherche une personne intéressée pour donner un coup de main lors de nos différents meetings. Si vous êtes cette personne contactez notre secrétariat au **021 652 11 61** pour plus d'informations.

### Le nouvel entraîneur des espoirs



» **Nom:** Senggen

» **Prénom:** Rahel

» **Née le:** 20 mars 1984  
à la maternité de Sion à 11h55

» **Signe du zodiaque:** Poisson  
3<sup>e</sup> décan

» **Famille:** Grande. Une maman,  
un papa avec quatre enfants dont moi

» **Style vestimentaire:** Selon

mes nageurs (demandez à Camille)  
je suis déguisée toute l'année

» **Etudes:** 1<sup>re</sup> année de médecine  
à l'Université de Lausanne

» **But:** Médecine sportive

» **But illusoire:** Me marier avec  
Brad Pitt

» **Résidence principale:**  
Appartement citadin dans la ville  
olympique (Bellevaux).

» **Résidence secondaire:**  
Les week-ends et durant les vacances,  
villa de campagne sédunoise (Sion).

» **Vie antérieure:** D'abord Cléopâtre

ensuite serpent d'Indiana Jones  
et enfin la gloire et l'intelligence  
en tant que Marie Curie. Et maintenant  
je recommence le cycle en tant  
qu'ancienne nageuse au CN Sion et  
entraîneur durant trois saisons de  
celui-ci.

» **Activité au sein du RN:** Entraîne  
les espoirs. Membre semi active  
du groupe C (Semi active car je nage  
que le vendredi).

» **Pourquoi au RN:** Émigration  
du beau pays du Valais en raison  
d'études à Lausanne

» **Objectifs dans la vie:** Remonter  
comme un thon saumoné le Rhône  
pour rentrer chez moi à Sion

### Le nouveau «responsable sport de performance»!

» **Séguéla Mathieu**, je suis né le 16 mai 1975 à Toulouse  
(dans une délicieuse petite clinique sur les bords de la Garonne).

» **Niveau scolaire:** bac Génie Mécanique (Dessins industriels, techniques  
des systèmes automatisés).

» **Natation:** entraîneur de natation depuis 1992, professionnel depuis 1995.  
Formation professionnelle:  
– France: Brevet d'Etat d'Éducateur Sportif des Activités de la Natation (BEESAN)  
– Suisse: Brevet Fédéral d'entraîneur professionnel Swiss Olympic.

» **Sports pratiqués:** Triathlon et natation jusqu'en 1997. Parachutisme  
jusqu'en 2001, j'espère reprendre dès que possible. Loisirs: snowboard,  
scrabble, patchwork et tricotage.

» **Revendications:** Si nécessaire, j'aime pas le froid et j'aime le chaud.  
Moins de radars au bord des routes, s'il vous plaît!!!





## La section fitness aquatique

Le Renens-natation est un club qui entraîne de nombreux nageurs avec beaucoup de succès, mais il fait aussi bouger une partie de la population de l'Ouest lausannois par sa section fitness aquatique.

En effet, sur l'initiative de plusieurs mamans d'anciens nageurs, une section gymnastique aquatique est née, il y a une dizaine d'années.

Au fil du temps, l'équipe de monitrices s'est renouvelée et les fondatrices ont arrêtés. Mais la section a continué de croître.

Actuellement, nous avons 7 monitrices qui sont Sylvie Hofstetter, Sylve Furrer, Véronique Sandoval, Isabelle Burri, Dominique Zosso, Muriel Siebenmann et moi-même.

Grâce à leur dynamisme et leur investissement, notre section ne cesse de progresser, je les remercie chaleureusement.

### Mais qu'est-ce qu'un cours de fitness aquatique?

Un cours de fitness aquatique en eau non-profonde est un cours structuré de 45 minutes, la hauteur de l'eau est à environ 1,20 m. Il comprend des exercices de renforcement, d'endurance (cardio), de coordination. L'eau est le principal outil, mais nous utilisons aussi des accessoires tels que des frites, des planches, des tuiles et pour avoir un rythme, la musique.

### A ce jour, nous proposons 11 cours de fitness aquatique répartis dans trois piscines de la région:

#### Piscine du Pontet à Ecublens

Mardi un cours à 19h15

un cours à 20h15

Mercredi un cours à 19h15

un cours à 20h15

Jeudi un cours à 19h15

un cours à 20h15

#### Piscine de Vernand (Romanel)

Mardi un cours à 19h30

un cours à 20h30

Vendredi un cours à 18h45

un cours à 19h30



#### Piscine de la Plaine à Chavannes

Lundi un cours à 20h45

Tous ces cours sont complets avec une moyenne de 30 participantes, par cours, cela signifie que chaque semaine, grâce à ceux-ci, nous mettons en mouvement plus de 330 personnes....

Pour cette saison, nous donnerons aussi pendant 5 semaines des cours de fitness aquatique à une équipe de football, dans le but d'une remise en forme avant la reprise de leurs entraînements.

