

Plaisir, bonne forme, amitié et parti

# la vague

Le bulletin officiel des Maîtres-nageurs du Canada

Volume 12 • Numéro 1

À l'intérieur!  
Championnat canadien  
des maîtres nageurs 2005  
Trousse de compétition

## Dans ce numéro

- Plonger tête première • L'ABC de la respiration • Choisir le bon maillot
- Changements à La Vague





Fun, Fitness, Friendship & Participation

# Waves

Newsletter for members of Masters Swimming Canada

Volume 12, Numéro 1  
Printemps 2005

Canadian Publications Mail Agreement  
NO. #40037410  
Return Undeliverable Canadian Ad-  
dresses To  
Masters Swimming Canada  
P.O. Box 3365  
Meaford, ON N4L 1A5  
Email bethmsc@rogers.com

## RÉDACTRICE EN CHEF

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

## SIEGE SOCIAL DES MNC

Secrétaire générale : Beth Whittall  
Box 3365  
Meaford, ON N4L 1A5

## TRADUCTION

Ernst & Young s.r.l./S.N.C.R.I  
Box 4500, succ. B  
Montreal, QC H3B 5J3

## IMPRESSION

The Prolific Group  
150 Wyatt Road  
Winnipeg, MB R2X 2X6

## ABONNEMENT

Waves/La Vague est envoyées à tous  
les maîtres nageurs affiliés au Canada  
et est incluse dans leur cotisation an-  
nuelle. Pour les autres, l'abonnement  
est de 15 \$ (CA ou US) par an. Fair  
parvenir un chèque ou un mandat au :  
MSC Head Office  
Box 3365  
Meaford, ON N4L 1A5

## AVERTISSEMENT

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

## ON THE COVER

2004 CMSC, Edmonton, Alberta. Par  
Event Vault.

# Printemps 2005

## 3 FAIRE DES VAGUES – POSITIVES

Paul Boulding, président des publications, fait le point sur les change-  
ments apportés à la façon dont Maîtres Nageurs Canada communique  
avec vous

## 4 PROFIL : DAN THOMPSON

Découvrez le nouveau président désigné de Maîtres Nageurs Canada

## 4 MESSAGE DU PRÉSIDENT

Chris Smith discute des changements emballants au sein de MNC

## 5 L'ABC DE LA RESPIRATION

Comment fournir à vos muscles tout l'oxygène dont ils ont besoin...  
tout en demeurant efficace

## 7 PLONGER TÊTE PREMIÈRE

Découvrez «l'élément motivateur» d'une nageuse

## 8 CHOISIR LE BON MAILLOT

Beau maillot n'est pas toujours synonyme de bon maillot

## 9 PROFIL : NADINE ROLLAND

Regard sur la plus grande briseuse de record de MNC

## 11 TROUSSE DE COMPÉTITION

Tout ce dont vous avez besoin pour la compétition de mai

## 15 PERSONNES-RESSOURCES

2 LA VAGUE PRINTEMPS 2005

WWW.MASTERSWIMMINGCANADA.CA





# Une nouvelle vague

Par Paul Boulding  
Président du comité des communications  
et publications

**B**ienvenue maîtres nageurs du Canada! Ce numéro de Waves/La Vague sera axé sur l'évolution de notre sport et de la façon dont il est pratiqué au Canada. L'un des plus importants changements est la modification de la structure de Swimming/Natation Canada et l'élection de Dan Thompson à titre de nouveau président. Dan a nagé à l'Université de Toronto sous la direction de Byron Macdonald et a participé à des compétitions en tant que maître nageur.

Le volet compétition de ce numéro met en vedette Nadine Rolland. Le choix a été très difficile. L'autre candidat était John van Buuren au lendemain de son succès aux Championnats mondiaux. Les questions anecdotiques au sujet des maîtres nageurs du Canada vous intéressent? Visitez le site Web des MNC et voyez le travail de Christian Berger qui présente les exploits en compétition des maîtres nageurs de tout le Canada, dans tous les groupes d'âge. Vous y trouverez des renseignements sur les maîtres nageurs «d'âge mur» au Canada. Jaring Timmerman, 96 ans, de Winnipeg a appris à nager après l'âge de 70 ans et détient maintenant de nombreux records canadiens et mondiaux des maîtres nageurs.

À titre de nouveau président du comité des publications et communications, je poursuis l'œuvre de Sue Schmidt, ancienne présidente de ce comité et ancienne présidente des MNC. Pendant que Sue et Jennifer apportaient des changements progressifs à Waves/LaVague, un autre comité, présidé par Glenn Davis, évaluait d'autres possibilités de communication pour les MNC. De con-

WWW.MASTERSSWIMMINGCANADA.CA

cert avec le travail de Norm au comité de planification stratégique, qui vous sera présenté dans le présent numéro, nous sommes sur le point d'apporter de grands changements à nos objectifs, moyens et structure de communication. Vous pouvez visiter

## Waves/La Vague de demain permettra une communication active et interactive des événements récents, présents et futures, des réussites et des expériences de nos membres


le site Web des MNC et voir les modifications au fur et à mesure qu'elles se produisent grâce au travail de David Ellis et d'autres collaborateurs qui travaillent à l'évolution du site Web.

La communication est un procédé qui permet la croissance, le développement et la reconnaissance de ces réussites. Notre sport se définit comme suit «**Plaisir, bien-être, amitiés et participation**» et même si la compétition est importante pour un grand nombre d'entre nous, il faut se rappeler que nous sommes tous là pour nager. Waves/La Vague avait comme objectif de présenter les événements récents, les réussites et l'expérience de nos membres. Waves/La Vague de demain permettra une communication active et interactive des événements récents, présents et futures, des réussites et des expériences de nos membres tout en vous informant et en vous offrant la possibilité de participer aux sections Mise en forme et Entraînements de notre site Web. Les résultats et expériences personnels ne seront plus dépassés en raison de l'impression. Tous les membres recevront les dernières nouvelles rapidement, sans avoir à attendre le courrier. Si vous voulez imprimer un article, vous pourrez le faire directement.



Le comité a le mandat d'améliorer notre capacité de partager l'information touchant le «**Plaisir, bien-être, amitiés et participation**» que nous vivons comme maîtres nageurs. Je vous encourage à participer et à partager vos expériences et idées au moyen du site Web des MNC.

Soyez à l'affût du changement!

Nous passerons en revue les possibilités de poste d'éditeur lorsque nous passerons au format Web. Les personnes intéressées à titre de bénévoles (petits honoraires) peuvent m'envoyer leur curriculum vitae, à l'adresse [swim4life@highspeedcrow.ca](mailto:swim4life@highspeedcrow.ca). 

**MNC**  
**Projet pour**  
**8000 MNC inscrits**  
**320,000 Canadiens de**  
**plus qui nagent!**  
**Quels dirigeants,**  
**programmes, formations**  
**et participations les MNC**  
**peuvent-ils fournir**  
**a ces nageurs?**  
**Lisez la suite!**  
[www.mastersswimmingcanada.ca](http://www.mastersswimmingcanada.ca)

LA VAGUE PRINTEMPS 2005 3





# Dan Thompson

## Président élu de Swimming/Natation Canada, novembre 2004

Par Byron Macdonald, entraîneur chef, équipe de natation de l'Université de Toronto

**D**an est l'un des meilleurs nageurs qu'ait connu l'Ontario. Détenteur d'un record du monde (100 m papillon en parcours 25 m en 1983) et deux fois médaillé d'or aux Jeux du Commonwealth, Dan n'a pas connu la renommée mondiale en raison du boycott des Jeux olympiques de 1980.

