

# Le MORSE

## VIDANGE

**L**E Centre Nautique ferme chaque année, à l'approche des vacances de Pâques pour vidange bi-annuelle du 14 au 20 avril, la 1<sup>ère</sup> étant programmée la 2<sup>ème</sup> semaine de septembre. Les créneaux attribués au TARBES Nautic Club seront donc annulés au Centre Nautique ; cependant, les créneaux de Tournesol sont maintenus.

Pour palier à ce petit désagrément, le staff technique a essayé d'harmoniser quelques créneaux supplémentaires accordés à la piscine Tournesol pour contenter le maximum d'adhérents, au détriment de compétiteurs.

Des papiers d'informations ont été distribués au maximum d'adhérents, une affichette a été posée sur le panneau d'affichage du club, dans le hall du Centre Nautique, et également sur le site Internet du Club.

Les dirigeants tiennent à s'excuser pour ces indisponibilités de bassin la veille de vacances scolaires, il en émane pour certains un arrêt des activités pendant pratiquement 3 semaines ; mais comprenez bien que nous dépendons de la municipalité et des problèmes techniques qui

peuvent occasionner ces gênes.

**Merci pour votre compréhension**

## Marie-Odile CHARLES Recordman de France

Dans la dernière édition du Morse, nous vous avons informé du déplacement de notre équipe Masters aux Championnats de France à TOURS.

Nos 6 nageurs ont bien défendu les couleurs du T.N.C. malgré les 1 500 participants à ces championnats, mais c'est sans compter les exploits de Marie-Odile CHARLES (catégorie C 4), qui a encore une fois trustés tous les podiums.



Engagée sur 5 épreuves, elle remporte les 5 titres de Championne de France en C4 sur 50 Brasse (36''09), 100 Brasse (1'17''71), 200 Brasse (2'52''70), 100 4 Nages (1'12''97) et 200 4 Nages (2'38''87). Elle remporte en plus de 5 titres, 5 records de France sur les 5 épreuves effectuées.

A noter que Marie-Odile vient de changer de catégorie et fut étonnée au vu de ses résultats, car cela faisait plus de 5 ans, qu'elle n'avait pas fait autant de bonnes performances, même aux derniers championnats du Monde en Nouvelle Zélande où elle remportait tout de même 3 titres de championne du Monde 2002.

Marie-Odile prépare activement les Championnats d'Europe en juillet 2003, qui auront lieu pour une fois en France, à MILLAU. Que nous prépare notre championne ? ? ?

## Niveau National d'équipe

Le TARBES Nautic Club peut être fier d'afficher ses résultats, car aujourd'hui, les entraîneurs, après leur travail acharné présentent les 6 nageurs classés de niveau national :

- Marie-Odile CHARLES (63) : de niveau mondial avec ses 3 titres de championne du Monde 2002,
- Mathieu PAQUIT (83) : par ses participations aux différentes VITTEL-CUP et aux Championnats de France de National 2,
- Sylvain COUDERC par ses participations aux différentes VITTEL-CUP et sa qualification en finale du 200 Papillon aux Championnats de France de National 2,

- Mickaël VAZ (90) par sa qualification à la P'TITE VITTEL-CUP en juin 2003 à NANCY,
- Hugo CHOPINET (91) par sa qualification à la P'TITE VITTEL-CUP en juin 2003 à NANCY,
- Fanny GARRUCHET (91) par sa qualification à la P'TITE VITTEL-CUP en juin 2003 à NANCY.



Le Staff Technique est très fier de ces résultats et qualifications car il se souvient de la demande de l'adjoint au Maire délégué aux sports à l'Assemblée Générale du club 2001 d'amener des nageurs au niveau national.

La prochaine étape sera d'augmenter le nombre de nageurs à ce niveau national puis à long terme de les faire accéder aux Championnats de France de National 1.

## PORTRAIT

Marie-Christine  
BARRANCO

Marie-Christine appelée Marie au club, est née 11/04/1961 à BIZANET (Aude). Elle est arrivée sur TARBES en 1997 et demeure à AUREILHAN, Avenue des Sports, ce qui en dit déjà long. Elle est d'ailleurs mariée avec notre président : Yves et a également 2 filles dont je ne ferai l'éloge, elle le fera pour moi..., Rachel et Audrey qui nage toutes les 2 sous les couleurs du T.N.C.



