



Les 30 ans de la Piscine et le Rallye des pommes

Il y a des journées où rien ne se passe et d'autres où tout converge. Le 16 octobre, la Piscine de Pré-du-Camp fêtait ses 30 ans d'existence. Bien évidemment, le club de natation de Plan-les-Ouates faisait partie de l'évènement, car il a été créé en même temps et leurs destinées sont fortement liées.



Le même jour, l'Association des Intérêts de Plan-les-Ouates (aipto) organisait en même temps un évènement municipal incontournable : le rallye des pommes. Cette aventure, qui a lieu tous les 2 ans, consiste en une balade entre amis ou familles sur un circuit prédéfini de la commune. Sur la route, des postes organisés par des clubs et des associations communales ont proposé des jeux donnant aux participants de précieux points pour tenter de finir en tête du classement.

Le club de natation étant engagé dans les festivités des 30 ans de la piscine, des nageurs Masters ont prêté main forte pour assurer un poste au rallye des pommes et ont proposé un jeu de quilles avec des bouteilles recyclables remplies d'eau. Un clin d'œil à notre sport aquatique et à la préservation de notre belle planète. Tout s'est déroulé dans une ambiance bon enfant et les randonneurs ont affiné leurs tirs avec des balles de tennis.



Les 30 ans de la piscine de PLO

Les autorités communales ont voulu une célébration à la hauteur des 3 décennies de la création de ce magnifique bassin municipal. Diverses personnes – qu'il s'agisse de participants plan-les-ouatiens aux JO, d'ex-présidents du club de natation ou de familles dont plusieurs générations ont fréquenté la piscine – se sont retrouvées autour des multiples activités organisées dans l'eau : aquagym, plongée, nages artistiques et autres jeux. Lors de la partie officielle, outre le discours de nos élus municipaux, Grégoire Leconte, président du club de natation, s'est fait un point d'honneur de présenter les principaux évènements qui ont marqué ces 30 ans d'existence. La célébration s'est terminée par un brunch dans le même esprit que celui qui a toujours régné autour de ce bassin : la convivialité et la familiarité.

Le 27 novembre, notre club a organisé le traditionnel Meeting de la Saint Nicolas dédié aux jeunes nageurs. Cette compétition revisitée selon une formule innovante et plus courte, est très appréciée des clubs. Elle permet de se surpasser et de chercher les chronos nécessaires pour les qualifications aux différents championnats 2022.

A bientôt pour des nouvelles aventures aquatiques.



L'eau, l'air, la vie !

En paraphrasant ce slogan d'une célèbre marque de boisson gazeuse, je crois traduire le souffle de tous les accrocs de notre sport, la natation. Après cette période d'inaccessibilité des piscines, notre besoin de se sentir en apesanteur est une évidence. Mais il n'y a pas que les toqués du bassin alignant les longueurs comme on enfle des perles sur un collier qui se sentent concernés. On retrouve toutes les légions de bipèdes qui d'une manière ou d'une autre ont une pratique aquatique vécue comme un moment de bien-être voire de privilège.

Avec son expérience, son métier de garde de bain au sein de notre bourgade, son rôle de consultant au comité et son esprit clubiste, j'ai eu envie de partager cette réflexion avec Stéphane KILIAN.

AB- La plupart des personnes qui bénéficient de nos prestations viennent au club de natation pour apprendre à nager et se perfectionner. Mais nos objectifs ne se résument pas simplement à cela, n'est-ce pas ?

SK- En effet, je ne vais pas faire la liste des nombreuses activités proposées au sein de notre club, il y en a pour tous les publics. Je pense que la particularité des activités aquatiques réside dans le fait que nous ne sommes a priori pas faits pour vivre dans l'eau. Il y a donc à la fois un besoin d'apprendre à avoir la bonne attitude, se construire en tant que nageur dans cet élément, et une nécessité de connaître ses limites en expérimentant des situations exceptionnelles. Par exemple, comment s'équilibrer, s'orienter, respirer, réagir lorsque de l'eau s'introduit par le nez et un tas d'autres situations.

AB- Certes au début cela peut sembler contraignant. Pourtant, nous sommes si nombreux à éprouver du plaisir à la baignade. N'y a-t-il pas un paradoxe ?

SK- Oui, c'est sûr. De plus en plus de personnes pratiquent les activités nautiques, qui d'ailleurs se diversifient énormément. Je ne saurais vraiment l'expliquer, mais plus encore que le besoin de fraîcheur en été, le succès des activités autour de l'eau est indéniable. Il y a une attraction manifeste pour l'eau. C'est d'ailleurs une préoccupation importante pour la SSS (Société Suisse de Sauvetage) qui œuvre pour sensibiliser la population aux risques de la baignade. Grâce à des centaines d'experts bénévoles, ils forment chaque année des milliers de personnes au sauvetage aquatique et à la prévention.

AB- Quel est le rôle du club dans ce cas précis ?

SK- Il est primordial. Tous nos moniteurs sont formés puis recyclés tous les 2 ans par la SSS. Cela garantit la capacité à intervenir en cas de problème dans et autour de l'eau. Mieux encore, cela sensibilise nos moniteurs (qui sont souvent des anciens nageurs issus de notre club) aux

dangers aquatiques aussi bien à la piscine qu'en milieu naturel. Enfin ils seront conscients de l'importance d'une bonne organisation et d'une surveillance continue, même en dehors du cadre des cours à la piscine. Le plaisir de l'eau, oui ! Mais avant tout la sécurité.

AB- Nous avons pu maintenir certains cours dans le respect des recommandations sanitaires. Peux-tu préciser les contraintes et les conséquences ?

SK- Durant une longue période, les enfants de moins de 16 ans ont pu suivre des entraînements en effectifs réduits et avec des contraintes strictes, qui ont forcément perturbé tout le monde. Malheureusement, les plus jeunes nécessitant des parents pour se changer n'ont pas eu la même possibilité, car les règles d'occupation ne permettaient pas la présence des adultes. C'est donc pour les enfants qui en ont le plus besoin que les cours ont dû être annulés et ceci dans tous les clubs du canton.

AB- Qu'est ce que le club peut faire pour ces enfants ?

SK- Dans un premier temps, espérer que la situation sanitaire s'améliore afin que des règles moins contraignantes permettent la reprise des cours. Notre directeur technique, Vincent, qui a passé cette saison à adapter les cours aux possibilités offertes, va mettre en place des stages intensifs de natation en juillet. Les enfants bénéficieront pendant une semaine d'une séance quotidienne. Nous tenons vraiment à offrir la possibilité, aux parents qui le souhaitent, des cours pour faire progresser leurs enfants en particulier en vue de la saison estivale.

AB- Avons nous des projets spécifiques en fin de saison et début d'année ?

SK- Difficile de confirmer telle ou telle organisation dans les circonstances actuelles, cependant les inscriptions pour la prochaine saison seront possibles dès le 14 juin 2021. La commune projette également d'organiser une manifestation pour marquer les 30 ans de la piscine du Pré du Camp.

AB- Un mot pour clore stp ?

SK- C'est sans doute par déformation, liée à mon activité d'expert à la SSS de Genève, que je tiens à m'adresser à toutes les personnes qui vont profiter des plaisirs nombreux qu'offre le milieu aquatique. Chaque année en Suisse une cinquantaine de décès par noyade sont recensés, la plupart en piscine privée et en milieu naturel non-surveillé. Ne quittez pas des yeux vos enfants et vos proches, ne pratiquez pas la baignade seul et privilégiez les endroits aménagés et surveillés. Bel été à tous.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Stéphane et Vincent



Inscriptions ouvertes pour les cours 2021-2022
info@tcplo.ch / 022 794 21 44






TENNIS CLUB
PLAN LES OUATES

TENNIS
TENNIS - MULTI-ACTIVITÉS
TENNIS - FOOT

**DU LUNDI 5 JUILLET
AU
VENDREDI 27 AOÛT**

TOUTES LES INFOS SUR
NOTRE SITE :
TCPLO.CH

Avec le soutien
 Téléphone : 022 794 21 44

STAGES ÉTÉ 2021



La face invisible d'un Meeting de natation

Lorsque cet article sera entre vos mains, au moment du Meeting de la Saint-Nicolas 2022, le club de natation de Plan-les-Ouates, aura vécu une année de plus.

Une nouvelle compétition organisée en interne, qui a connu lors de la préparation son lot de questionnements, d'imprévus et de difficultés. Effectivement, les sports aquatiques sont exigeants et la natation n'échappe pas à cette règle! Imaginez tout ce qui est indispensable pour le bon déroulement de la course: un chronométrateur par ligne, des juges de style de chaque côté du bassin, des juges de virage au fond de la piscine, et pour finir, un juge arbitre. Il ne faut donc pas moins de onze personnes par course. C'est pourquoi, aujourd'hui, pour mieux comprendre tout ce qui se passe avant une compétition, nous avons décidé d'interroger les différents collaborateurs qui gèrent l'organisation de celles-ci.

Vincent Bodet, Directeur technique du Club de Plan-les-Ouates, est certainement la personne la plus à même de décrire les méandres d'une telle organisation, car c'est bien sur ses épaules que pèse le bon déroulement de chaque compétition.