Fier d'être Canadien, Dan a décidé de rester au pays pour étudier et a brillé à l'Université de Toronto. Diplômé en éducation physique et en éducation à la santé, Dan est resté invaincu au 100 m papillon pendant ses études universitaires.

Après ses études, Dan a commencé sa carrière professionnelle dans le domaine du marketing sportif chez Chris Lang Associates. Par la suite, il s'est joint à l'équipe de McLaren Advertising — l'un des plus grands dans le domaine du pays. Un peu plus de 30 personnes relèvent de Dan dans ce secteur dynamique.

Dan est toujours resté en contact avec l'eau même après sa carrière internationale en natation pour le Canada. Il a nagé avec les «Masterblasters» (aujourd'hui les maîtres Trillium Y) au YMCA de North York pendant de nombreuses années au début des années 1990. Actuellement, il s'entraîne deux fois par semaine avec l'équipe de l'Université de Toronto.

Selon Dan, il fallait donner un bon coup de main au programme de natation du Canada pour qu'il revienne sur les rails. Comme il est l'un des chefs de file de ce sport, il s'est porté volontaire pour aider à orienter les nageurs canadiens dans la bonne direction. Il n'y a aucun doute que sa vision claire, son entregent et sa capacité de voir la situation dans son ensemble aideront Dan à guider les nageurs canadiens dans la bonne voie.

Dan comprend bien le monde des maîtres, et leur capacité de grandir et de contribuer à la mise en forme des adultes. Il a démontré une volonté de travailler de concert avec les MNC dans l'intérêt de notre sport à tous les paliers. 



## RAPPORT DU PRÉSIDENT

Par Chris Smith

**B**ienvenue à une nouvelle année de natation, de mise en forme et de plaisir en compagnie de vos amis. Voilà l'essence même de l'organisation des Maîtres Nageurs!

L'année dernière a été témoin d'une évolution importante au sein de Maîtres Nageurs Canada. Bien que cette évolution ne soit peut-être pas déjà évidente pour nombre de nos membres, nous croyons qu'elle le deviendra cette année. Le conseil d'administration a réalisé que, dans bien des cas, il n'atteignait pas les objectifs fixés pour l'organisation nationale. Le conseil d'administration a pris d'importantes mesures pour remédier à cette situation.

Maîtres Nageurs Canada est la plus importante organisation du Canada à avoir pour principal intérêt la condi-

tion physique des adultes par la natation. Nous visons à être au service de nos membres et à mettre le sport en valeur, ainsi qu'à promouvoir tous les bienfaits de la natation auprès des Canadiens. La natation est de toute évidence le sport idéal pour maintenir une bonne condition physique à vie.

Pour atteindre cet objectif, nous avons besoin d'un plan, d'une structure et de bénévoles afin de mettre en œuvre les programmes nécessaires. Au début de l'année, nous avons créé un comité de planification stratégique, présidé par Norm McKee. Le conseil d'administration a adopté le rapport du comité et a demandé à M. McKee de continuer à travailler avec les comités participants à l'établissement de leurs plans. La responsabilisation et les relations démocratiques avec nos membres faisant défaut dans notre structure actuelle, nous avons établi

l'an dernier un comité des structures, présidé par Ellis Betensky, pour examiner les diverses options qui nous permettront de résoudre ce problème. Nous avons accru d'environ 200 % la participation des membres à nos comités au cours de la dernière année; beaucoup de nos comités sont maintenant fonctionnels, certains pour la première fois.

Notre assemblée générale annuelle, qui a eu lieu en mai dernier à Edmonton, a attiré plus du double du nombre habituel de participants. Plusieurs des membres nous ont demandé de transformer MNC en une organisation nationale démocratique et responsable. Nous avons pu constater les débuts de cette transformation à la réunion du conseil d'administration de novembre dernier à Montréal. Nous avons maintenant de nombreux *Suite à la page 15*





# L'ABC de la respiration

*Comment donner à vos poumons tout l'oxygène dont ils ont besoin... et rester efficace en le faisant.*

Par Terry Laughlin

Les règles de la respiration sont simples dans des sports comme le vélo et la course. Vous devez respirer, vous respirez. L'oxygène est toujours présent. Mais, en natation, où pour contrarier les novices et les athlètes qui suivent un programme d'entraînement mixte, même la simple action d'oxygéner ses muscles constitue une *technique*. Et les enjeux sont élevés. Vous ne saurez jamais à quel point vous pouvez bien nager si vous ne respirez pas assez. Épuisé après quelques longueurs seulement? Votre forme physique n'est probablement pas le problème. Il y a plus de chance que ce soit votre respiration qui vous empêche de faire un bon entraînement ou qui vous décourage de continuer à nager.

Une mauvaise technique de respiration et un mauvais équilibre sont les deux principaux défis auxquels fait face le nageur inexpérimenté. Respiration et équilibre semblent faisables du moment que le visage est dans l'eau. À partir du moment où il faut prendre son souffle, le nageur se démène au lieu de glisser, son recouvrement tombant à 30 coups ou plus par minute (environ 10 cycles de plus tous les 25 mètres). Lorsque la technique de la respiration est acquise, elle s'adapte naturellement au mouvement et, de fait, peut même ajouter de la puissance au style parce que la rotation du corps est ce qui produit la force et la rotation devrait être plus prononcée au moment de la respiration. La clé pour bien respirer est de pivoter le corps et non de tourner la tête. L'exercice suivant illustre la raison : pendant que vous lisez cet article assis bien confortablement, tournez votre tête à 90 degrés, le menton vers une épaule, puis l'autre. J'aime bien savoir que mon cou me permet de tourner la tête ainsi, mais ce geste crée une tension dans mon



cou et la partie supérieure de mon dos. Ensuite, essayez à nouveau de tourner la tête d'une épaule à l'autre tout en tendant le cou, position typique des nageurs débutants. Encore plus de tension et de gêne. Répéter cette erreur biomécanique 1 000 fois ou plus en une heure nuirait au style de n'importe qui.

Donc, s'il ne faut pas respirer de la façon classique, comment faire? Très simplement. Au lieu de tourner la tête pour respirer, tournez le corps en alignant la tête sur la colonne vertébrale et le menton sur le sternum, la tête se retrouvant à la surface de l'eau tout naturellement; le style gagnera immédiatement en facilité, en confort et en efficacité. Voici cinq trucs qui aideront à mieux respirer rapidement :

**1) Aligner la tête et la colonne vertébrale.** Avant de pouvoir respirer en faisant la rotation du corps, il faut apprendre à tourner facilement et doucement – pour y arriver, il faut que l'axe du corps soit bien droit. Pour commencer, il faut que votre tête soit droite comme lorsque vous ne nagez pas. Quand la tête est dans l'eau, le nez doit être dirigé vers le fond de la piscine. Imaginez qu'un rayon laser, le prolongement de votre colonne vertébrale, sort de votre tête. Le rayon laser doit pointer tout droit en tout temps

– particulièrement au moment de la rotation pour respirer. Autrement dit, le dessus de la tête doit faire pression sur l'eau au moment de la respiration.

**2) Pivoter.** Maintenant que la tête est au bon endroit, essayez cet exercice debout : en regardant droit devant vous, la tête alignée sur la colonne vertébrale (image du rayon laser), étirez le bras droit vers le haut, le biceps contre l'oreille, tournez le corps au complet à 90 degrés vers votre gauche, tout en gardant le menton aligné sur le sternum – comme dans un demi-tour militaire. Vous venez de pratiquer le bon mouvement pour la respiration au style libre. L'objectif est de garder la tête alignée sur la colonne au moment de la longue rotation équilibrée du corps. Le degré de rotation devrait être suffisant pour que la bouche arrive facilement en contact avec l'air. En fait, si vous imaginez que vous respirerez par votre nombril et non votre bouche,





vous êtes presque sûr de le faire correctement.

