

# 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 [http : //martinique.ffnatation.fr](http://martinique.ffnatation.fr)

## LE MOT DU PRÉSIDENT

Une nouvelle année qui sera ce que nous voulons bien qu'elle soit. Vouloir c'est pouvoir. C'est pourquoi nous félicitons et remercions tous les acteurs de la Natation qui se mobilisent pour donner une direction, fixer des objectifs à atteindre et dépasser. Nous visons les 2.500 licenciés ; nous avons déjà dépassé les 2.000. Cet objectif chiffré se décline en davantage de nageurs performants, davantage de jeunes et de moins jeunes mobilisés pour donner du sens à leur engagement et renforcer leur volonté afin d'affronter tous les défis qui pourraient se présenter.

Grâce à l'effort de tous, tous les chiffres sont dépassés : la participation à la Coupe de Martinique en Eau Libre, aux Championnats de Martinique en petit bassin, au premier rendez-vous des jeunes au François, aux premiers pas des débutants au Lorrain avec 220 nageurs et la première participation des Epeaulards de Sainte-Luce, la deuxième de D'lo Cho du Carbet. 17 équipes pour le relais entre Saint-Pierre et le Carbet pour le Grand Prix du Conseil Régional et plus de 27 nageurs sur les 5 km en ligne, tout cela dans une chaude ambiance qu'il faut à tout prix préserver.

- Cette montée en puissance va se confirmer avec nos compétitions en bassin de 50 m :
- Le Grand Prix du Crédit Mutuel, les 17 et 18 JANVIER avec la forte participation de nos amis de la Guadeloupe que nous avons toujours plaisir à accueillir.
  - Le Grand Prix du Conseil Général verra la participation du pôle France de Fond Romeu, de Sainte Lucie pour ne citer que ceux-là.
  - Une bonne préparation pour les Carifta sous les couleurs de Martinique et pour la Coupe du monde scolaire en AGF à Porto Rico.
  - Le stage de Carnaval va activer notre préparation.
  - Nous accueillerons l'équipe nationale d'Italie en natation synchronisée pour un stage en mars, l'équipe de France en juillet.
  - L'ERFAN organise des formations et nos contacts se multiplient pour les bassins flottants.
  - Notre site a de plus en plus de visiteurs. Ne baissons pas les bras.

Bonne année à tous nos partenaires, à toute la grande famille de la Natation.

*Le Président*



**ERFAN**  
**PSE1 vers le BNSSA**  
*(Premier secours en équipe de niveau 1)*

Le stage de décembre, reporté à la demande des sapeurs-pompiers, se déroulera fin janvier 2009, renseignements sur le site. L'examen ayant lieu en mars, une deuxième session reste possible.

Nous lançons un appel à nos officiels, aux nageurs les plus âgés. Qu'ils prennent contact avec Michel ROSE qui a accepté d'animer l'ERFAN, malgré ses nombreuses tâches.

Il répond au : 06.96 32.17.49.

## DÉPLACEMENT DU PÔLE

Les huit nageurs du Pôle seront à Bordeaux, pour une compétition nationale, encadrés par Olivier et le secrétaire général Robert MARAJO. Malgré le prix prohibitif des billets d'avion qui dépasse les 1.000 euro, nous avons jugé que de telles rencontres sont nécessaires.

L'aide régionale accordée à l'élite, sera en partie mobilisée et nous pensons que les clubs acceptent de faire un geste, car les points marqués suite aux performances réalisées, amélioreront leur classement national. C'est en effet une compétition réservée aux clubs. Elle aura lieu début février 2009.

Les nageurs du Pôle vont garder le contact avec les études par le biais d'internet qui leur communiquera cours et devoirs avant un rattrapage prévu si nécessaire.

Bravo au Lycée de Bellefontaine.



## COMPÉTITION JEUNES

La réorganisation de ces rendez-vous nous a permis de rassembler de très nombreux participants nageurs et parents qui soutiennent activement les premiers pas de leurs jeunes champions.

On a pu observer au François, la foule des grands jours et un nouveau public qui a montré les limites des structures d'accueil. Il est vrai que la piscine fête ses 20 ans et l'édilité présente a pu apprécier l'impact de notre discipline.

Le nouveau programme mis au point pour mieux préparer la relève, a été bien apprécié ; on nage !

Plus d'épreuve de jambes réservée aux débutants. En fin de saison, les participants devront montrer qu'ils maîtrisent bien les quatre nages.



**CUBISYSTEM**  
 Systeme flottant modulaire  
 Modular floating system

## Visitez notre site

Tous les résultats des compétitions et les dernières news, des photos, sur le nouveau site du CRNM :

[http : //martinique.ffnatation.fr](http://martinique.ffnatation.fr)

N'hésitez pas à nous faire des suggestions et à communiquer à Marie-Line les news sur la vie des clubs ou de la Natation en général.