AB- Depuis ton arrivé au club, tu as organisé bon nombre de compétitions. Arrives-tu à dormir correctement la veille d'une compétition ou es-tu trop stressé ?

VB- L'organisation d'une compétition demande beaucoup de rigueur, et il est vrai que nous devons faire face à des imprévus. Je pense que le travail en équipe est primordial, nous avons la chance d'être dans un club avec un bon état d'esprit; j'arrive donc généralement à bien dormir la veille d'une compétition!

AB- Autre personne qui s'engage amplement sur des manifestations c'est Olivier Pizzirusso, un bénévole plus vrai que nature. Tu es membre du comité responsable du matériel, mais aussi présent à chaque meeting. Comment vis-tu, depuis l'intérieur, les aménagements de tels événements sportifs ?

OP- Je pense que tout est fait pour que chaque bénévole soit confiant et content lors de nos meetings. Les juges arbitre, qui sont très compétents et disponibles, ont toujours une recommandation voire une anecdote à nous transmettre pour que le meeting se déroule au mieux. De plus notre directeur



Olivier, bénévole

technique fait en sorte d'avoir toujours des personnes de réserve pour permettre aux bénévoles de souffler si besoin ou de se reposer car un meeting est très bruyant et cela peut vite épuiser.

AB- Organiser une course pedestre ne demande pas des juges avec des connaissances spécifiques; mais en natation on ne s'improvise pas chronométrateur ou juge. Comment faites-vous ?

BV- Il est vrai que la natation nécessite des personnes ayant des connaissances et des compétences particulières. C'est pourquoi, lorsque

nous sollicitons des personnes n'ayant ni ces connaissances, ni ces compétences, nous proposons des formations.

AB- J'imagine que vous rencontrez des difficultés lors des différentes compétitions, ce qui peut vite transformer l'événement en véritable aventure. Peux-tu nous en raconter une en particulier ? Celle qui t'a le plus marqué ?

OP- Un des événements qui m'a le plus marqué et stressé lors d'un de nos meetings est alors que j'étais tout nouveau chronométrateur, le système des plaques qui donne les temps officiels des compétiteurs est tombé en rade, les temps de nos chronos devenaient donc la référence, il ne fallait pas se loupier.

AB- Notre club est en pleine expansion, les cours affichent complets, donc le travail chargé de tous les jours a porté ses fruits. Cette spirale positive va déboucher à l'avenir vers des compétitions plus nombreuses, voire peut-être de plus grande ampleur. Avez-vous un aperçu ou des messages à passer à ce sujet ?

VB- En tant que directeur, je souhaite que le Club de Plan-les-Ouates puisse participer à des compétitions importantes, et je désire organiser en interne, avec tous les collaborateurs, de belles compétitions, tout en gardant un esprit familial et bienveillant.

OP- En tant que bénévole et membre du comité, j'ai toujours un grand plaisir à venir soutenir et encadrer tous les nageurs lors des compétitions et je souhaite au Club qu'il garde cet esprit car c'est ce qui m'a plu tout de suite.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Yogart

Il est encore possible de rejoindre les cours de Yoga à Yogart.

L'automne, l'hiver, des saisons particulièrement propices à la pratique du Yoga qui nous invitent à l'introspection, à venir se ressourcer dans une présence bienveillante et à faire grandir notre lumière intérieure.

Maintenir le corps en mouvement, déployer une respiration consciente, globale. La pratique du Yoga est une grâce qui a des impacts sur le plan physique, mental, émotionnel et spirituel.

La pratique est ouverte à toutes et tous. Chacun, Chacune pratiquant selon les disponibilités du corps de l'instant. La performance n'est pas de mise.

Il reste quelques places pour les cours suivants :

- ❖ **Mercredi de 10 h à 11 h et vendredi de 14 h à 15 h** à la salle de danse de l'école Champ Joly
- ❖ **Judi de 17 h 15 à 18 h 15 et de 18 h 30 à 19 h 30** à la salle de jeux de l'école Pré-du Camp.
- ❖ **Un samedi par mois**, il est possible de participer ponctuellement à un atelier Yoga pleine conscience de 9 h 30 à 11 h 30 à la salle de jeux de l'école Pré-du-camp.

Le prochain aura lieu le samedi 10 décembre.
Pour 2023, vous trouverez les dates sur le site
<http://yogart.simdif.com>.

Un cours d'essai est offert, bienvenue! Au plaisir de partager cette belle pratique qu'est le Yoga.

Nicole Meylan
Tél.: 076 615 82 89
nicole.meylan.63@gmail.com





L'été arrive! L'eau du lac se réchauffe!

Il est temps de rejoindre le **Club de Plongée de Plan-les-Ouates**.

Pour commencer vous pouvez déjà vous inscrire pour un baptême lors de la semaine **Sport'Ouvertes**: pour les enfants dès 10 ans et pour les adultes.

Nous serons présents à la piscine du Pré-du-Camp
le **mercredi 15 juin** et le **vendredi 17 juin**
de 19 heures à 21 heures
Inscriptions sur info@plongeplo.ch

L'actualité du club c'est aussi notre école de plongée qui rencontre un joli succès, plusieurs nouveaux plongeurs ont obtenu leur premier brevet et d'autres sont sur le point de l'obtenir. Alors n'hésitez plus, venez apprendre à faire des bulles avec nous ecole@plongeplo.ch.

Si vous voulez faire un baptême, suivre une formation ou pour tout autre renseignement n'hésitez pas à consulter notre site www.plongeplo.ch ou à nous envoyer un e-mail info@plongeplo.ch.

A bientôt sous l'eau!

Le Comité



La natation masters de Plan-les-Ouates, meilleure Equipe Elite 2021 de la commune.

Un soir fin 2021, le cœur du club de natation de Plan-les Ouates a vibré lors d'un nouveau record suisse masters. Depuis, 6 autres ont suivi, plus un record d'Europe par 4 nageurs, 26 titres individuels plus la 2^e place par équipe aux Championnats Suisses à Lugano, et meilleure performance individuelle au meeting de Cluses. Cerise sur le gâteau: le Conseil Communal a choisi ces «guerriers aquatiques», comme Equipe Elite 2021 de la commune. Voici l'écho de l'artificière de ces succès, la coach Fatima Lindo-Norrey.

AB - Que t'inspire ce parcours d'une section qui vient de loin, pour révéler continuellement un potentiel de femmes et hommes capables de se sublimer, battre des records, côtoyer les 4 styles et grimper sur des podiums même internationaux?

FLN - L'esprit d'équipe, l'intégration et l'amitié sportive de très haut niveau. Tout a commencé de zéro avec une petite équipe d'adultes et actuellement nous sommes 40 personnes venant de tous horizons. Et après ces 2 dernières années, je me permets d'ajouter encore un mot qui m'inspire énormément, la résilience. Cette équipe a su rebondir d'une manière spectaculaire.

AB - Quel a été le déclic pour que la nageuse Fatima devienne l'entraîneuse Fatima?

FLN - La découverte, au fur et à mesure, de l'évolution technique de l'équipe, du plaisir à perpétuer ma passion et de pouvoir accompagner les membres de l'équipe dans le maintien de leur santé.

AB - Comment se sent-on quand on voit l'équipe entraînée par soi-même être élue meilleure Equipe Elite d'une commune pourtant bien garnie de clubs du sport?

FLN - Je n'arrive pas vraiment à mettre en mot ce sentiment. C'est un mix d'émotions, connaissant le parcours de cette équipe. Je connais chacun des membres de l'équipe comme si je les avais faits!

Le jour de l'annonce, j'avais dans ma tête les images qui ont défilé, de toutes ces années d'entraînements, compétitions, pleurs et rires de mes athlètes. Mais si tu veux un mot je peux te dire fierté. Je suis fière de mes nageurs.



AB - Ces performances, des médailles par wagon, des records à la pelle, des premières places par club et même des résultats en eau libre n'ont pas l'air de t'étonner. Donc ils ont encore des ressources pour accomplir davantage?

FLN - Et bien ne te trompe pas, je suis étonnée de leur capacité à se diversifier. Car je n'avais pas anticipé cela et j'adore! Ceci montre encore une fois qu'ils sont motivés à explorer d'autres sports aquatiques. Je pense qu'ils se sentent tellement en confiance en piscine qu'ils osent nager en eau libre et même en eau froide.

AB - Le lecteur qui emmagasine tes paroles doit se poser une question sur cet incroyable collectif: Quelle est ta potion magique?

FLN - La passion, j'aime sincèrement voir l'évolution technique de chacun de mes nageurs. J'aime les voir nager avec élégance, sans effort.... Et battre des records.

AB - Sur le site du club, on lit que les stages Apprentissage de la Natation reprennent, pendant 3 semaines en juillet prochain. Crois-tu que les aînés puissent peser au point de donner à la relève, l'envie de les imiter?

