

PASSIONNÉS DE NATATION ET TRIATHLON

La section natation/triathlon de l'USMV nous a ouvert ses portes. Le directeur sportif et la présidente nous en disent plus sur l'une des trois disciplines du triathlon, qui est d'ailleurs l'une des nouvelles disciplines proposées par l'USMV.

Dans les lignes d'eau du grand bassin, les nageurs enchaînent les longueurs. Au centre aquatique des Bertisettes ce mardi, Alan Brachet, le directeur sportif, donne ses instructions. « Vous allez faire six séries de 400 mètres. Et on commence par la première en crawl », lance-t-il. Généralement, les nageurs de cette séance qui dure une heure et demie parcourent 4 500 mètres. « J'essaie de varier les allures et les intensités pendant la séance », précise-t-il. L'ancienne section natation qui avait fermé pendant la

durée des travaux du centre aquatique a rouvert en août 2021 avec une nouvelle discipline : le triathlon. « Celle-ci est en développement. Nous avons doublé les effectifs par rapport à l'année dernière, c'est prometteur », assure le directeur sportif. Ancien compétiteur de triathlon, Alan Brachet estime que la discipline permet aux plus jeunes d'améliorer leur motricité ou encore de développer leurs capacités cardio-respiratoires et d'endurance. « Cela permet également de garder une activité physique toute l'année,



→ Le moniteur Alan Brachet donne les consignes d'entraînement aux jeunes nageurs.

c'est très complet », assure-t-il. Les membres du club participeront à leur premier triathlon au mois de juin. Les plus courageux s'élanceront sur la distance M (distance olympique) avec 1,5 km de natation, 40 km à vélo et 10 km de course à pieds. Les meilleurs boucleront le parcours en deux heures quarante-cinq minutes. Mais pour l'heure, ils s'entraînent tous à s'améliorer en natation. « Une pratique physique peu impactante, il n'y a pas de risque de se blesser et on travaille tous les muscles du corps », souligne l'entraîneur.

DES COURS DE PERFECTIONNEMENT POUR TOUS LES ÂGES

La nouvelle section comptabilise 400 adhérents dont une trentaine de triathlètes. Elle propose des cours d'apprentissage, une fois par semaine, ainsi que des créneaux perfectionnement à toutes les nages - papillon, dos, brasse et crawl - pour améliorer ses performances ou encore des sessions compétitions dès 7 ans. De plus, des créneaux le mercredi matin sont proposés aux seniors qui souhaitent reprendre une activité natation. « Les créneaux sont presque



© Carole Martin



© Carole Martin

tous pleins, nous serons bientôt au nombre maximum de nageurs par ligne », indique Cécile Chopard, la présidente de la section. Elle estime que la natation permet aux jeunes d'apprendre « la rigueur et la patience, ainsi qu'à gérer le stress. Une aide pour toute la vie », assure-t-elle. La section propose d'ailleurs un stage pendant les vacances de la Toussaint pour donner aux jeunes nageurs le goût de la compétition. Un stage plus intense est également organisé pendant les vacances de Pâques pour les 12/18 ans,

qui se déroulera cette année à Vittel. « Nous voulons fidéliser les jeunes compétiteurs. Nous les encourageons mais nous ne les forçons pas à participer à toutes les compétitions comme d'autres clubs. Nous restons fidèles à l'esprit familial de Viroflay », précise la présidente.

UNE AMBIANCE FAMILIALE

Une ambiance familiale palpable lors de la première édition de l'Aquathlon organisé en octobre dernier. L'événement a rassemblé une centaine de personnes

sur des épreuves combinées de course à pieds et de natation. « Viroflay est idéalement situé avec la forêt à proximité pour ce type d'événement », souligne Cécile Chopard. Une aubaine pour Tom Esposito, féru de triathlon. « Je m'entraîne cinq fois par semaine dont une fois avec le club de Versailles », indique-t-il. En 3^e année de STAPS, l'athlète de 20 ans s'apprête à passer le concours pour devenir professeur d'EPS. « Je suis passionné de sports et notamment pour les valeurs qu'ils véhiculent telles que l'investis-

sement et la volonté », affirme-t-il. A proximité, Lou Prigent se prépare à plonger. « Je fais du triathlon depuis mes 17 ans », explique la commerciale de 25 ans. « Si je m'entraîne quatre fois par semaine en natation, c'est pour progresser en triathlon. Une discipline qui prône le dépassement de soi. » Pour Enzo Nicolas, le plaisir est de « passer d'un sport à l'autre. Je fais neuf heures de natation par semaine et j'ai une petite préférence pour la course à pieds », précise-t-il. Aucun ne ménage ses efforts et tous ont la volonté de progresser.

La fête annuelle de la section sera organisée le 4 juin. Un événement ludique et familial pour resserrer les liens. ■

Informations pratiques

natation@usmviroflay.fr
Alan Brachet : 07.64.89.40.06
www.usmviroflay.fr

Section natation/triathlon :
400 adhérents dont
30 pratiquant le triathlon