Marie est un peu considérée comme la mère poule du T.N.C., elle tente de bichonner les nageurs qui sont durement menés par leur entraîneur : Guillaume souvent au grand éternement de celui-ci...

Elle participe activement aux différentes missions du T.N.C. en tant que bénévole, notamment de corriger les fautes de ce journal que le rédacteur fait parfois.

Elle a également participé avec beaucoup d'engouement à l'organisation des 13<sup>ème</sup> Nautiques de TARBES et a donné corps et âme pour sa réussite.

Honneur lui est rendu dans cette édition pour le gros travail qu'elle effectue dans l'ombre au refus d'afficher sa motivation et sa réussite.

Merci à toi, Marie pour tout ce que tu fais pour les jeunes, malgré le sexisme que certains t'infligent.

## Bénévoles Vittel-Cup

Traditionnellement, le Comité Régional Midi-Pyrénées, organisateur de la VITTEL-CUP de TOULOUSE fait appel aux clubs pour aider à l'organisation. C'est ainsi, que Johann NICOLAS a amené 6 de nos jeunes nageurs pour aider aux transports des panières pour les finales des 50m.

Ils ont pu également profiter du tableau des compétiteurs de niveau national et international. Des photos ont été prises avec Solenne FIGUES, Simon DUFOUR et Xavier MARCHAND, qui a donné sa médaille du 200 4 Nages à Camille DIETRICH.



En espérant un jour voir quelques-uns de ces jeunes à la VITTEL-CUP, non pas en tant que bénévoles, mais nageurs !!!

Le TARBES Nautic Club œuvre depuis 5 ans pour proposer un service professionnel à travers une association, ce qui n'est pas toujours facile. Progressivement, année après année, des groupes ont été créés et structurés pour proposer à tous les

## ORGANISATIONS COMPETITIONS

Le Staff technique s'est professionnalisé avec la progression des résultats sportifs et de la section sportive du collège Voltaire qui partait en désuétude (4 inscrits en 1998 contre 16 en 2002).

Le public tarbais s'est rendu compte du sérieux du T.N.C., ce qui nous amène aujourd'hui à recenser plus de 470 adhérents contre 240 en 1998. La morale est que tout travail sérieux paye un jour ou l'autre.

## Effectifs

Dans la dernière édition, nous vous avons fait part du détail de l'organisation de notre traditionnel meeting : Les 13<sup>ème</sup> Nautiques, c'est au tour de deux compétitions importantes que le staff du T.N.C. va s'atteler.

La 1<sup>ère</sup>, les 07 & 08 juin sera organisé les Championnats de France F.S.G.T. réunissant environ 300 nageurs venant de toute la France à la recherche de titres de Champion de France, nos compétiteurs participeront bien entendu à ce championnat en essayant de gagner quelques titres. La 2<sup>ème</sup> sera le week-end suivant les 15 & 16 juin avec le meeting régional

de Classement avec tous les nageurs de la Région Midi-Pyrénées.

Ces 2 organisations sont bien sûr moins importantes que celles des Nautiques de TARBES, mais demandent un minimum d'aide de la part de bénévoles, un autre appel est donc lancé pour ces 2 compétitions pour aider à la mise en place du bassin, à tenir une buvette, à accueillir les clubs avec distribution des programmes, à aider à la gestion et le déroulement de la compétition.

Pour les 07 & 08 juin, des repas seront organisés mais seront totalement gérés par un traiteur (préparation des repas et service).

**Merci de vous faire connaître auprès de Marie-France, notre secrétaire pour vous inscrire en tant que bénévole !!!**

## RESULTATS

Après les nombreuses compétitions départementales qualificatives pour les médailles du T.O.A.C. (compétition régionale réunissant plus de 30 clubs), nous attendons la liste officielle des qualifiés, mais ce sont une dizaine de jeunes qui devrait être qualifiés cette saison.

