



la **Vague**

6 façons
d'ajoutez du
piquant à votre
entraînement

Championnat
canadien 2004

Boîte à outils

Volume 10, Numéro 2 ^e Automne 2003

Canadian Publications Mail
#40037410

Masters Swimming Canada
P.O. Box 3365
Meaford, ON N4L 1A5

Personnes-ressources de Maîtres nageurs du Canada

Conseil d'administration, bénévoles, présidents et employés

	Administrateur	Adresse	Ville	Pr.	CP	Téléphone	Courriel
Présidente	Sue Schmidt	18, pl. Pearson	Regina	SK	S4S 5W2	306 586-7297	sschmidt@accesscomm.ca
VP et ON	Chris Smith	152, ch. Duncairn	Don Mills	ON	M3B 1E2	416 444-1885	chrismith32@hotmail.com
Secrétaire et AB	Mark Sandilands	193, ch. Ojibwa	Lethbridge	AB	T1K 5L2	403 381-4416	marksan@telusplanet.net
Trésorier et QC	Luc Hurtubise	2690, boul. Pie IX, n o 2	Montréal	QC	H1V 2E7	514 251-1768	lhurtu@videotron.ca
Saskatchewan	Korrie Miller	379, pl. Julian	Swift Current	SK	S9H 4L3	306-778-9171	korcole@shaw.ca
Manitoba	Glenn Davis	18 Northumbrai Bay	Winnipeg	MB	R2J 1Y4	204 254-7583	glenn9000@shaw.ca
Î.-P.-É.	Ann Kilby	R.R. 2	Tyne Valley	PE	C0B 2C0	902- 31-2790	annkilby@pei.sympatico.ca
C.-B.	Aart Looye	1830, rue148A	Surrey	BC	V4A 6R4	604 536-9010	aartlooye@hotmail.com
Nouvelle-Écosse	Charles Nauss	260, av. Brownlow, n o 24	Dartmouth	NS	B3B 1V9	902 864-4547	cnauss@nscg.com
Nouveau-Brunswick							
Ancien président	Geoff Camp	78, av. Foch	Erbicoke	ON	M8W 3X4	416-252-6121	geoffcamp@sympatico.ca
Relations avec SNC	Ed Evely	8, pl. Jacobs	Mount Pearl	NF	A1N 4J1	709-368-2284	evely@mun.ca
Dossiers	Christian Berger	1130 Emma	Longueuil	QC	J4J 3A3	450 -646-2555	chberger@sympatico.ca
Webmestre	David Ellis	73 Lorraine Cr.	St. Albert	AB	T8N 2R4	780-458-4781	dwellis@compusmart.ab.ca
Rédactrice en chef	Jennifer Pinarski	29, boul. Hastings	Winnipeg	MB	R2M 2C9	204 -895-4973	pinarski@mts.net
Commis-comptable	Paul Guerard	847, rue St. Germain	St. Laurent	QC	H4L 3R7	514-744-3148	pguerard@sympatico.ca
Marketing	Robin MacDonald	111, rue Race	Paris	ON	N3L 3G9	877-260-3892	rmacdonald@otip.com
Règlements	Michael Stroud	51, av. Hammersmith	Toronto	ON	M4E 2W3	416-698-2045	m.stroud@rogers.com
Entraînement	Juanita Prebble	112, av. Kingston	Mirimachi	NB	E1V 7P8	506-622-6362	dprebble@nbnet.nb.ca
Entraînement	Colin Beattie	10229-25 Ave. #203	Edmonton	AB	T6J 4G6	780-435-7946	coachbeattie@shaw.ca
Secrétaire générale	Beth Whittall	P.O. Box 3365	Meaford	ON	N4L 1A5	519-538-5548	bethmsc@bmts.com

Site Web

<http://www.compusmart.ab.ca/masterssc>

Les responsables du site internet de Maîtres nageurs du Canada (MNC) aimeraient inviter et encourager tous les nageurs à leur faire part de leurs idées. Nous recherchons continuellement de la rétroaction pour les sections « Commentaires », « Hommages » et « C'est arrivé » de notre site web. Nous aimerions connaître votre opinion concernant le Bulletin MNC, les programmes offerts par MNC, l'administration de MNC, le site web ou tout autre aspect de MNC qui mériterait, selon vous, une attention particulière. Faites parvenir votre correspondance à David Ellis, webmestre.

Renonciation

Le contenu du bulletin des Maîtres nageurs du Canada (MNC) ne représente, en aucun cas, les opinions et jugements de Maîtres nageurs du Canada. Le bulletin Maîtres nageurs du Canada représente les opinions et jugements des auteurs respectifs qui ne sont pas sous contrat avec Maîtres nageurs du Canada. Maîtres nageurs Canada ne s'engage ni n'est responsable de la précision ou du sérieux des opinions, conseils ou déclarations figurant dans le bulletin de Maîtres nageurs du Canada par les personnes autres qu'un employé autorisé par Maîtres nageurs du Canada ou un porte-parole qui agit en sa capacité officielle.

Tarifs publicitaires de La Vague

	Une parution	Trois parutions
Troisième de couverture	500 \$	1 200 \$
1 page	400 \$	975 \$
1/2 page	250 \$	600 \$
1/4 page	175 \$	450 \$
Carte d'affaires	50 \$	125 \$

Date de tombée pour le numéro de l'hiver 2003

Annonces	19 novembre 2003
Articles	25 novembre 2003
Listes d'envoi	1 ^{er} décembre 2003

Volume 10, numéro 2
Automne 2003

Convention de Poste-publications
n° 40037410

Rédactrice en chef

Jennifer Pinarski
29, boul. Hastings
Winnipeg MB R2M 2C9
pinarski@mts.net

Siège social des MNC

Secrétaire générale : Beth Whittall
B. P. 3365
Meaford ON N4L 1A5
bethmsc@bmts.com

Traduction

Ernst & Young s.r.l
C.P. 4500, succ. B
Montreal, QC H3B 5J3

Impression

The Prolific Group
150, chemin Wyatt Winnipeg MB R2X 2X6
www.prolific.ca

Abonnement

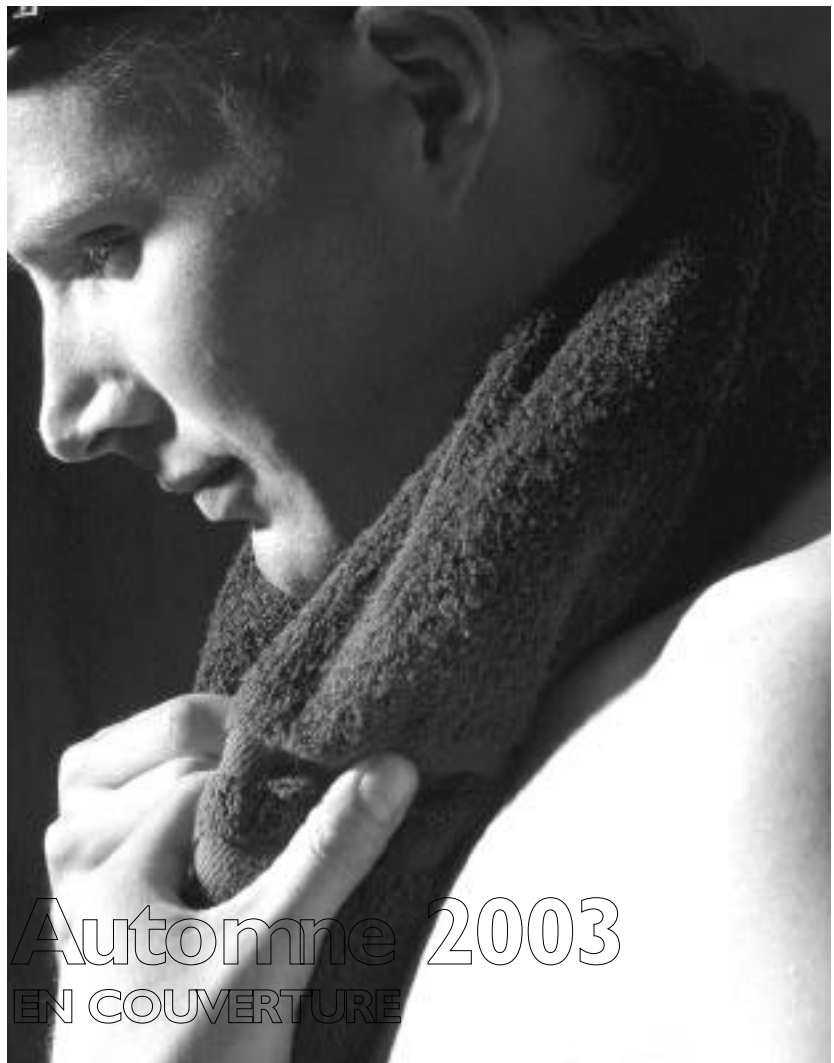
Waves/La Vague est envoyé à tous les maîtres nageurs affiliés au Canada et est inclus dans leur cotisation annuelle. Pour les autres, l'abonnement est de 15 \$ (CA ou US) par an. Faire parvenir un chèque ou un mandat à :
Siège social des MNC
B. P. 3365
Meaford ON N4L 1A5