En outre, dès le 3 mars 2005, nous ouvrirons un cours d'aquajogging en eau profonde le jeudi de 18h30 à 19h15 à la piscine du Pontet à Ecublens (inscriptions et renseignements Véronique Sandoval 021 691 06 27).

Cet été, nous renouvellerons aussi les cours d'aquajogging en eau profonde à la piscine de Renens. (Inscriptions aussi auprès de Véronique Sandoval 021 691 06 27)

Suite au succès et à l'augmentation constante de notre offre de cours, nous avons décidé de créer un petit comité de quatre personnes pour gérer cette section qui est formé de Sylvie Hofstetter, Sylvie Furrer, Véronique Sandoval et moi-même.

Pour conclure on peut se poser la question suivante:

### Pourquoi un tel engouement pour ce sport?

Grâce aux principes et propriétés de l'eau, cette dernière est un instrument de musculation idéal et la pratique du fitness aquatique offre de nombreux avantages tels que:

- une dépense énergétique et calorique nettement supérieure dans l'eau.
- un corps immergé jusqu'au cou ne pèse qu'un dixième de son poids sur terre donc très peu de charge sur les articulations, une facilité de mobilité pour les personnes en excédent de poids et peu de risques de blessures.
- l'effet de pression sur la peau est bien plus important dans l'eau que sur la terre d'où un effet de massage.

Et surtout il n'y a pas de courbatures ou très peu... Donc avis aux personnes intéressées... (renseignements: 079 279 70 68)

Pour terminer, je remercie encore nos monitrices car sans leur efficace participation, il n'y aurait pas de section fitness aquatique.

## La confection du bulletin



**P**our que le bulletin puisse paraître trois fois par an, il faut un certain nombre d'articles, de présentations, d'images etc.. pour remplir les 8 pages de ce quadrimestriel. Ma principale tâche qui n'est pas la plus facile est donc de dénicher des gens d'accord d'écrire quelques lignes (voir la rubrique «Avis de recherche») et d'essayer de trouver des idées plus ou moins originales. Tout ce qui concerne le travail technique (mise en page etc..) est assuré par Tifenn Le Moullec (pour ceux qui ne la connaissent pas, elle est un ancien entraîneur du RN qui travaille actuellement chez Edipresse). Grâce à ses connaissances professionnelles, elle peut nous sortir un bulletin de qualité techniquement parlant. Je profite de cette occasion pour remercier Tifenn qui fait un gros travail et tout cela naturellement bénévolement. Nous pouvons aussi compter sur l'aide de Jean-Marc Colomb et un des ses collègues qui s'occupe de l'impression du bulletin. Merci aussi à ces derniers qui font un travail nécessaire à la bonne marche de ce bulletin.

### L'histoire du club

En fouillant un peu dans le local du RN, à la piscine de Renens, nous avons trouvé plusieurs bulletins, albums de photos, articles de presse, les plus vieux datant de 1972, année de la création du premier bulletin. Dès cette année plusieurs ont été édités jusque dans les années huitante.

Dès le bulletin no 11 de juillet 2005, nous vous ferons découvrir certains de ces articles, photos, qui, pour les plus jeunes d'entre nous apprécieront à juste titre cette rubrique «rétro» et pour les plus anciens éveilleront certains souvenirs.

Maquettiste pour le Bulletin du Renens-Natation... ça peut faire sourire, mais ce n'est pas une tâche facile!

Chaque numéro est une nouvelle aventure: «mais comment vais-je pouvoir caser tout ce texte?», «Zut, le texte est trop court et j'ai pas assez d'images.» ou «Il me faudrait deux lignes de plus pour arriver en bas de page, aïe...».

**Joël Dufour**

Oui, un huit pages, c'est du boulot! Tout d'abord, il faut trouver des images qui vont avec le texte et les retoucher un peu. Ce sont souvent des photos numériques qui sont très petites. La qualité pour l'impression n'est donc pas toujours très bonne et je peux rarement les agrandir.

Ensuite, je mets en place les textes en fonction de leur longueur, du sujet et des images. Puis, je corrige les erreurs typographiques (faux guillemets, doubles espaces, ponctuations mal composées, etc.). Cela permet une meilleure lisibilité ainsi qu'une mise en page plus propre.

La mise terminée, Joël relit le tout une dernière fois et me donne son ok pour l'impression.

A chaque numéro, j'essaie d'améliorer la mise en page. Je l'aimerais plus vivante, plus attractive, plus proche des membres du club. Mais pour cela, il faudrait beaucoup plus de photos.. Alors s'il vous plaît, pensez au bulletin et mitraillez tout ce que vous pouvez lors de meetings ou autres rencontres!

