

## La Coupe de la Capitale 2013, un autre triomphe pour le CMNQ – les 2 et 3 février 2013



Par Guy Frève (texte et photos)

**Québec, 17 février 2013** – À la piscine Lucien-Flamand de Québec (École Wilbrod-Bhérier), un bassin de 50m, les 2 et 3 février dernier, se déroulait la 4<sup>e</sup> manche du *Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs*. Pour la 2<sup>e</sup> année consécutive, la compétition annuelle du Club des maîtres nageurs de Québec (CMNQ), traditionnellement connue sous le nom de la *Coupe de la Capitale*, a fait appel aux services du Club de natation CSQ pour organiser et tenir cette amicale rencontre de maîtres nageurs; un partenariat fort apprécié.

Rappelons que le *Circuit Coupe du Québec des maîtres nageurs*, institué en 2011 par la Fédération de natation du Québec (FNQ), représente un circuit de 6 compétitions se déroulant dans diverses villes de la Province. Les 2 prochaines manches auront lieu dans la région de Montréal.

Pour cette fin de semaine coïncidant avec le *Carnaval de Québec*, les participants ont eu le privilège de rencontrer un grand ambassadeur de la ville de Québec :

**Bonhomme Carnaval**. Malgré son horaire chargé, **Bonhomme** a pris le temps de rencontrer les différentes équipes et de se faire croquer en photo. Avec un horaire très chargé, il a dû cependant décliner l'invitation de faire quelques longueurs avec nous...



Les membres du CMNQ présents le dimanche matin.

Comme le rapporte **Stéphane Charon**, vice-président du CSQ et responsable de l'organisation de la compétition, pour le compte du CMNQ, cet événement représente un succès incontesté : « Avec une si forte participation, la *Coupe de la Capitale* constitue cette année encore une belle expérience pour nos jeunes nageurs. Voir des maîtres de 25 ou 85 ans en action, nager de si grandes distances en 50m, et pour des épreuves pas nécessairement faciles, fournit à nos jeunes nageurs des modèles tangibles de persévérance et de réalisation personnelle. L'ambiance est aussi bien différente de celle « du civil » ; le plaisir de nager est omniprésent chez les maîtres et donne une tout autre dimension. Je ne peux passer sous silence l'apport essentiel de la cohorte de bénévoles, près de 50 par jour; ils ont certainement participé au succès de cette édition de la *Coupe de la Capitale* ». Le nouvel horaire expérimenté l'an passé ayant plu à plusieurs – samedi après-midi et dimanche avant-midi –, fut reconduit. Le tout s'étant déroulé rondement, la compétition s'est terminée le dimanche, avant midi.

Un coup d'œil sur les statistiques confirme également le succès de l'événement : 20 clubs différents ont inscrit 150 nageurs; le CMNQ y a délégué 30 nageurs, représentant ainsi le club avec le plus grand effectif. Avec tous les points de position récoltés, vous imaginez bien que le CMNQ s'est hissé en 1<sup>re</sup> position avec 686 points, devançant ses plus proches rivaux : les Maîtres de Sainte-Foy (496 points avec 24 nageurs) et le Club aquatique Montréal - CAMO (403 points avec 18 nageurs). Une vérification auprès du directeur des compétitions du CMNQ, **Marc Ennis**, nous confirme que « cette année, ce fut une participation quasiment record pour

notre *Coupe de la Capitale*; autant de monde, ça remonte à près de 15 ans. Les membres du CA du CMNQ sont bien contents de l'attrait qu'a suscité cette rencontre, la collaboration avec le CSQ, les services de massothérapie, etc. Somme toute, une bonne organisation, des collations appétissantes et à profusion, des cadeaux surprise... »



Julie Tardif

Des records ont également été battus lors de cette compétition : 13 au niveau provincial, dont celui établi par **Julie Tardif** (groupe 35-39 ans), du CMNQ, pour le 200m QNI, en 02:41,22. Au niveau national, **Roberto Figueroa** (45-49 ans), de Côte Saint-Luc Aquatica (CSLA) a effectué un 50m Brasse en 00:31.89.