Fréquence

Waves/La Vague est publié trois fois par année par les Maîtres nageurs du Canada.

Avertissement

L'information contenue dans le présent bulletin ne vise aucunement à remplacer les conseils professionnels. Les Maîtres nageurs du Canada ne partagent pas nécessairement les opinions exprimées.



Automne 2003
EN COUVERTURE

5 6 FAÇONS A D'AJOUTEZ DU PIQUANT À VOTRE ENTRAÎNEMENT

Des maîtres nageurs à l'échelle du pays font l'essai des derniers gadgets d'entraînement et nous font part de leurs commentaires.

7 L'ESSENTIEL

Huit articles que vous êtes assurés de retrouver dans les sacs des maîtres nageurs de Saskatoon.

9 BOÎTE À OUTILS

Un extrait du livre Long Strokes in a Short Season vous offrant les conseils d'un entraîneur pour exécuter des virages plus rapides.

12 CHAMPIONNAT CANADIEN 2004

Notez-le dans votre agenda et réservez vos billets d'avion! Le Championnat canadien aura lieu à Edmonton en Alberta.

4 RAPPORT DE LA PRÉSIDENTE Sue Schmidt sur les réalisations des MNC

11 CHAMPIONNAT CANADIEN 2003 Montréal a organisé le plus gros championnat des MNC

13 VOS EXPÉRIENCES Souvenirs de Melbourne

13 IDÉES ET OPINIONS Chris Smith par le de processus de soumission

14 RAPPORT DES PROVINCES : nouvelles du Québec et de l'Alberta

15 FORMULAIRE DE COMMANDE

Rapport de la présidente

Par Sue J. Schmidt

J'espère que vous avez bien profité de la saison estivale, et que vous êtes maintenant prêts à reprendre votre routine d'automne et à vous préparer pour le Championnat canadien 2004, qui aura lieu à la Don Smith Pool du Kinsmen Sport Centre à Edmonton (site du Championnat mondial des maîtres nageurs en parcours olympique (50 m) 2005) du 21 au 24 mai.

Voici une mise à jour sur le projet de règlements : Michael Stroud et son comité ont élaboré et mis à jour les règlements des MNC. C'est avec plaisir que nous les publierons en version papier et que nous les ajouterons à notre site Web. D'autres comités auraient besoin d'un ou deux bénévoles énergiques. J'invite les personnes intéressées à communiquer avec moi.

Korrie Miller, de la Saskatchewan, s'est jointe au conseil d'administration des MNC. Nous remercions Richard Gillespie du Nouveau-Brunswick, qui a récemment cessé ses fonctions auprès des MNC. Voici le résultat des élections qui ont eu lieu au cours de l'assemblée générale annuelle du mois de mai : Chris Smith, vice-président, Mark Sandilands, secrétaire, Luc Hurtubise, trésorier et moi-même, présidente. Les élus rempliront leurs fonctions pour une durée de deux ans.

Championnat canadien des maîtres nageurs 2003 (en parcours 25 mètres) : Nos remerciements à Luc Hurtubise et à son comité, qui nous ont montré qu'à Montréal, on a autant l'esprit de compétition que l'esprit à la fête.



Editorial

Par Jennifer Pinarski

Rédactrice en chef

Cette année s'est révélée une année de premières pour moi; première année de natation, première compétition, premier championnat national, premier triathlon et première nage en eau libre. Grâce au soutien de mes compagnons de natation, mes entraîneurs, ma famille et mes amis, je suis demeurée motivée et j'ai réussi à atteindre mon objectif de terminer une course (ou de simplement sortir du lit pour ne pas arriver en retard à la piscine!).

Mais de temps autre, il nous arrive à tous de souffrir d'un blocage psychologique par rapport à l'entraînement. Un nageur de compétition peut se trouver incapable de briser un record personnel, et un nageur ne cherchant qu'à se mettre en forme peut atteindre un plateau dans ses efforts d'amaigrissement. Les séries de 10 x 100 en style libre peuvent tout simplement vous ennuyer.

Ce numéro de *Waves/La Vague* vous remettra sur la bonne voie.

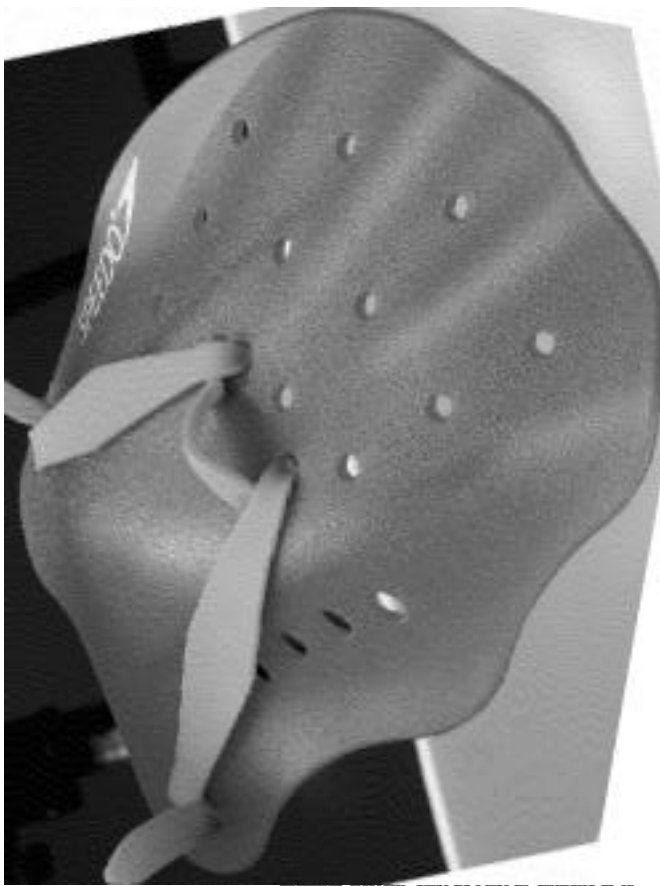
Premièrement, notez à votre agenda le **Championnat national des maîtres nageurs**, qui aura lieu à Edmonton du 21 au 24 mai 2004. Ne manquez pas de lire **6 façons d'ajoutez du piquant à votre entraînement**, où nous avons demandé à des maîtres nageurs à l'échelle du pays de mettre à l'essai les plus récents gadgets et de nous faire un rapport sur ceux que devriez glisser dans votre sac de natation. Dans *L'essentiel*, des maîtres nageurs nous parlent des outils dont ils se servent depuis des années. Un extrait de **Long Strokes for a Short Season**, nouveau livre publié par Total Immersion, vous offre des conseils pour des virages plus rapides. La nageuse albertaine Marjorie Obee raconte par sa part, dans **Souvenirs de Melbourne**, comment son travail assidu lui a permis d'établir de nouveaux records provinciaux au championnat mondial. Vous trouverez également dans ce numéro **les rapports provinciaux** du Québec et de l'Alberta.