FLN - Et bien si les masters peuvent servir d'exemple pour les plus jeunes en ce qui concerne le maintien de la santé, je suis super contente car à la fin c'est la santé qui compte. Et si en plus ils trouvent le plaisir à nager, là on a fait du bon boulot.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Des questions à des nageuses artistiques

Pour effacer le cliché du sport facile, la meilleure chose à faire est de le comprendre ou de le pratiquer. Mystérieuse et exigeante, la natation artistique possède une section compétition au Club de natation de Plan-les-Ouates. Se préparant pour le meeting organisé par le Club en avril prochain, Élise et Mélanie répondent aux questions que l'on peut se poser sur le fonctionnement de ce sport.

AB - Nager est fatigant, mais le faire en exécutant des figures, sans respirer plusieurs secondes, requiert une préparation importante. Comment réussir une telle performance ?

Élise - Nous nous entraînons en faisant des longueurs de piscine de 25 ou 50 mètres et surtout nous nous forçons à ne pas respirer même si l'envie est là.

Mélanie - Ça vient avec le temps, on augmente notre cardio d'année en année. Par exemple, dans nos premières années de synchro, on arrivait à peine à parcourir 25 mètres dans l'eau sans respirer. Aujourd'hui, on peut en parcourir 50 sans respirer. Aussi, nos coachs mettent souvent en place des exercices qui nous permettent d'améliorer notre cardio. Mais tout n'est pas uniquement dans le cardio, le mental y est pour beaucoup aussi.

AB - En plus de la performance sportive, la chorégraphie et la musique sont étroitement liées, il ne vous reste pas grand chose comme marge de manœuvre. Faut-il être parfaite ?

Élise - Bien sûr qu'il faut essayer d'être parfaite comme dans tous les sports. Mais la perfection est inatteignable, donc on essaie de repousser nos limites.

Mélanie - Nous ne pouvons pas être parfaites et nous en avons conscience, mais nous essayons d'exécuter notre chorégraphie au mieux et de la perfectionner tout au long de l'année.

AB - Un petit mot de la fin sur votre meeting de la Plan-les-Ouates Cup ?

Élise - Hâte de pouvoir nager et de pouvoir concourir avec les autres clubs !

Mélanie - Je suis impatiente d'y être, de voir comment notre exécution de la chorégraphie aura évolué, de pouvoir côtoyer les autres clubs et d'être plongée dans l'esprit de compétition. Et finalement j'espère que cette année nous pourrions participer à toutes les compétitions prévues sans être freinées par la pandémie.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Les cours d'aquagym du Club des seniors «Les Blés d'Or» ont repris en douceur sous la houlette de Corinne, notre monitrice de gym seniors, très appréciée de toutes les participantes et de tous les participants.

Les nouvelles inscriptions ont eu lieu avec succès mi-décembre pour l'année 2022. Il reste cependant quelques places pour le 3^e cours de 10 h 30.

Covid oblige, les participants doivent avoir les trois vaccins et respecter les gestes barrières.

La bonne humeur règne dans les vestiaires; c'est si agréable de se retrouver une fois par semaine! Nos vêtements rangés dans nos casiers, nous allons au bord de la piscine, signons notre présence, puis descendons l'échelle avec précaution; vite, nous entrons dans l'eau qui nous semble un peu froide de prime abord, mais nous sommes courageux-ses et, après une minute, nous nous sentons comme des poissons dans l'eau!

Les cours durent 45 minutes pendant lesquels nous nous appliquons à bien faire les exercices dans une ambiance bon enfant, quelques bavardages..., c'est chouette.

On sera en forme toute la semaine.

Marguerite Dennemont, Responsable

TENNIS CLUB

PLAN LES OUATES

DU MARDI 19 AVRIL
AU
VENDREDI 22 AVRIL

INFOS ET INSCRIPTION

www.tcplo.ch



Avec le soutien



info@tcplo.ch

Téléphone 022 794 21 44

STAGE
DE
PÂQUES
2022



Deux nageurs masters = 5 records suisses

Tout comme des décennies en arrière, le sport populaire est apparu drainant des masses avec succès, un autre type de sportifs s'est développé ces 20 dernières années: le Masters, maître en langue de Molière. Cela donne la possibilité à des athlètes de continuer à pratiquer leur sport favori. Il existe des championnats nationaux, européens, mondiaux et même des olympiades masters.

Un groupe de forcenés du sport sans limite d'âge participe à ces différents championnats avec le Club de natation de Plan-les-Ouates. Les 13 et 14 novembre, la ville tessinoise de Lugano organisait les championnats helvètes Masters. Une délégation forte de 27 nageurs, un coach et un juge a représenté fièrement les couleurs de notre club qui finit deuxième sur 36 clubs et obtint 26 titres de champions suisses. Plus encore, deux nageurs ont battu quatre fois des records du pays : Katie Mora Rossi et Fred Menu, lesquels vont nous commenter leurs triomphes.

AB - Katie, tu as battu le record national de 800 m libre quelques semaines à peine après avoir bouclé ton premier Ironman en terres portugaises. Peux-tu revenir sur ce titre et recordwoman de notre pays ?

KMR - En effet, j'ai été moi-même surprise de cette performance. J'avais accumulé beaucoup de fatigue, mais je voulais simplement représenter au mieux mon club, donc donner le maximum, car j'avais toujours en tête de m'approcher de ce record, voire de le battre.

AB - Fred, tu as vécu des émotions fortes. D'abord, tu bats le record suisse de 800m libre lors d'un test interne à Plan-les-Ouates. Puis aux Championnats suisses tu le pulvérisés et, faisant, le record de Suisse au passage de 400 m. Et le lendemain matin, tu renouvelles l'exploit en améliorant ton propre record du 400m. C'est hallucinant, non ?

FM - Oui, c'était incroyable et c'était la première fois que je réalisais un record suisse. Le faire à Plan-les-Ouates, lors d'un test interne dans ma piscine, c'était la cerise sur le gâteau. Et en arrivant aux Championnats suisses, je me suis mis à espérer

de faire encore mieux. Ce rêve est devenu réalité grâce aux conseils de ma coache Fatima, à ses entraînements et aux encouragements de l'équipe. Mon 800m fut une course parfaite comme je n'ai pas le souvenir d'en avoir déjà vécu. Ce fut un week-end de pur bonheur qui restera gravé dans ma mémoire pour longtemps.

AB - Nager en eau libre plutôt qu'en piscine n'a pas trop paru te bouleverser, Katie

KMR - C'est complètement différent; l'effort n'est pas le même et la constance non plus. Les événements naturels nous obligent à nous adapter constamment, mais toutefois il faut reconnaître que la natation en bassin a également ses points techniques : virages, coulées.

AB - Même si j'ai eu l'honneur de partager tes records, Fred, j'aimerais savoir: cette rage de vaincre viendrait-elle du fait que la commune de ton club est aussi celle où tu es né et où tu résides ?

FM - Hahaha! Oui, sans doute et tu peux même rajouter que c'est la commune de mon cœur. J'aime aussi croire que l'esprit d'équipe qui anime notre team et notre club nous donne la force de nous surpasser dans certaines occasions. Et évidemment, il ne faut pas oublier les heures d'entraînements et les excellentes infrastructures mises à notre disposition par la commune de Plan-les-Ouates.

AB - A froid, êtes-vous prêts pour d'autres cavalcades ?

KMR - Absolument, j'ai gagné en confiance et en motivation. Je planifie d'ores et déjà les Championnats d'Europe natation masters et un Ironman en Italie ainsi que quelques petites courses pour me préparer.

FM - Le seul intérêt d'avoir une liste de records est de permettre à d'autres de les battre. Alors oui, je suis prêt et motivé pour d'autres cavalcades aquatiques et j'espère être le prochain qui battra mes records.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Des nouvelles des Hirondelles!

Enfin, après plusieurs mois silencieux, le Club de gymnastique Les Hirondelles s'invite à nouveau dans votre journal Plan-les-infos. Non pas que le Club ait cessé toute activité depuis deux ans, mais notre société, comme tant d'autres, vivait au rythme des mesures sanitaires énoncées par nos autorités.

Nous nous sommes donc adaptées aux multiples restrictions et avons développé une belle créativité pour rester au contact de nos membres : capsules vidéo de gym pendant le confinement, cours en extérieur, cours par groupes alternés. Nous avons également proposé un cours d'urban training en septembre 2020 et une initiation au yoga en septembre 2021.

Quasiment toutes les activités conviviales ont été annulées, mais nous avons tout de même proposé un apéritif de fin d'année

en extérieur en juin 2020, offert un petit souvenir gourmand à chaque Hirondelle pour Noël 2020, et un repas de fin d'année 2021 au restaurant le Temps d'un Arrêt, sur la commune de Lancy.

Ce contexte de pandémie entraînant des restrictions a eu des conséquences sur la participation de nos membres. Ainsi, depuis quelques mois, nous observons un nombre régulier de démissions. En ce début d'année 2022, nous sommes donc à la recherche de nouvelles Hirondelles...

Si vous êtes une habitante de Plan-les-Ouates, avez plus de 18 ans et êtes motivée à suivre un cours de mise en condition physique en musique intergénérationnel, alors venez nous rejoindre les **lundis soir de 20 h 30 à 21 h 30 dans la salle de gym de l'école du Pré-du-Camp**. Un cours d'essai vous sera offert. Vous pouvez aussi nous contacter par mail à l'adresse gymleshirondelles@gmail.com.