**3) Étirer le corps.** Des années de mauvaises techniques de respiration créent pratiquement toujours des habitudes qui détruisent un recouvrement efficace. Tourner ou lever la tête crée des pressions qui poussent le bras allongé vers le bas et l'arrière. Le moment venu d'inspirer, le bras est hors position, diminuant l'efficacité : 1) le mauvais positionnement du bras ne vous propulse pas, donc chaque recouvrement au moment de respirer est inutile et 2) cette position augmente le coefficient de résistance à l'eau, contrairement à quand vos bras sont allongés. La solution est semblable à l'exercice ci-dessus – tournez votre corps tout en gardant votre bras allongé. À chaque respiration, un des deux bras devrait être tendu au dessus de la tête. Et, ce qui est tout aussi important, votre main devrait être positionnée vers le bas pour que vous gardiez votre équilibre dans l'eau. Vous devriez avoir l'impression de tenir une poignée de départ dans l'eau, avec votre bras bien tendu vers l'avant, pendant que vous inspirez. Votre recouvrement reprend au moment où votre tête entre dans l'eau.


**4) Respirer de façon rythmée.** Le rythme du recouvrement est celui de la rotation du corps. Comme il faut respirer en pivotant le corps, la respiration et le recouvrement devraient être indiscernables. Une des erreurs fréquentes des novices est d'essayer d'étirer la respiration en restant sur le côté juste un peu plus longtemps. Respirez en pivotant vers l'air, puis revenez immédiatement sans interruption dans votre rythme. Lorsque vous voulez nager plus vite, augmentez la cadence de la rotation, vous respirerez par le fait même plus rapidement.

**5) Accentuer l'expiration.** Dans chaque cycle, vous passez plus de temps à expirer qu'à inspirer, et éliminer l'air confiné dans vos poumons est l'une des choses des plus importantes à faire. C'est l'augmentation du dioxyde de carbone, parce que le nageur retient son souffle, et non la diminution de l'oxygène qui donne la sensation d'être privé d'oxygène. En raison de la différence de pression entre l'air et l'eau, il faut expirer nettement plus sous l'eau qu'à l'extérieur – et vous expirez dans l'eau pendant 80 % du cycle. Donc, commencez à expirer dès que vous avez terminé d'inspirer – sans la moindre interruption – et mettez l'accent sur l'expiration, particulièrement les 20 % qui restent au moment où votre bouche et votre nez se dégagent à nouveau de l'eau.

**Un autre élément important :**

**Devrais-je respirer des deux côtés?** Pratiquement tous les nageurs favorisent un côté pour respirer, ce qui est plus naturel. Respirer de l'autre côté est plus inconfortable, et qui a besoin de se sentir plus mal à l'aise qu'il ne le faut dans l'eau? Le problème de la respiration d'un seul côté est que le style devient asymétrique. En une heure de natation, le corps tourne plus de 1 000 fois pour respirer, ce qui signifie que les muscles du torse travaillent plus d'un côté que de l'autre. Multiplier cet effet par des centaines de fois par heure d'entraînement, et le style deviendra disproportionné de façon permanente. La meilleure solution est la respira-

tion bilatérale, qui peut s'effectuer de plusieurs façons.

Respirer tous les trois coups de bras est la méthode la plus simple, mais il faut également tenir compte du fait que de cette façon vous respirez trois fois moins souvent. Quand vous nagez tranquillement, ça ne devrait pas vous causer de problème, mais vous pourriez vous sentir essoufflé si vous allez plus rapidement. Donc, je respire tous les trois coups lorsque je nage doucement, mais j'ajoute des cycles de respiration consécutifs sur un côté (deux, trois ou quatre) avant de passer à l'autre côté pour un nombre équivalent de cycles quand je nage plus longtemps et plus rapidement. Lorsque je nage à une intensité de course, je respire à droite pendant une longueur et à gauche pour la suivante, ou lorsque je nage en eau libre, je peux faire 10 cycles vers la droite avant d'en faire 10 vers la gauche. Ainsi, j'ai plus d'oxygène quand mes muscles en ont besoin. Respirer huit à dix fois de votre côté plus faible vous donne la chance de travailler les cinq trucs susmentionnés. Si vous passez de la natation de mise en forme à la natation de compétition, vous trouverez probablement plus agréable de respirer de chaque côté pour les triatlons, la nage en eau libre et les compétitions en piscine. 

*La technique de respiration pour le style libre, et les exercices qui l'enseignent, sont clairement illustrées dans le DVD et les fiches d'exercice **Freestyle Made Easy** de Total Immersion's. Pour plus de renseignements, visitez [www.totalimmersion.net](http://www.totalimmersion.net).*

SWIM BETTER NOW!



TI Founder and Head Coach, Terry Laughlin

Over 100 Freestyle Swim Clinics Offered Year-Round - Worldwide

---

NEW!

Freestyle Waterproof Drill Cards!

---

800-609-SWIM  [www.totalimmersion.net](http://www.totalimmersion.net)

BOOKS, VIDEOS, DVDs



# Plonger tête première



Par Marie Surridge

Le 18 septembre 2003 est une date dont je me souviendrai longtemps. Elle marque le début de mon association avec le club des Maîtres nageurs de Selkirk. Mon mari, Brian, nageait les mardis et jeudis matins à 6 h depuis déjà deux ans lorsque le club a connu un changement organisationnel. Paul et Sally Boulding en sont devenus les entraîneurs et ont voulu accroître le nombre de membres.

En rétrospective, ma décision a entraîné un changement majeur dans ma vie, ce qui est contraire à mon habitude de trouver le réconfort dans le familial.

Je ne peux en toute honnêteté préciser ce qui m'a motivée à «plonger tête première», n'ayant jamais nagé! Je me souviens d'avoir demandé à Brian de s'informer au

près de Paul de la possibilité qu'il me donne des cours de natation. Paul a accepté et je ne suis pas certaine si lui et moi avons réalisé le défi auquel nous allions faire face. Je me souviens d'avoir pensé que je venais de commettre une grosse erreur – comment pourrais-je apprendre à nager alors que je refusais de mettre mon visage dans l'eau, ressentais de l'anxiété la veille du cours et appréhendais d'aller à la piscine?

Voici ce qui était au programme les premiers matins : beaucoup d'encouragement de la part de Paul, de Sally et des autres nageurs, des monologues intérieurs et quelques exercices simples conçus pour me mettre à l'aise dans l'eau. J'ai par exemple couru dans la partie peu profonde de la piscine, ce qui m'a fait comprendre qu'il serait bien plus facile d'essayer de nager. J'ai lentement commencé à faire des progrès.

Au fil des semaines, d'autres nageurs du club ont été pour moi une source d'inspiration. L'engagement de Brian m'a aidée à poursuivre mes efforts. Il se réveille toujours le premier et veille à ce que je me lève. Paul le surnomme mon «élément motivateur», puisqu'il s'assure toujours que l'auto est prête à partir.

J'en suis arrivée au point où j'ai maintenant du plaisir à nager (la plupart du temps) et je n'appréhende plus d'aller à la piscine. Je ne m'époumone plus comme si chaque respiration était ma dernière. Sally avait raison de dire qu'il y avait autant d'air juste au-dessus de l'eau que partout ailleurs.

Je trouve cette expérience d'apprentissage très enrichissante. Je n'ai jamais vraiment été portée vers les sports, mais la natation me permet de faire de l'exercice et d'améliorer ma forme physique en général. J'apprécie l'aspect individuel du club des Maîtres; malgré le défi de sans cesse m'améliorer, je ne concurrence qu'avec moi-même.

