

Marathon aquatique et solidaire à la piscine Harjès

SAMEDI 13 MAI 2017

Comme chaque année depuis 1999, le Club des dauphins du pays de Grasse organisait hier son marathon aquatique et jeux ludiques à destination du public, petit et grand. Objectif: collecter des fonds pour une bonne œuvre. C'est le service pédiatrique du centre hospitalier Clavary, dirigé par Joël Nguyen, qui est le destinataire de la générosité des nageurs présents. Comme la petite Rosy, 4 ans, qui, en famille, s'en est donnée à cœur joie sous la surveillance des entraîneurs venus bénévolement soutenir l'action du bureau présidé par Patricia Aspe. «*En moyenne, nous remettons 600 euros chaque année*», notait le directeur sportif, Serge Outrebou. Une somme qui servira à améliorer encore le confort des petits malades, précisait le Dr Nguyen.

M.L.M.



Les nageurs généreux, la petite Rosy, 4 ans, et les organisateurs avec les person-
nels du service pédiatrique de Clavary.

(Photos Xavier Depoilly)



NATATION - INTERDÉPARTEMENTAUX

Nathan et Colin qualifiés !

Les deux jeunes nageurs des Dauphins de Grasse vont tenter de briller lors des interdépartementaux aujourd'hui et demain malgré un plateau relevé

Comme chaque saison depuis des lustres, les Dauphins de Grasse présentent des jeunes nageurs lors des différentes compétitions départementales et interdépartementales. C'est le cas encore aujourd'hui avec Nathan Froitzen et Colin Guirmand (11 ans) du groupe Avenir. Les deux nageurs dirigés par Muriel Cattelino, ont gagné le droit de participer aux interdépartementaux d'Apt (aujourd'hui et demain) avec la ferme intention de réussir un « truc ». Sérieux, appliqués et motivés, les deux sportifs font partie d'un groupe d'une quinzaine de nageurs et s'entraînent au moins trois fois par semaine. C'est le secret de leur réussite.



Nathan, Colin et leur entraîneur Muriel à la piscine Harjès.

(Photo R. K.)

Améliorer leurs temps

« C'est l'occasion pour eux de découvrir la compétition de haut niveau mais aussi de travailler sur la concentration avec un grand rendez-vous, voir l'organisation d'une telle manifestation, d'apprendre la rigueur lors d'une sélection » glisse Serge Outrebon, le directeur sportif du club. L'objectif de ces deux jeunes Grassois est d'essayer d'améliorer leurs temps sur 50 et 100 m et de décrocher un podium par équipe avec la sélection des Alpes-Maritimes.

« Chaque année, nous envoyons nos nageurs aux interdépartementaux. C'est la récompense de notre formation, de notre travail au quo-

tidien. » Les Dauphins de Grasse prennent en main les très jeunes nageurs avant de les laisser filer à Antibes ou Nice quand leur niveau atteint le plafond des habitués d'Harjès ou d'Altitude 500.

« Nous avons l'habitude que les clubs voisins fassent signer nos meilleurs nageurs pour qu'ils aillent le plus haut possible au niveau national ou même international » précise Serge Outrebon. L'expérience acquise lors de ces deux jours par Nathan Froitzen et Colin Guirmand sera, quoiqu'il arrive, un plus dans leur formation de nageurs aussi bien techniquement que mentalement.

RUDY KOSKAS
rkoskas@nicematin.fr

Deux nageuses au top

Encore de jeunes nageurs des Dauphins du Pays de Grasse qui se distinguent au niveau régional et interrégional sous la coupe de Julien Delahaye!

À 11 ans, Lætitia Lestrelin a participé dernièrement à Nice à la finale régionale du Natathlon qui compte six épreuves. Pour sa première année dans sa catégorie, la Grassoise réussit de superbes performances dont une 3^e place en 200 m dos avec une meilleure performance personnelle battue et une 3^e place en individuel à Nice. Un potentiel qui ne demande qu'à éclore.

Du côté d'Elisa Lenica (12 ans), c'est le niveau supérieur. La nageuse va participer à la finale interrégionale ce week-end à Toulon avec de bonnes chances pour décrocher un podium en 200 m brasse. Elisa visant même

un niveau national la saison prochaine. D'ailleurs, elle a été repérée par le CN Antibes qui devrait l'intégrer l'année pro-

chaine dans sa section sportive.

