

La Gazette du Nautic Club

24 novembre 2013



Depuis la dernière édition il y a eu les [championnats départementaux d'hiver à Orange](#) le 23 et 24 novembre pour nos nageurs à partir des minimes.

19 jeunes nageurs du club ont participé ce week-end et ont réalisé de bonnes performances. Pour en citer quelques-unes, Charlotte, notre spécialiste en papillon a atteint la 2ème place au 100m en 1:2854, Aurélia l'abonnée aux belles places en brasse a terminé 2ème au 50m (40,47) et 200m (3:1098) et 3ème au 100m brasse (1:2904). Chez les garçons, c'était pas mal non plus notamment pour Thomas, 6ème au 50m papillon (32,19) ou Hugo terminant sur la 3ème place au 200m brasse (3:1656). Bien sûr nous félicitons l'ensemble des nageurs pour leurs performances. Le commentaire de Patrick à l'issue de cette compétition est très positif. Il félicite l'équipe pour leur bel esprit et les bons résultats, ils sont tous sur la bonne voie. Bien sûr il y a encore du travail, notamment concernant les fameux virages en dos suite au changement des règles mais avec l'entraînement tout le monde sera au top pour la prochaine compétition.

Nos maîtres se sont également lancés dans l'eau c'était à l'occasion de [l'Open des Maîtres le 27 octobre à Fos sur mer](#). Franchement, ils sont tellement discret, que j'ai failli passer cet événement sous silence et pourtant : ils ont brillé ! Bravo à Denis qui s'est illustré en nage libre sur les distances de 100, 400 et 1500m en atteignant la

première place sur toutes ces distances, félicitations également à Bertrand, Pierrick et Philippe. On est fier de vous !!! Jetez un coup d'œil sur les résultats qui figurent dans notre site « nci84.weebly.com », et voyez-vous mêmes ces bonnes performances. D'ailleurs, on n'a pas encore parlé de notre site qui fait peau neuve :

Le site du NCI

Un site sert d'intermédiaire à tous, contenant des informations pratiques concernant l'entraînement et l'organisation générale et qui reflète en même temps la vie du club. Et puisque c'est vivant, il faut l'alimenter régulièrement, par exemple :

Vous pouvez trouver les résultats, des informations générales concernant les compétitions et événements à venir, des messages de la part des entraîneurs ou du bureau, bref, tout ce qui concerne le bon fonctionnement du club.

Un album photo est à la disposition de tous, et surtout si vous voulez nous faire partager vos chefs-d'œuvre pris lors des compétitions, n'hésitez-pas à nous les envoyer.

Il y a également des rubriques pratiques dans l'onglet « forum » : le co-voiturage, grâce auquel vous pouvez vous arranger directement pour l'acheminement de nos athlètes. Ou encore les « objets trouvés et perdus » ce qui peut également faciliter la vie à nos têtes étourdies.

Si vous avez d'autres bonnes idées, faites nous signe.

A Venir :

Le mois de décembre est comme toujours riche en événements. Mise à part le père Noël, il y aura :

- **le 8 décembre** : le Pass'Compétition, ainsi que la journée de la rentrée pour nos Avenir - poussins au Pontet
- **le 15 décembre** : Le challenge des Maîtres « Alex Jany » organisé par nous à l'Isle sur Sorgue

Rubrique à bric à brac :

L'hygiène en piscine :

En voilà un sujet qui fâche! Mais non, sérieusement, en cette saison hivernale on est tous concernés un peu plus par notre santé et si tout le monde met un peu de bon sens côté hygiène, on devrait passer l'hiver sans trop de bobos !.

Soyons clair : vu le nombre de nageurs par jour qui piquent un plongeon et qui emmènent plus au moins de « cultures » avec eux (des cheveux, de la sueur, des produits cosmétiques, de l'urine et j'en passe...) dans la piscine, il y a de quoi être

rigoureux tout un chacun.

Voici nos bons conseils pour vous préserver et pour rendre le bain plus agréable aux autres en même temps :

1. utiliser un bonnet, déjà ça évite de se prendre les mains dans une soupe de cheveux en nageant. Ensuite vos cheveux sont protégés de tout ce qui pourrait se fixer dedans et du chlore. Nos bonnets sont solides et si vous les rincez à l'eau claire après chaque utilisation, vous augmentez leur durée de vie
2. prendre une douche avec le gel douche avant d'entrer dans l'eau, ça ne prend pas longtemps, mais imaginez seulement de vous laver dans votre baignoire après tous les autres membres de la famille... J'exagère un peu, mais le principe y est. J'avoue aussi qu'après on claque un peu des dents avant d'entrer dans l'eau, mais l'effort vaut la peine ! Pour les filles : profitez pour enlever le maquillage également, ça vous évite en plus le look « zombie » à la fin de l'entraînement.
3. utiliser un maillot de bain qui ne sert qu'à nager en piscine. C'est pour cela que les shorts et autres vêtements de sport sont interdits.
4. passez par le pédiluve, (surtout lors des compétitions)
5. pour ceux qui attrapent tout (verrues, champignons, etc.) il y a des produits faciles à appliquer : un pschitt sur les pieds avant d'entrer dans la piscine, et vous voilà blindés pour la séquence !
6. Après l'entraînement : retournez sous la douche et éliminez tout à l'aide d'un produit savonneux, (au passage vous sentirez moins l'eau de Javel)
7. le séchage : on néglige souvent le séchage à tort ! Ça vous réchauffe, et ça masse en même temps. Pensez à vous sécher entre les doigts de pieds, les champignons adorent ce genre d'endroit...

Ce sont des règles qui découlent du bon sens et du respect pour les autres, mais que l'on a tendance à négliger un peu en arrivant en retard, à cause du froid etc... Allez : un petit effort et tout le monde le ressentira ! Ça va sans dire la municipalité, travaille également dans ce sens-là.

Mais rassurez-vous, même si la piscine est certes un peu vétuste, le niveau de propreté de l'eau est régulièrement contrôlé. Le chlore désinfecte efficacement (il faut 7g environ par nageur pour neutraliser les pires des saletés).

Info pratique : les entraînements s'arrêteront le 18 décembre après les séances.

D'ici là nagez bien et à la prochaine !

La rédaction