Je tiens à remercier tous les fabricants qui ont fourni aux Maîtres nageurs du Canada des produits à essayer. Je remercie particulièrement Splashables Inc. d'Etobicoke et Swimming Matters de Winnipeg qui nous ont aidé à jumeler les gadgets aux nageurs. Un grand merci bien sûr à tous ceux qui ont fait l'essai des produits et qui ont préparé des rapports fantastiques.

Jennifer Pinarski



Ma première année de triathlon s'est avérée emballante et remplie de défis. Le triathlon m'a motivé à travailler en piscine cet été.



6 façons

d'ajouter du piquant à votre entraînement
 Sans le savoir, l'entraînement est
 déjà une corvée.

Il est parfois difficile le retour en piscine
 à nager en eau libre ou en piscine extérieure
 et pour reprendre le rythme, nous avons demandé à des
 nageurs de mettre à l'essai les derniers gadgets d'entraînement.

Produit Palmes d'entraînement avec encoche
Fabricant Speedo
Renseignements www.speedousa.com
Détaillant Splashables Inc.
 Etobicoke, ON
Mis à l'essai par Rebecca et John
 Calgary Winter Club Clippers

Produit Palmes d'entraînement avec fente
Fabricant Tyr
Renseignements www.tyr.com
Détaillant Splashables Inc.
 Etobicoke, ON
Mis à l'essai par Barry, Jill, Karen et John
 Calgary Foothills Masters



Rebecca a trouvé les palmes très bien ajustées, au point qu'elle les a trouvées difficiles à enlever! En raison d'une vieille blessure au genou, Rebecca utilise habituellement de

courtes palmes «Donald Duck», mais les palmes qu'elle a mises à l'essai n'ont pas incommodé son genou. **John** les a détestées parce qu'il les a trouvées IMMENSES. «La grande taille était beaucoup trop petite, tandis qu'il m'aurait fallu plusieurs paires de bas de laine pour que la très grande taille me fasse. Et puisque je ne glisse pas des bas de laine dans mon sac de natation, j'ai essayé la très grande taille sans rien. Mes orteils sortaient des trous au bout de la palme, ce qui causait beaucoup de friction. Je n'ai pas senti qu'elles avaient autant de propulsion que mes palmes en caoutchouc noir.»

Verdict

Ex æquo. Rebecca a adoré les palmes et les achèterait en raison de leur ajustement et de la propulsion qu'elles offrent. Et à moins que John commence à traîner des bas de laine dans son sac de natation, ces palmes ne figureront pas sur sa liste de Noël.



Barry a trouvé les palmes comme ci comme ça. À son avis, l'ajustement et la propulsion n'étaient pas convenables.

Barry n'échangera pas de sitôt ses bonnes vieilles palmes en caoutchouc contre les palmes d'entraînement avec fente. **Jill** a adoré les palmes. Elles lui ont offert une bonne propulsion et elle ne les sentait pratiquement pas tellement elles sont légères. **Karen**, dont les pieds sont entre deux pointures, n'a pas aimé les palmes car elle n'a pas senti qu'elles lui offraient beaucoup de propulsion (elle avoue cependant que les battements de jambes ne sont pas sa spécialité). Elle a surtout remarqué qu'elle n'arrivait pas à réaliser un bon battement à l'arrivée au mur. **John** a aimé les palmes, malgré leur ajustement serré. En lui offrant une grande propulsion, les palmes lui ont permis de faire des battements plus rapides sans qu'il se fatigue.

Verdict

Les nageurs trouvant qu'elles s'ajustent bien à leurs pieds et qu'elles leur offrent une bonne propulsion achèteraient ces palmes. Les nageurs aux grands pieds ou aux pieds larges auraient peut-être avantage à se procurer des palmes d'un autre style ou d'une marque différente qui s'ajustent mieux à leurs pieds.

Produit Tempo Trainer
Fabricant Finis
Renseignements www.finisinc.com
Détaillant Swimming Matters
 Winnipeg, MB
Mis à l'essai par Kris Hildebrand, entraîneur-chef
 Triathlon Manitoba



Le Tempo Trainer permet aux nageurs de travailler sur la durée du cycle et sur la cadence du mouvement. Il les aide à maintenir un cycle constant dans leur style, assurant ainsi qu'ils s'entraînent à une amplitude de mouvement et à un rythme appropriés. Le

Tempo Trainer élimine en grande partie l'apprentissage par tâtonnement et par essais et erreurs, qui était auparavant nécessaire pour obtenir le cycle approprié. Il donne instantanément une rétroaction au nageur de la façon la plus simple possible, soit un son chaque fois qu'il doit faire un coup de bras. Le dispositif avec clip permet au nageur de fixer le Tempo Trainer à ses lunettes, à son maillot de bain ou derrière l'oreille sous le casque de bassin (endroit recommandé).

Verdict

«Je viens de commencer à utiliser le Tempo Trainer avec certains de mes nageurs et j'ai déjà remarqué une amélioration chez les nageurs qui avaient des cycles anormalement lents. Ayant travaillé avec certains d'entre eux pendant près d'un an et demi sans voir de réels résultats, j'ai constaté une nette amélioration après seulement deux séances avec Tempo Trainer.»

Produit Palettes profilées
Manufacturer Speedo
Renseignements www.speedousa.com
Détaillant Splashables Inc .
 Etobicoke e, ON
Mis à l'essai par John McCaskill
 Calgary Foothills Masters



n s'est servi des palettes au cours d'une série 5X100 pull buoy crawl. «Puisque je n'utilise pas souvent de palettes, je peux difficilement les comparer à d'autres. Les palettes fonctionnent bien et ne vibrent pas sous l'eau, je me suis senti fatigué après 500 mètres, ce à

quoil je m'attendais. Elles sont beaucoup plus faciles à mettre et à enlever, et semblent plus naturelles, que mes anciennes palettes jaunes munies d'un tube chirurgical qui craque.»

Verdict

Ces palettes, bien ajustées et naturelles dans l'eau, représentent une excellente version améliorée des palettes habituelles.

Produit Appareil photo sous-marin
Fabricant Speedo
Renseignements www.speedousa.com
Détaillant Splashables Inc .
 Etobicoke e, ON
Mis à l'essai par Jen Scott, entraîneur
 Calgary y Winter Club Clippers



t appareil photo sous-marin peut servir à étudier certains aspects des mouvements sous l'eau et la position du corps des nageurs, et à s'amuser tout simplement! Le boîtier sert à garder l'appareil photo au sec, mais je me demande si d'autres appareils photos seraient compatibles avec lui.

Verdict

Cet appareil est un outil intéressant, mais non essentiel pour les entraîneurs. La caméra vidéo sous-marine est un outil beaucoup plus avantageux et plus couramment utilisé.

Produit Palettes d'entraînement
Fabricant Speedo
Renseignements www.speedousa.com
Détaillant Splashables Inc .
 Etobicoke e, ON
Mis à l'essai par Jen Scott, entraîneur
 Calgary y Winter Club Clippers

Les palettes d'entraînement de Speedo étaient très confortables et s'ajustaient à la taille des mains de tous ceux qui en ont fait l'essai. J'apprécie particulièrement les trous qui permettent à l'eau de circuler, ce qui aide le nageur à sentir l'eau et évite la sensation d'engourdissement des mains. Il s'agit d'un bon outil pour pratiquer la technique des mouvements à toutes les étapes du crawl et du dos, et à certaines étapes de la brasse et du papillon.