Salutations sportives et belle année 2022!

Le Comité des Hirondelles



CLUB DE NATATION DE
PLAN-LES-OUATES

La natation pour des exploits prodigieux

L'une des missions d'un club est d'accompagner les adhérents dans leur pratique sportive en garantissant l'intégrité de la santé. Si par la suite certains membres

souhaitent se surpasser, alors le club doit être en mesure de les accompagner. Aujourd'hui, je vais poser une question simple à notre Président, Grégoire Leconte.

AB - Tu es depuis de nombreuses années au sein du Club comme moniteur, puis comme entraîneur, membre du Comité et maintenant Président. Quel est ton avis sur cette saison difficile, marquée durant l'automne par les contraintes liées au Covid, et la reconstruction du lien avec les membres ?

GL - Notre directeur Vincent Bodet, à qui je souhaite rendre hommage, et l'ensemble des coachs en natation course, natation artistique et école de natation ont travaillé comme des fous pour conserver la fidélité de nos membres. Les parents des plus jeunes notamment ont été contraints de laisser leurs petits se changer seuls dans les vestiaires, ce qui implique une grande confiance et nous les en remercions.

AB - Par rapport au dépassement de soi, y a-t-il des prouesses qui mériteraient d'être dévoilées au grand jour ?

GL - Chaque personne qui se jette à l'eau mérite des encouragements, mais il y en a deux qui retiennent mon attention. Yann, un jeune nageur de 21 ans, a descendu le Rhône en hydrospeed pour attirer l'attention du public sur la surabondance de déchets plastiques dans ce fleuve et dans notre lac. Ensuite, il y a Flora qui nage maintenant en compétition au sein du groupe masters. Son histoire est tout simplement incroyable.

AB - Peux-tu nous en dire plus ?

GL - Commençons par planter le décor : le groupe de natation Masters de Plan-Les-Ouates, c'est une équipe de nageurs de haut niveau, avec des sportifs qui trustent les podiums en Suisse, et qui brillent lors des championnats d'Europe ou du monde. L'entraînement y est technique, intense, et le rythme extrêmement élevé. Flora a contacté notre coach Fatima Lindo il y a cinq ans en lui faisant part de son rêve de nager en compétition. Un test a été organisé, et Flora été très loin du niveau requis pour intégrer le groupe. Les entraîneurs de la section natation adulte loisirs de notre Club ont alors accueilli Flora pour lui enseigner et reprendre les bases des quatre nages. A force de travail, de résilience, de patience, Flora s'est peu à peu approchée du niveau requis pour intégrer la section Masters.

AB - Quelle a été la suite de son parcours ?

GL - Flora s'est formidablement bien intégrée au groupe, a participé aux Championnats Suisses Masters au cours desquels l'équipe a ramené le trophée de vice-champion suisse par équipe. Désormais, elle a sa place au sein du Club, et il s'est même produit une chose étonnante récemment : notre coach a subi un retard pour un entraînement, et Flora a pris en charge l'ensemble de l'échauffement hors de l'eau. Tous ont suivi à la lettre ses consignes dans la joie et la bonne humeur.

AB - C'est remarquable de se fixer des objectifs élevés, mais de les accomplir relève de l'exploit. Ces accomplissements se produiraient-ils sans une osmose particulière entre le Club et ses athlètes ?



Flora et sa fille, Grégoire et Alexandre

GL - Dans cette relation, chacun apporte à l'autre l'énergie nécessaire pour avancer. Sans structure solide et pérenne, les athlètes seraient seuls. Sans ses membres qui font vivre les sections, le Club se viderait de sa substance et ne serait plus qu'une coquille vide. Pour moi il s'agit de l'essence même de la vie associative, faire en sorte que des projets de vie individuels fusionnent avec des projets collectifs.

AB - Avec toute cette énergie, j'imagine que ni Yann ni Flora ne vont rester sur ces aventures.

GL - Certainement ! Flora poursuit son développement de nageuse, et implique sa famille puisque sa fille est déjà une petite sirène accomplie au sein de notre école de natation. Quant à Yann, nous savons qu'il nourrit un projet de plus grande ampleur encore. Le Comité a prévu de le rencontrer à la rentrée afin de pouvoir l'accompagner dans sa quête.

AB - Quel avenir se dessine pour ce Club qui semble petit mais qui a un grand cœur ?

GL - Le Comité se réjouit de la saison à venir ; nous partageons la volonté de voir notre structure se développer tout en gardant une ambiance familiale. Le 18 juin dernier, lors de notre fête annuelle, toutes les sections se sont mises à l'eau ensemble lors de courses individuelles et en relais, et les filles de la natation artistique ont offert un magnifique spectacle. Nous avons pu enfin profiter d'une soirée ensoleillée pour partager un repas canadien sur l'esplanade devant la piscine de Pré-du-Camp. Je profite de ce dernier point pour remercier la Commune pour le soutien et l'excellente qualité des infrastructures dont nous bénéficions.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Un président qui ne recule pas devant les défis

Le président du club de natation de Plan-les-Ouates, Grégoire Leconte est aussi professeur d'éducation physique au sein de notre Commune. Ce qui prouve son attachement à nos couleurs.

Grégoire ne se lance pas seulement des défis, il les affronte. La saison qui vient de finir a vu une progression quasi générale des différentes sections de notre club. Les Masters se sont surpassés aux quatre coins du monde, les filles de l'artistique ont côtoyé des podiums en augmentant la difficulté de leurs chorégraphies, les juniors sortent le bout du nez en compétition. De même, les membres de notre nouvelle section de triathlon participent dès lors à la course pédestre organisée en octobre sur Plan-les-Ouates.

AB- En cette saison, je présume que tu n'as pas su où donner de la tête avec tant d'exploits et d'engagements du club. Comment as-tu géré tous ces événements, Grégoire ?

GL- Tout d'abord, il faut savoir que les résultats qui viennent sont l'aboutissement du travail quotidien des coach-e-s. Il faut citer Fatima Lindo-Norrey et son équipe qui brille sur tous les fronts. La natation artistique est en plein développement, des nouvelles techniques d'entraînement issues d'une collaboration avec une coache experte de haut niveau qui est venue conseiller l'équipe de Cédrine Sublet lors d'un stage en avril. La section natation course bénéficie de l'arrivée d'un nouvel entraîneur en la personne de Thomas Bourdet. Cette progression à tous les niveaux ne serait pas possible sans l'énergie monumentale qui est déployée jour après jour par notre directeur Vincent Bodet.

Nous avons pour projet de faire une «grande sortie club» lors d'un meeting dans l'année à venir. Imaginez un meeting de natation au cours duquel nos nageurs (8-10 ans) seraient accompagnés par nos masters de 25 à 74 ans dont certains sont médaillés européens ou mondiaux. J'en ai des frissons rien que d'y penser. Ce qui nous anime, c'est la passion, la transmission et l'amitié. En tant que président, je m'efforce au cours de la semaine de voir le plus d'enfants et de membres possible afin de mieux les connaître et les accompagner.



Grégoire - Fin d'une course en eau libre

AB- Ne soyons pas trop modestes, nous articulons des titres mondiaux, européens et des records nationaux en Masters, mais aussi des qualifications pour le mondial de triathlon semi-ironman. Les participations aux épreuves d'eau libre se multiplient, les Juniors sont en progression constante et des figures chaque fois plus spectaculaires pour l'artistique. Avons-nous les reins solides pour aller de l'avant ?

GL- En effet, il faut avoir une base solide pour développer les activités du club. Cette base, c'est l'école de natation. Nous accueillons près de 360 enfants dans l'apprentissage de la natation cette saison. L'école de natation a une double vertu. En premier lieu, elle permet d'irriguer les sections «jeunes» du club avec des enfants enthousiastes et motivés par les activités aquatiques. En second lieu, c'est une opportunité de faire travailler des moniteurs et monitrices de natation qui sont pour certains issus du club et qui ont bénéficié eux-mêmes des cours de l'école de natation, quand ils-elles étaient plus jeunes. Mon regret aujourd'hui est de devoir refuser du monde par manque de place malgré les efforts de la Commune pour nous accorder des créneaux supplémentaires sur nos deux bassins de Pré-du-Camp et du Sapay. A ce titre, il faut également citer le travail de confiance et de proximité que nous menons avec la Mairie et plus spécialement le service des sports dirigé par Nicou Etemad.

AB- Au niveau du comité, disposes-tu des ressources nécessaires pour bien affronter les enjeux de haut niveau ?

GL- Comment ne pas citer cette équipe extraordinaire de huit personnes (Alex Barrena, Alberto Bourgeois, Christine Carboni, Guy Mabillard, Craig Norrey, Olivier Pizzirusso, Christophe Dayer, et moi-même) qui est investie et soudée. Nous nous retrouvons une fois par mois pour débattre des enjeux et des défis auxquels nous sommes confrontés. Nos décisions sont collégiales et tiennent compte de l'intérêt général, parfois au détriment d'intérêts particuliers. Nous sommes également fiers de pouvoir compter sur l'investissement sans faille de certains parents de nageurs ou amis au niveau de l'arbitrage suisse pour la natation. Je me dois de citer nos deux juges arbitres Danielle Gignon et Andreas Herty.