On notera l'assiduité des nageurs aux compétitions et aux entraînements chez les jeunes, ce qui a apporté de nombreuses améliorations et notamment la qualification du jeune Mickaël VAZ (90) à la P'tite VITTEL-CUP qui accompagnera ces 2 copains d'entraînements : Fanny GARRUCHET (91) et Hugo CHOPINET (91). On remarquera également de grandes progressions chez Camille DIETRICH (92) et Emile RIBOULOT (91), mais

aussi Julie LURO (92) et Laura RODRIGUEZ (92).

Chez les Séniors, Sylvain COUDERC (84) a participé aux Championnats de France de National 2 et s'est qualifié en finale A du 200 Pap pour en terminer 5<sup>ème</sup>, Mathieu PAQUIT a également participé à ces championnats mais par manque d'entraînement n'a pas réalisé les performances attendues. La semaine d'après, ils ont participé à la VITTEL-CUP de Toulouse, performances intéressantes qui méritent d'être approfondies par le travail à l'entraînement et l'approche psychologique aux compétitions.

Chez les masters, hormis les excellents résultats de Marie-Odile CHARLES avec ses 5 records de France battus, les 5 autres nageurs : Dominique LEONARD, Marie-Christine MIGNEROT, Maïder MICHAUD, Jean-Paul ROCHET et François-Xavier RENARD se sont bien défendus et ont effectué des performances très intéressantes.



## COMPETITIONS à venir

Les compétitions à venir sont les plus importantes car elles constituent la finalité de beaucoup de journées qualificatives.

Tout d'abord les Interclubs Benjamins, Minimes du 06 avril, qui vont déterminer les qualifiés pour la phase finale des 17 & 18 Mai à ALBI, à noter que le nombre d'équipes

présentées est supérieur à l'année dernière avec une estimation de 18 000 pts contre 13 500 réalisés l'année dernière. Le staff demande à tous les nageurs convoqués de faire leur maximum en répondant surtout présent aux phases départementales.

Les 12 & 13 avril, ce seront 7 jeunes qui vont disputer le Meeting des Jeunes à TOULOUSE d'un niveau très relevé, ce qui va permettre à certains de se confronter à des jeunes de leur niveau et bien meilleur, la concurrence départementale n'étant pas très importante.

Le 11 Mai, ce sera au tour des médailles du T.O.A.C. pour les nageurs qualifiés, les 24 et 25 Mai ce sera la Finale des Trophées pour les Benjamins et poussins et certains Minimes.

Nos 3 qualifiés aux Championnats de France Benjamins se déplaceront à NANCY pour la P'tite VITTEL CUP et le week-end d'après, le 7 juin, se sera autour des Avenirs ou le club fera une sélection parmi les jeunes des groupes Initiation et Perfectionnement pour disputer une finale régionale nommé MINI CUP.

Enfin, la saison se terminera par la sélection départementale des Benjamins pour la Coupe de France des Départements à GUERET et les Championnats de

France de Nationale 2 pour les Séniors à HYERES.

### Section Sportive

Une convocation a été envoyée pour le jeudi 04/04, à tous les parents d'adhérents nés en 1992 susceptibles de rentrer en 6<sup>ème</sup> au collège l'année prochaine, afin de leur proposer d'incorporer la section sportive du collège Voltaire à 500m du Centre Nautique Paul BOYRIE.

Les adhérents qui sont en milieu de cycle peuvent le faire également en rentrant en 5<sup>ème</sup>, 4<sup>ème</sup> ou 3<sup>ème</sup> pour bénéficier des nombreux avantages :

- entraînement entre 11h30 et 13h00
- repas différé à 13h00
- soutien scolaire en fonction des résultats dans les



différentes matières.

Tous les adhérents intéressés doivent se rapprocher de leur entraîneur respectif pour explications des modalités d'accès.

### La question du nageur !!!

On est déjà au 2/3 de saison et pour certains, ça se ressent physiquement et moralement. Etre arrêté pour maladie ou blessures, ça

peut vous paraître bizarre mais c'est difficile. En effet savoir que l'on ne va pas nager pendant plusieurs semaines, c'est dur quand on a l'habitude de nager régulièrement.