Verdict

J'achèterais certainement ce produit et je le recommande à tous les nageurs.

Splashables™
 50 Paxman Road, Unit 3, Etobicoke (Toronto)
 Ontario, Canada M9C 1B7
 Phone: 416.620.4954 Fax: 416.620.6547
 Email: info@splashables.com

Specializing in Aquatic Racing Apparel and Equipment

1-800-567-4912






www.splashables.com

Call or e-mail us for your copy of our
 Splashables Performance and Aquatic Fitness Catalogue



Lunettes

Les lunettes Speedo Junior Sprint bleues : leur utilisateur les porte depuis ses débuts en natation il y a dix ans et ne changera jamais.

Maillots de bain

Les maillots TYR de polyester non extensibles et qui ne se décolorent pas : de nombreuses nageuses affirment qu'un seul de ces maillots de polyester dure des années. L'une d'elles porte le même maillot depuis bientôt neuf ans presque quotidiennement, et le maillot est encore en très bon état.

Pull-buoys

Un nageur m'a confié que, depuis son opération au genou, ses pull-buoys lui sont indispensables. Il a deux pull-buoys Speedo (monopièces, sans les courroies ajustables au centre), achetés à la fin des années 1980 et qui sont toujours vendus aujourd'hui. Il a cependant ajouté que sa femme pense que ses pull-buoys sont prêts pour la retraite et qu'elle lui en achèterait de nouveaux pour Noël.

Bouteilles d'eau

Deux nageurs affirment qu'ils ne peuvent plus se passer de leurs bouteilles Nalgene de couleur, format d'un litre. Toutefois, l'un aime la bouteille rose, l'autre, la verte.

Survêtements

Pour les survêtements, plus d'un nageur a nommé la marque Russel pour les chandails de coton ouaté à capuchon (kangourou), les cotons ouatés et les shorts. Ces vêtements respirent et sont confortables, et les shorts ne frottent pas contre la peau mouillée. Pour les pieds, beaucoup ont indiqué qu'ils essayaient les sandales de marque Ryder. Elles sont confortables et les aident à ne pas tomber sur le bord de la piscine comme ailleurs. Seule ombre au tableau : les sandales ont une tendance à «couiner» lorsqu'ils marchent.

Chronomètre

Comme entraîneur, je ne pourrais pas fonctionner sans mon chronomètre SEIKO. Je ne suis pas certain du numéro de modèle, mais je sais que c'est la chose à laquelle je tiens le plus sur le bord de la piscine.

Quels sont les accessoires essentiels dans votre sac? Les nageurs du club de natation des maîtres nageurs de Saskatoon vous font connaître leurs accessoires préférés, qui ont fait leur preuve.

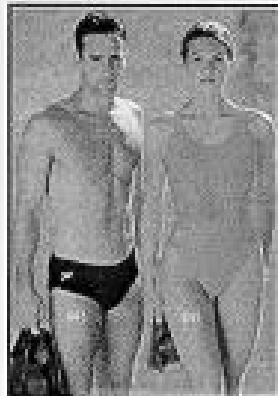
**Par
Stephanie
Clark**



TEAM AQUATIC SUPPLIES

A DIVISION OF DB PERKS & ASSOCIATES LTD

**Team
Logod Suits**



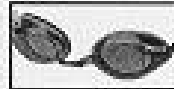
**Training
Suits**



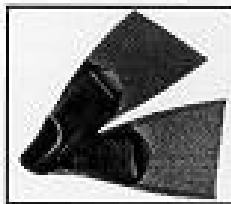
**Logod
Caps**



Goggles



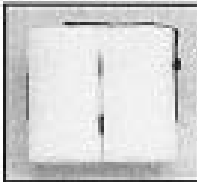
**Training
Equipment**



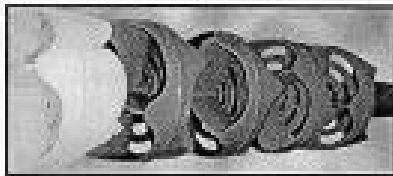
**Starting
Blocks**



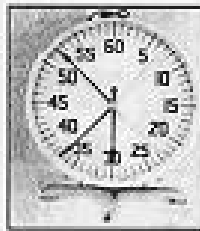
**Water
Polo**



**Racing
Lanes**



Timing Systems



- *Competitive Prices • Great Selection •*
- *Prompt Service • Friendly Knowledgeable Staff •*

Call your Team Rep Today and ask about our Club Support Program!

3 Stocking Locations Across Canada all with Team Warehouse Outlets for Team and Personal Shopping

BILL SAWCHUK

Team Aquatic Supplies
101-1305 Welch Street
North Vancouver, BC, V7P 1B3
Tel: 604-980-2805
1-800-234-4833
Fax: 604-980-2814

GREG SANDERSON

Team Aquatic Supplies
421 Forge Road S.E.
Calgary, AB, T2H 0S9
Tel: 403-319-2000
1-800-661-SWIM(7946)
Fax: 403-319-2002

STEPHEN CLARKE

Team Aquatic Supplies
#8-4155 Fairview Street
Burlington, ON, L7L 2A4
Tel: 905-632-2590
1-888-259-SWIM(7946)
Fax: 905-632-0902



Boîte à outils

pr
bo
na
vo
rot

pl
la transmission faire le travail. Nous insistons toujours sur le fait qu'en natation, il faut se servir du corps/tronc comme moteur parce qu'il offre aux enfants une activité motrice sur laquelle ils peuvent se concentrer en compétition. Ils peuvent ainsi « nager dans leur propre couloir » et éliminer les distractions causées par une trop grande attention portée à la victoire ou à la défaite éventuelle ou encore à la performance de la personne qui nage dans le couloir d'à côté. Cette stratégie fonctionne bien avec les filles. La majorité des garçons, par contre, trouveraient amusant de faire tourner les pneus, puisqu'ils possèdent un type tout spécial de stupidité issue de la testostérone.

Cela soulève un point intéressant pour ceux d'entre vous qui entraînez des garçons. J'ai entraîné des équipes de filles et de garçons pendant plusieurs années et j'ai remarqué que, globalement, les filles sont beaucoup plus réceptives à tout ce qui est axé sur les processus. Quand les choses sont bien expliquées, les filles vont généralement adopter une approche axée sur la technique et s'exercer en ce sens religieusement. Les garçons sont axés sur les résultats au tableau; il faut donc se faire davantage convaincant en ce qui concerne la technique.

Deux maximes viennent à l'esprit : 1) pour l'homme qui a pour seul outil le marteau, chaque problème est un clou, et 2) ne forcez pas les choses; allez chercher un plus gros marteau. Il faut par contre les tempérer. S'exercer à la technique, c'est comme ajouter à une boîte à outils un outil électrique puissant comme la scie sauteuse Sawzall – l'outil pour homme par excellence – qui peut facilement percer n'importe quoi quand marteler ne suffit plus.

Puissance à partir du corps

Nous nous penchons maintenant sur la vitesse à laquelle nous pouvons faire pivoter notre corps d'un côté à l'autre ou du haut du torse au bas du torse, tout en veillant à ce que le mouvement entier soit fluide, particulièrement les coups de bras au moment de la respiration. Lorsque vous augmentez le rythme du pivotement, votre corps génère de l'accélération à partir du tronc. Ainsi, pour accroître la vitesse des mouvements au crawl et au dos, il faut passer d'une hanche à l'autre aussi vite et aussi puissamment que possible

nouveaux mouvements de bras très rapides, naturel de faire. Pour ce qui est des mouvements de bras et au papillon, il faut plutôt un balancement vers l'avant. Il s'agit d'un mouvement intuitif de la technique.