Je ne peux pas dire que j'ai hâte de me lever aux petites heures du matin, mais à la fin de la séance de natation, je suis énergisée pour la journée. Peu importe d'où m'est venue ma source d'inspiration en septembre 2003, j'en suis très reconnaissante et j'espère continuer à nager avec les Maîtres pour longtemps. Maintenant si seulement je n'avais pas à me rendre à la piscine à 6 h du matin... 🍁

Marie Surridge nage avec le club Dolphins de Selkirk, au Manitoba.



WWW.MASTERSSWIMMINGCANADA.CA

WAVES WINTER 2005

7

# Maillots de bain – Quoi porter?

Par Ian Feldman

**P**lus rapides, plus hydrodynamiques et seyants!! Voilà les principales caractéristiques des maillots de bain d'aujourd'hui. Il existe des maillots pour tous les goûts. Il ne reste donc plus qu'à se demander quoi porter?

Comme tous les nageurs de compétition ont différentes raisons de nager et que différents maillots répondent à différents besoins, le choix du maillot devient une décision très personnelle. Les maillots peuvent se classer dans deux grandes catégories : entraînement et compétition.

## Entraînement

À une certaine époque, le classique maillot en nylon était le préféré; il était durable et bon marché. Par la suite, le maillot en lycra a fait son apparition, et les gens en portaient deux ou trois à la fois parce qu'il avait tendance à s'user rapidement. Aujourd'hui, la fibre de l'heure est le polyester, qui permet d'avoir un maillot durable à prix raisonnable, parfait pour s'entraîner en piscine plusieurs fois par semaine.

## Compétition

Dans les années 1970 et 1980, pour les compétitions, nous nous rasions et nous portions le plus petit, le plus serré et le plus mince des maillots en lycra dans le but de diminuer le plus possible la résistance contre l'eau. Le petit maillot en lycra très étiré a connu beaucoup de succès. Mais, aujourd'hui, les maillots ont tellement évolué que nous n'avons plus à y penser. Que ce soit l'Aquapel, l'Aquablade, le Powerskin ou tout autre maillot que l'on retrouve sur le marché, l'objectif est de rendre le nageur aussi hydrodynamique que possible en diminuant au maximum le coefficient de résistance.

D'autres styles de maillots très à la mode sont le cuissard pour les hommes et le maillot deux pièces pour les femmes. Le slip pour homme et le maillot une pièce pour femme sont toujours d'usage.

## Voici quelques conseils pour vous aider à choisir :

Premièrement, établissez vos objectifs. Ils vous aideront à choisir le maillot qu'il vous faut. Un maillot en lycra est le choix idéal pour la com-

pétition parce qu'il épouse la forme du corps et diminue le coefficient de résistance. Comme il est extensible, il offre également beaucoup de confort à ceux qui ont quelques kilos en trop. Un maillot en polyester est idéal pour un nageur svelte qui s'entraîne constamment. Les maillots de haute performance peuvent coûter cher. Cependant, si vous privilégiez les résultats, vous trouvez peut-être que le prix en vaut la peine. Vous êtes la seule personne à savoir quel maillot vous convient le mieux.

Deuxièmement, déterminez comment vous va le maillot. Peu importe le maillot que vous choisirez, il doit vous offrir un maximum de confort pour que vous puissiez bouger aisément dans l'eau. Essayez-le et assurez-vous qu'il vous va bien. S'il vous irrite, ou est trop grand ou trop serré, oubliez-le.

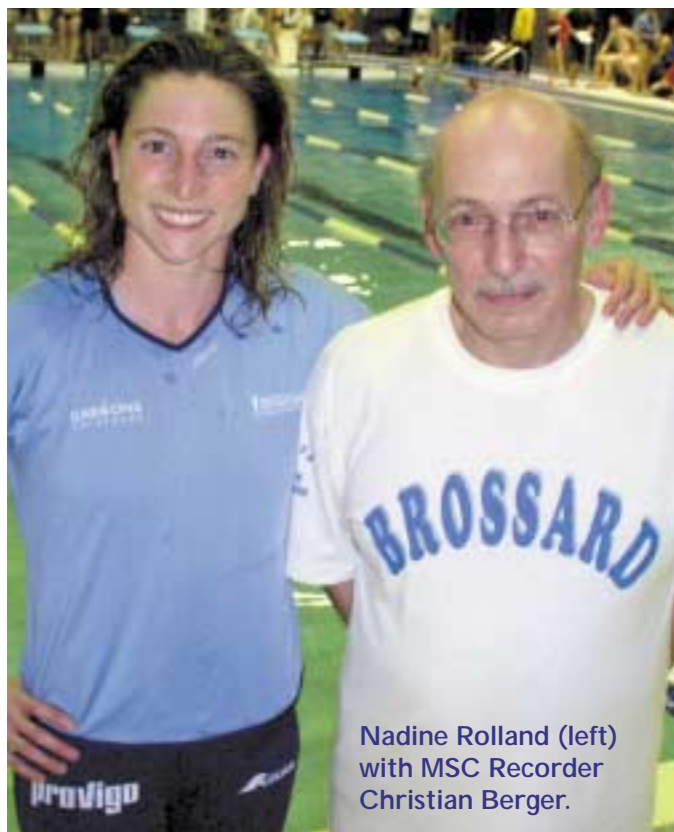
Lorsqu'il s'agit de décider quoi porter, établissez vos besoins personnels et ce que ça représente pour vous. N'oubliez pas qu'il ne suffit pas de bien paraître, il faut aussi bien se sentir dans son maillot!



Canada's Aquatic Sports Store

416-665-1300 • 1-877-225-2567

[www.canaquasports.com](http://www.canaquasports.com)



Nadine Rolland (left) with MSC Recorder Christian Berger.

# Nadine Rolland

une nageuse exceptionnelle... parmi d'autres...

Par Michel Breton  
Traduction par Larry Egan

Samedi 30 octobre 2004, Brossard, Québec, compétition régionale des maîtres-nageurs, 22 clubs représentés, 170 nageuses et nageurs inscrits dont une, de calibre olympique, Nadine Rolland, dont je scrute, parmi les autres nageurs qui passent, la menue silhouette vue de dos, en train de s'étirer, s'apprêtant à entrer dans l'eau. Rien de particulier ne me frappe au premier coup d'œil, si ce n'est de cette délicate musculature que je découvre à l'observation particulièrement bien ciselée. Elle entre dans l'eau et s'exécute immédiatement en de longs mouvements d'une lenteur qu'on reconnaît volontairement retenue pour préserver cette puissance dont elle fera usage plus tard, au moment opportun. Elle ne fera que trois ou quatre longueurs dans le but évident de trouver simplement son confort dans l'eau. De toute évidence, elle s'était bien réchauffée auparavant.