**TOSHIBA**  
 Partenaire du CRNM

Le CRNM présente ses meilleurs vœux pour la nouvelle année à tous les sportifs, aux partenaires institutionnels et privés, aux officiels, aux parents, aux dirigeants, à tous les amis de la Natation.



## BUVEZ POUR FAIRE DU SPORT (2<sup>ème</sup> PARTIE)

### BOIRE SUFFISAMMENT POUR ÉVITER LA DÉSHYDRATATION

Lorsqu'on ne boit pas assez pour compenser les pertes d'eau, on peut se trouver déshydraté. Le cœur doit travailler plus et les mécanismes de régulation de la chaleur sont dépassés : la fréquence cardiaque augmente, la tension artérielle diminue et le corps commence à "surchauffer".

Il suffit d'un déficit léger d'eau de l'ordre de 1% du poids corporel, soit seulement 0,7 litres pour un homme de 70 kilos pour diminuer de 10% les performances : le sportif peut ressentir de la fatigue, des maux de tête, des nausées, des lourdeurs dans les jambes, des essoufflements... Lorsque l'hydratation diminue de 2%, les performances physiques et intellectuelles du sportif sont altérées. Une déshydratation plus importante augmente les risques de calculs rénaux et de coma. Le danger d'attaque cardiaque ou d'épuisement du cœur guette également le sportif, quand il perd 6 à 10% de son poids initial à cause de la déshydratation.

Enfin, un sportif qui se trouve déshydraté de manière répétitive peut souffrir de douleurs aux muscles, aux tendons et aux ligaments. Ses risques de claquage et d'entorse sont augmentés.

Lorsque la déshydratation devient trop importante, le volume sanguin diminue. Les organes nobles, le cerveau et le cœur, ne reçoivent plus assez de sang. Pour les préserver, le corps cherche à augmenter la circulation : il ferme les vaisseaux menant à des zones moins essentielles comme la peau. La température corporelle continue donc à s'élever alors que le mécanisme de refroidissement, la transpiration, n'est plus efficace. La différence entre chaleur produite et chaleur évacuée est trop grande. C'est le coup de chaleur ! Il peut être mortel car notre cerveau ne peut pas supporter une température supérieure à 41° C.

### LES CRAMPES

Le mouvement des muscles est réalisé par la contraction de fibres à l'intérieur des cellules musculaires. La contraction se fait grâce à des échanges des ions, principalement les ions potassium, sodium, magnésium et calcium. La déshydratation peut mener à un déséquilibre des échanges des ions : les crampes se manifestent.

Mécanismes : lors d'un effort intense et prolongé, de l'acide lactique s'accumule dans les muscles. Cette accumulation rend le muscle de plus en plus rigide et rend l'effort plus difficile. Cela s'accompagne d'une sensation de fatigue. De plus, l'augmentation de la quantité d'acide lactique dans la cellule perturbe la libération de calcium : la crampe apparaît alors. En s'hydratant, on aide l'organisme à évacuer l'acide lactique plus facilement.

### LES TENDINOPATHIES

La déshydratation entraîne des problèmes de tendons. Ils sont moins lubrifiés et les déchets ne sont pas évacués d'une façon efficace. Les déchets se déposent sur les tendons lorsque le sportif ne boit pas assez.

### Risque de trop boire : L'HYPONATRÉMIE

L'hyponatrémie correspond à la diminution de la concentration du sodium dans le plasma, c'est-à-dire la partie liquide du sang. Elle peut se produire lorsqu'il y a un excès d'eau par rapport au sodium. L'excès d'eau peut atteindre 5% du poids initial du sportif. Boire de l'eau claire ou une boisson faiblement minéralisée tout au long d'un effort de plusieurs heures, dilue le sang. Votre concentration en sel s'effondre, c'est l'hyponatrémie.

Comment l'hyponatrémie arrive-t-elle ? Dans des exercices d'ultra endurance, l'hyponatrémie est la conséquence d'une surhydratation "volontaire". On boit plus que ce que l'on perd par la sueur ou l'urine. Les plus touchés sont principalement les athlètes les "moins" performants, surtout ceux qui prennent des boissons contenant peu de sodium. Quand l'effort est de faible intensité ou très long, les risques hyponatrémiques sont plus importants.

L'hyponatrémie ne s'accompagne pas toujours de symptômes. S'il y en a, ils ne sont pas spécifiques : nausées, vomissements, étourdissements, malaises, confusions, agitations, fatigue, troubles de la coordination. Puis les maux de tête et la transpiration des pieds et des mains peuvent se faire de plus en plus importants alors que la température corporelle reste normale.

