

Al'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

C.T.R. APPEL À CANDIDATURE

Depuis le départ de Véronique STÉPHANT, le poste de CTR de Martinique, est vacant. Nous avons besoin d'un successeur pour animer les formations, gérer le haut niveau et le pôle, assurer les relations avec le Directeur Technique National et la D.J.S.

Faute de candidats issus du cadre, le directeur de la D.J.S. et le Président de notre Fédération nous proposent de rechercher un professeur de sport (c'est un grade obtenu après le BE2) ou un fonctionnaire de l'Education Nationale, titulaire de son poste, qui pourrait obtenir un détachement avant une intégration dans les trois ans dans le corps des CTR.

Nous lançons une fois de plus, un appel aux amoureux de la natation, qu'ils nous aident à dénicher l'oiseau rare, le poste risquant de disparaître définitivement s'il n'était pas pourvu.

Nous avons vraiment besoin de ce collaborateur.

MOT DU PRÉSIDENT

Faire et faire savoir demeure encore cette saison, la raison d'exister de notre bulletin d'infos. Nous voulons répéter que nous sommes demandeurs et preneurs de "papiers" sur nos clubs ou tout autre sujet qui intéresse notre natation.

La saison 2008-2009 est bien engagée. Nous avons eu raison de renouveler dès juillet, l'équipe dirigeante qui s'est enrichie. La parité est respectée. Malgré l'absence de CTR, le Comité a mis en place le calendrier. La Commission technique se structure. La formation s'organise avec l'ERFAN.

- La 1^{ère} étape de la Coupe de Martinique en eau libre, à Sainte-Anne, a connu un vif succès.

- Nous avons fêté l'eau à l'occasion de notre premier rendez-vous en piscine au Lamentin.

- L'Elite était en stage pendant une semaine à Sainte-Marie en internat, pendant les vacances de la Toussaint.

- Nos benjamins ont voyagé à Sainte Lucie pour les championnats de l'O.E.C.S.

- La Ville de Schœlcher a accueilli la 2^{ème} étape de la Coupe de Martinique ; les effectifs augmentent fortement, de nouveaux clubs nous rejoignent : l'OMS de Sainte Luce et D'lo Cho du Carbet, en attendant Sainte-Anne et Vaublin.

- Les contacts se précisent pour la mise en place de 10 nouvelles piscines flottantes qui nous permettront d'élargir encore la base de notre sport favori.

A l'occasion du passage de Coralie BALMY qui devient marraine de toutes les nouvelles promotions, EDF a concrétisé avec nous un nouveau partenariat.

Il s'agit pour nous, de bien garder le cap en remerciant une fois de plus, les partenaires publics et privés qui nous soutiennent.

Bonne saison à toutes et à tous.

Le Président

SÉMINAIRE INFORMATIQUE À RENNES

Notre secrétaire administrative, Marie-Lyne ROMER a participé à Rennes (France) à un séminaire pour les correspondants informatiques F.F.N. Ce stage de début novembre avait pour objet la présentation du nouveau logiciel : "Extranat Natation Course", successeur de "Nat 2i".

Tous les Comités Régionaux et Départementaux étaient représentés à trois exceptions près.

Le nouveau logiciel facilitera les engagements qui se feront via le site Extranat, dans un délai déterminé. Plus d'engagements "papier".

Tous les clubs devront être équipés d'un ordinateur et d'une connexion internet. Ils pourront dorénavant gérer leurs propres compétitions sans l'intervention du Comité.

Prévu à l'origine pour la mi-novembre, le logiciel sera lancé début janvier afin que la F.F.N. tienne compte de toutes les remarques faites lors de ce séminaire par les utilisateurs d'autres logiciels.

Le logiciel se trouvant sur une clé, pourra être dupliqué autant de fois que nécessaire.

Marie-Line ramène de bonnes nouvelles quant à l'hébergement de notre site par la F.F.N. Bien entendu, les responsables informatiques des clubs seront formés par le Comité, avant le lancement fédéral de "Extranat Natation Course".



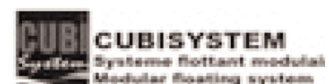
PISCINES FLOTTANTES : LES VILLES INTÉRESSÉES

Près d'une quinzaine de villes manifestent leur intérêt pour les piscines flottantes comme celle de Sainte-Luce.