Il s'agit de l'école de pensée « nous ne devons pas faire travailler dur, les enfants doivent apprendre la meilleure façon de nager »

devront attendre bien longtemps avant que 99 % de leurs nageurs en arrivent à des mouvements propulsés par le corps/tronc, particulièrement les garçons. D'après mon expérience, les garçons prennent plus de temps à maîtriser le mouvement du dauphin parce qu'ils ont tendance à compter sur la force – tandis que cette technique exige plutôt de la finesse – et sont généralement moins souples que les filles. Pour compenser, nous demandons aux garçons d'utiliser des palmes pour pratiquement tous les mouvements de pulsation à la brasse et au papillon, sans battre les jambes. Cette solution semble les sensibiliser sur le plan kinesthésique.

La vitesse générée par certains de nos nageurs moins expérimentés qui se propulsaient du mur en faisant le mouvement du dauphin était impressionnante – et vraiment digne de l'allusion à ce mammifère marin. Lorsque nous sommes passés aux sorties de l'eau en papillon, j'avais peine à croire que les 32 enfants l'avaient eu du premier coup. Là encore, si vous entraînez des garçons, ne soyez pas surpris si plusieurs d'entre eux n'assimilent pas la technique à la première session, ni même à la troisième ou quatrième. Vous pouvez accélérer le processus en les faisant pratiquer avec des palmes.

Avantages évidents

En plus des avantages manifestes que cette technique procure aux nageurs de dos et aux papillonnes, tous les nageurs peuvent y trouver leur compte en raison des divers défis en matière d'équilibre que présente la combinaison des mouvements d'axe court (papillon et brasse) et d'axe long (style libre et dos). Je dis toujours aux enfants que ceux qui établissent les règlements en natation ne limiteraient pas la distance parcourue sous l'eau si celle-ci ne conférait pas d'avantage. Par conséquent, nous expérimentons avec tous les nageurs (sauf les brasseurs) en les faisant se propulser du mur en dauphin durant les compétitions. À moins qu'il soit évident qu'ils ne tirent pas profit de cette technique, il me semble que la plupart des nageurs iront plus loin plus rapidement, en déployant moins d'efforts, en se propulsant du mur.

Le modelage sur les pairs est à mon avis la façon la plus efficace d'enseigner ces mouvements et pratiquement tous les mouvements

Extrait du nouveau livre Long Strokes in a Short Season par Total Immersion); chronique portant sur la façon dont Art Aungst transforme les nageurs moyens en champions en une saison d'entraînement de 12 semaines. Cet extrait, tiré du chapitre Week One: The Journey Begins, décrit les premières étapes pour enseigner des virages gagnants.

exigeant de la dextérité. Demandez aux nageurs de mettre leurs lunettes et d'observer la démonstration sous l'eau. Étonnamment, les meilleures démonstrations pour certains des exercices ne sont pas effectuées par les meilleurs nageurs. Il est important d'observer les nageurs moins forts dans l'optique de faire appel à eux pour la démonstration de certaines composantes d'un mouvement. Ils se sentiront valorisés et appréciés en rendant service à l'équipe. Cette démonstration exercera par ailleurs une pression sur eux, ce qui les préparera aux compétitions. Enfin, cette pratique permet à l'entraîneur de découvrir les talents et les aptitudes qu'il aurait pu manquer en n'observant que le mouvement complet.

Nous avons procédé à un autre exercice cette semaine, soit la course et la marche dans l'eau. Les nageurs ont constaté : 1) qu'ils devaient déployer beaucoup plus d'efforts, mais qu'ils n'allaient pas vraiment plus vite en courant et 2) qu'ils pouvaient aller plus vite en se tournant de côté, pour réduire de moitié la résistance dans l'eau. Ils m'ont par ailleurs mentionné qu'il n'y aurait pas de différence si je me tournais de côté, puisque je suis de la même largeur de profil que de face. Ils ont malgré tout appris que réduire la résistance aura toujours une incidence supérieure à celle de l'accroissement de la puissance.

Exercices de virage – première semaine

Comme la réussite des virages est un élément important des victoires et que la saison est courte, les mouvements au mur (virages, poussées et sorties) sont les premiers auxquels nous nous exerçons chaque saison. Voici quelques exemples illustrant la façon dont nous avons introduit les mouvements au mur durant la première semaine de pratique. Nous procédons aux exercices suivants sur la largeur du bassin, en exigeant habituellement 4 à 6 répétitions de chaque exercice en vague de 6 nageurs :

- Sans battre les jambes, se propulser du mur en gardant les bras le long du corps et la tête relevée vers l'avant. Lorsque l'effet de l'élan ne se fait plus sentir, battre légèrement les jambes jusqu'au mur.
- Même exercice, mais cette fois en déplaçant la tête en position neutre (regarder directement le fonds du bassin), sans battements de jambes en se propulsant du mur. Se concentrer pour maintenir l'équilibre et briser la surface de l'eau avec l'arrière de la tête, les omoplates et le fessier en même temps.
- Même exercice, mais en gardant les bras en position hydrodynamique.
- Se propulser du mur de façon hydrodynamique latéralement, avec petits battements étroits, puis se tourner sur le ventre. Continuer les battements rapides jusqu'au mur.
- Même exercice, mais avec le premier mouvement du début de la nage propulsant le corps vers l'avant par dessus la main, en gardant la tête alignée (pratiquement tous les nageurs lèvent instinctivement la tête à un certain degré au début de la nage).

L'objectif de ces exercices est de maximiser la vitesse et la distance du début de la nage en passant progressivement des positions du corps offrant de la résistance à des positions hydrodynamique rapides et efficaces. Dans son ouvrage *Commandments of Swimming*, l'inventeur du Fistglove Scott Lemley nous conseille de « trouver la voie de la plus grande résistance, puis de trouver la voie de la moindre résistance ». Soulignez que, toutes choses étant égales d'ailleurs, un corps plus long se déplacera plus rapidement dans l'eau. Il est également essentiel d'insister sur le fait que simplement bouger sa tête de la position où l'on regarde le fonds du bassin à la position où l'on regarde devant soi double la résistance frontale. Au fur et à mesure que les exercices progressent, chaque nageur doit sentir la diminution de la résistance et l'augmentation de la vitesse.

Lisez d'autres extraits de *Long Strokes in a Short Season* à l'adresse www.totalimmersion.net/long-strokes-details.html.

Pour des virages plus rapide

1. Équilibre en position foetale – demander aux partenaires de surveiller toute partie du corps qui n'est pas regroupée dans la position foetale. Porter une attention particulière au menton, qui doit être bien collé au corps.
2. Équilibre en position ventrale – porter son attention sur la façon dont les bras aident à équilibrer le reste du corps.
3. Passer de l'équilibre en position ventrale à la position foetale, puis de nouveau à la position ventrale. Cet exercice imite l'approche, le virage et le début de la nage dans les virages de brasse et de papillon.
4. Avec un partenaire dans la partie peu profonde, adopter la position foetale. Votre partenaire vous fait culbutter en plaçant un bras sous vos tibias et l'autre sur votre dos. Cet exercice offre la sensation d'une rotation rapide dans les virages de style libre et de dos.
5. Sans l'aide d'un partenaire, passer de la position ventrale à une culbute avant. Travailler avec un partenaire pour veiller à ce que le mouvement soit initié avec le menton bien collé au corps et sans éclaboussures.
6. Se propulser du mur du bassin à la surface, puis effectuer une culbute aux premiers drapeaux à vitesse maximale.
7. Nager en style libre. Faire une culbute à tous les 5 coups de bras. (Vous pouvez remplacer ce chiffre par n'importe quel chiffre impair pour obliger le nageur à initier le virage du côté droit comme du côté gauche.)