A suivre



## GRAND PRIX DU CONSEIL REGIONAL

Pas moins de 17 relais et plus de 27 nageurs individuels ont pris le départ ce dimanche 11 janvier, encadrés par les kayakistes et les bateaux de sécurité. Beau temps, public nombreux et chaleureux pour une marche de 5 km au sein des percussions et des chants du groupe CAZNAVAL venu de Case Pilote.

La plage du coin, au Carbet, lieu de 1<sup>er</sup> rendez-vous, a connu une animation inhabituelle. Sous l'abri mis en place par la ville, pointage, marquage, premières consignes puis rendez-vous place Bertin à St-Pierre. Après le mot de bienvenue du représentant du Maire, l'appel et le départ des poussins(es) pour 500 m du quai à la Guinguette, les individuels prennent alors

## LES DÉBUTANTS AU LORRAIN

Le premier rendez-vous du Lorrain a rassemblé plus de 220 nageurs pour 2 heures de compétition très animées. Là encore, les parents ont tenu à suivre les premiers pas de leur enfant pour les encourager du geste, de la voix.

Le Neptune a très bien fait les choses

le départ et à l'arrivée, l'Espadon de Fort-de-France confirme les résultats obtenus en Coupe de Martinique en Eau libre avec deux équipes en 1<sup>ère</sup> et 3<sup>ème</sup> position. Schœlcher Natation 2000 concrétise sa bonne forme par une 2<sup>ème</sup> place. Quant au Longvilliers Club, il est 1<sup>er</sup> en individuel chez les femmes et les hommes.

Nous remercions l'édilité du Carbet qui nous a accompagné et aidé. Le repas de clôture offert par la Région a rassemblé les participants au restaurant scolaire où on a remis les trophées en promettant de se retrouver l'an prochain, pour une édition encore plus belle. La Région était représentée par Madame Marie-Line LESDEMA.

et il fallait voir la remise de médailles, la première pour eux tous et on ne pouvait dire qui des parents ou des nageurs étaient les plus fiers, les plus heureux.

Tous les résultats sur le site du CRNM. La promotion Coralie BALMY est bien partie.

## CARIFTA 2009

Diviser pour mieux régner, dit l'adage. Nos amis anglophones de la Caraïbe qui nous avaient demandé de rassembler nos trois délégations sous le drapeau et l'hymne national français, font aujourd'hui machine arrière, seul moyen pensent-ils de nous empêcher de gagner. C'est vrai que c'était un peu monotone. Grâce à nos rendez-vous AGF, le niveau de notre natation a pris de la hauteur, chacun voulant gagner sa place de plus en plus chère.

Par un vote pris en Jamaïque, hors notre présence et sans raison avouable, nous sommes invités à venir en sélections séparées.

Notre natation a une bonne réputation dans notre Caraïbe que nous apprenons à connaître dans ces rendez-vous sportifs. Ce sont nos voisins et nous leur tendront encore la main pour l'amitié et la fraternité. Notre sélection sera martini-quoise, mais ne croyons surtout pas que la barre sera ramenée à un plus bas niveau. Il faudra encore gagner sa place pour Aruba cette année. Départ le 14 avril - retour le 20 avril.

L'AGF devra représenter la France à la Coupe du monde scolaire à Porto Rico, avec 6 filles et 6 garçons, du 25 au 29 avril 2009.



## STAGE DE HAUT NIVEAU

Pour renouveler l'expérience de l'an dernier : un stage de haut niveau en Guadeloupe, c'est à notre tour d'organiser pendant le Carnaval, du Lundi Gras au samedi, un stage qui verra la participation d'une quinzaine de Guadeloupéens.

L'effectif total ne dépassera pas les 40 participants cadres et nageurs confondus, conformément à la demande adressée à Monsieur le proviseur du Lycée Nord Caraïbe, qui a accepté de nous héberger.

Nous utiliserons la salle de musculation du lycée et la piscine départementale nous accueillera deux fois par jour.

Ce sera une bonne préparation pour nos meilleurs parmi lesquels le pôle est l'élite régionale. Il appartiendra à notre Commission technique d'arrêter la liste définitive des participants.



## PASS COMPÉTITION

Pour donner suite aux demandes de la Fédération, en l'absence de CTR, nous avons mis en place une commission pour évaluer nos poussins 2<sup>ème</sup> année et délivrer le pass compétition.

Nous remercions Raymond CÉSAIRE, Luc ADENET LOUVET, Vincent CARMIGNANI, Olivier HAUCHÈRE, Francis LAUDARIN et Michel ROSE qui ont mené à bien cette mission à la satisfaction générale.