L'hyperlien suivant vous amène aux résultats de la compétition.

[http://natation-csq.com/pdfdocs/Coupe\\_de\\_la\\_Capitale\\_2013/RESULTATS/index.html#](http://natation-csq.com/pdfdocs/Coupe_de_la_Capitale_2013/RESULTATS/index.html#)

Quelques nouvelles figures du CMNQ se sont retrouvées sur les bords de la piscine pour cette compétition; j'ai alors recueilli leurs commentaires à la suite de cette première expérience. Voici ce que j'ai recueilli auprès de 3 nageuses du groupe 30 - 34 ans :



### Alexandra Gagné-Dumont

Pour le 50m Dos, j'ai nagé juste à côté de Sylvie Letarte, une nageuse de renom à Baie-Comeau et qui m'a enseigné au secondaire. Cette épreuve fut très motivante, puisque je la voyais du coin de l'oeil... malheureusement, je n'ai pas réussi à la dépasser avec mon 00:44,28. Quant au 50m Libre, en oubliant le « *Nageurs, à vos marques* », les officiels m'ont peut-être ravi quelques fractions de seconde... je suis arrivée 5<sup>e</sup> avec 00:37,51. J'en suis très contente. J'ai nagé avec les doyens du Club et j'en suis bien fière.



### Sonia Néron

C'était ma première expérience à vie dans une piscine de 50m, mais quelle expérience! Mais je trouvais que ça prenait du temps pour arriver au bout. En plus, je n'avais jamais nagé de papillon avant cette année; le faire en compétition m'a rendue un peu nerveuse, car je ne suis pas en contrôle de ce style, mais j'adore l'exécuter. J'ai donc fait le 50m Pap, dans le relais 4x50m QNI mixte, avec des maîtres qui m'inspirent; on a obtenu la 1<sup>re</sup> position pour les 240-279 ans. Somme toute, l'esprit d'équipe, les sourires et les encouragements, la venue de nouvelles figures et la confiance de mon entraîneur en mes capacités font de ces compétitions un événement attendu avec impatience.



### Marie-Michèle Tessier

C'était ma 1<sup>re</sup> compétition à vie, et en plus, en 50m. Je n'avais donc aucune référence, mais suis super heureuse d'y avoir participé. J'ai appris beaucoup et il m'en reste encore à apprendre, ne serait-ce que de bien gérer mon énergie, ma vitesse pour rester plus constante à chaque longueur. Je suis persuadée que les encouragements de mon « fan-club » m'ont aidée (voir photo plus loin). Et en plus, quelle ambiance il s'est dégagé lors de cette compétition!

Quant aux habitués, ils m'ont également partagé certaines impressions; en voici certaines, en débutant par notre doyen :



**Jacques Amyot (85-89 ans)**

Pour le dernier relais, ne voulant pas retarder les autres de mon équipe, j'ai nagé plus vite et plus fort que d'habitude; je sens la fatigue maintenant. Cette compétition a, une fois de plus, rassemblé des nageurs qu'il me fait toujours plaisir de rencontrer.



**Edward Bulman (85-89 ans)**

Je me suis inscrit à 5 épreuves : 100m et 200m Libre, 50m, 100m et 200m Dos et je suis bien fier de les avoir complétées. J'ai eu de bons temps et du bon temps, en plus de belles positions.



**Henri-Paul Ruelland (75-79 ans)**

J'ai baissé 3 de mes temps par rapport à l'an passé : j'en suis bien content. À quand la prochaine?



**Jean-Yves Charbonneau (65-69 ans)**

J'ai nagé des épreuves que je n'avais pas faites en compétition depuis au moins 10 ans, mais les temps soumis étaient des fois un peu trop optimistes, je devrai m'ajuster. Pour le 200m Libre, avec une 04:28,49, je me suis classé 3<sup>e</sup>; même chose pour le 400m Libre (09:33,88). La brasse (50m et 100m) a été plus facile pour moi, c'est ma nage de prédilection et je suis content de mes temps. Quant au 50m Pap, je suis toujours content de le faire (01:03,77 – et cette-fois-ci, avec une 1<sup>re</sup> position).