Quelques instants plus tard, je la retrouve seule, assise au coin d'un banc parmi ceux occupés par les nageurs du club de Brossard. J'observe le naturel des gestes simples qu'elle pose, je m'approche d'elle et découvre une luminosité particulière sur ce visage ainsi que de la brillance dans les yeux, ce qui laisse deviner une volonté de fer. Je me hasarde à lui adresser la parole. Je ne me suis pas trompé. Elle est d'approche facile et d'emblée, après avoir répondu qu'elle s'entraîne seule, elle me parle de ses objectifs personnels ainsi que des moyens pour les atteindre. Elle s'exprime avec assurance, de manière claire et concise, sans prétention aucune. Elle m'explique l'importance de décomposer chaque mouvement en des gestes bien définis, ce qui lui permet d'exercer chacun de ceux-ci le temps qu'il faudra aussi bien en dehors que dans l'eau. Ce sont ces exercices qui en bout de ligne donneront la puissance nécessaire au mouvement propulseur. Puis elle me parle de la souplesse et de sa très grande importance dans ce qui va permettre au mouvement de trouver sa pleine amplitude. Ainsi, elle me déclare qu'elle pouvait difficilement nager le papillon avant que son copain, entraîneur, et adepte de rugby, ne lui suggère de travailler intensivement la souplesse au niveau

**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**

Call for Team Discount

Special

[www.splashables.com](http://www.splashables.com)

10% Discount for Masters Swimmers  
Promo Code: 1203MSC

WWW.MASTERSWIMMINGCANADA.CA

LA VAGUE PRINTEMPS 2005



# Nadine Rolland

une nageuse exceptionnelle... parmi d'autres...



Denise Morel, à prendre des temps assez justes pour être compilés avec les temps officiels. Philippe a réussi cette journée-là quelque chose d'extraordinaire dont il est reste immensément fier. Depuis ce samedi il porte au cou le chronomètre que je lui ai offert, et mesure pour comprendre le temps que prennent les petites choses de la vie.

Ouf...tempus fugit...le temps passe...à deux pas de là, Nadine attend son tour pour le départ au 50 mètres papillon. Je m'apprête à passer devant elle pour lui souhaiter bonne course. Je n'ai pas le temps de le faire. Elle me plante un regard explosif dans les yeux et me met au défi d'avoir jamais vu quelqu'un nager un 50 papillon comme elle s'apprête à le faire. Je suis foudroyé, et ne me rappelle même pas si j'ai la présence d'esprit de lui souhaiter bonne course. Jamais je n'ai vu autant de détermination dans le regard de quelqu'un. Le départ est donné. Je la regarde voler sur l'eau avec des mouvements d'une amplitude et d'une rapidité

**Le départ est donné. Je la regarde voler sur l'eau avec des mouvements d'une amplitude et d'une rapidité incroyable. Elle fracasse le record du monde au 50 mètres papillon en 27.88 secondes.**

de ses épaules. La capacité d'exécuter les gestes rapidement et dans la bonne séquence, puis d'insuffler de la puissance aux mouvements bien allongés pendant une course qui dure quelques secondes, c'est ce qu'elle appelle y mettre de l'intelligence. Elle insiste sur le mot intelligence.

Là voilà déjà au centre de la dernière vague de sa première course au 50 mètres libre. Yvon annonce à tous la participation de Nadine en précisant le record national. Toutefois, à la suggestion de Christian Berger, le responsable de la présence de Nadine ici, il ne mentionnera pas le record du monde, pour ne pas y mettre de pression inutile. La course se déroule à la vitesse de l'éclair. Nadine, de loin la première à l'arrivée, établit son premier record du monde en 26.13 secondes. Quelques minutes plus tard, on assistera au même scénario au 100 mètres QNI. Nadine établira son deuxième record du monde de l'après-midi en 1 :04.77 secondes. C'est incroyable!


Parallèlement à cela Larry Egan, un ami de longue date qui en est à sa centième donation de sang, ce qui en dit long sur le bonhomme, accompagne mon fils de 13 ans, venu m'encourager. Denise Morel ainsi que Daniel Morin qui chronométrent au couloir numéro 6, vont immédiatement le prendre en charge en l'intégrant à leur équipe et le faisant participer aux prises de temps. Philippe a ces qualités extraordinaires d'être déterminé dans ce qu'il entreprend de faire, ainsi que d'être tenace. C'est un enfant

atteint d'autisme. Philippe n'a pas la capacité de comprendre la notion de temps. Pourtant il réussira, deux heures plus tard, à force de persévérance, et sous l'œil vigilant de

incroyable. Elle fracasse le record du monde au 50 mètres papillon en 27.88 secondes.

Le soir de la compétition je regarde à la télévision la préparation du grand champion de boxe Mohammed Ali au combat par la suite qualifié de "combat du siècle", qui a eu lieu contre Georges Foreman en 1974, au Zaïre. Sûr de lui, Ali passe au moins autant de temps à se préparer mentalement que physiquement. Foreman, qui avait jusque là terrassé, pour ne pas dire détruit, tous les boxeurs et anciens champions du monde qui étaient montés sur le ring pour l'affronter, était donné largement favori par tous les connaisseurs. Il était incontestablement beaucoup plus fort physiquement qu'Ali. À la fin du premier round, on peut lire la détresse sur le visage d'Ali qui se rend compte de la supériorité physique de son adversaire. Cela n'empêchera pas Ali de gagner ce combat de façon magistrale, grâce à son intelligence, sa détermination, sa tenacité, des qualités partagées par Nadine, Philippe, et les autres participants de la compétition de samedi.

Je dis Bravo à Nadine et Bravo à Philippe. Avec vos capacités intellectuelles respectives, votre détermination et votre tenacité, vous avez récoltés des résultats exceptionnels. Ces qualités, cette richesse de caractère pourront être déployées en d'autres circonstances et moments de votre vie.

Merci entr'autres à Christian Berger qui nous a organisé cette compétition, merci à Nadine pour sa participation, merci à Larry, Denise, Daniel pour votre contribution à la vie de Philippe, merci à vous et tous les autres pour la réussite de ce magnifique après-midi de compétition. 

WWW.MASTERSWIMMINGCANADA.CA



**2005 CANADIAN MASTERS SWIMMING CHAMPIONSHIP  
CHAMPIONNAT CANADIEN DES MAÎTRES NAGEURS 2005  
20-23 MAY/MAI 2005 TORONTO, ONTARIO**

L'Association des officiels de natation de l'Ontario et trois clubs de maîtres nageurs de la région de Toronto ont le plaisir d'organiser le Championnat canadien des maîtres nageurs à l'Olympium d'Etobicoke, en banlieue de Toronto. L'événement se tiendra du 20 au 23 mai 2005.

Présidente : Lois Adams [loisorangevan@aol.com]

Organisateurs : Association des officiels de natation de l'Ontario, les Master Ducks d'Aurora, le Club des maîtres de l'Olympium d'Etobicoke et le Club des maîtres du Trillium « Y ».

Contact et

Inscription : Lois Adams, 56, avenue McBain, Toronto (Ontario) M4P 2S7  
Téléphone : 416 481 0722 Courriel : CMSC2005@aol.com

Installations : L'Olympium d'Etobicoke  
590, avenue Rathburn, Toronto (Ontario)  
L'Olympium d'Etobicoke comprend deux bassins de compétition de 25 mètres X 8 couloirs.  
L'échauffement se fera en continu dans le bassin de 25 verges attendant aux bassins de compétition.  
Le système de chronométrage est de marque Omega Electronics Timing

Site Internet : [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca)

Sanction : Maîtres Nageurs de l'Ontario (MSO) au nom de Maîtres Nageurs du Canada (MNC)

Détails : Tous les détails relatifs au championnat sont affichés sur le site Internet de MNC et sur celui du championnat dont l'adresse est le [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca)

Contacts : Présidente du Comité organisateur : Lois Adams CMSC2005@aol.com  
Directeur de la rencontre : Ron Armstrong rarmstrong@hotmail.com  
Directeur de la compétition et des officiels : Horst Tietze hetietze@sympatico.ca  
Communications de langue française : Nancy Black nancy@masterducks.ca

**Horaire de la rencontre**

**Vendredi 20 mai 2005**

14h00 Échauffement; 15h00 Début de la rencontre  
200 m Dos, 50 m Papillon, **Pause jusqu'à 17h30**, 1500 m Libre