Les virages de dos sont maintenant simples. Demandez à vos nageurs de pratiquer les virages de dos/style libre en effectuant 5 coups de bras au crawl, suivis d'une culbute et de 5 coups de bras au dos, et ainsi de suite. Cet exercice enseigne naturellement le virage de style libre/dos. Enseignez les virages de brasse et de papillon en suivant la même progression, mais en passant de la position ventrale à la culbute arrière.

NEW Book from Total Immersion!

Total Immersion coach and top NY State High School Coach, Art Aungst, describes his experiences using the Total Immersion method of coaching technique and training for high school swimmers with amazing record-breaking results. \$14.95.



- * Freestyle & Tri Camps Worldwide
- * Free On-Line Magazine
- * Free Video Clips
- * Books, Videos, DVD's



800-609-SWIM
www.totalimmersion.net

2003

UN CHAMPIONNAT QUI PASSERA À L'HISTOIRE

Par Luc Hurtubise

président du comité organisateur

Nous avons vécu en mai dernier un moment historique dans les annales des MNC. S'est en effet tenu le plus gros Championnat canadien depuis la naissance des MNC dans les années 80. Il va sans dire que les installations de la piscine du Centre Claude-Robillard nous ont permis d'aller à la limite d'assistance. Nous avons eu près de 1250 inscriptions provenant de nageurs de sept pays. Seules quelques dizaines de personnes ne se sont pas présentées. Près de 15 % des 8200 maîtres nageurs canadiens ont participé au championnat.

Le comité organisateur a travaillé très fort pour rendre ce championnat mémorable et le plus amical possible. Nous devons admettre que ce record de participation a surpris le comité en charge des inscriptions qui a dû répondre à des centaines de courriels et qui a dû aider à corriger bien des petites erreurs d'inscription. Disons que les maîtres nageurs ont la réputation d'être un peu à la dernière minute et que remettre à plus tard semble un instinct chez eux. Je souhaite ardemment que tous nous nous évertuions à perdre cette mauvaise habitude pour le salut du prochain comité organisateur. Certains règlements des maîtres n'ont pas aidé la chose également, entre autres, ceux applicables à l'inscription aux relais (L.2, L.3 et L.4). Au fait, combien d'entre vous connaissez les règlements des MNC? Combien d'entre vous possédez le livre vert des règlements? Je vous invite à le relire. Pour plusieurs d'entre vous, ces règlements ne sont appliqués que lors du Championnat canadien alors que vos compétitions de réseaux provinciaux sont souvent sous la juridiction des règlements SNC (section Maîtres nageurs). Puisque les réalités changent au cours des années, certaines règles méritent d'être révisées. Je vous invite à réagir auprès de vos représentants provinciaux ou du comité des règlements des MNC si vous souhaitez voir certaines adaptations.

Le comité à l'accueil, à l'enregistrement et à l'accréditation, a aussi été pris par surprise lorsque 1050 nageurs se sont présentés avant le début officiel du championnat pour réclamer leur carte d'accréditation et leur sac de nageur. Le comité n'attendait en fait que les 650 nageurs du

vendredi soir.

Près de 250 bénévoles et officiels ont consacré près de 4000 heures de travail à la réalisation de cette compétition. Je leur suis très reconnaissant et les félicite pour leur excellent travail. Nous avons pu compter également sur l'appui financier et technique de plusieurs commanditaires, entre autres Financière Manuvie, le gouvernement du Québec, Team Aquatic Supplies, Aquam, Aquasport, Brasserie McAuslan, Yogourts Yoplait, Fromages Côté et Aquavision. Un gros merci à tous nos partenaires et n'hésitez pas à les encourager.

Plusieurs records ont été établis ou battus lors du championnat, soit 5 records mondiaux et 105 records nationaux. L'ambiance a été des plus agréables. Merci encore au dynamique club Les 100 Maîtres de Baie-Comeau/Gaspésie et à son entraîneure Sylvie Letarte pour leurs intermèdes ainsi qu'à notre DJ, Rogerio Muniz, et à notre annonceur, Jean-Guy Boulianne. L'équipe canadienne championne senior de nage synchro a aussi contribué à nous éblouir et à apaiser notre nervosité lors de l'ouverture du championnat. Merci à ces nageuses et à leur entraîneure, Julie Sauvé. Les services de massothérapie, de photographie numérique, de gravure de plaques et d'analyse de course étaient disponibles sur place.

Chacun des clubs inscrits au championnat devrait avoir reçu le cahier des résultats officiels. Il s'agit d'une brique de près de 350 pages! Tous les membres du comité organisateur avoueront qu'il s'agissait d'un gros défi à relever. Il a été éprouvant pour certains, mais tous conviendront que le succès et la joie manifestée par la grande majorité des participants en feront un moment impérissable de satisfaction. Dame Nature a aussi contribué au succès de l'événement en nous offrant quatre des plus belles journées de ce printemps.

Bref, ce championnat, grâce à votre participation, sera des plus mémorables. Espérons que nous puissions bientôt partager, tous ensemble, d'autres beaux moments de natation.

P.S. Pour ceux et celles qui n'ont pas pu se procurer un souvenir du championnat, il reste une dizaine de polos, une vingtaine de T-shirts, quelques dizaines de tasses à café en acier inoxydable et plusieurs épinglettes.

chiffres à l'appui

Le Championnat canadien 2003 s'est avéré le plus gros depuis la naissance des MNC. Mais que veut-on dire par gros?

Nageurs..... | 250
Pays représentés7

Bénévoles250
Heures de bénévolat4 000

Voici ce que les nageurs,entraîneurs, bénévoles et officiels on consommé
Salades pâtes2 000
Portions de yogourt.....6 000
Bouteilles d'eau.....9 000
Pommes..... 2 500
Oranges..... 2 260
Bananes..... 180 kg
Cantaloup40
Boissons énergétiques | 000 litres

On saut faire la fête! À la soirée vin et fromage, et dans le cadre d'autres événements sociaux,les participants on consommé

Vin..... 90 litres
Bière50 litres
Fromage.....80 kg
Baguettes.....250

Les bénévoles, officiels et entraîneurs on consommé

Repas chauds450
Repas froids100
Collations900



**À noter dans votre agenda
Réservez vos billets d'avion**

Championnat canadien 2004

Du 21 au 24 mai 2004 à Edmonton, en Alberta

Hôtes

**Les maîtres d'Edmonton
Le club aquatique Penguin/les maîtres de l'Université de l'Alberta
Le club aquatique Making Waves
Les maîtres de Sherwood Park et les maîtres de l'Alberta**

Président

Ollie Currie

Piscine

Don Smith Pool du centre sportif Kinsmen (site des Jeux du monde des maîtres 2005 en parcours olympique, des Jeux panpacifiques de 1991, de la Coupe du monde FINA 1998-2001 et du Championnat canadien des maîtres 1997)

Un bassin olympique (50 m)

**Un bassin d'échauffement/de récupération en parcours
25 m, divisé en 6 couloirs**

**Système de
chronométrage**

électronique

Omega Swiss

Format

Compétition en parcours olympique

Personne-ressource

James Hood, les maîtres de l'Alberta

L'ordre des épreuves et la trousse de compétition seront préparés prochainement.



J'ai commencé à me sentir des papillons dans l'estomac dès que j'ai décidé de participer au 4^e Jeux mondiaux des maîtres à Melbourne en Australie, du 5 au 13 octobre 2002. J'ai envoyé mon formulaire d'inscription pour les épreuves de natation et les réservations de vols et d'hébergement au début de 2002.