**Hélène Jacques (70-74 ans)**

Ah quelles épreuves! pas celles pour lesquelles je me suis inscrite, mais plutôt du fait de les avoir faites alors que je me sentais grippée. Je n'ai pas arrêté de tousser. Oui, j'ai des temps respectables et de belles positions mais pour moi, l'important cette fois-ci, c'est d'avoir été en mesure de toutes les nager.



**Marc Ennis (60-64 ans)**

Nager un 200m Dos, tout de suite après un 100m Pap, c'est assez éreintant, mais nager le 200m QNI avec Catherine Jean et Guy Frère, tant en entraînement qu'en compétition, c'est super motivant. Quant au 400m QNI, la dernière épreuve de ma fin de semaine, ce fut pour moi la plus valorisante : bonne nage, bon temps; je remercie nos entraîneurs qui nous permettent de nous dépasser.



**Guy Frère (60-64 ans)**

J'ai changé de groupe d'âge cette année, mais être encore en mesure de faire un 200m PAP, en 50m, me reconforte. Je me dis que *ce n'est pas parce qu'on vieillit qu'on arrête de nager mais plutôt parce qu'on arrête de nager qu'on vieillit* (traduction libre d'une phrase vue sur le gilet d'un club de maîtres lors du Championnat provincial de mai 2012).



**Louise Leclerc (55-59 ans)**

J'ai été surprise de pouvoir m'approcher ou d'améliorer des temps réalisés il y a plus de 5 ans. Finalement, la natation est peut-être une bonne façon de ne pas vieillir trop vite. Je tiens à remercier les entraîneurs de bien préparer les nageurs en vue de ces défis variés que chacun se fixe.



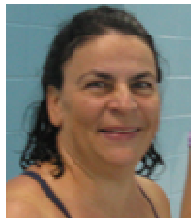
**Marc Amyot (55-59 ans)**

Lors de mon 50m Pap, j'ai ressenti mon meilleur « feeling » de la fin de semaine : 00:34,22 et une 1<sup>re</sup> position. Pour moi, voir les doyens du Club en action, me donne des ailes, des nageoires... Voir la relève, tant chez les membres du CSQ que chez des enfants des nageurs venus encourager leurs parents, fait prendre conscience que la vie continue et que la natation a encore beaucoup d'avenir.



**Sandra Beaulac (50-54 ans)**

Au 400m Libre, juste avant mon épreuve, Jacques Amyot m'a souhaité un BON VOYAGE !!! Comment ça aurait pu mal se dérouler, après un si bel encouragement? Merci Jacques, j'ai bien nagé (06:49,41 – peut-être un chiffre chanceux à la loto?) et, en plus, j'ai récolté la 1<sup>re</sup> position. D'avoir fait ce beau 400m Libre, de l'avoir bien nagé, de m'être sentie bien dans l'eau, d'avoir gardé le contrôle de ma respiration et de l'énergie jusqu'à la fin, j'en suis bien contente. Dans ces moments-là, j'ai juste hâte de me remouiller...



**Catherine Jean (50-54 ans)**

Au 200m Dos, je voulais bien nager, sans trop bouger ma tête; j'ai réussi, je suis demeurée confortable dans l'eau et bien satisfaite avec un 03:36,05. Quant à mon 100m Libre, je suis surprise et bien heureuse de mon temps : 01:25,20. Je me sens en forme et forte ces temps-ci, c'est agréable; on est bien entraîné par d'excellents « coaches ».



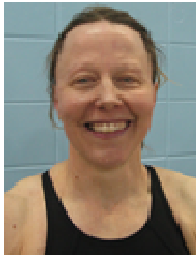
**Yvon Guérard (50-54 ans)**

J'ai vécu une belle compétition, l'ambiance était excellente, mais nager en 50m c'est beaucoup plus dur... je manque d'entraînement.