**Samedi 21 mai 2005**

08h00 Échauffement; 09h00 Début des épreuves de la journée  
200 m QNI, 100 m Libre, 100 m Brasse, Relais QN 4 x 50 m, **Pause de 30 min**  
Relais libre mixte 4 X 50 m, 200 m Papillon, 50 m Dos, 400 m Libre  
**Banquet @ 19h00, Hôtel Renaissance, 801, chemin Dixon (près de l'aéroport)**

**Dimanche 22 mai 2005**

08h00 Échauffement; 09h00 Début des épreuves de la journée  
200 m Libre, 100 m Papillon, Relais libre 4 X 50 m, **Pause de 30 min**  
Relais QN mixte 4 X 50 m, 100 m QNI, 200 m Brasse, 50 m Libre  
**Plénière des membres, Assemblée générale annuelle de MNC, Barbe cue à l'Olympium d'Etobicoke**

**Lundi 23 mai 2005**

08h00 Échauffement; 09h00 Début des épreuves de la journée  
400 m QNI, 50 m Brasse, 100 m Dos, Relais au choix\* 4 x 100 m, **Pause de 30 min**, 800 m Libre  
*\*Note: Comme le Relais 4 X 100 m constitue une seule épreuve, chaque nageur ne peut faire partie que d'une seule équipe. Prière d'indiquer la composition des équipes (hommes, femmes ou mixte) ainsi que le style (libre ou quatre-nages).*

**Programme de la rencontre et comptoir d'inscription**

Le comptoir d'inscription se trouve à l'étage au salon d'Olympic. On doit récupérer le programme de la rencontre soit en personne soit en déléguant un représentant par club. Chaque nageur doit ainsi confirmer son inscription s'il désire prendre part à la compétition.

Heures d'ouverture du comptoir d'inscription:

vendredi	12h00 à 19h00
samedi/dimanche	07h00 à 14h00
lundi	07h00 à 10h00

**Nageurs à mobilité réduite**

Les organisateurs encouragent les maîtres nageurs à mobilité réduite à s'inscrire à la compétition sous réserve qu'ils soient dûment enregistrés conformément aux règlements de MNC. L'Olympium d'Etobicoke est muni d'un accès pour personnes en chaises roulantes. Prière d'indiquer la nature de votre handicap au haut du formulaire d'inscription.



### Règlements en vigueur

Les règlements de MNC, y compris les règlements portant sur l'échauffement, seront en vigueur. La règle du faux départ telle qu'adoptée et publiée par MNC sera également en vigueur pendant toute la durée du championnat. À noter : Tout faux départ jugé intentionnel entraînera automatiquement la disqualification du nageur en cause.

### Admissibilité

Peut participer au championnat tout nageur âgé d'au moins 18 ans au 20 mai 2005. Aux fins de la répartition des participants par catégorie d'âge, l'âge des nageurs sera établi au 31 décembre 2005. Les maîtres canadiens sont priés d'indiquer sur le formulaire d'inscription leur numéro de membre, le nom de leur club ou leur désir de nager comme participant non affilié à un club. Tout participant de l'extérieur du pays doit fournir une preuve attestant qu'il est membre en règle d'un regroupement des maîtres affilié à la FINA.

### Prix

Tout nageur **ainsi que toute équipe de relais** remportant une première, deuxième ou troisième place recevra une médaille. Tout nageur remportant une 4<sup>e</sup>, 5<sup>e</sup>, 6<sup>e</sup>, 7<sup>e</sup> ou 8<sup>e</sup> place recevra un ruban. Tout nageur terminant premier dans une épreuve recevra un écusson portant la mention « Champion canadien » à raison d'un par nageur. **On doit obligatoirement récupérer les prix durant la rencontre.**

### Répartition des épreuves :

Chaque épreuve se déroulera en commençant par la série la plus lente. Chaque épreuve de 100 m ou moins ainsi que chaque relais 4 x 50 m seront répartis selon l'âge et le sexe des nageurs. Chaque épreuve de 200 m ainsi que chaque relais 4 x 100 m seront répartis soit selon le sexe des nageurs soit selon l'âge et le sexe des nageurs, à la seule discrétion de la direction du championnat et selon le nombre de participants. Chaque épreuve de 400 m ou plus sera répartie selon le sexe des nageurs. Les épreuves du 800 m et du 1500 m libre pourront être menées selon la formule de 2 nageurs par couloir en mode de course décalée.

**Catégories d'âge :** 18-24, 25-29, 30-34 et ainsi de suite par tranche de cinq (5) ans.

### Relais :

Les catégories d'âge des équipes de relais seront les suivantes : 72-99, 100-119, 120-159, et ainsi de suite par tranche de quarante (40) ans. Pour les relais mixtes, les équipes se composeront de deux femmes et de deux hommes. Aucun nageur ne peut participer plus d'une seule fois à une même épreuve de relais. Chaque club indiquera le nombre d'équipes de relais inscrits à chaque épreuve. On confirmera au commis de course la composition de chaque équipe de relais en précisant le nom complet, l'âge et le sexe de chaque nageur ainsi que l'ordre dans lequel les nageurs participeront. (On communiquera ultérieurement le délai de confirmation des équipes de relais.) Chaque membre des trois premières équipes recevra une médaille. La composition et le style du relais 4x100 m sont au choix : hommes, femmes ou mixte/libre ou quatre-nages. Prière d'indiquer clairement vos choix sur les fiches soumises au commis de course. **La date limite pour la réception des formulaires et des droits d'inscription est fixée au 2 mai 2005.**

### Inscriptions :

Chaque nageur peut participer à un maximum de sept (7) épreuves individuelles et cinq (5) épreuves de relais. On peut s'inscrire par la poste (chèque, VISA, mandat-poste), par Internet (VISA ou MasterCard) ou au moyen d'un fichier Hy-tek. Aucune copie papier n'est nécessaire si on choisit de s'inscrire en ligne mais on doit s'assurer d'acquitter les droits d'inscription conformément à la procédure décrite ci-après. **Prière d'indiquer votre adresse de courrier électronique pour que les organisateurs puissent confirmer votre inscription. La formule fichier Hy-tek et un seul chèque par club est à privilégier.** Les clubs désirant soumettre une copie papier sont priés de se servir des formulaires joints au programme du championnat ou téléchargés depuis le site du championnat. L'indication d'un temps de course est **obligatoire, faute de quoi l'inscription sera refusée.** On ne peut s'inscrire par télécopieur. **La date limite pour la réception des formulaires et des droits d'inscription est fixée au 25 avril 2005.** On n'acceptera aucune inscription tardive et on ne permettra aucune inscription sur place.

### Inscriptions électroniques :

Les particuliers sont priés de se rendre à l'adresse [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca) pour s'inscrire. Prière de faire parvenir les fichiers d'inscription Hy-tek à l'adresse [CMSC2005@aol.com](mailto:CMSC2005@aol.com)

### Faire parvenir chèques et inscriptions à :

CCMN 2005, a/s Lois Adams,  
a/s Mme Lois Adams  
56, avenue McBain,  
Toronto (Ontario)  
Canada M4P 2S7

Les clubs désirant soumettre un fichier « Hy-tek Team Manager » peuvent télécharger une copie gratuite, en version « lite », de Hy-tek en se rendant à l'adresse suivante : <http://www.hy-tek ltd.com/downloads.html>. On peut télécharger le fichier contenant les épreuves de la rencontre en se rendant à l'adresse [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca).

**Droits :** 65 \$ par nageur. Ce montant forfaitaire donne à chaque nageur le droit de s'inscrire à un maximum de sept (7) épreuves individuelles. Le coût de participation à des relais est de 15 \$ par équipe.