AB- A l'aube d'une nouvelle période de défis, as-tu des messages à faire passer à nos lecteurs ?

GL- Oui, à ce jour, nous n'avons pas de membre du comité issu de notre section natation artistique. C'est un souhait de trouver cette perle rare. Il fut un temps pour attirer des bénévoles, notre discours était de leur dire : «Venez, ce n'est pas beaucoup de travail, une réunion par mois seulement, etc.».

Aujourd'hui, nous nous sommes lancés dans un projet fondateur qui nécessite de l'engagement, de l'énergie et de l'investissement. Participer à cette aventure, c'est donner de soi pour créer du lien dans notre société, et c'est extrêmement gratifiant.

Le club de natation de Plan-les-Ouates se métamorphose pour préparer le futur, nous avons une vision à moyen et long terme, nous allons porter haut et loin les couleurs de notre Commune.

*Propos recueillis par
Alexandre Barrena*



CLUB DE NATATION DE
PLAN-LES-OUATES

Se diriger vers l'élite. Un pas de géant ?

Le Club de natation de Plan-les-Ouates a effectué de nombreux progrès ces dernières années: une équipe d'entraîneurs motivés, compétents et bien formés a été mise en place. De nouvelles sections ont vu le jour. De plus, le travail du comité ainsi que le soutien de la Commune permettent au Club de réaliser de nouveaux projets toujours plus ambitieux. Ainsi, une section triathlon verra ses premiers jours en septembre 2023.

En vue de l'ouverture des Cherpines, le Club a pour objectif de redevenir un club élite comme il y a quelque temps.

Aujourd'hui, deux nageurs du groupe élite natation nous parlent de leurs visions du Club:

- ❖ Bonjour, je m'appelle Tiziano, j'ai 14 ans et je nage dans le groupe junior de Plan-les-Ouates.
- ❖ Je m'appelle Timy, j'ai 13 ans, j'ai commencé la natation à Plan-les-Ouates chez les pré-kids en 2017 et dans le groupe compétition en 2019.

AB- Pour commencer, parle-nous de ton sport. Qu'est-ce qui t'a poussé à le pratiquer ?

Timy- Au début, j'ai pris des cours de natation pour pouvoir me sentir en sécurité à la piscine et à la mer. J'aimais beaucoup être dans l'eau, je me sentais bien. Comme je voulais nager plus souvent j'ai rejoint le groupe compétition qui proposait plusieurs séances par semaine. J'ai adoré l'ambiance au sein du Club.

Tiziano- Ma maman m'a inscrit à l'âge de 4 ans à l'école de natation et depuis ce jour je ne me suis jamais arrêté.

AB-Comment gères-tu le stress ou la montée d'adrénaline lors de compétitions ?

Timy- Pour gérer mon stress, je refais la course dans ma tête juste avant de nager. Je visualise le temps que je dois faire. Quand le stress est trop grand, je ferme les yeux et respire tranquillement.

Tiziano- Pour gérer mon stress, dans un premier temps je mémorise ma course dans ma tête et dans un deuxième temps je fais le vide dans ma tête.



Timy, à gauche et Tiziano à droite

AB- Les qualités acquises durant l'entraînement t'aident-elles dans tes études ?

Timy- Je supporte mieux les journées difficiles au collège car je sais que le soir je vais me défouler à la natation. J'ai aussi plus confiance en moi grâce aux compétitions.

Tiziano- Oui, car cela m'apporte une discipline, une maîtrise de moi-même et la confiance en moi.

AB-Peux-tu définir en quelques mots les fonctions d'un bon entraîneur ?

Timy- Un bon entraîneur doit être à l'écoute des nageurs et s'adapter à chacun d'entre eux. Il doit apporter la technique mais aussi être sympathique, trouver les points positifs de chacun, et encourager les nageurs.

Tiziano- Pour moi, un bon entraîneur c'est quelqu'un qui est à l'écoute, qui respecte le groupe et aide à fixer des objectifs réalisables pour chaque nageur.

AB- Quelles sont les qualités du Club selon toi ?

Tiziano- C'est un club qui est jeune, dynamique avec une grande ouverture d'esprit. Le Club est en pleine expansion.

Timy- Il règne une bonne ambiance et une entraide au sein des nageurs du Club de Plan-les-Ouates. Les entraîneurs poussent les nageurs à atteindre leurs objectifs.

AB- Le mot de la fin par M. Vincent Bodet, Directeur du Club :

Nous souhaitons prendre un tournant majeur dans le management du Club. D'ici cinq ans, un bassin de 50 mètres doit être créé sur la commune. Afin de pouvoir l'utiliser au mieux et arborer les couleurs de la commune sur différents championnats nationaux, nous voulons dès la saison prochaine accentuer notre travail sur nos groupes natation course, sur le développement de notre section triathlon ainsi que sur toutes nos autres sections.

Le Club a évolué à haut niveau il y a quelques années et nous souhaitons redorer son blason.

STAGE NATATION

Du lundi 3 juillet au vendredi 21 juillet

175.- stage à la semaine

S'adresse à tous les niveaux
Viens découvrir la natation ou te perfectionner dans ton sport préféré !

INSCRIPTIONS

www.plo-natation.ch



La saison a démarré...

Bonjour à tous nos chers membres, amis et fans de toujours,

Le Ski Club Lancy a démarré sa saison à Avoriaz le 14 janvier dernier avec un petit changement de dernière minute car la neige n'était pas au rendez-vous au Grand-Bornand.

C'est donc avec joie que nos activités reprennent et au moment où vous lirez ces lignes, nous aurons déjà dévalé les pentes d'Avoriaz et de Flaine. La neige et le froid sont bien là, prémices d'un bel hiver ?

Par ailleurs, notre Comité d'organisation gonflé à bloc est en train de nous concocter une soirée exceptionnelle. Agendez sans faute la date du **samedi 1^{er} avril 2023** (non, non ce n'est pas un poisson d'avril...). Des informations détaillées vous seront prochainement dévoilées sur notre site et vous ne pourrez résister à la tentation de vous inscrire...

Nos prochaines sorties se dérouleront aux Contamines, Les Houches, St-Gervais et une petite dernière à Avoriaz pour clôturer la saison.

Nous vous souhaitons de beaux moments de glisse et un bel hiver.

Le Comité du Ski Club

www.skiclublancy.ch



La Bienveillance dans le management d'un club

Vincent Bodet, Directeur technique, gère l'équipe des entraîneurs et des moniteurs. Nous avons décidé d'échanger sur sa stratégie de management aujourd'hui.

AB - On entend souvent: «Proposer plutôt qu'imposer. Une stratégie sera plus efficace si l'ensemble des collaborateurs se sentent responsable du choix de celle-ci».

Cette idée en matière de management s'applique-t-elle au club de natation de Plan-les-Ouates ?

VB - Le CNPLO est un club de compétition familial. Certains de ses collaborateurs sont issus des filières de la natation artistique ou de la natation de compétition. Ils se sont formés au club pour devenir moniteurs ou entraîneurs.

Ces personnes se sentent directement investies dans leur travail. Pour les collaborateurs extérieurs, j'essaie de partager ma passion pour notre club lors de nos entretiens afin que leur implication corresponde à notre attente et notre envie de faire toujours progresser notre structure.

AB - Comment gères-tu le club ?

VB - Pour moi, la base de toute collaboration est la confiance et l'implication. De plus, le travail d'équipe est primordial pour qu'un club grandisse et s'inscrive dans le temps. Nous

organisons régulièrement des réunions afin d'échanger sur notre pédagogie ou sur les difficultés rencontrées par les entraîneurs et les moniteurs pour trouver des solutions et mettre en place des stratégies d'évolution.

AB - Selon toi, il n'est pas possible de copiner quand on manage une équipe ?

VB - Je pense m'impliquer énormément et vouloir donner l'envie aux coaches de faire de même. Il y a des moments de convivialité tout au long de l'année qui permettent de partager et d'échanger en dehors des heures de travail.

AB - Tu es aussi entraîneur et pendant tes heures libres triathlète. Récemment, tu t'es qualifié pour les Championnats du monde 2023 de triathlon 70.3 IRONMAN. Penses-tu ainsi susciter des envies et des motivations supplémentaires auprès des jeunes du club ?

VB - Je pense qu'en tant qu'entraîneur on doit également montrer que l'on s'implique ou que l'on s'est impliqué dans le sport. Il est plus facile de préparer des séances ou d'échanger avec des nageurs, lorsque l'on a vécu ou que l'on vit la même chose. Si mes performances peuvent servir à inspirer certains jeunes, ce n'est que bénéfique.

AB - Quelles sont les perspectives en matière de compétition et de formations pour cette fin de saison ?

VB - Nous souhaitons créer avec le comité une section triathlon pour les jeunes de 10 à 18 ans à la rentrée 2023.

Notre école de natation, forte de son succès, nous permet aujourd'hui de proposer aux enfants qui nagent de tester des spécialités différentes (natation loisir, natation artistique, natation course et triathlon) et de trouver celle dans laquelle ils pourront s'épanouir. Nous avons pour objectif de faire rayonner le club et la commune à travers nos différentes sections.