Mais la motivation est d'autant plus grande lorsque l'on est de retour et en pleine forme !

On se demande souvent : pourquoi nage-t-on ? Question que se pose chaque nageur.

C'est pas toujours drôle à l'entraînement, mais c'est avant tout un choix de chaque nageur d'y aller. Mais en cas de problème, la meilleure personne à qui en parler c'est à notre coach ! (faut pas l'oublier).



C'est pour ça que je pense qu'une pause, ça ne peut pas faire de mal pour la motivation. Mais attention, il ne faut pas en abuser !

En espérant vous revoir très vite au bord du bassin.

Un nageur anonyme

### La motivation de l'entraîneur

Personne ne pourra nier que le staff du T.N.C. est motivé sur leur intervention, leur relationnel et tous les extras qu'ils gèrent : compétition, organisation de stages, du challenge, etc...

Et nous pouvons dire que certaines fois, il a du mérite. Il faut savoir que le premier travail de l'entraîneur est d'amener le jeune

nageur au meilleur niveau technique possible pour le confronter dans les compétitions et l'amener au plus haut niveau ; cependant, cette motivation est en adéquation avec celle du nageur : si le nageur est motivé, son entraîneur le sera également.

Malheureusement, il arrive parfois et trop souvent que les nageurs ne remplissent pas leur contrat : ils ne viennent pas régulièrement aux entraînements, ne répondent pas présents aux compétitions qui leurs sont proposées et qui sont parfois très importantes pour le club, comme les interclubs.

Le paradoxe est que le nageur attend beaucoup de son entraîneur, mais n'est pas forcément prêt à répondre aux exigences d'un club...

**N'oubliez pas nageurs, il faut savoir donner pour recevoir !!!**

### CHALLENGE DU TNC

Déjà 2 réunions d'organisées et la 3<sup>ème</sup> approche très vite avec le 25 ou 50 Brasse en fonction des catégories. Une convocation vous a été remise pour le mercredi 16 avril pour 17h15.

Le staff vous rappelle que ces réunions amèneront des récompenses en fin d'année pour tous les participants et des cadeaux pour les 3 premiers de chaque catégorie à la fête de

fin d'année au mois de juin.

L'enjeu de ce challenge est de confronter les jeunes de l'école de natation pour leur donner un but par rapport à leurs efforts effectués aux séances d'entraînement. L'objectif étant de récompenser l'assiduité avant même la performance car chaque participant au challenge marque un minimum de points même s'il est dernier.

Nous sommes conscients que chaque enfant progresse à sa vitesse et nous voulons respecter ce rythme, et nous y sommes très vigilents.

Alors, à vos plots pour marquer un maximum de points, cela passe au minimum par votre participation...

### **COUPE DE FRANCE DES DEPARTEMENTS**

Chaque année, le Comité Départemental F.F.N. organise un stage préparatoire à la Coupe de France des Départements, réunissant les meilleurs nageurs du département par équipe de 10 garçons + 10 filles. Cette équipe rencontre lors de la compétition qui aura lieu à LIMOGES les 23 et 24 juin 2003 les autres départements de l'interrégion pour un classement.

Le Comité Départemental a procédé à une sélection pour un stage préparatoire. Dans ce stage, 8 jeunes du T.N.C. sont sélectionnés : Hugo

CHOPINET, Mickaël VAZ, François ABADIE, Damien PEREZ, Emile RIBOULOT, Fanny GARRUCHET, Eva MIRO, Manon ROHRER.

Lors de ce stage, la sélection définitive sera effectuée pour déterminer les 20 nageurs titulaires. Il se déroulera à LANNEMEZAN du 22 avril à 08h00, jusqu'au vendredi 26 à 17h30.

La Parole est donnée !!!



### **Les Championnats de France Benjamins**

Pour s'y rendre, il faut avoir de bons entraîneurs, et on les a, ils sont très gentils et nous entraînent bien.

Aussi, il faut avoir un bon groupe. Moi, je suis dans le groupe des « AVENIRS », et nous nous entendons bien.

Pour l'instant, nous sommes 3 à y aller, mais les autres vont sans doute venir. Je leur souhaite bonne chance.

**Hugo C.**