La Région Martinique a donné son accord pour une étude globale et une réalisation progressive. L'étude est menée par la société CER TA, en étroite collaboration avec le CRNM.

Dans l'ordre alphabétique, nous citons : Anses d'Arlet, Diamant, Case-Pilote, Bellefontaine, Fort-de-France, Marigot, Marin, Prêcheur, Rivière-Pilote, Robert, Sainte Anne, Schœlcher, Trinité et Tartane, Trois Ilets, Vaublin.

Ce n'est pas une liste définitive. Elle peut encore évoluer. Nous avons sollicité l'Association des Maires pour une réunion des villes concernées, afin de répondre à la demande de la Région Martinique, chargée de l'aménagement du territoire, qui veut un ordre de priorité



Félicitations à notre président Francis LUYCE qui a été brillamment réélu avec plus de 80 % des suffrages.

Le mot du médecin

BUVEZ POUR FAIRE DU SPORT

Les éléments essentiels sur l'eau et le sportif seront publiés sur trois numéros. Seront abordés la déshydratation, les crampes et tendinites et surtout que boire ?

Longtemps, on a cru que pour faire du sport il fallait boire, boire et encore boire jusqu'à plus soif. Motif : éviter la déshydratation et les contre-performances qui vont avec. Mais est-ce vraiment nécessaire de boire des litres d'eau ?

L'EAU INDISPENSABLE AU SPORTIF

L'eau, sans apporter aucune calorie, est très importante pour notre organisme et représente entre 60 à 70 % du poids du corps. Cela correspond à environ 45 litres d'eau pour une personne de 70 kilos. Le sportif qui s'entraîne régulièrement a un volume d'eau plus important dans son corps car il a davantage de muscles et ceux-ci contiennent 73,2% d'eau contre 10% dans la masse grasseuse. Où se trouve l'eau ? 60 % dans nos cellules et 40 % dans les tissus dans lesquels baignent les cellules : la lymphe et le sang.

L'EAU POUR REFROIDIR

Lorsque les muscles demandent plus d'énergie pendant l'effort, ils libèrent 70 à 75 % de l'énergie mobilisée sous forme de chaleur. C'est à ce moment là qu'intervient l'eau : elle refroidit l'organisme. Ce système de refroidissement par la transpiration est très utile pour éviter la "surchauffe". Ainsi faire du sport nous fait davantage transpirer, ce qui augmente les pertes d'eau et de sel. Suer à grosses gouttes au cours de l'exercice est normal, c'est le signe que notre thermorégulation fonctionne bien !

De quoi est composée la sueur ? Cela dépend des conditions environnementales et

de l'intensité de l'exercice, mais aussi du niveau d'acclimatation à la chaleur et de l'état du sportif. La sueur est composée pour 99 % d'eau et de sodium, de potassium, de calcium, de magnésium, de zinc, de fer, de manganèse et de vitamine C. La composition de la sueur varie. Par exemple, des athlètes entraînés et acclimatés à la chaleur excrètent moins de sodium par litre de sueur (115 à 690 mg par litre) comparativement à des athlètes entraînés et non acclimatés (920 à 2300 mg par litre).

L'EAU NÉCESSAIRE POUR BRÛLER DE L'ÉNERGIE

Le corps d'un sportif va utiliser beaucoup de glucides pendant l'effort. Certains sportifs anticipent l'augmentation de la demande d'énergie par leurs muscles et choisissent une alimentation riche en glucides. Or lorsque les cellules musculaires utilisent des glucides stockés dans l'organisme, une partie de l'eau qui était emprisonnée dans les muscles est libérée. Plus précisément, pour chaque gramme de glucide stocké que le muscle utilise, 2,7 grammes d'eau sont perdus. Il faut donc boire davantage pour compenser ces pertes d'eau et il faut se préoccuper et son état d'hydratation avant de faire du sport.

L'EAU POUR ÉVACUER LES DÉCHETS

Lors d'une épreuve sportive, tout le corps se met en branle bas de combat : les muscles ont besoin de plus d'énergie, les poumons passent à la vitesse supérieure, le sang essaie de contenter les besoins accrus de tous les organes. Il est donc logique que les déchets soient plus importants aussi. L'eau est indispensable à l'organisme afin qu'il se débarrasse de ses déchets via la transpiration, les urines, les selles et la respiration.