Pour cela, notre école de natation fonctionne toute l'année. Durant les vacances scolaires, en avril et en juillet, nous mettons en place des stages à la semaine pour l'apprentissage de la natation (voir notre site Internet www.plo-natation.ch ou [#cn.planlesouates](https://www.facebook.com/cn.planlesouates))



Vincent Bodet et deux de ses collaborateurs

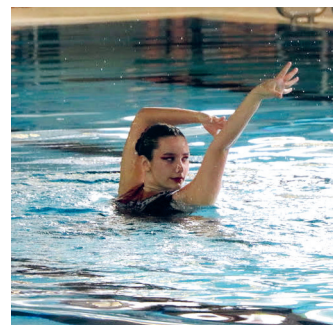
Propos recueillis par Alexandre Barrena



Les nageuses de PLO au top

Trois médailles pour les nageuses artistiques de Plan-les-Ouates lors des championnats romands qui se sont déroulés les 3 et 4 juin 2023 à la piscine du Livron à Meyrin. Élise Lecomte a été sacrée championne romande en décrochant l'or en solo tandis que Mélanie Dagneaux et Chloé De Both emportaient l'argent en duo et le groupe U1 obtenait le bronze (Fanni Rossel, Clarisse Clamens, Mélanie Dagneaux, Chloé De Both et Élise Lecomte).

Magnifiques résultats lorsque l'on sait que la concurrence était redoutable avec la présence des clubs de Genève, de Meyrin, de Lausanne, de Neuchâtel, de Monthey, de Montreux, d'Avully, de Morges, etc.



Pour en savoir plus sur ce sport olympique et le club de Plan-les-Ouates, écrivez à artistique.cnplo@gmail.com.

Le Club de natation de Plan-les-Ouates ajoute une corde à son arc

Le Club de natation de notre Commune s'apprête à inaugurer à la rentrée une toute nouvelle activité: la section triathlon.

Personne n'ignore l'essor de ce sport exigeant. Déjà, de nombreux sportifs de notre pays se sont illustrés au plus haut niveau.

Sur l'impulsion de notre Directeur sportif Vincent Bodet, lui-même triathlète, le triple effort à Plan-les-Ouates est déjà une réussite puisque les inscriptions se sont envolées en un temps record.

Le triathlon fait son entrée dans la famille olympique en 2000 à Sydney sur le format distance olympique, les triathlètes enchaînent 1500 mètres de natation, 40km à vélo et 10km en courant.

Il existe d'autres formats comme celui de l'ironman qui reste l'un des plus connus à ce jour car il impressionne par ses distances: 3,8km en nageant, 180km à vélo (c'est l'équivalent du tour du lac Léman) et un marathon pour finir. Vincent va nous donner plus de détails sur ce projet:

VB- En effet, à partir de septembre, nous ouvrons une toute nouvelle section triathlon. Cette dernière viendra diversifier l'offre que nous proposons à nos nageurs. Le premier sport du triathlon étant la natation, nous allons utiliser nos compétences pour former de futurs triathlètes.

VB- Cette section est divisée en trois groupes de triathlon compétition et l'équivalent en loisirs pour les jeunes.

- ❖ Le premier groupe est destiné aux enfants qui souhaitent découvrir ce sport: il s'agit du groupe kids spécialité triathlon pour les nageurs âgés de 10 à 11 ans qui appuie sa pratique en natation, et lors de la seconde partie de saison, nous découvrons la course à pied et le VTT.
- ❖ Le second groupe futura triathlon pour les 12-13 ans a une pratique plus poussée en triathlon, car nous incluons du VTT et de la course à pied dans la planification de l'entraînement durant la semaine tout au long de la saison.
- ❖ Enfin, le groupe élite triathlon, pour les nageurs âgés de plus de 14 ans, s'organise autour d'entraînements en natation, en course à pied, en VTT et en vélo de route.

Tous nos triathlètes vont s'entraîner en natation avec la section natation course.

Le Club propose également un suivi en natation pour le groupe triathlon adultes. Concernant la course à pied et le vélo, le Club est en partenariat avec un coach ayant sa structure personnelle: Xpérience Training.

AB- Tu travailles beaucoup pour étendre la natation et la natation artistique à un niveau supérieur. Si le triathlon parvient à convaincre nos jeunes, le Club pourrait se retrouver avec trois sections en élite. Penses-tu que cela soit envisageable et gérable?

VB- Nous avons pour ambition de devenir un club reconnu sur Genève sur ces trois disciplines.

Pour anticiper cela, nous avons recruté de nouveaux entraîneurs, nous accentuons les formations et l'échange collectif avec nos collaborateurs.

Le plus important pour que cela puisse tenir sur le long terme est de veiller à ce que notre école de natation propose un apprentissage d'excellente qualité. Nous mettons vraiment l'accent sur ce point.

Nous souhaitons être prêts pour l'ouverture de la piscine des Cherpines qui proposera un grand bassin (50m).

*Propos recueillis par
Alexandre Barrena*



AB- Qui vont être les intervenants dans cette nouvelle section?

VB- Tous nos entraîneurs en natation et en triathlon ont un bagage universitaire et ont complété leurs formations à travers la Fédération suisse de natation (swiss aquatics) et la Fédération de triathlon (swiss triathlon).

Les entraîneurs pratiquent leur sport de prédilection et suivent des formations continues.

AB- Comment allez-vous organiser la section?



Regardons le futur

En ces temps où les initiatives semblent figées, le club de natation de Plan-les-Ouates œuvre pour maintenir sa cohésion et se préparer à l'avenir. En novembre, tenant compte des contraintes sanitaires, l'Assemblée Générale regroupant de nombreux membres s'est déroulée par vidéo conférence, et des résolutions cruciales ont été prises.

Un comité remodelé avec une formule innovante a été créé, les postes de président et vice-président ont été repourvus. Le nouveau président est Grégoire Leconte (GL), enseignant d'éducation Physique et Sportives à PLO, ancien entraîneur chez nous, nageur master, et déjà membre du comité. Le vice-président Craig Norrey (CN), cadre supérieur dans une multinationale, est un nouveau venu dans l'équipe dirigeante, mais un expert de la natation, auréolé de plusieurs titres mondiaux. Pour eux les méandres de la natation n'ont pas de secrets, et les compétences professionnelles qu'ils vont mettre au service du club sont à mon sens un atout majeur et un gain substantiel pour l'avenir.

Qui mieux que les intéressés pour répondre à nos questions !

AB- Grégoire tu es à l'origine de la constitution de la nouvelle équipe, quelques mois après sa mise en place, es-tu satisfait ?

GL- Je suis heureux de pouvoir rendre service à mon club, et dans les conditions actuelles je ressens le besoin de travailler avec une équipe soudée, afin de traverser au mieux la tempête liée à la pandémie. Il faut également que nous mettions les bouchées doubles pour définir la stratégie du club pour les années à venir. Dans cette perspective, je souhaite rencontrer les membres, les parents de l'école de natation, les partenaires du club, pour comprendre leurs attentes. Mon attention se porte également vers nos collaborateurs afin de poursuivre la construction d'une équipe dynamique et solide. Parallèlement, avec Vincent Bodet, notre directeur technique, nous entretenons une relation de confiance avec le service des sports de notre commune. Nous maintenons également des relations avec les clubs de la natation genevoise afin de contribuer au développement de notre sport dans le canton et en Suisse romande.

AB- Craig, malgré toute ton expérience de manager et ton expertise de la natation, est-ce que ton arrivée au comité est un saut dans l'inconnu ?

CN- C'est vrai, et peut être assez difficile, mais après de nombreuses années passées dans ce sport en tant que compétiteur au Royaume-Uni et en Suisse, c'était le bon moment pour redonner à un sport qui m'a tant donné. Les clubs de natation comme le nôtre sont la principale source de développement des nageurs et des jeunes, fournissant une « Life Skill » et une forme de discipline pour être un membre précieux d'une équipe. J'espère que faire parti du comité me donnera l'occasion d'avoir une influence positive à ce sujet.

AB- Grégoire, quel est ton projet pour les années à venir ?

GL- Dans un premier temps, surmonter la crise actuelle. Sur le moyen terme, apporter tout le soutien nécessaire au développement de notre école de natation, avec l'apprentissage en eau profonde sous les meilleures garanties de sécurité. Vincent Bodet et nos moniteurs font un travail remarquable auprès de 380 enfants de Plan-Les-Ouates et des environs. Au-delà de notre mission première, qui est d'apprendre à nager, nous souhaitons permettre à plus de jeunes filles et garçons d'intégrer le club. Le projet pédagogique issu de l'école de natation se poursuit de manière très naturelle dans les filières « Pré-kids, Kids et Futura ».

Par cette politique, nous souhaitons positionner notre club parmi les meilleurs clubs formateurs du canton, à la fois en natation sportive

et artistique. Nous développons aussi des passerelles vers des groupes de natation loisirs pour tous les âges. Dans beaucoup de structures sportives, dès que les jeunes sortent des filières compétitives, ils sont comme éjectés du système. A Plan-les-Ouates, nous donnons toute notre attention en leur accordant des créneaux d'activité avec des entraîneurs compétents sans la pression de la compétition. Nous offrons également des cours d'aquagym pour toutes les personnes désireuses de pratiquer cette activité dynamique et douce pour les articulations.