- Ont suivi des mois d'entraînement en piscine ainsi que des entraînements mixtes, de poids et haltères et cardiovasculaires.
- Le jour du départ est arrivé rapidement. Encouragés par notre équipe, le club des maîtres nageurs de Calgary et quelques amis du club de ping-pong Custta, nous avons pris l'avion et avons atterri de l'autre côté du monde en toute sécurité.
- Nous nous sommes installés dans notre chambre, nous nous sommes familiarisés avec l'endroit et nous nous sommes reposés.
- La première journée, nous devons nous inscrire dans l'une des installations du centre-ville où l'ampleur de cet événement international était palpable.
- À la cérémonie d'ouverture dans l'immense stade, défilé avec 26 000 maîtres de nombreux autres sports a été une expérience inoubliable et impressionnante.
- Nous étions 800 Canadiens, affichant la feuille d'érable de différentes façons : chapeaux farfelus, épinglettes, drapeaux et collants.
- La piscine dans le complexe sportif et récréatif était très ensoleillée. Le bassin de compétition était rempli d'eau bleue étincelante.
- La première rencontre avec les autres nageurs a eu lieu dans la salle où nous nous plaçons selon la vague dans laquelle nous étions inscrits.

- Dans les compétitions des maîtres nageurs, toutes les vagues sont des finales.
 - Un travail acharné et concentré a porté ses fruits : une deuxième place aux 400 mètres style libre et donc une médaille d'argent et quatre 4^e places aux épreuves des 50 m, 100 m, 200 m et 800 m style libre pour un total de 5 records provinciaux de l'Alberta en parcours olympique (50 m) dans le groupe d'âges 70-74 ans.
- Dans l'ensemble, l'expérience a été très agréable et, bien sûr, nous avons bien hâte d'accueillir les 5^e Jeux du monde des maîtres à Edmonton en 2005 et d'y participer. Après tout, il y a des records provinciaux qui n'attendent que d'être fracassés.



Souvenirs de Melbourne

Par Marjorie Obee

Rapport du comité des compétitions

Par Christopher Smith (ON)

Président, comité des compétitions

Nous sommes heureux d'annoncer les dates du Championnat canadien de l'an prochain. Notez dans votre agenda que la compétition aura lieu au Kinsmen Sports Center, à Edmonton, du 21 au 24 mai 2004. Le Championnat, en parcours olympique (50 m), se déroulera à la piscine qui a accueilli les Jeux panpacifiques de 1991 et qui servira au Championnat mondial des maîtres nageurs en 2005. Nous sommes très reconnaissants à Swim Alberta et aux maîtres nageurs d'Edmonton d'avoir réussi à tout organiser malgré la date tardive. Nous sommes conscients de tout le travail que nécessite la coordination d'un tel événement.

Au début de l'année, le conseil des Maîtres nageurs du Canada a mis sur pied un comité des compétitions pour superviser la rotation des compétitions à l'échelle du pays, le processus de soumissions, la trousse de compétition et la compétition elle-même au nom des MNC. Le comité a été invité à faciliter et à passer en revue le processus actuel afin de suggérer des changements.

L'objectif est que le Championnat canadien se tienne un peu partout au pays. Le processus actuel prévoit une rotation entre l'Ouest, le Centre et l'Est. En fait, ce processus est très passif. Les MNC espèrent que quelqu'un déposera une soumission deux ans avant la rencontre, ce qui n'est pas toujours possible car les installations ne peuvent pas être réservées si longtemps d'avance. Lorsque les MNC ne reçoivent aucune soumission, quelqu'un se porte volontaire, comme l'a fait un représentant

des Prairies cette année en disant : « Nous l'organiserons si nous voulons que le championnat ait lieu ». Le geste est fort apprécié, mais ne crée pas une rotation équitable à l'échelle du pays.

Le comité (Suzanne Scriven (C.-B.), Mark Walton (SK), Luc Hurtubise (QC), Charles Nauss (N.-É.), Sue Schmidt (présidente) et moi-même de l'Ontario) croit qu'un rôle plus actif de sa part pourrait aider. Il prendrait en charge, au nom des MNC, la recherche d'un hôte, et ce, bien avant l'échéance. Le comité se penche actuellement sur le concept des trois régions qui confie la responsabilité des compétitions à une grande région composée d'organisations provinciales indépendantes et qui, de plus, permet la tenue de compétitions dans des villes à proximité l'une de l'autre deux années de suite. Pour remédier à cette situation, il a été suggéré aux MNC de diviser le Canada en cinq régions : la Colombie-Britannique, l'Ontario, l'Atlantique, les Prairies et le Québec. Cette répartition attribuerait cette responsabilité aux trois plus grandes provinces qui comptent les trois quarts des membres. La coopération entre les provinces des Prairies et entre celles de l'Atlantique serait toujours nécessaire, mais un membre du conseil ou du comité de la région s'en occuperait. Chaque région aurait ainsi cinq ans pour établir l'endroit du Championnat canadien. Si la région n'est pas en mesure d'accueillir l'événement, le comité des compétitions aura alors le temps de trouver une solution.

Le comité passera en revue ces questions ainsi que d'autres au cours de l'automne et présentera son rapport aux MNC en temps opportun.

Note du rédacteur : La Colombie-Britannique a choisi de ne pas présenter de soumission pour 2004.

Rapport du Québec

*Par Luc Hurtubise,
Responsable du comité provincial des maîtres
nageurs du Québec*

Bonjour à tous! J'espère que vous avez pu profiter de l'été. Celui-ci a été moins dément pour quelques provinces dans l'Ouest. Ici, au Québec, nous avons eu un temps assez confortable malgré quelques semaines d'humidité.

La saison 2002-2003 s'est terminée sur une assez bonne note. Nous pouvons constater une augmentation d'environ 12 % du nombre total de nageurs au Québec et une augmentation d'environ 30 % de la participation au réseau de compétition. De nombreux records québécois ont été battus cette saison dont 56 lors du Championnat canadien en mai 2003, à la piscine du Centre Claude-Robillard. Notons aussi les nouveaux records canadiens ainsi que les records mondiaux. Sur ce dernier point, nous ne pouvons que féliciter à nouveau Eugene

Lehman, notre doyen au Québec, qui a établi cinq records mondiaux dans son groupe d'âge (90-94 ans) au courant de la saison. Bravo Eugene!

Au moment où vous recevrez ce numéro de La Vague, le calendrier des activités du Québec sera déjà amorcé : le Nageathon Eau-Vive du club aquatique À Contre-Courant, le samedi 11 octobre en après-midi; la compétition Halloween du club des maîtres de La Vague de Brossard, le samedi 25 octobre; la compétition d'invitation internationale La coupe de Montréal du club aquatique À Contre-Courant, le samedi 28 novembre; la compétition de Noël du club des maîtres de Victoriaville, le samedi 6 décembre; la compétition du club des maîtres de Pointe-Claire, les samedi et dimanche 23 et 24 janvier 2004.

N'oubliez pas de consulter le calendrier des activités pour connaître les dates de toutes les compétitions (www.fnq.qc.ca/calendrier.html).

Bien d'autres sont prévues pour la saison 2003-2004.

Le cahier des maîtres est en préparation et devrait être posté aux nageurs dès l'entrée des inscriptions à la Fédération en octobre 2003. Un nouveau logiciel de gestion des clubs et compétitions a été mis en service par la Fédération. L'achat de ce logiciel, obligatoire pour tous les clubs affiliés du Québec, a été amorti en partie par la Fédération et divisé, par ailleurs, à l'échelle du réseau des clubs du Québec. Il est évident que ces nouveaux frais sembleront excessifs pour les petits clubs. Une politique d'achat étalé sur quelques années a été mise en place. N'hésitez pas à faire part de vos commentaires au comité provincial des maîtres nageurs. Donc n'oubliez pas non plus d'assister aux réunions des associations régionales de natation afin d'agir ou de réagir politiquement à l'égard des décisions prises par la Fédération. Sur ce, bonne saison 2003-2004! Bonne natation!

