

# Bulletin n° 12

Janvier 2006

# Renens Natation

## Le rallye du RN

**c'est le samedi 3 septembre** que les membres du club les plus motivés ont participé à la traditionnelle sortie du RN. La famille dufour nous avait préparé avec beaucoup de soin un rallye dont les différents postes nous ont permis de découvrir et/ou de visiter des villages dans le canton. nous avons eu besoin de notre imagination, de notre logique et de nos connaissances afin d'arriver à bout des questions et de notre agilité pour les activités des postes.

une fois que tous les groupes sont enfin arrivés au poste final, Argimiro et Eva Perez ainsi que Fausto et Dona Sandini nous ont servi un succulent repas composé de deux énormes et impressionnants rôtis accompagnés de bons légumes. comme dessert, nous avons eu droit à une forêt noire. Elle était délicieuse et heureusement, bien assez grande pour s'en resservir (clin d'œil aux gourmands et gourmandes).



ensuite, il y a eu la proclamation des résultats des RN Cup et la remise des prix pour les gagnants du rallye où pour la première fois, mon équipe est arrivée dans les meilleurs. nous avons reçu une petite récompense, c'était très sympa même si ce qui compte c'est principalement de participer. Les rallyes organisés par la famille Dufour ont toujours été super. malheureusement celui-là était le

dernier, mais j'ai eu, comme d'habitude, un énorme plaisir à y participer et je les remercie pour le temps consacré aux préparatifs. en bref, malgré un réveil bien matinal et la fraîcheur de la matinée, c'était une journée très agréable.

merci encore à tous les organisateurs.

Pauline Lange



# notre nouveau président

**depuis le 3 novembre 2005,** M. Bertrand Gebhard est le nouveau président du renens-natation. Il se présente en quelques lignes.

se présenter n'est jamais simple, soit on en dit trop et cela passe pour être prétentieux soit on en dit pas assez et cela passe pour être son contraire.

Je vais donc vous donner quelques informations sur moi et vous aurez tout le loisir de me connaître un peu plus avec le temps.

Né à la Chaux-de-Fonds le 24 mai 1958, je quitte les montagnes neuchâteloises pour élire domicile à Chavannes.

J'ai fait partie des premiers nageurs du RN, club qui venait de voir le jour en 1969. Après quelques

années de compétition, j'ai passé du statut de nageur à celui d'entraîneur.

Outre les satisfactions sportives, le RN m'a permis de rencontrer Catherine avec laquelle j'ai aujourd'hui quatre enfants.

En 1979, mon départ pour Zurich a mis fin à mes activités au sein du RN. Aimant la montagne, le ski de randonnée et la course à pied, je participe régulièrement à différentes courses telles que l'ascension de la pointe Dufour, du Mont-Blanc, la Patrouille des Glaciers ainsi que des marathons. Travaillant depuis plus de 20 ans à la Winterthur Assurances, j'ai créé en 1988 l'agence de Bellevaux à Lausanne que j'ai quittée le 1<sup>er</sup> septembre 2004 pour reprendre la direction de



l'agence de Renens et Ouest Lausannois.

C'est avec un immense plaisir que je reviens au sein du RN.



## *Je me présente...*

» Je m'appelle Nicole Kaufmann, j'ai 17 ans, deux frères de 20 et 22 ans et je suis en élite B avec Franck. Je m'entraîne six fois deux heures par semaine, au Mont, à la Blécherette, à Chavannes et à Écublens. Depuis la rentrée de 2004, j'entraîne les débutants du Mont, deux fois par semaine.

» Je fais de la natation depuis sept ans. Deux ans en espoir, deux ans en compétition et trois ans en élite B. Ma spécialité est le dos, et ma nage faible la brasse. Ce que j'aime dans la natation, c'est retrouver mes amis et pouvoir me défouler, libérer les tensions de la journée!

» Sinon, je suis en 3<sup>e</sup> année de maturité au gymnase de Beaulieu, option physique et applications des maths.

» À côté de la natation, j'aime sortir, aller au cinéma, manger du chocolat, rire et être avec mes ami(e)s.

# POURQUOI ne pas devenir juge...

**La question est posée** à tous les parents et nageurs (dès 14 ans) qui n'ont pas encore le brevet «Bassin basic» et qui aimeraient donner un tout petit peu de leurs temps au club.