En parallèle, nous devons continuer à promouvoir nos Masters (nageurs des plus de 25 ans). Rappelons que nous avons un titre mondial en natation artistique et nous envoyons régulièrement des nageurs aux championnats d'Europe et du monde. Mon ami Craig, est multiple champion du monde en dos et a raflé plusieurs records du monde dans sa catégorie d'âge.

AB- Craig, après toutes ces années passées à écumer les bassins, ton expérience va t'aider pour prendre en charge ce nouveau challenge, quelle sera ta manière de faire ?

CN- Tout d'abord, je prends le poste comme un grand honneur. Avec ce titre vient la responsabilité d'écouter et de recueillir les commentaires de nos membres. Ils font le club, donc en écoutant leurs suggestions, ce sont des cadeaux d'informations qui nous permettent de continuer à évoluer. Donc « écouter » serait ma réponse.

AB- Pour finir en beauté, nous savons que notre club est avant tout formateur, pensez-vous que nous puissions nous tourner vers la performance ?

CN- Personnellement, j'aimerais voir un nageur de PLO remporter un titre national. Nous avons plusieurs nageurs masters qui le font régulièrement chaque année. Pourquoi pas les plus jeunes ? Nous avons actuellement une fantastique école de natation qui produit des nageurs avec les dernières techniques. Garder ces nageurs engagés et motivés pour aller plus loin est le principal défi. Beaucoup de jeunes nageurs abandonnent le sport en raison d'autres priorités, études, autres sports, etc. Garder ces jeunes au club pour se développer au niveau supérieur est souvent lié à la qualité de l'entraînement et des installations et à la motivation personnelle du nageur sans oublier le soutien de leurs familles. Ayant pratiqué ce sport depuis plus de 50 ans, je peux dire que nous avons des entraîneurs motivés de première classe et le meilleur équipement qu'un club puisse souhaiter.

Les nageurs d'élite doivent nager avec d'autres nageurs d'élite. La création d'une équipe de Natation Cantonale est un moyen qui permettrait aux meilleurs nageurs du canton de s'entraîner les uns avec les autres, en faisant collaborer les entraîneurs pour produire une élite.

Peut-être juste un rêve.

Propos recueillis par Alexandre Barrena



Craig et Grégoire



Une année de rêve pour un entraîneur incroyable

Les nageurs masters du Club de Natation de Plan-les-Ouates sont sous la houlette de l'entraîneur Fatima Lindo-Norrey. Performances, podiums, records et progression globale de l'équipe ne peuvent se mesurer qu'à l'aide de superlatifs. Fatima a toujours exprimé avec affection sa passion pour l'enseignement de la natation à laquelle elle a consacré une partie de sa vie.

AB- Avant celui de réaliser quelque chose, ton objectif principal est le bonheur et la santé de ton équipe. Un exemple: ton refus de les pousser à réaliser plus de courses pour comptabiliser des points et éventuellement gagner.

FLN- Leur santé est primordiale dans mon travail. Nous avons un éventail d'âges entre 25 et 73 ans. Certains étudient, travaillent et d'autres sont retraités. Pour ces raisons, mon plaisir est encore plus grand à trouver un équilibre et garder la santé des nageurs, par des moments de convivialité entre les générations. Battre son propre record est mille fois plus gratifiant qu'aligner 5 courses juste pour les points.

AB- Malgré cela, tu as eu en 2023 quelques podiums par équipe à ton actif: 2^e place au Championnat suisse et romand, 1^{ère} place au Meeting International Masters organisé par notre club; défend donc la qualité avant la quantité te donne raison.

FLN- Oui. Demander à un nageur plusieurs courses juste pour les points n'est pas bon pour son moral et risque de lui faire perdre l'intérêt à venir aux entraînements. Au moment de la compétition, je préfère le jeu du plaisir et de la joie. Dans la plupart des cas, il nage 3 superbes courses avec l'objectif de faire son meilleur temps, par conséquent, il comptabilisera plus de points car il sera probablement parmi les premiers.

AB- Par le passé, il y a eu des événements au sein de l'équipe qui t'ont fait sortir de ta coquille et révéler tes sentiments. Si tu devais en mentionner, lesquels seraient-ils?

FLN- Les chemins sportifs que les nageurs ont pris: natation en eau froide et eau libre, vélo, course à pied et bien d'autres sports que certains n'avaient pas encore essayés. Ils se sont lancés suite à leurs performances en piscine où ils continuent à acquérir une confiance mentale et physique.

AB- Cette saison incroyable appartient désormais au passé et on s'en souviendra encore longtemps. Alors, penses-tu pouvoir produire quelque-chose de similaire ou même plus?

FLN- C'est clair. Le sport sera perpétuellement en mouvement. Ainsi notre Club est aux petits soins pour ses membres. Il leur offre des possibilités d'évolution, comme par exemple avec notre nouveau groupe de triathlon: quelques nageurs masters vont bientôt se lancer dans ce défi.

Mon but sera toujours d'évoluer en respectant les limites du nageur. Nous allons continuer à cette allure dans le but d'améliorer la technique de chaque nage. Notre agenda est bien rempli par des compétitions en Suisse et à l'étranger. Je sens que nos nageurs ont du plaisir à nager et à faire de la compétition.

AB- Tu t'améliores avec le temps. Ce qui est encore plus remarquable, cependant, c'est l'inspiration que tu mets en oeuvre durant les entraînements afin de tirer le meilleur des nageurs. Où le trouves-tu?

FLN- La natation est un sport individuel alors je dois cerner chacun. Chaque individu est un monde avec une richesse infinie d'émotions, de forces et de faiblesses. En réponse à ta question, ce sont mes nageurs qui m'inspirent à continuer d'améliorer mon coaching.

AB- Les élus de notre Commune t'ont choisie entraîneur de l'année 2023. Laissant ton côté humble, décris-nous ce que tu as ressenti au moment de recevoir ce prix de la main de la maire.

FLN- Une joie immense m'a saisie au moment du résultat. Être choisie parmi tous les entraîneurs des clubs de sports m'a surprise et pour couronner le tout, j'ai eu l'honneur de recevoir ce prix des mains de Madame Monbaron.

*Propos recueillis par
Alexandre Barrena*





Comment devient-on athlète ?

Les chemins qui mènent un athlète vers son sport sont intéressants. Le milieu familial et l'entourage sont déterminants pour orienter le jeune sportif vers une pratique compétitive.

Pour illustrer ces thèses, je vais interviewer deux membres du Club de natation de Plan-les-Ouates pour comprendre comment ils abordent la pratique sportive de compétition

AB- Morgane Oswald, tu viens d'intégrer l'équipe de natation Masters après avoir tutoyé l'élite genevoise par le passé. Ton grand-père est un passionné de course à pied, crois-tu que le goût pour le sport viendrait de son influence ?

MO- Dans ma famille on m'a toujours encouragé à faire un sport. De voir toutes les coupes et les médailles de mon papi m'a motivé à faire du sport en compétition.

AB- Thomas Bourdet, tu es arrivé au Club au début de la saison 2023-2024 après avoir travaillé dans des grands clubs de Suisse romande. Quelles sont tes réflexions sur les nageurs de haut niveau que tu as entraînés ?

TB- Merci de mettre en lumière le métier d'entraîneur qui est l'un des plus passionnants. J'ai eu la chance d'entraîner des nageurs avec de très belles prédispositions physiques et techniques et qui avaient une facilité aquatique naturelle peu commune. Mais j'ai également pu coacher des athlètes qui sont arrivés au niveau suisse et qui n'avaient aucune de ces prédispositions. Ils n'avaient pas une taille ou une envergure démesurée, mais ils avaient pour eux un mental d'acier qui manquait souvent aux champions naturels.

Ces enfants se construisent dans la difficulté et l'adversité et leur chemin est long et difficile car les récompenses arrivent plus tard.

Il faut être la personne qui croit en eux plus qu'eux-mêmes, les motive et leur apprend la patience car leurs camarades sont bien meilleurs en faisant moins d'efforts.

Au final, c'est ce genre d'athlètes que je préfère entraîner, ces sportifs déterminés à réussir en bousculant les difficultés.

AB- Morgane, tu es aussi physiothérapeute et tu collabores avec des sportifs d'élite. Quels leviers utilises-tu pour qu'un athlète n'abandonne pas tout d'un coup de tête en cas de difficultés physiques ?

MO- Tout passe par la communication. J'aime bien dire que je suis physiothérapeute mais aussi un peu psy. Le but c'est d'essayer d'établir des objectifs réalisables sur le court, moyen et long terme afin d'avoir quelque chose à viser pour se motiver. Souvent, je prends le temps de faire un recap de ce qu'on a réussi à améliorer entre les semaines pour rebooster un petit peu.

AB- Thomas, tu coopères avec le staff d'entraîneurs puisque tu es leur directeur technique course. As-tu une formule personnelle pour rendre les entraînements agréables ?



