

# A l'eau infos

Mensuel du Comité Régional de Natation de Martinique  
 Directeur de publication : Gabriel LORDINOT - Coordinateur : Robert MARAJO  
 Maison des Sports Pointe de la Vierge - 97200 Fort-de-France  
 Tél : 05 96 61.68.66 - Fax : 05 96 61.57.49  
 email : natation.martinique@wanadoo.fr - Site www : natationmartinique.com

## LE MOT DU PRÉSIDENT

**A** l'ouverture de cette nouvelle saison 2009-2010, nous avons des raisons d'être satisfaits du travail accompli : nous dépassons les 2.000 licenciés, malgré le frein que constitue le refus de notre fédération de nous habilitier à organiser le sauv'nage, le passeport de l'eau ou autre pass'compétition.

Pourtant le savoir nager se place sur le même plan que le savoir lire, écrire ou compter. Pour 15 euro, nous pourrions accueillir les nageurs des écoles de natation de Martinique.

Malgré ce contretemps, la base s'élargit et la bonne tenue de nos compétitions jeunes, l'engouement des parents, montrent la bonne santé de notre sport favori. Les meetings des clubs ont été dynamiques et très suivis, malgré la grève de février.

Aux Carifta, nous arrachons une 4ème place sous les couleurs de Martinique. Six nageurs de chez nous sont allés à Porto Rico, en équipe de France, aux côtés de quatre Guadeloupéens et deux Guyanais. les Jeux des Iles, aux Baléares, la COMEN en Serbie, la FOJE en Finlande, ont accueilli nos meilleurs représentants qui ont défendu les couleurs de la Natation française. Une étape de la Coupe du Monde à Rio où Alexis Mathias et Samuel étaient sélectionnés, a malheureusement été annulée. Le Qatar organisera les gymnasiades et Mathias y sera en décembre, en équipe de France. Singapour attend Mathias et Samuel, pour les J.O. de la jeunesse.

Ce sont autant d'encouragements pour tous ceux qui croient que de chez nous, on peut jouer dans la cour des grands.

Il faut donc fixer des objectifs (2012), et se donner les moyens de réussir. On ne s'entraîne pas mieux ailleurs que chez nous, nous confirmer Mathias et Samuel qui ont fait à Antibes un stage avec Frank EXPOSITO et Denis AUGUIN, l'entraîneur d'Alain BERNARD.

Organisons l'encadrement avec l'aide de nos partenaires institutionnels : Etat, Région, Département. N'oublions pas de redonner espoir à ceux qui vivent avec un handicap. Elargissons encore notre base avec la mise en oeuvre de bassins flottants, étude globale financée par la Région. Formons des cadres pour les animer.

La presse popularise nos actions. Notre site a en moyenne 5.000 connexions par mois. Merci.

Remercions et félicitons ceux et celles qui nous permettent de poursuivre notre action, tant sur les clubs qu'au niveau du Comité Régional, qu'ils soient nombreux à rejoindre EDF, le Crédit Mutuel, Air Caraïbes, le SMEM ou Cubisystem et tous les autres, pour que notre natation poursuive sa montée en puissance.

Bonne saison 2009-2010 à toutes et à tous.



**Crédit Mutuel**  
Antilles Guyane

**CUBISYSTEM**  
Système flottant modulaire  
Modular floating system



Conseil Général  
de la Martinique

### Vœu de l'A.G. du CRNM : du vendredi 2 octobre

Le Comité Régional de Natation de la Martinique, réuni en Assemblée Générale ce vendredi 2 octobre 2009, à la Maison des Sports, émet unanimement le vœu que la Piscine départementale sise au Carbet, porte le nom de notre regretté Président d'honneur Jean BALLY qui a offert le terrain d'implantation de l'équipement et s'est battu pour son financement.

Membre de l'Assemblée Départementale pendant 37 ans, ancien Maire du Carbet, il a inscrit son nom pas seulement dans la natation mais aussi dans l'agriculture et l'aquaculture, comme l'a souligné le président LISE.

Un hommage pourrait lui être rendu lors du prochain Grand Prix du Conseil Général, au mois de février 2010.

## OBJECTIF 2012

**L**es résultats particulièrement encourageants de certains nageurs du pôle ayant réalisés des performances de niveau N1 ou ayant remporté un titre de champion de France, nous a poussé à réfléchir à un meilleur encadrement. Il s'agit de pousser les analyses, au-delà de ce que nous propose le Centre d'Evaluation (C.E.S.S) qui fait de son mieux.