**voici quelques points qui vous décideront peut-être à devenir juge:**

- L'activité de juge permet aux parents qui viennent voir leurs enfants comme public de passer de l'autre côté de la barrière et de prendre une part active au meeting ou au championnat.
- mieux vaut être actif qu'inactif surtout que vous pouvez voir votre enfant nager bien mieux que depuis le public. mais attention sans perdre sa concentration et surtout en faisant preuve de neutralité, ce qui est obligatoire pour un jury.
- L'occasion de faire des connaissances au sein du club, puisque pendant la pause de midi, les bénévoles (pas seulement le jury), prennent le repas ensemble (Renens-Jeunesse etc.)
- pour les nageurs, c'est l'occasion de voir une autre facette d'une compétition et également de donner un coup de main au club.
- Aider le club qui peine de plus en plus à trouver des bénévoles pour travailler au bord du bassin.
- Le Renens-natation est associé pour certains meetings avec le Vevey-natation et le Lausanne-natation. Il est toujours intéressé



sant de travailler avec des personnes faisant partie d'autres clubs.

- n'oubliez pas le message du comité paru dans le bulletin n°11 à la page 7...

**Le brevet «Bassin basic» permet d'effectuer les tâches suivantes:**

- chronométreur
- juge de virage

un cours théorique et pratique (pour la pratique, il ne s'agit pas d'aller vous-même dans l'eau mais quelques nageurs se chargeront de le faire pour vous montrer plusieurs situations comme le départ, les virages, l'arrivée etc.) est organisé par le RN ou éventuellement par d'autres club de la région. Le cours est basé sur l'explication du règlement et de la mise en pratique de celui-ci avec

un petit test pour conclure le cours.

si vous n'êtes toujours pas convaincu, sachez qu'il y a aussi différentes tâches dans un meeting pas nécessairement au bord du bassin.

A bientôt au bord du bassin...

Joël Dufour

## » renseignements

Les personnes intéressées peuvent se renseigner auprès de Madame Sibylle Dufour secrétaire du club et accessoirement responsable des arbitres pour le club au 021 652 11 61 ou [secretariat@renens-natation.ch](mailto:secretariat@renens-natation.ch)

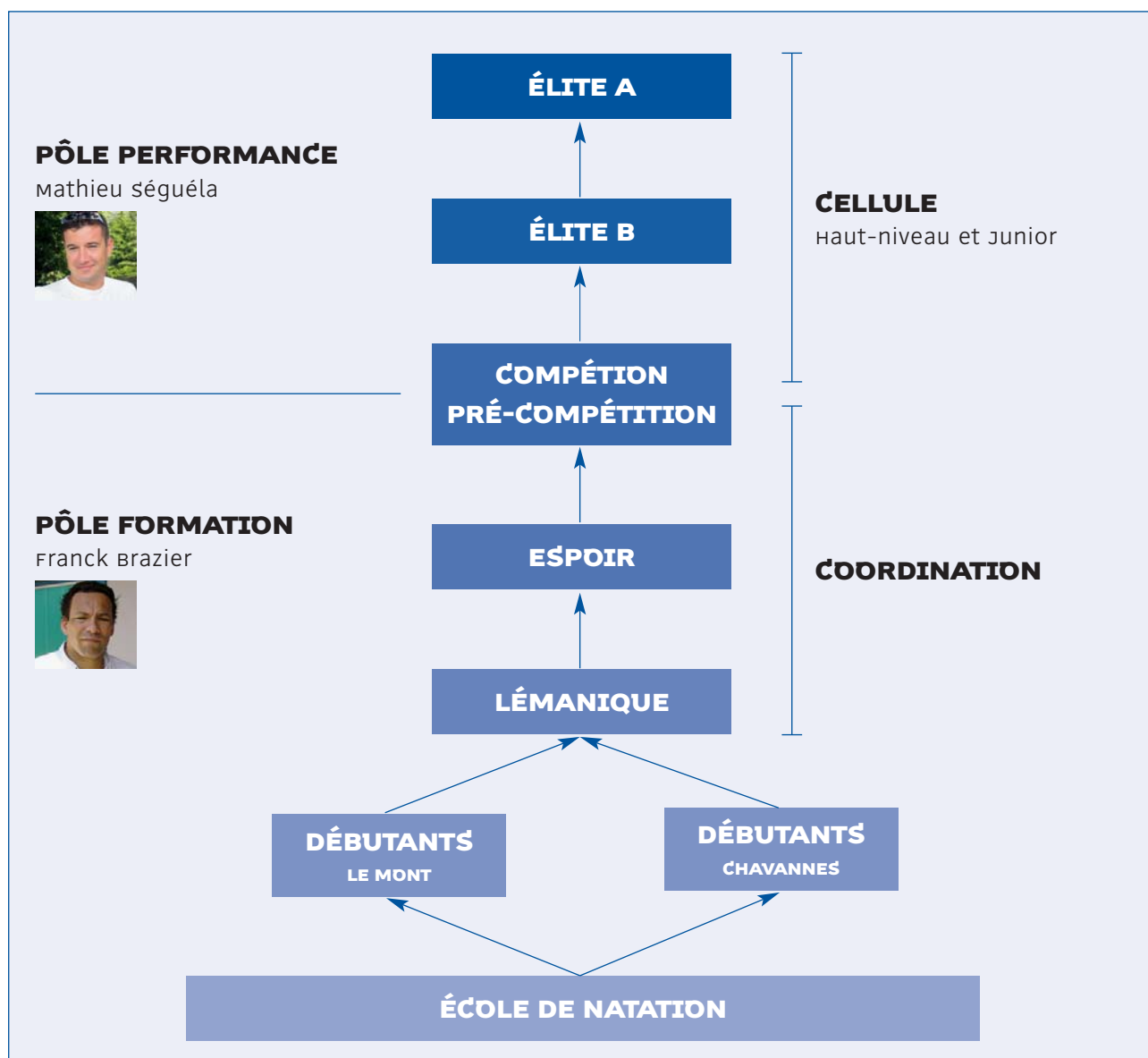
# Les activités de la commission technique en début de saison