**Mireille Plamondon (45-49 ans)**

Il y a des 100m difficiles à terminer, mais un jour ça sera facile... en tout cas c'est ce que je visualise. Je suis bien contente encore une fois, la *Coupe de la Capitale* se déroule toujours dans une ambiance très conviviale.



**Nathalie Béland (40-44 ans)**

J'ai nagé notamment les 3 épreuves au papillon (50m, 100m et 200m) et je dois faire attention, me concentrer davantage quand je nage; je me pose peut-être trop de questions en nageant, je sens que je ne donne pas mon meilleur. Pour ma dernière épreuve de la compé, je suis fière car j'ai respecté ma tactique de course.



**Jonathan Racine (35-39 ans)**

Lors de mon 200m QNI, après un départ fulgurant, les briques ont commencé à s'accumuler sur mes épaules à partir de mon premier coup de brasse; je ne me suis pas laissé couler, mais la dernière longueur au crawl m'a fait mal... OUF! Quant à mon 200m Libre, après 2 longueurs, j'avais l'impression de nager dans de la mélasse ou que mes bras se changeaient en pierre. Je suis tout de même content. Pour moi, l'épreuve la plus remarquable a été le 200m Papillon de **Jamie Chalmers** de l'Université de Carleton, en 06:21,98, du groupe 70-74 ans. Quand j'y pense, ce vénérable nageur n'a pas froid aux yeux, à l'instar de mes collègues Marc et Guy, dans leur 400m QNI.



**Daniela Menegon (35-39 ans)**

Je suis bien contente de toutes les épreuves nagées, car je n'avais pas beaucoup d'entraînement dans le corps, arrivant tout juste de vacances et, en plus, je me sentais malade. Mais pour le 100m Dos, la dernière fois que je l'avais nagé, j'avais 17 ans; je l'ai donc fait pour le plaisir, pour nager quelque chose de différent que du Libre; j'ai bien nagé et suis effectivement contente de mon temps (01:24,80, pour une 3<sup>e</sup> position).



**Nathalie Bergeron (35-39 ans)**

Un 100m Libre, ça fait mal à la fin, mais il paraît que c'est normal... en tout cas, j'ai fait 01:07,23 (1<sup>re</sup> position). Au 50m Pap, je me suis dit « Au fond Léon » et puis, ça a marché (00:33,09 – 1<sup>re</sup> position). En fait, je suis contente de ce que j'ai réalisé : pas mal pour une femme qui vient d'accoucher il y a 2 mois. Je suis un peu loin de mes meilleurs temps, mais je nageais en plein bonheur, en plus de revoir mes amis.

*La Coupe de la Capitale* a aussi donné au CMNQ l'occasion de former quelques équipes de relais : 4 x 50m Libre - Mixte et 4 x 50m QNI - Mixte, des moments forts dans ce genre de compétition. Voici, en photos, des sourires qui démontrent bien la satisfaction ressentie après ces relais.



*Julie Tardif, François Michaud-Belzile, Jonathan Racine et Daniela Menegon - 4 x 50m Libre – Mixte*



*Guy Turgeon; Emmanuella Ruel, Catherine Jean et Guy Frève - 4 x 50m Libre - Mixte*



*Ève Simard, Nathalie Bergeron, Alexandre Blais et Yvon Guérard - 4 x 50m QNI - Mixte*



*Jonathan Racine, Emmanuella Ruel, Daniella Menegon et Jean-Yves Charbonneau - 4 x 50m QNI - Mixte*



Marc Amyot, Louise Leclerc, Mireille Plamondon et Guy Frève - 4 x 50m QNI - Mixte



Henri-Paul Ruelland, Sonia Néron et Jacques Amyot (absente de la photo Nicole Boutet) - 4 x 50m QNI - Mixte

Une compétition chez les maîtres-nageurs, c'est aussi l'occasion de vivre des moments



attendrissants, comme celui croqué cette fois-ci : les supporters de **Marie-Michèle Tessier**, pancartes à la main et scandant des « Go Marie ». Ce fan-club a certainement encouragé notre nageuse pour sa 1<sup>re</sup> expérience de compétition de natation.