En plus du kiné (Aude MARAJO), une nutritionniste (Régine RATENAN), un préparateur physique (Sabine AÏDA), un coach pour apprendre à mieux gérer le stress (Kathleen PIÉJOS), une biologiste pour des analyses mesurant mieux l'état de forme ou de fatigue (M. Alix CERTAIN-DERNÉ) une pharmacienne partenaire (Mme Monique CANDALE), un dentiste, deux entraîneurs : Olivier HAUCHÈRE et Boris CHARPENTIER-TITY (formation en psychologie), conseillés par notre champion ex-CTR Raymond CÉSAIRE.

Luc ADENET LOUVET, collaborateur du Comité Régional tiendra la caméra et l'appareil photo pour renseigner notre site. Il est aussi consultant. Le Dr Jean-Marie BOLIVAR, José SOREL qui a été proviseur-adjoint à Fond Romeu, M. EGUIENTA, proviseur du Lycée de Bellefontaine, font partie de l'équipe, et Yanis RÉGAL, le coordonnateur.

Autour de Anne Sophie MAXIMIN, élève de 4<sup>ème</sup> à Petit Manoir, médaille d'or aux compétitions Avenir des handisports, Michel ROSE qui l'a détectée, Christophe LUTBERT qui l'entraîne, le Directeur de la piscine, Gaby YANG TING et Patrick MORAVIE, (BESSAN spécialiste de l'informatique) forment un staff attentif pour la conduire à Londres. Les quatre nageurs du Pôle qui bénéficieront de l'encadrement spécial :

- Alexis ARICAT, champion de France 50 m dos
  - Mathias BELLANCE, 3 sélections en équipe de France, qualifié pour les N1.
  - Camille EGINER, niveau N1
  - Samuel LAMEYNARDIE, 2 sélections en équipe de France, niveau N1.
- Sans exclure les autres membres performants du pôle, qui pourraient intégrer la structure en fonction de leurs performances pour viser LONDRES.

Signalons que Alexis, Mathias et Samuel devaient représenter la France à Rio, compétition annulée pour cause de gripes ; que Mathias sera en décembre au Qatar, en équipe de France, et que Mathias et Samuel sont présélectionnés pour Singapour, aux J.O. de la jeunesse.

Ensemble, relevons le défi et félicitons les nageurs de l'encadrement, anciens qui remettent un peu de ce qu'ils ont reçu.

**AIR CARAÏBES**

## Le coin du médecin

# BUVEZ POUR FAIRE DU SPORT (FIN)

### BOIRE PEU MAIS SOUVENT

Si la quantité d'eau absorbée est trop importante, seule une partie sera réellement utilisée et le reste sera envoyé directement (ou presque) dans la vessie. En buvant des quantités d'eau plus modestes mais régulièrement, tout ce qui est bu est utilisé... La boisson est moins acceptée durant l'effort physique. Un gros volume d'eau, s'il facilite le vidange gastrique, peut en effet distendre (estomac et gêner l'exercice. C'est pourquoi il faut boire, deux heures avant l'exercice, un volume important d'eau minérale et continuer d'en boire de petites quantités au cours de l'exercice. Pendant l'effort, il semblerait que de boire 150 à 250 ml d'eau toutes les 20 minutes, seraient une bonne moyenne.

### Quoi boire ?

#### DES EAUX MINÉRALES

Elles apportent des minéraux qui tendent à compenser les pertes entraînées par la transpiration. Ce sont des boissons très bien absorbées par les intestins.

#### DES BOISSONS ISOTONIQUES

Elles contiennent autant de sodium qu'il y en a dans les cellules de notre corps. Ainsi, cela va limiter les échanges de sodium entre la cellule et le liquide extracellulaire car il y a autant de sodium des deux côtés de la membrane de cellules. L'eau n'a donc plus besoin d'aller diluer l'un des deux liquides, à l'intérieur ou à l'extérieur de la cellule. Une boisson isotonique est donc absorbée facilement, sans créer de déséquilibre de sodium et de mouvements de l'eau.

#### DES BOISSONS ÉNERGÉTIQUES

Elles contiennent des glucides et des électrolytes. Pendant l'exercice, elles donnent de l'énergie aux muscles, aident à maintenir le taux de glucides dans le sang et à diminuer le risque de déshydratation ou d'hyponatémie.

### DES BOISSONS SUCRÉES

Il est préférable de sucrer son eau si l'exercice dure plus de 45 à 50 minutes ou s'il est intense. La solution optimale prend environ 1 gramme de glucides par minute, c'est-à-dire 1 litre d'une boisson à 6% de glucides par heure.

Les boissons contenant plus de 8% de glucides comme les jus de fruits, les sodas, et certaines boissons énergétiques ne sont pas recommandées pendant l'effort. En effet, elles sont beaucoup plus concentrées que le sang en substances autre que les molécules d'eau. Pour diluer ces substances, l'eau passe du sang aux intestins et la boisson très sucrée vous "reste sur l'estomac" à cause des déséquilibres toniques.