La reprise des entraînements a eu lieu début septembre et le premier camp a déjà permis aux entraîneurs de projeter la saison 2005-2006.

pour vous permettre de vous identifier, la structure du secteur «natation de compétition» a été améliorée et ce sont dorénavant nos deux entraîneurs professionnels qui superviseront tous les groupes.

par la même occasion et pour pouvoir se fixer des critères de progression, chaque groupe a des objectifs qui doivent être atteints à la fin de la saison.

L'organigramme se présente ainsi:



voici pour chaque groupe des critères qui sont clairs pour le nageur et son entourage.

#### 1. Elite A

Age minimum: 15 ans  
objectifs: se qualifier aux championnats suisses petit et grand bassin et respecter les objectifs de travail

#### 2. Elite B

Age minimum: 14 ans  
objectifs: se qualifier aux championnats suisses petit

ou grand bassin et respecter les objectifs de travail

#### 3. compétition

Ages: 12/13/14 ans  
objectifs: se qualifier pour le critérium suisse et championnat suisse junior/open et respecter les objectifs de travail

#### 4. espoir

Ages: 11/12 ans  
objectifs: se qualifier pour les critères romands et respecter les objectifs de travail

#### 5. Lémanique

Ages: 10/11 ans et respecter les objectifs de travail (aux entraînements et lors des compétitions).

#### 6. Pour les groupes débutants les âges sont les suivants:

bleu: 9/10 ans  
rouge: 8/9 ans  
jaune: 7/8 ans  
mauve: 6/7 ans  
ces nageurs ont également des objectifs de travail à respecter

» si ces quelques indications ne sont pas trop claires, il est évident que la commission technique est à disposition pour vos questions.

» pour la commission technique: Franck Brazier (formation), Mathieu Séguéla (performance), Jo Brandenberg (coordination)

## Je me présente...

Depuis le début de la saison, les débutants ont un nouvel entraîneur, il se présente:

» Nom: Santiago, Prénom: Mélissa, Age: 18 ans, Profession: 3<sup>e</sup> année de gymnase

» carrière de nageuse: j'ai commencé la natation à l'âge de 4 ans dans un club de la côte, puis à l'âge de 6 ans, je suis partie nager jusqu'à 13 ans à Morges, et pour terminer ma carrière de nageuse, j'ai décidé de repartir dans mon premier club où j'ai nagé jusqu'à 16 ans.

» Parcours: dans mon premier club, j'ai entraîné dès l'âge de 14 ans et ceci jusqu'à aujourd'hui. Je fais ceci, car ayant été nageuse, j'aimerais pouvoir transmettre mon savoir à d'autres personnes. Mon rêve serait un jour de pouvoir entraîner les plus grands, car cela fait bientôt quatre ans que je donne des cours aux plus petits.

» Plus tard, je souhaite devenir enseignante, le monde des enfants m'attire énormément. Pouvoir transmettre mon savoir m'intéresse beaucoup. Je sais, je me répète, mais c'est ce dont j'ai vraiment envie.

