

Emma, Norah et les autres

Nager avec le CNS

En ce lundi soir, il y a foule sur les bords du bassin de la piscine Starzinsky. Jeunes, ados, et adultes se croisent dans un défilé de bises mouillées. Vidici a rencontré Emma et Norah, deux jeunes espoirs du Club couvés par l'œil attentif de Gérard Breidenbach, président du CNS.



Ancien footballeur amateur, Gerard Breidenbach en est à sa 15^{ème} saison sportive comme président du CNS. A 6 ans, sa fille y apprend à nager et à force de la regarder 'd'en haut', il se rend de plus en utile et surveille puis entraîne bientôt les plus jeunes. Trésorier à partir de 2000, il deviendra président lors de la saison 2003-2004.

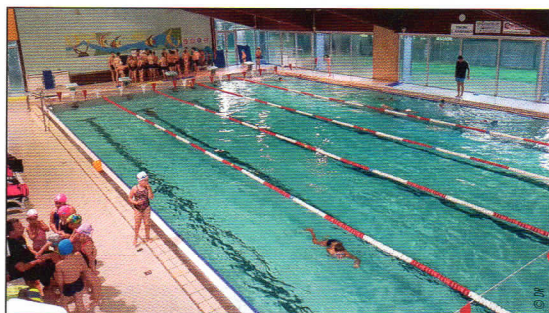
Plus de 150 bénévoles dynamiques

Le CNS (cercle des Nageurs Saintais) représente aujourd'hui un conseil d'administration de 12 personnes, toutes bénévoles, 3 salariés à temps partiel et plus de 150 bénévoles qui se mobilisent pour les manifestations. Le Club bénéficie d'une subvention de la municipalité et a signé une convention de mise à disposition gracieuse avec

la CDA qui s'occupe de la gestion de la piscine. Un partenariat avec des entreprises privées fidèles aide à boucler le budget.

Boucler le budget

Avec les frais d'engagement pour les compétitions, et les déplacements aussi qui coutent chers, la subvention de 9000 euros est vite partie, et le club organise brocantes, lotos et autres manifestations pour boucler le budget. Cette équipe de bénévoles dynamique se retrouve aussi lors de rencontres ou sorties organisées par le club dans une ambiance conviviale. En 2016-2017, il y avait 500 adhérents au Club avec environ 300 licenciés sur toutes les catégories d'âge, ce qui assure l'équilibre financier.



Ne pas avoir peur de l'eau

On peut commencer par la découverte du milieu aquatique avec les Pit'choues (1 à 3 ans). Le but est de vaincre sa peur de l'eau et d'arriver à devenir autonome et à être à l'aise dans l'eau. Ensuite, on peut passer à l'initiation proprement dite avec les niveaux d'initiation (1 à 5) et Perfectionnement (1 & 2) pendant lesquels les nageurs et nageuses passeront les Tests de l'Ecole de Natation Française (Sauv'nage, Pass'sports de l'eau). On commence toujours par l'apprentissage du Dos et du Crawl, car contrairement aux idées reçues, la brasse est la nage la plus difficile à maîtriser. Il faut d'abord apprendre à flotter !



Dès tout petit, prendre confiance dans l'eau

Pass'Compétition

On peut ensuite se glisser dans l'antichambre de la compétition en intégrant le groupe école compétition, pour passer le dernier test et obtenir le Pass'compétition. La porte de la compétition s'ouvre ensuite avec les groupes Avenirs & Jeunes dont les programmes sont spécifiques, puis enfin le groupe compétition (départemental, régional, Inter Régional, National) en fonction de ses capacités.

Pour les ados

La plupart des jeunes partent assez facilement en compétition mais il y a toujours la possibilité de continuer à nager pour s'entretenir ou juste pour le plaisir. Les ados peuvent aussi venir préparer leur option Natation (BAC) qui leur apporte quelques points pour l'obtention du diplôme.

Pour les adultes en compétition

Les adultes peuvent également venir se perfectionner, les masters par exemple, se préparent pour participer aux compétitions conviviales des "Maitres", tout en gardant la possibilité de se qualifier pour participer aux "Championnats de France"

Ou en loisir

Les groupes d'Adultes ont la possibilité de venir nager dans le groupe SPORTS LOISIRS, du mardi au vendredi pendant la pause entre midi et deux à leur rythme. Reste encore les cours d'Aquaforme, dispensés en grand bassin, pour se détendre après de longues journées de travail : Un renforcement musculaire en musique ! Une séance 'sport santé' avec un éducateur spécialement formé va aussi être ouverte aux personnes ayant des problèmes articulaires ou de surpoids par exemple.