Les droits d'inscription sont payables en devises canadiennes. Prière de libeller tout chèque ou mandat-poste à l'ordre de « CCMN 2005 ». On n'acceptera aucun chèque postdaté. On peut également acquitter les droits





d'inscription par carte VISA. Prière d'indiquer le numéro de compte, la date d'expiration et le nom complet du titulaire. Aucune inscription ne sera considérée comme étant finale tant que le paiement n'aura pas été passé et que l'énoncé de renonciation n'aura pas été signé.

**Résultats :**

Les résultats seront affichés en format Word au site Internet du championnat. Des copies papier seront vendues à raison de 25 \$ l'unité. On peut commander une copie papier des résultats en l'indiquant sur le formulaire d'inscription ou en se présentant au Comptoir d'inscription durant la rencontre.

**Banquet :**

La distribution des prix MNC se fera lors du banquet organisé le samedi 21 mai 2005 à l'Hôtel Renaissance (situé au 801, chemin Dixon à environ 4 kilomètres de l'Olympium). Prix de participation : 50 \$ par personne. **Prière de vous servir du formulaire d'inscription pour commander votre billet**, lequel sera vendu sur la base du premier arrivé, premier servi.

**Assemblée générale annuelle de MNC :** L'Assemblée générale annuelle de MNC se tiendra à l'Olympium d'Etobicoke à la suite des épreuves du dimanche.

**Barbe cue :** Un barbecue, qui aura lieu sur le site de l'Olympium d'Etobicoke, suivra la tenue de l'Assemblée générale annuelle de MNC. Le prix par personne est de 15 \$. **Prière de vous servir du formulaire d'inscription pour commander votre billet.**

**Articles promotionnels :** **Prière de vous servir du formulaire d'inscription pour commander l'article promotionnel de votre choix :** polo de golf, t-shirt à manches longues, veste en molleton. Pour les visionner, rendez-vous sur le site du championnat à l'adresse [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca)

**Hôtels :** Pour obtenir des renseignements détaillés sur les hôtels, prière de visiter le site Internet du championnat à l'adresse [www.CMSC2005.ca](http://www.CMSC2005.ca).

**Championnat canadien des maîtres nageurs 2005 (CCMN)  
Formulaire d'inscription pour épreuves de relais**

**Nom du club :** \_\_\_\_\_ **Code du club :** \_\_\_\_\_

**Représentant(e) du club :** \_\_\_\_\_

**Adresse :** \_\_\_\_\_ **Ville :** \_\_\_\_\_

**Code postal :** \_\_\_\_\_ **Téléphone (jour)** \_\_\_\_\_ **(soir):** \_\_\_\_\_

**Courriel :** \_\_\_\_\_ **Date limite d'inscription : 2 Mai 2005**

	Numéro d'épreuve	Sexe	Épreuve	Nombre d'équipes
Sam	13	Femmes	Relais QN 4 x 50 m	_____
	14	Hommes	Relais QN 4 x 50 m	_____
	15	Mixte	Relais libre 4 x 50 m	_____
Dim	27	Femmes	Relais libre 4 x 50 m	_____
	28	Hommes	Relais libre 4 x 50 m	_____
	29	Mixte	Relais QN 4 x 50 m	_____
Lun	<b>43</b>		<b>Relais au choix* 4x100 m</b>	_____

*\* Comme le Relais 4 X 100 m constitue une seule épreuve, chaque nageur ne peut faire partie que d'une seule équipe. Prière d'indiquer la composition des équipes (hommes, femmes ou mixte) ainsi que le style (libre ou quatre-nages).*

Nbre d'équipes de relais \_\_\_\_\_  
@ 15 \$ par équipe = \_\_\_\_\_ \$

Prière d'inscrire le nom du club sur le chèque qu'on doit libeller à l'ordre de « CCMN 2005 » **ou** d'indiquer le numéro de votre carte VISA dans l'espace prévu ci-après :

**Visa N°** □□□□ □□□□ □□□□ □□□□

**Expiration mm/aa** □□ / □□

**Nom du titulaire** \_\_\_\_\_ **Signature** \_\_\_\_\_

**Faire parvenir à :**  
CCMN 2005  
a/s M<sup>me</sup> Lois Adams,  
56, avenue McBain  
Toronto (Ontario) M4P 2S7





## Championnat canadien des maîtres nageurs 2005 Formulaire d'inscription pour épreuves individuelles

Nom : \_\_\_\_\_ Prénom : \_\_\_\_\_ Sexe : \_\_\_\_\_  
 Vé(e) le (j/m/a) : \_\_\_ / \_\_\_ /19\_\_ Âge (au 2005.12.31) : \_\_\_\_\_ N° de membre : \_\_\_\_\_

Code du club : \_\_\_\_\_ Nom du club : \_\_\_\_\_

Adresse : \_\_\_\_\_ Appt. \_\_\_\_\_

Ville : \_\_\_\_\_ Prov. \_\_\_\_\_ Code postal : \_\_\_\_\_

Téléphone : (jour) \_\_\_\_\_ (soir) \_\_\_\_\_

Courriel : \_\_\_\_\_ Je désire être d'officiel : Oui  Non

	F	H	Épreuve	Temps de course
Vendredi PM et soir	1	2	200 Dos	____ : ____ : ____
	3	4	50 Papillon	____ : ____ : ____
	5	6	1500 Libre	____ : ____ : ____
Samedi AM	7	8	200 QNI	____ : ____ : ____
	9	10	100 Libre	____ : ____ : ____
	11	12	100 Brasse	____ : ____ : ____
Samedi PM	17	18	200 Papillon	____ : ____ : ____
	19	20	50 Dos	____ : ____ : ____
	21	22	400 Libre	____ : ____ : ____
Dimanche AM	23	24	200 Libre	____ : ____ : ____
	25	26	100 Papillon	____ : ____ : ____
Dimanche PM	31	32	100 QNI	____ : ____ : ____
	33	34	200 Brasse	____ : ____ : ____
	35	36	50 Libre	____ : ____ : ____
Lundi AM	37	38	400 QNI	____ : ____ : ____
	39	40	50 Brasse	____ : ____ : ____
	41	42	100 Dos	____ : ____ : ____
Lundi PM	45	46	800 Libre	____ : ____ : ____

**Chaque nageur peut s'inscrire à un maximum de sept (7) épreuves individuelles.**

Je désire nager 1 personne par couloir aux épreuves de  1500 m et de  800 m

**Date limite d'inscription :  
Lundi 25 avril 2005**

**Prière de libeller votre chèque à l'ordre de « CCMN 2005 »**

**OU d'inscrire le numéro de votre carte VISA dans l'espace prévu ci-dessous.**

**POSTER À L'ADRESSE SUIVANTE :  
CCMN 2005**

a/s M<sup>me</sup> Lois Adams  
56, avenue McBain  
Toronto (Ontario) M4P 2S7  
T : 416 481 0722

**\*Prière d'indiquer votre nom, numéro de membre et nom du club sur votre chèque.**

Droits	1 X	65 \$ / nageur	<b>65 \$</b>
Banquet	_____	50 \$ / personne	_____ \$
Barbecue	_____	15 \$ / personne	_____ \$
Résultats	_____	25 \$ par la poste	_____ \$
Polo de golf	Gr _____	30 \$ chacun	_____ \$
T-shirt (ml)	Gr _____	20 \$ chacun	_____ \$
Veste molleton	Gr _____	40 \$ chacune	_____ \$
		<b>Total Payable</b>	_____ \$

**Renonciation :** Je, le (la) soussigné(e), avec l'intention d'être lié(e) par la loi, certifie par la présente que je n'ai fait l'objet d'aucune restriction de la part d'un médecin en raison de mon état de santé et que je suis conscient(e) de tous les risques inhérents aux activités des maîtres-nageurs, y compris la possibilité d'invalidité ou de décès, et je conviens d'assumer de tels risques. Par la présente et en tant que condition à ma participation à cette rencontre de natation des maîtres-nageurs, je renonce à tout droit de faire des réclamations à la suite de pertes ou dommages découlant de la participation à cette rencontre des maîtres-nageurs ou de toute activité auprès de Maîtres Nageurs du Canada, de l'Association des officiels de natation de l'Ontario, de Master Ducks Inc., du Etobicoke Masters Aquatic Club Inc., du Trillium Y Masters Swim Club, des directeurs ou coordonnateurs de la rencontre, ou de toute personne agissant à titre d'officiel lors de la rencontre ou supervisant de telles activités.

