

Pour le CMNQ, encore un beau rendez-vous à Rivière-du-Loup – 2 mars 2013

Par Guy Frève



Québec, 19 mars 2013 – Le 2 mars dernier, 14 nageurs du CMNQ se sont rendus à Rivière-du-Loup pour participer à la compétition organisée par les Loups-Marins de Rivière-du-Loup (LMRL). Dans le bassin de 25m de la piscine du Centre sportif du CEGEP de Rivière-du-Loup,



Les membres du CMNQ présents – sauf Daniela qui était déjà au bloc de départ pour son 400m Libre.

70 maîtres nageurs, affiliés à 7 clubs, provenant surtout de la région métropolitaine de Québec et de l'Est de la province, s'y sont réunis pour rivaliser de vitesse mais surtout de plaisir et de sourires, je vous le garantis. Les 18 épreuves pouvant se dérouler en piscine de 25m y étaient offertes et chaque nageur pouvait s'inscrire à un maximum de 5 épreuves et aux 2 relais mixtes offerts.

Avec ses 14 nageurs, ce qui représentait le 2^e plus grand effectif de la compétition, le CMNQ s'est hissé au 2^e rang au classement final, après

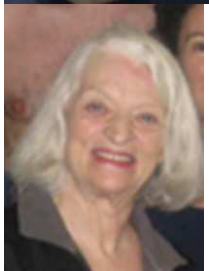
les LMRL, nos hôtes, avec ses 26 participants, mais devant Natation Sainte-Foy Haute-Saint-Charles (9 inscriptions).

De façon assez condensée, je vais relater certains faits qui s'y sont passés ou propos qu'on m'a partagés :



Henri-Paul Ruelland (75-79 ans)

Encore une belle compétition, pas seulement pour les temps que j'ai faits ni pour les positions récoltées, mais surtout pour l'accueil et la générosité des nos hôtes. L'encouragement de tous n'est certainement pas étranger à mes performances; j'ai baissé mes temps de plusieurs secondes dans 4 épreuves (50, 100 et 200m Dos ainsi qu'au 400m Libre). Je suis particulièrement fier de mon 1 500m Libre; ça faisait longtemps que je ne l'avais pas fait; vu qu'on nageait 2 par couloir, j'ai été jumelé à un « jet ».



Hélène Jacques (70-74 ans)

Je suis très contente de ce qu'ai réalisé cette fois-ci. Pour plusieurs nages (50m Dos, 50, 100 et 200m Libre), j'ai effleuré mes meilleurs temps de 2010 ou de 2008. Je me rends compte que le fait de travailler ma technique lors des entraînements porte fruit. C'est personnellement très encourageant!



Nicole Boutet (70-74 ans)

J'ai nagé le 50m Pap pour la 1^{re} fois en compétition, c'était ma bête noire avant; je l'ai fait en 128,41 est suis très fière de l'avoir terminé. Pour le 800m Libre, j'ai fait quelques longueurs sur le dos, en utilisant les 2 bras en même temps et en faisant les jambes à la brasse : quelle magie, car chez les maîtres, cette façon d'exécuter le Dos est permise. Finalement, ma grande surprise a été d'utiliser les vestiaires familiaux... c'était la première fois que je voyais des cabinets d'aisance si petits; ils étaient même trop bas pour moi, moi qui ne suis pas tellement grande...



Marc Ennis (60-64 ans)

Malgré le fait que je participe à des compétitions depuis un bon nombre d'années, je suis toujours surpris de constater comment, entre nageurs, on s'encourage, se motive et supporte. Je suis certain que ça joue pour quelque chose dans nos performances. Certes, le 200m Brasse est pour moi une épreuve où je suis très confortable, tout comme aux 200 et 400m QNI, mais cette fois-ci, nager le 1 500m Libre dans le même couloir

*que **Louise Leclerc** était une première que j'ai beaucoup appréciée; son avance me poussait à aller plus vite. Bravo et merci Louise.*



Guy Frève (60-64 ans)

Commencer sa journée avec un 400m Libre; OUF! que c'est difficile, car ce n'est pas le matin que je m'entraîne. J'ai tout de même décidé que je commencerais ma journée en lion et j'ai finalement réalisé un bon temps. Les épreuves qui ont suivi étaient à la Brasse, 50, 100 et 200m; là, rien à écrire à son entraîneur comme on dit – c'est fait maintenant, rien à ajouter. Mais en fin de journée, exécuter un 1 500m Libre, dans la même vague

*que **Marc Ennis**, **Catherine Jean** et **Claude McNeil**, est en soi des plus stimulants et devancer un tant soit peu Marc a été pour moi une grande victoire, car tout le monde du Club connaît nos esprits compétitifs.*



Marc Amyot (55-59 ans)

M'étant inscrit au 400m et 100m Libre, j'ai fait respectivement 5:96,06 et 1:08,97, mes meilleurs temps à vie depuis que je suis chez les maîtres nageurs; je suis pas mal content de moi. Pour le 200m Libre, avec un 2:37,27, je suis bien content, c'était la 5^e épreuve de la journée pour moi.



Catherine Jean (50-54 ans)

Pour le 200m Brasse, j'ai nagé à côté d'une « adversaire » de mon groupe d'âge; on s'est suivi tout le long et j'ai touché à la plaque que quelques fractions de seconde avant elle. J'ai eu mal aux bras mais je suis super contente.