Comme à chaque compétition, des faits cocasses se produisent aussi. Cette fois-ci, il s'agit du moment où, pour le 50m Libre, **Sandra Beulac**, est demeurée bien collée sur le bloc de

départ. Mais que s'était-il passé au juste? Attendait-elle que j'aie pris ma photo pour plonger? Elle qui, habituellement, quitte le bloc de départ à la vitesse de l'éclair? En fait, c'était l'officiel qui a donné le départ directement, sans dire le fameux « *Nageurs, à vos marques* »; de quoi rester perplexe, j'en conviens, si on veut éviter la disqualification à cause d'un faux départ. Malgré ce moment d'hésitation, Sandra a récolté une belle 3<sup>e</sup> position, avec 00:37,83.

Et pour **Jean-Yves Charbonneau**, Christophe, son petit-fils, a été déçu qu'il termine dernier de sa vague, lors du 50m Brasse; il ne comprenait pas que son grand-père soit arrivé quand même 1<sup>er</sup> dans son groupe d'âge (65-69 ans), avec un beau 00:56,05.

Le Club a également attiré 2 entraîneurs pour chaque jour de compétition. Voici ce que m'a confié deux de ceux-ci :



Je suis très fier des nageurs du Club; certains ont réussi, voir amélioré des temps qui dataient de plusieurs années : c'est excellent. De plus, je suis particulièrement honoré d'avoir assisté Jacques Amyot en lui prêtant mon épaule pour qu'il se positionne sur le bloc de départ du Relais 4 x 50m QNI. *Hugo Faucher*



Je suis content de voir ce que peuvent donner les conseils promulgués lors des entraînements. J'ai pu notamment constater les résultats de la clinique sur la Brasse que j'ai donnée l'automne dernier; j'ai été impressionné par les améliorations et performances de plusieurs nageurs. Et bien entendu, l'ambiance était fort agréable. *François Michaud-Belzile*

Avant la mise en ondes de cet article, j'ai reçu 2 commentaires de la Registraire du Club. Le 1<sup>er</sup> concerne les inscriptions, de façon générale. Elle invite tous les nageurs, souhaitant s'inscrire à

une compétition, à respecter la date indiquée sur le formulaire d'inscription - ceci afin de pouvoir assurer un traitement dans les délais imposés par le club hôte.

Le 2<sup>e</sup> commentaire de Louise est plutôt du genre truc intéressant à partager : « Si vous êtes comme moi, vous ne vous souvenez jamais des temps réalisés dans le passé et cela vous retarde pour remplir le formulaire, je vous donne mon truc. Les temps réalisés dans les compétitions sont disponibles sur [www.swimming.ca](http://www.swimming.ca). Choisissez le volet « Statistiques », puis activez « Classements canadiens – recherche pour un athlète ». Saisissez votre nom et prénom et sélectionnez-le dans la liste affichée. Vous pouvez consulter vos meilleurs temps (à vie/par année), vos résultats par épreuve (un graphique est même accessible par l'icône) ou par année. Encore mieux, vous pouvez imprimer une copie qui vous sera utile la prochaine fois. C'est tout simple et bien pratique pour ceux qui oublient facilement! »

Comme d'habitude, j'en aurais encore à partager concernant cette *Coupe de la Capitale* mais je vais arrêter ici, quitte à poursuivre dans un prochain article pour la rencontre prévue à Rivière-du-Loup, le 2 mars prochain; des membres du Club s'y rendront pour représenter le CMNQ avec énergie et sourires, j'en suis convaincu.

Alors, à suivre...



...car, au CMNQ, « ***On se mouille pour la forme.*** »