» Mes hobbies restent la natation (même si je n'ai plus le temps de la pratiquer) et aussi la musique. Par contre, j'adore regarder différents sports que ce soit à la télé ou sur place. Le tennis et le hockey me passionnent beaucoup.



# Hippo'tention!!



**C'est le nom de notre** groupe masters. ce groupe compte une petite vingtaine de personnes âgées entre 20 ans et 65 ans.

pour l'instant nous nous entraînons les mardis et jeudis de 20 h 30 à 21 h 30 à la piscine de la vallée de la jeunesse, mais pour des raisons financières, nous sommes à la recherche d'autres plans d'eau.

condition pour pouvoir entrer chez les hippos, être sympa, motivé, mais ayant quand même une bonne technique (nager au moins 400 m. crawl non-stop). A chaque séance, l'entraînement varie entre 2 et 3 km. selon les capacités.

## Masters peut être:

- avoir du plaisir à nager dans un groupe;
- s'entraîner en ayant pour but des compétitions masters.



» Pour plus de renseignements

Françoise Constantin  
plouf@waterplouf.ch,  
tél. 021 646 24 74

en effet, il existe des compétitions, championnats europe, du monde. Elles sont réservées aux personnes de 25 ans et plus.



## nouvel équipementier

**Le renens natation** s'est doté d'un nouvel équipementier. Il s'agit de la société américaine TYR dont la direction européenne est basée à strasbourg. TYR (et ses filiales) est actuellement la société qui vend le plus d'articles de natation au monde et ce, dans tous les domaines aquatiques (compétition, aquagym, école de natation, triathlon, loisirs, etc...). TYR est déjà le partenaire de nombreux clubs comme le mulhouse-natation (parmi les meilleurs européens) et aussi de plusieurs fédérations nationales

comme la fédération française de natation. Elle possède le centre de recherche aquatique le plus perfectionné au monde, ce qui lui permet par exemple de créer des combinaisons extrêmement efficaces. N'étant toujours pas implantée en suisse, Franck et Mathieu en ont profité pour rencontrer le responsable europe et obtenir des prix, pour le RN, très attractifs. ce nouveau partenariat nous permet de répondre à tous nos besoins en termes d'équipements, que ce soit pour l'école de natation:

maillots de bain, lunettes et bonnets. pour tous les groupes compétitions avec les différents pack, comprenant training, tee-shirt, bonnet, planche, doggy-bag, plaquettes, etc. mais aussi pour les entraîneurs, les parents désireux d'être équipés TYR, les «aquagymeurs».

» Pour tout renseignement veuillez contacter le bureau du RN: 021 636 40 30 ou par mail: rn.bureau@bluwin.ch

## 16 SPORTS LAUSANNE

24 HEURES

SAMEDI-DIMANCHE 3-4 SEPTEMBRE 2005

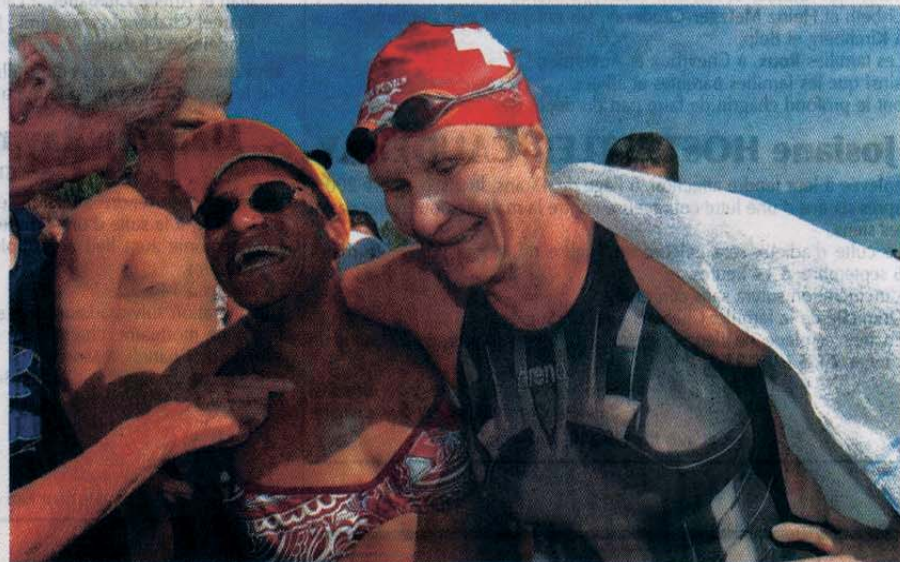
**NATATION** Championnat d'Europe Master à Stockholm.