*Au 200m Libre, j'ai bien nagé, bien dosé mon énergie; là aussi je suis contente. C'est sûr que je ne fais plus les temps que je faisais quand j'étais plus jeune, j'accepte ça... ça doit être ça la maturité qui va avec l'âge. En ce qui concerne mon 50m Libre, c'est vite passé 2 longueurs. À côté de moi, cette fois-ci, c'était **Julie Tardif**; je l'ai laissé gagner (hi! hi! hi!)... vu les nombreux partisans qu'elle avait dans les estrades !!!*



Mireille Plamondon (45-49 ans)

Plus je fais des compétitions, plus j'ai du plaisir! Quand j'ai commencé, il y a 5 ans, je participais à 1 ou 2 compétitions dans l'année : la Coupe de la Capitale et les Provinciaux; j'étais tellement stressée que j'avais l'impression d'être sur le pilote automatique et de ne pas trop me rendre compte de ce que je faisais. En plus, comme je m'inscris toujours à de courtes distances, mon tour est vite passé. Cette fois-ci, c'était ma 3^e

*compétition cette saison. Pour la 1^{re} fois, j'avais le sentiment de mieux contrôler mes épreuves, de mieux sentir ce que je faisais dans l'eau. Ce sera toujours stressant pour moi, mais à force d'en faire, j'apprends à mieux me connaître. Peu importe mes résultats, je reviens toujours très énergisée d'une compétition. Je dois vous dire qu'au 100m Brasse, j'ai laissé gagner **Nathalie Bergeron**... (hi! hi! hi!)...*



Julie Tardif (35-39 ans)

Pour moi, après mes 3 épreuves, le moment le plus mémorable de cette compétition a été, sans nul doute, « the FanClub ». En effet, plus de 10 personnes de ma belle-famille se sont déplacées pour venir m'encourager; WOW! En plus, ma fille me demande : « Maman, est-ce que tu vas être plus rapide que tout le monde? », ça fait tout drôle en dedans, vous savez.



Daniela Menegon (35-39 ans)

J'ai bien aimé ma journée, comme d'habitude, les échanges avec les autres membres du Club agrémentent la journée. Pour mon 200m QNI, j'ai particulièrement apprécié le faire : c'était « pour le fun » mais malgré tout très serré jusqu'au dernier 50m. De plus, nager les longues distances avec les Nathalies est toujours un plaisir assuré.



Nathalie Bergeron (35-39 ans)

Je suis bien contente de mon retour à la compétition, mais il faut que je me laisse le temps de récupérer de mon accouchement; je sens que je suis sur la bonne voie, ça c'est certain. J'ai eu grand plaisir à retrouver des amis maîtres nageurs que je n'avais pas vu depuis longtemps.



Jonathan Racine (35-39 ans)

*Samedi matin, à Rivière-du-Loup, je me suis « réveillé » pendant mon 100 QNI : au 1^{er} virage, j'ai compris que je ne n'avais pas assez nagé lors du réchauffement... mon cœur était encore froid. Et je dois ajouter que ce fut un réveil pénible pour mon orgueil, car j'ai dû m'avouer vaincu par la championne **Julie Tardif**... mais ça m'a donné un coup de fouet pour me concentrer sur mon 400 QNI. Cette épreuve-là, je la faisais pour la 1^{re} fois depuis mon retour à la natation, à l'été 2011, après près de 15 ans d'arrêt.*

J'ai donc plongé pour ce 400 avec un peu plus d'enthousiasme et j'ai réussi à bien doser mon énergie jusqu'à la fin. Pour mon 200 QNI, je dirai finalement qu'il me reste encore des croûtes à nager avant de le réussir comme je le vois dans ma tête...

L'hyperlien suivant donne accès à tous les résultats de la compétition :

<https://www.swimming.ca/RapportDeComp.aspx?mid=13940>



Julie Tardif, Nathalie Béland et Nathalie Bergeron

Une des nages les plus enlevantes a certainement été le 100m QNI : voir, sur la même vague, « les 3 grandes filles » comme elles se plaisaient à s'appeler. C'était très beau à les voir s'exécuter l'une à côté de l'autre... il y avait de l'électricité dans l'eau...

Quant aux relais, deux séries ont été offertes : 4x50m Libre Mixte et 4x50m QNI Mixte. Les voici en photos :



Mireille Plamondon, Guy Frève, Marc Ennis et Louise Leclerc



Jonathan Racine, Nathalie Bergeron, Marc Amyot et Daniela Manegon



Marc Ennis, Catherine Jean, Guy Frève, Louise Leclerc



Nathalie Béland, Jonathan Racine, Marc Amyot et Julie Tardif

Pour le directeur de la rencontre, Gérald Tremblay, tout s'est bien déroulé : le petit problème du classement par groupe d'âge s'est réglé rapidement, les bénévoles ont prêté main-forte tant au moment de la préparation que lors du déroulement de la compétition – les citoyens de la région étant bien reconnus pour leur implication sociale. Il m'a confié finalement, avec un enthousiasme assuré, qu'il était prêt à reprendre le mandat l'an prochain, c'est trop stimulant de voir tant de sourires.



Louise Leclerc

Contrairement à son habitude, cette fois-ci, le Club n'a pu déléguer un entraîneur pour accompagner les nageurs du CMNQ. Alors, selon leur disponibilité, certains ont accepté volontiers de jouer ce rôle sur place, en chronométrant un collègue pour prendre ses temps de passage.

Somme toute, une belle compétition, bien organisée, pas trop loin de Québec, ce qui permet de faire l'aller-retour dans la même journée. Pour plusieurs du CMNQ, elle est à remettre à l'agenda de 2014.

Alors, à la prochaine...probablement après les championnats provinciaux des maîtres nageurs.



Qu'on se le dise :
au CMNQ, on se mouille pour la forme... et voilà ce que ça donne.