Accompagner le haut niveau

L'objectif est d'accompagner les jeunes athlètes le plus loin possible vers le haut niveau. 2 jeunes talents, Emma et Norah passent en junior cette année, à voir pour confirmer leur bonne saison. La jeune brasseur Chloé Fierla qui évolue sur le circuit national viendra aussi s'entraîner avec le Club ainsi que trois jeunes en section sportive. Une motivation supplémentaire pour le groupe de compétiteurs.



Emma Lialy et Norah Vigouroux avec Jean Marie Vincent leur entraîneur, lors de la finale nationale du Natathlon.

► **Nager en eau libre**

De plus en plus, les nageurs sortent de leur piscine et s'essayent au triathlon, duathlon ou à la nage en eaux libres. Lors de la Finale de la Coupe de France d'eau libre, les nageuses Elina Desport Duhart et Norah Vigouroux ont participé à l'épreuve du 5000 mètres le samedi et 2500 mètres le dimanche aux côtés des juniors de l'équipe de France et du champion du monde Axel Raymond. Beaucoup d'émotions mais aussi des conditions difficiles dans une eau à 18,5°C. Le courage et la persévérance ont porté leurs fruits, pas d'abandon et une belle prestation au final.



Les filles se sont bien sorties de leur épreuve de nage en eau libre

Une inquiétude pour l'avenir

Hélas, les créneaux de la Piscine Starzinsky ne sont pas étirables à l'infini, et si l'année dernière, une convention avait pu être signée avec la base Paban, sa non reconduction a obligé le Club à gérer autant de cours mais dans des créneaux réduits. De plus, la piscine est vieillissante et doit être aux normes d'accessibilité pour 2020. Pour l'instant,

aucun projet n'a l'air d'être dans les cartons, que ce soit raser et reconstruire, créer une annexe à Aquarelle ou adapter les installations existantes. C'est en tout cas un sujet de préoccupation pour le Club qui essaye d'interpeller les élus sur cette problématique.

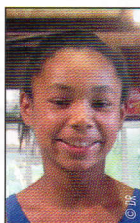
Pendant les vacances scolaires, avec l'activité 'Apprends à nager', 10 séances d'une heure permettent la découverte de la natation pour les enfants. Peut-être l'occasion de faire le grand plongeon ?

Jules Enoksa

Emma

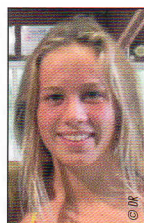
J'AIME... J'AIME PAS !

Sportif préféré : Gregory Mallet
Qualité : persévérante
Défaut : mauvaise perdante
Réincarnation ? Je n'y crois pas
Magazine préféré : aucun en particulier
Livre de chevet : les livres de cours
Whisky ou Perrier ? Orangina
Statut : collégienne
Age : 12 ans
J'habite : Thenac

**Norah**

J'AIME... J'AIME PAS !

Sportif préféré : Mehdy Metella
Qualité : endurance
Défaut : trop petite
Réincarnation ? Je n'y crois pas
Magazine préféré : je n'en lis pas
Resto préféré : pizzeria
Livre de chevet : La guerre des Clans
Whisky ou Perrier ? Sprite
Statut : collégienne
Age : 13 ans
J'habite : La Chapelle des Pots

**Norah**

Norah est 53^{ème} au classement national dans sa catégorie. Elle obtient la qualification à la finale nationale du Natathlon et se place dans les 15 premières pour le 800m Nage Libre, le 200m Papillon, le 200 m nage Libre, le 400m 4 nages et Nage Libre.

« A 13 ans, je nage puis 9 ans. J'ai toujours aimé l'eau, la plage alors ma maman m'a inscrit au départ pour ma sécurité, pour apprendre à nager. Puis avec la compétition, ça m'a plu tout de suite et je gagnais souvent. J'aime plutôt les distances longues. Cette année, j'aimerais aller taper les Frances' ! »

Emma

Emma a fini 41^{ème} au classement au classement national dans sa catégorie. Ses belles performances au Natathlon Jeunes & Avenirs, notamment une 3^{ème} place en 50m Nage Libre, lui ont permis de se qualifier pour les championnats de France de - de 15 ans.

« J'ai débuté la natation il y a 5 ans. J'ai commencé le sport en jouant au tennis mais on m'a diagnostiqué une scoliose alors la natation, ça a été comme un médicament ! Et puis à la piscine, on peut se dépenser, j'aime beaucoup aller à l'entraînement. Je nage plutôt sur des distances courtes, 50m ou 100m, toutes les nages. Je n'aime pas le dos. Après ma participation cette année aux Frances, j'aimerais y retourner l'année prochaine. »

CNS Saintes

Piscine L. Starzinsky
Cours général de Gaulle
(entre le jardin public et Mendes France)
17100 Saintes



CERCLE des NAGEURS SAINTAIS

Matage : Nouveau site ! cns-saintes.sportsregions.fr