

SPORT

NATATION ► NATATION ESTIVALE

La natation estivale en lumière

Moins connue que la natation dite classique, la natation estivale est une discipline à part entière dont l'activité principale a lieu, comme son nom l'indique, en été. Le club de Chalonnnes a ouvert ses portes.

Nager n'est pas une activité inconnue du grand public, et pourtant à la vue de tous, près de 3 000 personnes en France participent à des compétitions moins visibles, des compétitions... de natation estivale. Dans les bassins, généralement de 25 mètres, les nages sont identiques. Nage libre, brasse, dos crawlé ou papillon, rien ne manque à l'appel, mais une spécificité existe. Toutes les compétitions ont lieu dans des bassins extérieurs, du 1^{er} juin au 31 août. Dans le Maine-et-Loire, il y a cinq clubs de natation estivale (Chalonnnes, Rochefort, Chemillé, Vern-d'Anjou et Longué). Ces clubs proposent à leurs licenciés des cours de natation, pour le plaisir ou pour la compétition de mai à septembre. La période estivale est celle où l'activité de ces clubs est la plus forte car ils utilisent des piscines d'été (non couverte). L'été, la météo est normalement clémente mais que se passe-t-il en cas de pluie ? « Il y a eu de la pluie la semaine dernière », rigole Emma, licenciée de 16 ans dans le groupe compétition du club de Chalonnnes. « Même s'il pleut des cordes, on continue de s'entraîner. Il n'y a que s'il y a de l'orage que l'on s'arrête. On rentre aux vestiaires en attendant que ça passe puis on retourne dans l'eau », reprend-elle. Le reste de l'année, l'activité de ces clubs est très fortement réduite. Ils peuvent proposer aux licenciés des entraînements dans un club annuel afin de garder la forme. Sinon, chacun est libre de pratiquer d'autres compétitions, c'est le cas d'Elouann, 15 ans, lui aussi licencié au club de Chalonnnes dans le groupe compéti-



Chalonnnes, piscine Calonna, mardi 28 juillet. Elouann Dupé, Emma Bretaudeau et Guy Cochard.

PHOTO : CO

tion. « Je fais de la natation estivale pour le plaisir et la compétition en même temps. En hiver, j'ai deux entraînements par semaine pour rester en forme et à côté je pratique aussi l'athlétisme. »

Des formules pour tous

Pour attirer le plus de personnes possibles, la pratique de la natation estivale est adaptée pour tous. « En plus de la compétition et du loisir, certains clubs d'été proposent une activité de sport santé et des initiations pour les enfants », explique Guy

Cochard, référent régional de la natation estivale. Entraîneuse au club de Chalonnnes, Maëlys Boisdron appuie ces propos : « Nos activités sont modulables. Je suis présente avec le groupe compétition mais aussi avec le groupe loisir. Avec les licenciés qui font de la compétition, il peut y avoir jusqu'à trois ou quatre entraînements dans la semaine plus de séances de préparation physique. Pour les loisirs, l'entraînement est différent et ils viennent nager moins régulièrement dans la semaine. » Pour ce qui est de la performance en

compétition, Maëlys explique les différences de chrono entre les nageurs estivaux et les autres. « Plus la distance de la course est courte, moins l'écart est élevé. Sur un 50 mètres, la différence entre un nageur annuel et estival est faible, en revanche sur un 200 mètres là on verra un vrai écart entre les deux. » Cochard ajoute : « On ne s'entraîne réellement que quatre mois dans l'année, donc la distance est forcément plus compliquée à maîtriser pour les nageurs estivaux. »

Hugo Blaisonneau