**Tifenn Le Moullec**

# Le camp d'entraînement

## Le camp à Fiesch vu...

### ... par les nageurs du groupe espoirs

« Le camp à Fiesch a passé très vite. Nous avons profité du terrain de basket, de la salle de gym, certains du sauna et surtout de la piscine. A la piscine nous avons suivi deux entraînements par jour d'environ deux heures. La nourriture n'a pas été très appréciée. Mercredi soir, on a fait une super boom. Les espoirs (donc nous) nous sommes allés nous balader autour de Fiesch et avons mangé un super pique-nique. Nous avons participé à un tournoi de hockey avec tous les nageurs et entraîneurs. La sieste a été la plus appréciée (nous faisons un peu les folles). Et on a présenté des sketches. »

**Anne-Laure, Manon, Céline, Camille**

« Notre camp à Fiesch était censé améliorer la technique mais il était simple. Les entraîneurs ont même goûté à l'eau chlorée (nous les y avons poussé). La Boom était bien...n'est-ce pas Florent, Antoine et Jérôme!! La nourriture était meilleure que l'année passée, même si on s'est fait confisquer la nôtre... »

**Alexandre Stefano**

### ... et pas leurs entraîneurs

<b>Qui?</b>	Les soussignés accompagnés de leurs nageurs (espoirs), soutenus mentalement et physiquement par Sandra (Heidi Bouh)
<b>Où?</b>	Ferierendorf à Fiesch (beau canton du Valais, ensoleillé, dixit Rahel)
<b>Quand?</b>	Première semaine des vacances d'octobre.
<b>Comment?</b>	En car.
<b>Accompagnateurs</b>	Compét, Elites B et A, Groupe C (ainsi que leurs entraîneurs respectifs)
<b>Pourquoi?</b>	Camp d'entraînement technique
<b>Objectifs</b>	Améliorer la technique de nage dans tous les styles et créer des liens intra/inter-groupes.
<b>Activités</b>	Nager...
<b>Activités annexes</b>	Nager encore
<b>Autres activités</b>	Promenades, sketches (nous avons pu constater que l'un ou l'autre de nos nageurs avaient des talents cachés d'imitateur), vidéo, petite course, foot, basket, unihockey, ..., et bien sûr la Boom!
<b>Meilleurs moments pour les entraîneurs</b>	pendant qu'ils faisaient la sieste et une fois qu'ils étaient couchés...

« Ce camp m'a permis de faire connaissance avec les membres du club. Et je suis très fière de mes nageurs qui ont fait en sorte que le camp ce soit bien passé. »

**Rahel**

« Un camp très intéressant, instructif, enthousiasmant, marrant, ..., mais fatigant! Et moi aussi je suis fier de mes nageurs parce qu'ils ont fait plein de progrès. »

**Andy**



### Cours de juge

**P**our pouvoir organiser un meeting (Renens-Jeunesse, meeting Lémanique, RN cup) nous avons besoin de bénévoles qui travaillent autour du bassin, dans le jury. Le jury est responsable de l'exécution réglementaire des compétitions. Les personnes qui aimeraient faire partie de ce jury doivent suivre un cours. Le premier degré est le cours «bassin basic», qui délivre un brevet de juge de virages et chronométreur. Après obtention de ce brevet et après avoir pratiqué quelque temps, un cours «bassin top» peut être suivi pour fonctionner comme juge de styles, chef chronométreur. Des séminaires sont organisés pour obtenir le brevet de juge-arbitre.



Le RN organise chaque année, au printemps, un cours «bassin basic» avec une partie théorique, les règles de nation étant expliquées et une partie pratique pendant laquelle des nageurs présentent ces règles. Il dure environ trois heures. Cette année le cours a eu lieu le mardi 5 avril 2005 à la piscine de la Blécherette sous la conduite de

Mathieu Seguela. Si vous l'avez manqué, pas de panique, il est organisé chaque année.

Notre équipe du «chronométrage» recherche des personnes intéressées à les épauler. N'hésitez pas à les rencontrer lors d'un prochain meeting.

**Sibylle Dufour**

Les 30 avril et 1<sup>er</sup> mai  
se déroulera  
le meeting Lémanique  
à Montreux

Les 28 et 29 mai  
notre traditionnel  
Renens-Jeunesse

Du 24 au 26 juin  
les critérium et  
championnat romand  
se tiendront à Vevey

N'hésitez pas  
à vous inscrire comme  
bénévole pour  
ces trois manifestations.  
Il nous faudra du monde!!!

\* \* \*

Le samedi  
3 septembre 2005  
aura lieu la traditionnelle  
sortie du club.

### Désirez-vous ...

*Préparer votre musculature avant une compétition ?  
Récupérer rapidement après un effort physique ?  
Vous relaxer après une dure journée de travail ?*



### Je vous offre une solution ...



### UN MASSAGE SPORTIF OU RELAXANT



Youri Pauchard - Masseur du Renens Natation  
Ch du Mottey 16 B - 1020 RENENS

Renseignements et inscriptions : 021 624 23 87 , 079 213 54 71  
ou [para@swissonline.ch](mailto:para@swissonline.ch)

Vous trouverez  
tous les bulletins  
en couleurs  
sur notre site  
[www.renens-natation.ch](http://www.renens-natation.ch)