Rapport de l'Alberta

*Par Mark Sandilands
Président, Maîtres nageurs de l'Alberta*

Bienvenue à la saison 2003-2004! Pour les maîtres nageurs, le début d'une saison signifie toujours un peu de reconnaissance : nous sommes reconnaissants de pouvoir continuer à faire de l'exercice, de peut-être participer à des compétitions, de renouveler d'anciennes amitiés et d'en tisser de nouvelles. Si vous faites des compétitions, vous pouvez aussi avoir hâte de vous intégrer à un nouveau groupe d'âges tous les cinq ans. Seulement 10 % à 20 % des nageurs participent à des compétitions régulièrement, les autres le font à l'occasion tandis que beaucoup ne nagent que pour garder la forme, avoir du plaisir et voir des amis. Peu importe votre motivation, j'espère que votre club, votre section provinciale et les Maîtres nageurs du Canada savent répondre à ces attentes.

En parlant de compétition, une histoire inspirante m'a été racontée cet été par Dan MacGregor du club des maîtres Different Strokes de Calgary : Stacey M. a commencé à nager avec Different Strokes l'automne dernier et était à peine capable de faire une longueur de piscine à la fois. Stacey avait pris des cours de natation quand elle était enfant, mais s'était rarement retrouvée dans une piscine depuis. Apprendre à nager à l'âge adulte était tout un défi à relever, particulièrement lorsqu'un grand nombre des autres nageurs semblaient nager aller-retour relativement sans effort. Stacey a passé les premières semaines, à raison de deux fois par semaine tout au plus, à apprendre à respirer et à mettre son visage dans l'eau sans paniquer. Mais

elle était déterminée et, si elle avait été en mesure d'apprendre le métier de menuisier, elle pouvait apprendre à nager, et c'est ce qu'elle a fait. Près de deux mois avant la traversée du lac Sylvan, comme tous les autres nageurs, elle a reçu l'invitation par courriel. Très discrètement, elle a décidé d'essayer la distance du 1 km. Stacey ne l'a mentionné à personne jusqu'à environ deux semaines avant la compétition. Son objectif : «Terminer». Ensuite, si elle pouvait le faire en moins de 30 minutes, ce serait la cerise sur le gâteau. Son entraîneur a eu vent de son objectif et l'a encouragée. «As-tu une combinaison isothermique ou y as-tu même droit?» «Oui, j'y ai droit et j'en louerai une à l'Université.» «Et bien, je te conseille de porter deux bonnets de bain, ta tête sera au chaud, et de pratiquer ton style en eau libre dans un des lacs près d'ici et d'apprendre à t'orienter à l'aide de points de repère. Il faudra que tu saches où tu vas puisqu'il n'y a pas de ligne de fond dans le lac Sylvan.» «Deux bonnets de bain!! Je n'en porte même pas lorsque je m'entraîne! J'arrêterai et je lèverai la tête pour voir où je vais.»

En bout de ligne, Stacey a terminé son épreuve et a dit qu'elle n'avait jamais eu aussi froid malgré la combinaison – elle n'a porté qu'un bonnet de bain! Elle a de plus terminé en 28 minutes, bien en dessous de son objectif. Stacey est la coqueluche de l'équipe, dont elle a été le seul membre à participer. Félicitations à Stacey pour avoir eu un tel objectif et de s'être dévouée pour l'atteindre.

En Alberta, nous avons finalement remis de l'ordre dans nos dossiers, grâce principalement aux efforts de Linda Adair, du club des maîtres de Calgary. Vous vous souviendrez de Linda : elle

faisait partie de l'un des groupes compétents qui a mis sur pied le Championnat canadien des maîtres nageurs 2001. Une version papier des résultats des hommes, des femmes et des relais en 25 m et 50 m de tous les groupes d'âges avait été envoyée par les maîtres nageurs de l'Alberta au début du mois de septembre. De plus, vous pouvez consulter les résultats par Internet à l'adresse <<http://groups.yahoo.com/group/abmastersswim/>>. Afin d'éviter une avalanche de polluriels, le groupe Yahoo, abmastersswim, est un groupe privé. Si vous n'êtes pas un membre de Yahoo, vous devrez créer des nom d'utilisateur et mot de passe Yahoo à l'adresse <<http://groups.yahoo.com/>>. Nous étudions la possibilité de rendre ces résultats plus accessibles en les affichant dans notre site Web. Pour le moment, si vous avez de la difficulté à accéder aux résultats en ligne, veuillez communiquer avec moi à l'adresse marksan@telusplanet.net pour de l'aide.

Un événement excitant à souligner pour l'Alberta est que le Championnat canadien y aura encore lieu en mai 2004, pour la deuxième fois en quatre ans et la troisième en sept ans. (Le Championnat canadien a eu lieu à Edmonton en 1998 et à Calgary en 2001.) Il y a de fortes chances que le calendrier ressemble à celui de l'année dernière, sauf pour la date et l'endroit du Championnat provincial. Edmonton accueillant le Championnat canadien, les maîtres de Lethbridge pensent soumettre leur candidature pour le Championnat provincial à la fin du mois d'avril. J'espère vous voir là aussi!



Bon de commande

Item	Ang	Fr	Tous	Âge	H/F	Qtés	Coût un.	Coût tot.
Bulletin MNC - numéro actuel							5,00\$	
Bulletin MNC - anciens numéros							2,00\$	
Épinglettes MNC							5,00\$	
Conseils d'entraînement MN							5,00\$	
Manuel d'entraînement MNC							5,00\$	
Manuel des règlements MNC							5,00\$	
Couverture de plastique							2,00\$	
Records - Canadiens							5,00\$	
Records - Mondiaux							5,00\$	
Top 10 - Canadiens 25 m							2,00\$	
Top 10 - Canadiens 50 m							2,00\$	
Top 10 - Mondiaux 25 m							2,00\$	
Top 10 - Mondiaux 50 m							2,00\$	
Total d0								

note

Veuillez entrer le sexe et le group d'âge pour les commandes Top 10 2002.

Nom _____

Adresse _____

Ville _____

Prov./C.P. _____

Veuillez inclure le paiement avec votre commande. Libellez votre chèque à : Masters Swimming Canada

Postez à : MSC, P.O. Box 3365, Meaford, ON N4L 1A5

Changement d'adresse

Veuillez noter que les changements d'adresse doivent être envoyés au registraire provincial et non pas au siège social national.

Si vous ne connaissez pas l'adresse du registraire, communiquez avec votre représentant provincial.

Voir la liste des contacts à la page 2.

Cliniques techniques pour les Maîtres

L'entraîneur de natation olympique niveau 4 Eric Kramer offre des cliniques techniques adaptées à vos besoins, incluant un suivi de consultation ainsi que des consultations sur la nutrition, en français et en anglais. Il est aussi disponible pour entraînement internet.

Contact Mr. Eric Kramer

Tél 613-475-2191

Cell 905-376-0645

Fax 613-475-6499

Courriel ekd@sympatico.ca

Ces services sont offerts au Québec et en Ontario.

speedo

In 1928, Speedo® was born on Bondi Beach near Sydney. Building on Australia's active beach lifestyle, Speedo® quickly transformed swimming "costumes" or swimsuits by focusing on technical innovations that assisted athletes in achieving their personal best. 75 years later, more Olympic Gold Medals have been won in Speedo® than any other brand. This same technical expertise is used to bring you the best swimwear and swim accessories for today's everyday use.



1928



1950



1963



1972



1984



1994



2000



2003



2003



2003



2003



2003

The World's Top-Selling Swimwear Brand

Speedo® is a registered trademark of and used under license from Speedo International Ltd.

1928 75 2003
ANNIVERSARY