Morgane et Thomas

TB- Il ne faut pas oublier que pour la grande majorité des enfants les entraînements sont surtout un moyen de se dépenser et de passer du temps avec leurs amis avec qui ils partagent une passion commune.

J'ai une méthode très ludique de l'entraînement. Je ne vois pas l'intérêt de frustrer ou de pousser l'exigence avec les jeunes puisque la natation en elle-même est hyperexigeante. Les efforts qui lui sont consacrés profiteront à l'athlète toute sa vie future.

En sachant cela, je ne veux pas ajouter plus de difficultés que nécessaire. Mon rôle est avant tout qu'ils repartent avec le sourire.

AB- Quels outils le sport vous a-t-il donné et qui font aujourd'hui partie de votre identité ?

MO- La natation m'a donné une certaine rigueur et détermination, surtout beaucoup de plaisir individuel et en équipe que je retrouve aujourd'hui chez les masters.

TB- La satisfaction de voir mes performances et mon corps évoluer m'a permis d'avoir confiance en moi et en mes capacités.



Une activité ludique et aquatique en musique: l'aquagym

Nous passons les neuf premiers mois de notre vie dans le liquide du ventre maternel. Se replonger dans l'eau à tout âge c'est un retour aux sources grâce à notre mémoire sélective. La peau est massée, le système musculaire est renforcé, la circulation sanguine s'améliore, et le tout sans mettre la tête dans l'eau, ni faire de longueurs. Vous avez compris, nous parlons de l'aquagym.

Parmi les offres du Club de natation de Plan-les-Ouates, plusieurs séances d'aquagym sont proposées chaque semaine. Pour percer le mystère de cette activité, voici l'avis d'une monitrice, Corinne, et d'une assidue, Ariane.

AB- Lors de vos cours, Corinne, l'enthousiasme est la valeur qui se détache le plus. D'où vient-il ?

Corinne- Je m'éclate en donnant mes cours, j'adore voir mes participantes prendre du plaisir et s'activer à fond dans l'eau. Elles donnent tout !

AB- Cette activité de loisirs regroupe des personnes qui participent très régulièrement aux cours. Quel est le secret de votre assiduité Ariane ?

Ariane- Les séances en groupe sont stimulantes et Corinne notre monitrice est cordiale et attentive. Chacune d'entre nous peut adapter les exercices selon ses possibilités. L'ambiance entre toutes les participantes est agréable et conviviale, c'est donc toujours avec plaisir que je reviens au cours.

AB- Le défi pour vous, monitrice, doit être de préparer un cours en tenant compte des goûts musicaux et du niveau de toutes et tous. Comment y arrivez-vous ?

Corinne- Je mets des musiques qui bougent et qui font partie du répertoire connu de toutes et tous. Les morceaux sont adaptés à chaque phase du cours, échauffement, renforcement, cardio, et retour au calme.

AB- Pourriez-vous, Ariane, décrire ce que vous sentez une fois votre séance finie ?

Ariane- Un sentiment de bien-être, la sensation d'avoir fait travailler mes muscles en douceur et d'avoir partagé un moment utile et agréable.

AB- Le mot de la fin: quel conseil autre que de venir essayer, donneriez-vous vous aux personnes qui n'ont jamais fait le pas vers l'aquagym ?

Corinne- C'est un sport qui ne génère pas de courbatures, qui est doux pour le système squelettique et articulaire. Venez et vous repartirez conquis et avec le sourire.

Ariane- L'aquagym me permet de faire travailler mes muscles en douceur malgré l'arthrose qui me donne passablement de douleurs. Ce cours m'est donc très utile et je peux l'adapter aisément en fonction de mes besoins. Corinne est toujours là pour nous motiver et nous soutenir et permet que ces séances soient aussi conviviales.

*Propos recueillis par
Alexandre Barrena*



Nos nageuses se couvrent d'or



Les 1^{er} et 2 juin 2024, se sont déroulés à la Piscine du Sapay à Plan-les-Ouates, les Championnats romands de natation artistique (ou synchronisée).

Plein succès pour les nageuses du Club de natation de PLO en dépit d'une vive concurrence. Les clubs de Lausanne, Neuchâtel, Monthey, Morges, Genève, Meyrin et Vernier avaient répondu présents. En catégorie U1 solo, Elise Lecomte a conservé son titre décroché en 2023. Mélanie Dagneaux et Chloé De Both ont été couronnées championnes romandes en duo U1. De l'or aussi en Combiné U1 pour Elise Lecomte, Mélanie Dagneaux, Chloé De Both, Eloïse Bonnaventure, Emma Dominguez, Elsa Gindre, Margaux Chevalier, Fanni Rossel, Youssra Zayan, Clara Voigt-Boualam, Mila Fries et Léane Meier. En groupe U3, Telma Aebischer, Nadia Riedweg, Louise Röthlisberger, Lila Bouazza et Assia Said sont également championnes romandes. Des médailles d'argent et de bronze ont été également obtenues par nos nageuses.

Un grand bravo à ces championnes et à leurs coachs. La natation artistique, discipline olympique, est un sport particulièrement exigeant, qui demande à la fois grâce, force physique et technicité. Pour infos: artistique.cnplo@gmail.com.



Une activité ludique et aquatique en musique: l'aquagym

Nous passons les neuf premiers mois de notre vie dans le liquide du ventre maternel. Se replonger dans l'eau à tout âge c'est un retour aux sources grâce à notre mémoire sélective. La peau est massée, le système musculaire est renforcé, la circulation sanguine s'améliore, et le tout sans mettre la tête dans l'eau, ni faire de longueurs. Vous avez compris, nous parlons de l'aquagym.

Parmi les offres du Club de natation de Plan-les-Ouates, plusieurs séances d'aquagym sont proposées chaque semaine. Pour percer le mystère de cette activité, voici l'avis d'une monitrice, Corinne, et d'une assidue, Ariane.

AB- Lors de vos cours, Corinne, l'enthousiasme est la valeur qui se détache le plus. D'où vient-il ?

Corinne- Je m'éclate en donnant mes cours, j'adore voir mes participantes prendre du plaisir et s'activer à fond dans l'eau. Elles donnent tout !

AB- Cette activité de loisirs regroupe des personnes qui participent très régulièrement aux cours. Quel est le secret de votre assiduité Ariane ?

Ariane- Les séances en groupe sont stimulantes et Corinne notre monitrice est cordiale et attentive. Chacune d'entre nous peut adapter les exercices selon ses possibilités. L'ambiance entre toutes les participantes est agréable et conviviale, c'est donc toujours avec plaisir que je reviens au cours.

AB- Le défi pour vous, monitrice, doit être de préparer un cours en tenant compte des goûts musicaux et du niveau de toutes et tous. Comment y arrivez-vous ?

Corinne- Je mets des musiques qui bougent et qui font partie du répertoire connu de toutes et tous. Les morceaux sont adaptés à chaque phase du cours, échauffement, renforcement, cardio, et retour au calme.

AB- Pourriez-vous, Ariane, décrire ce que vous sentez une fois votre séance finie ?

Ariane- Un sentiment de bien-être, la sensation d'avoir fait travailler mes muscles en douceur et d'avoir partagé un moment utile et agréable.

AB- Le mot de la fin: quel conseil autre que de venir essayer, donneriez-vous vous aux personnes qui n'ont jamais fait le pas vers l'aquagym ?

Corinne- C'est un sport qui ne génère pas de courbatures, qui est doux pour le système squelettique et articulaire. Venez et vous repartirez conquis et avec le sourire.

Ariane- L'aquagym me permet de faire travailler mes muscles en douceur malgré l'arthrose qui me donne passablement de douleurs. Ce cours m'est donc très utile et je peux l'adapter aisément en fonction de mes besoins. Corinne est toujours là pour nous motiver et nous soutenir et permet que ces séances soient aussi conviviales.

*Propos recueillis par
Alexandre Barrena*



Nos nageuses se couvrent d'or



Les 1^{er} et 2 juin 2024, se sont déroulés à la Piscine du Sapay à Plan-les-Ouates, les Championnats romands de natation artistique (ou synchronisée).

Plein succès pour les nageuses du Club de natation de PLO en dépit d'une vive concurrence. Les clubs de Lausanne, Neuchâtel, Monthey, Morges, Genève, Meyrin et Vernier avaient répondu présents. En catégorie U1 solo, Elise Lecomte a conservé son titre décroché en 2023. Mélanie Dagneaux et Chloé De Both ont été couronnées championnes romandes en duo U1. De l'or aussi en Combiné U1 pour Elise Lecomte, Mélanie Dagneaux, Chloé De Both, Eloïse Bonnaventure, Emma Dominguez, Elsa Gindre, Margaux Chevalier, Fanni Rossel, Youssra Zayan, Clara Voigt-Boualam, Mila Fries et Léane Meier. En groupe U3, Telma Aebischer, Nadia Riedweg, Louise Röthlisberger, Lila Bouazza et Assia Said sont également championnes romandes. Des médailles d'argent et de bronze ont été également obtenues par nos nageuses.

Un grand bravo à ces championnes et à leurs coachs. La natation artistique, discipline olympique, est un sport particulièrement exigeant, qui demande à la fois grâce, force physique et technicité. Pour infos: artistique.cnplo@gmail.com.