(A suivre)



OECS Sainte-Lucie

Un très bon accueil a été fait à la délégation de Martinique par les membres du comité d'organisation du meeting de l'OECS à Ste-Lucie.

La compétition s'est déroulée sur trois jours ; du 7 au 9 novembre 2008. 19 personnes ont fait le déplacement.

14 nageurs (8 filles, 6 garçons) de la catégorie Benjamine / Benjamin :

- Anthony BARTHOLET, Thomas BEROL, Sarah BLONDEAU, Emily DENEGRI, Lindsey EDMOND, Solenne FOY, Medhi HODEBOURG, Marie JEAN-FRANÇOIS, Meidy MACÉNO, Guillaume MONGIS, Stéban MOUTAMALLE, Fabio THALY, Audrey TÉLÈPHE, Coralynne VAL.

2 entraîneurs : Julien PANEVEL et Johann RICHER.

2 membres du CRNM : Michel HÉLOISE et Maurice PINCEAU.

1 officielle : Maryse PINCEAU

A cette compétition, étaient présents 4 pays : ANTIGUE - GRENADÉ - MARTINIQUE - SAINTE-LUCIE.

Nos nageurs (es) ont réalisé de belles performances en ramenant 45 médailles individuelles. A savoir 20 d'or, 15 d'argent et 10 de bronze.

Nageurs	Or	Argent	Bronze
Emilie	6	-	-
Sarah	2	2	1
Lindsey	1	1	2
Meidy	3	1	1
Thomas	1	2	-
Fabio	3	1	-
Marie Sarah	3	2	1
Coralynne	1	2	3
Audrey	3	1	2
Solenne	4	1	2
Stéban	-	-	1
Guillaume	1	4	1
Medhi	-	-	2
Anthony	-	-	3



Alain RICHARD, nouveau membre du Comité, a été élu Président de Schœlcher Natation 2000, en remplacement de Patrick BLONDEAU qui garde la vice-présidence. Nous souhaitons plein de succès au nouveau Comité.

ELITE RÉGIONALE

Le Conseil Régional de la Martinique, nous a demandé de lui soumettre des propositions pour renouveler la liste de nos nageurs qui feraient partie de notre élite régionale, afin de leur attribuer une bourse pour leur permettre d'atteindre le haut niveau.

Sur la base de critères retenus, la Commission technique a examiné la nouvelle liste qui a été transmise à la Région.

Au cours de réunions d'information, il a été précisé que les fonds distribués, devraient permettre une meilleure préparation de nos champions (alimentation, entraînements, stages, déplacements)... Chaque ligue ou comité devra veiller au bon usage de ces crédits débloqués en deux tranches après avis des responsables.

La deuxième tranche vient d'être versée pour les nageurs de la saison 2007-2008.

Afin de faire monter le niveau, des stages ont été programmés. Ils sont inscrits au calendrier et obligatoires, l'encadrement étant proposé par la Commission technique.

Les Carifta constituant un objectif motivant, nous confirmons notre volonté d'y participer, en A.G.F. ou en sélection Martinique.

Un autre rendez-vous caribéen à Porto Rico est à l'étude, sans parler des championnats de France où nous espérons avoir au moins un qualifié aux N1. Nous préparons un dossier pour que notre pôle outre-mer soit classée Pôle Espoir.



PASS COMPÉTITION

Notre Fédération a mis en place une nouvelle organisation pour l'accès des nageurs aux compétitions organisées.

Dorénavant, le parcours en Ecole de Natation sera reconnu par le Sauvage nage, délivré uniquement aux enfants licenciés dans un club de la F.F.N., suit le passeport de l'eau puis le pass compétition. Tous ces "diplômes" devront être délivrés par des "juges" formés pour la circonstance.

Ce dispositif se mettra en place progressivement et pour commencer, le règlement exige que nos poussins 2^{ème} année (11 ans) aient le pass compétition, les benjamins - contrairement à une info qui nous était parvenue - en seraient dispensés pour cette saison.

Cela implique que nous prenions contact avec les Offices des sports, les clubs non affiliés afin qu'ils soient informés de ces nouvelles dispositions et que nous les invitons à rejoindre la grande famille de la natation.