### DES BOISSONS DE RÉCUPÉRATION

Elles sont utiles aux grands sportifs pour refaire les réserves musculaires de glucides et réparer les tissus. Un entraînement de longue durée et de haute intensité épuise les réserves de glucides. Il importe de les refaire rapidement dans les 30 minutes après l'arrêt de l'activité. Les muscles auront alors ce qu'il leur faut pour refaire leurs réserves énergétiques. Dans de tels cas, une boisson de récupération devrait fournir au moins 50 grammes de glucides. Cependant pour les gens dont l'exercice physique est modéré, une boisson de récupération n'est pas nécessaire.

### DES BOISSONS AVEC DES ÉLECTROLYTES COMME DU SODIUM

Rajouter un peu de sodium (0,5 à 0,7 gramme par litre) dans sa bouteille est conseillé car le sodium donne soif et donc augmente l'hydratation volontaire. Mais cela n'est pas indispensable si l'activité physique dure moins de trois à quatre heures, à moins de transpirer beaucoup à cause de l'exercice. Dans certaines conditions, il faut cependant rajouter un peu de sodium pour compenser les pertes de sels minéraux par la sueur et minimiser les problèmes dus à des déséquilibres électrolytiques comme les crampes musculaires.



## INFORMATIQUE

L'informatique se met au service de la Natation mais réclame de nous vigilance et réactivité. Notre site Internet est un lien indispensable, actualisé chaque jour par Marie-Line, hébergée par la F.F.N., nous comptabilisons sur dix mois, une moyenne de 5.000 connections par mois.

Ayons le bon réflexe et proposons petit texte ou photos de compétition. Luc ADENET LOUVET, collaborateur du CRNM, ne pourra pas tout voir.

Pour les engagements, la FFN a mis en place un nouveau système. Une fois la compétition mise en ligne, les clubs pourront faire leurs engagements, les modifier, ajouter, retrancher jusqu'à une date butoir qui interdit toute modification. Détail important, un chèque doit accom-

pagner chaque enregistrement saisi pour chaque compétition. La rigueur s'impose.

Pour les courses en mer, nous gardons encore la procédure habituelle.

### Les tarifs retenus pour la saison :

1,25 € par engagement individuel.  
Pour les relais : 1,25 € x le nombre de nageurs.  
Plus de 5 € pour frais (supprimé).  
Pour les compétitions jeunes : 1 € par engagement individuel.



## NOS RENDEZ-VOUS

La Ville de Sainte Anne accueillera à la Pointe Marin, le 11 octobre, le premier rassemblement, très convivial habituellement, pour la 1<sup>ère</sup> étape de notre Coupe de Martinique en Eau libre, la 2<sup>ème</sup> une tradition, le 11 Novembre à Schœlcher.

Pour préparer les Championnats en petit bassin, le 1<sup>er</sup> challenge se nagera à la piscine du Lamentin, le week-end du 17 octobre.

Les Maîtres ont rendez-vous pour le vendredi 6 novembre, à la piscine de Schœlcher.

Les Interclubs, plus tôt cette année, fera la revue des effectifs les 14 et 15 novembre.

Nous serons encore à Schoelcher, pour le 2<sup>ème</sup> challenge et le pass compétition le 21 novembre, avant le 1/2 fond, le 28 au François, épreuve comptant pour le Championnat en petit bassin nagé à Sainte Marie les 5 et 6 décembre 2009. Bonne saison à tous et toutes.

# TOSHIBA

Partenaire du CRNM

## SECTION SPORTIVE au Lycée de Bellefontaine

Notre pôle qui comptait 8 membres pour la saison 2008-2009, passe à 11 pour 2009-2010. Notre projet d'une classe de seconde pour une quinzaine d'élèves, n'a pas pu aboutir. Pourtant, plus de 30 nageurs étaient concernés.

Ceux qui ont remis une demande au Comité, et qui ne pourraient pas supporter les cadences d'entraînement du pôle, ont été regroupés en une section sportive qu'il nous appartient d'encadrer, de transporter... Ils sont externes. Avec un entraînement soutenu, ils devraient améliorer leurs performances et envisager de rejoindre le pôle. C'est notre natation qui gagnera.

Pour mettre en place un financement qui n'était pas prévu, nous avons sollicité les parents, pour le renforcement alimentaire et les clubs pour amortir les frais de transports et d'encadrement.

Un deuxième minibus sera bientôt opérationnel.

Le pôle et la section sportive seront en stage en Guadeloupe, pendant les vacances de Toussaint.

## Nécrologie

Le CRNM présente ses condoléances à Marie Line et à sa famille, suite au décès de son père.