Signature \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

Visa N°     Expiration mm/aa  /

Nom du titulaire \_\_\_\_\_ Signature \_\_\_\_\_



# RAPPORT DU PRÉSIDENT

Suite de la page 4

bénévoles issus de tous les coins du pays et un conseil d'administration engagé, tous travaillant d'arrachepied au profit des maîtres nageurs, de tous les nageurs adultes au Canada. Je les remercie en votre nom.

Bien que nous ayons mis l'accent sur la forme physique, nous ne négligeons pas pour autant les compétitions. Ces dernières permettent aussi de garder la forme et de voir des amis. De plus, comparativement à certains volets de notre mandat, nous réussissions très bien celui de la compétition. J'aimerais remercier les gens d'Edmonton, ainsi que Marj Walton, Pat Niblett, Christian Berger et les membres de leurs comités qui nous permettent de réussir ce volet de nos activités et qui travaillent sans cesse pour l'améliorer.

Encore une fois cette année, je prévois voyager partout au Canada pour parler au plus grand nombre possible de membres et solliciter

leur rétroaction sur MNC et son rôle quand à la forme physique par la natation au Canada. Je participerai à des compétitions, dont certaines provinciales quand ce sera possible, et j'aimerais nager avec certains clubs pour rencontrer ceux qui ne participent pas aux compétitions. Le conseil d'administration et moi apprécions toute la rétroaction que vous pouvez nous offrir.

Nous espérons vous voir nombreux aux championnats canadiens, qui auront lieu du 20 au 23 mai à Toronto. Le comité d'organisation de Toronto travaille fort pour veiller à ce que cet événement de premier ordre soit réussi tant à l'intérieur qu'à l'extérieur de la piscine. Le comité de Toronto, qui travaille de pair avec Ivan Szasz et le comité des prix, inaugurerà notre premier banquet annuel de reconnaissance, soirée au cours de laquelle seront honorés les gens qui ont tant donné à notre sport au fil des

## VOUS PENSEZ À LA BARBADE?

DOVER WOODS  
GUEST HOUSE  
DANS LES BOIS, À 200 MÈTRES  
D'UNE PLAGE MAGNIFIQUE  
3KM D'UN EXCELLENT CENTRE  
D'ACTIVITÉS AQUATIQUES  
TARIFS RAISONABLES  
- COMMUNIQUE AVEC CHRIS  
SMITH AU 416-444-1885 OU À  
CHRISSMITH32@HOTMAIL.COM

ans. Remise de prix et divertissement seront au programme. Nous vous encourageons à participer à la réunion des membres et à l'assemblée générale annuelle du dimanche, où vous recevrez un rapport complet sur la nouvelle structure et les initiatives de votre organisation nationale. La réunion sera suivie d'un barbecue dans le parc.

Mes meilleurs vœux pour 2005, dans l'eau et comme ailleurs!

## Personnes-ressources de Maîtres nageurs du Canada Conseil d'administration, bénévoles, présidents et employés


	Administrateur	Adresse	Ville	Pr.	CP	Téléphone	Courriel
Présidente	Chis Smith	152 Duncairn Road	Don Mills	ON	M3B 1E2	416-444-1885	crismith32@hotmail.com
V.-p. et I.-P.-É.	Lee Anne Greer	62 Jamieson Lane	RR#1, Bonshaw	PEI	C0A 1C0	902-675-3386	greer@pei.sympatico.ca
Trésorier et QC	Luc Hurtubise	2690 boul Pie IX, #2	Montreal	PQ	H1V 2E7	514-251-1768	lhurtu@videotron.ca
Secrétaire et AB	Mark Sandilands	193 Ojibwa Rd	Lethbridge	AB	T1K 5L2	403-381-4416	marksan@telusplanet.net
NÉ	Nigel Kemp	6752 Jubilee Rd.	Halifax	NS	B3H 2H8	902-429-3023	nkemp@dal.ca
NB	Lindsay Patten	33 Ch. Du Crique	Trois Ruisseaux	NB	E4N 2W3	506-577-6342	lindsay@atlanticmasters.org
ON	Norm McKee	157 Hartley St.	Brockville	ON	K6V 3N4	613-498-0666	norm.msc@sympatico.ca
MB	Paul Boulding	Box 38, Grp 5, RR2	Dugald	MB	R0E 0K0	204-444-2632	swim4life@highspeedcrow.ca
SK	Korrie Miller	379 Julian Place	Swift Current	SK	S9H 4L3	306-778-9171	mastersswimming@sasktel.net
C.-B.	John Bell	2456 West 6th Ave	Vancouver	BC	V6K 1W3	604-685-1412	johnbell@shaw.ca
Ancien Président	George Lyle	290 Water St, Box 300	Summerside	PEI	C1N 4Y8	902-436-8741	glyle@lylemccabelawoffice.com
Relations avec SNC	Ed Evely	140 Neary's Pond Rd	Portugal Cove	NL	A1M 2Y5	709-895-2284	evely@mun.ca
Siège Social	Beth Whittall	P.O. Box 3365	Meaford	ON	N4L 1A5	519-538-5548	bethmsc@rogers.com
Dossiers	Christian Berger	1130 Emma	Longueuil	PQ	J4J 3A3	450-646-2555	chberger@sympatico.ca
Webmestre	David Ellis	73 Lorraine Cr.	St. Albert	AB	T8N 2R4	780-458-4781	webmaster@mastersswimmingcanada.ca
Rédactrice en chef	Jennifer Pinarski	29 Hastings Blvd	Winnipeg	MB	R2M 2C9	204-895-4973	pinarski@mts.net
Commis-comptable	Paul Guerard	847 St. Germain	St. Laurent	PQ	H4L 3R7	514-744-3148	pguerard@sympatico.ca
Structure	Ellis Betensky	5693 Victoria Rd	Halifax	NS	B3H 1M9	902-422-5461	betensky@ca.inter.net
Awards	Ivan Szasz	3150 West 6th Ave	Vancouver	BC	V6K 1X6	604-734-4455	iszasz@interchange.ubc.ca
Rules	Pat Niblett	23 Dickson St.	Nepean	ON	K2H 7H6	613-828-4113	niblett@magma.ca
Championship	Marj Walton	1338 Hahn Cres.	Regina	SK	S4X 4K6	306-543-2334	lmwalton@accesscomm.ca
Fitness	Katie Osborne	19 Rothmere Dr.	Toronto	ON	M4N 1V3	416-488-3371	katie@omlaw.ca



*Riptide*

**Speedo®**  
*proudly supports*  
**Canada's Masters**  
**Swimmers**



Speedo and  are registered trademarks of and used under license from Speedo International Ltd.  
Speedo® Canada 1-800-465-4764