# Deux Lausannoises dans le bain du succès

» Françoise Constantin et Patricia Brülhart ne se sont pas contentées de faire de la figuration au cours de ces compétitions qui se sont déroulées du 16 au 21 août en Suède. La 10e édition de ce rendez-vous organisé tous les deux ans a réuni quelque 3600 participants âgés de 25 à 90 ans, venus d'une trentaine de pays européens.

Une fois qu'on a plongé dans le bain des compétitions, il est difficile d'en sortir définitivement. Françoise Constantin et Patricia Brülhart confirment. A respectivement 50 et 37 ans, ces Lausannoises se sont rendues à Stockholm pour disputer le 10e Championnat d'Europe Master de natation.

«Il n'y a que du bon dans ce genre de rencontre. L'objectif de chaque participant n'est pas la perfection, mais de nager le mieux qu'il peut et de se faire plaisir. Toutefois, même si la pression est différente, avant le départ on ressent exactement le même stress qu'il y a une vingtaine d'années lors d'une compétition mondiale», témoigne Patricia. Physiothérapeute (méthode Grinberg), cette athlète qui a participé à plusieurs Jeux olympiques a ramené trois titres de Suède (50 et 100 m brasse, 50 m dauphin). Amusée, Françoise relève: «Lorsque j'ai levé le pouce pour signaler à Patricia qu'elle avait remporté la mise pour deux centièmes de seconde au 100 m brasse, elle a



JANINE JOUSSON

**Le 10 août, Françoise Constantin (à droite) réussissait la traversée du Léman à 50 ans. Patricia Brülhart (au centre), ancienne championne suisse de natation, la félicitait.**

cru que je lui disais qu'elle avait bien nagé sans plus. Elle a mis un bout de temps avant de réaliser que cela faisait la deuxième fois qu'elle passait devant la même Allemande en brasse.»

Enseignante de natation et de gymnastique en primaire, Françoise s'avoue déçue de sa 5e place en 800 mètres libre: «J'ai voulu trop bien faire. Je crois aussi que j'étais encore un peu fatiguée par ma traversée du Léman.» Peu avant son départ, celle que tout le monde surnomme «Plouf», avait relié

Evian à Bellerive, vingt-cinq ans après avoir été la première femme à effectuer ce périple (24 heures du 11 août). L'imprenable dauphine a cependant obtenu un excellente 4e place à l'Open Water, 3,5 km dans un lac à 19°. «Les 12 kilomètres dans le Léman m'avaient bien préparée.»

Cet inséparable duo de sportive a effectué le voyage à Stockholm à ses frais. «A tour de rôle nous étions athlètes, entraîneurs, coaches, masseuses», rigolent les intéressées. Françoise et Patricia avouent aussi avoir

été impressionnées par les installations sportives suédoises: un bassin couvert de 50 mètres doté de 10 lignes, un autre d'échauffement de 25 mètres avec 14 lignes, sans compter les piscines extérieures et surtout l'agréable température de l'eau.

CÉLINE GOUMAZ

# Ecole de natation



**Le comité a désigné** sandra dufour à la tête de notre école de natation et ceci dès le début d'août 2005. Elle a commencé à nager en 1993 dans le groupe débutant jusqu'à la fin de sa carrière de nageuse aux Elites A en 2003. Dès lors, elle s'est consacrée à entraîner les débutants et à donner des cours à l'école de natation. Elle continue à «nager» pour la forme au SPT adultes.

## » Renseignements

Pour des renseignements relatifs à l'école de natation contactez sandra par téléphone au 079 279 70 68 ou par e-mail: [ecole.natation@renens-natation.ch](mailto:ecole.natation@renens-natation.ch)

## Avis de recherche

Pour que ce bulletin vive le plus longtemps possible, j'ai besoin de vos talents de **rédacteur**. 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@bluewin.ch](mailto:joel.dufour@bluewin.ch) ou me contacter au 021 652 18 77.

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.

**tif  
enn**

création typographique  
tifenn le moulléc route de mex 2 1036 sullens  
tél. 078 662 85 78 [tifenn@bluewin.ch](mailto:tifenn@bluewin.ch)

## Agenda

**Les 21 et 22 janvier 2006** se déroulera à la piscine du mont-sur-Lausanne la deuxième édition du meeting du mont

**Le dimanche 29 janvier 2006** aura lieu notre traditionnel loto à la grande salle de renens

**Le 11 mars 2006** le RN cup

**Les 29-30 avril 2006** La troisième édition du meeting Lémanique à Montreux

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