«Je suis content car chaque année, nous avons des nageurs qui intègrent des

sections de haut niveau» glisse, Serge Outrebon, le directeur sportif du club de la piscine Harjès.

R. K.



Lætitia Lestrelin, le coach Julien Delahaye et Elisa Lenica.

(Photo R. K.)

Mercredi 21 Mars 2018

Ce sont les jeunes Dauphins

Tous les mercredis après-midi, le club accueille près d'une centaine de jeunes nageurs, à la piscine Harjès, pour un apprentissage et un perfectionnement de la discipline



Les jeunes Dauphins du club grassois se retrouvent les mercredis à la piscine Harjès.

(Photos R.B.)

Une fine odeur de chlore se fait ressentir jusque dans le hall d'entrée. Il est 16 heures. En ce mercredi après-midi, le soleil commence doucement à se coucher. Quelques rayons transpercent les immenses vitres de la piscine Harjès. Dans le bassin, devant quelques parents sagement en place à l'extérieur, les petits ont le

sourire.

Pour certains, la séance du jour s'achève, après quarante-cinq grosses minutes d'efforts. Pour d'autres, elle ne fait que commencer.

Répartis en deux groupes, selon les niveaux, les jeunes nageurs, âgés de 5 à 10 ans, répètent leurs gammes, sous le regard avisé de leurs coaches.

L'objectif? Prendre du plaisir, bien sûr. Mais surtout, se perfectionner, au mieux, pour les tests fédéraux mis en place par la Fédération Française de Natation.

Les quatre nages

Au club, si les petits apprennent à effectuer leurs premiers mouvements dans l'eau et leurs premières coulées, le mot d'ordre,

c'est aussi la préparation pour la compétition.

« On prépare les petits aux quatre nages, tout au long de leur mini-club, confie le directeur sportif, Serge Outrebon. Le Pass'compétition, c'est le sésame pour entrer en compétition, poursuit-il. S'ils ne l'ont pas, ils ne pourront pas en faire plus tard. » Et pour certains, les facilités

sont déjà là. « On ressent assez vite les enfants qui ont des capacités, notamment en termes de glisse ou de flottabilité, reconnaît-il. Certains sont prédestinés, c'est sûr. Mais pour ceux-là, c'est le travail qui va payer plus tard. » Pour un jour, peut-être, faire briller les « Dauphins du Pays de Grasse » au plus haut niveau?

ROMAIN BOISAUBERT

Ce qu'ils en pensent

« Pour combattre mon asthme »



Aaron, 10 ans

« Je fais de la natation pour combattre mon asthme. Ça me fait du bien au souffle. Je fais aussi du football mais je préfère nager. J'adore la brasse. »

« Je préfère faire le papillon »



Ervin, 9 ans

« On s'amuse bien. J'aime bien nager. Ce que je préfère, c'est faire le papillon. Ça va vite et j'aime ça, comme faire des courses. »

« J'ai commencé il y a 3 ans »



Angel, 8 ans

« J'adore l'eau. J'ai commencé il y a trois ans la natation et ce que je préfère, c'est le crawl. Les coaches sont cools et l'ambiance est top ! »

« Plusieurs fois par semaine »



Nour, 10 ans

« J'aime bien nager. Je viens ici plusieurs fois par semaine. Toutes les nages sont complémentaires. J'aime bien faire des courses, c'est amusant. »



CLUB DES DAUPHINS du PAYS DE GRASSE VIBRONS NATATION



LE CLUB DES DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE EXISTE DEPUIS 33 ANS. CONSTITUÉ DE PLUS DE 500 MEMBRES, NOUS AVONS LÀ UNE COHORTE D'ENTRAÎNEURS, DE SPORTIFS, D'AMATEURS, D'ENFANTS ET D'ADULTES, TOUS UNIS PAR UN MÊME OBJECTIF : ÊTRE DES POISSONS DANS L'EAU.

BIEN ENRACINÉ DANS LE PAYSAGE LOCAL, RECONNU D'INTÉRÊT COMMUNAUTAIRE, LE CLUB OFFRE AUX ADHÉRENTS COMME AUX VISITEURS LES JOIES DE LA NATATION AU SEIN DES 3 ÉQUIPEMENTS NAUTIQUES DU TERRITOIRE GRASSOIS.

SERGE OUTREBON A RENCONTRÉ L'ÉQUIPE DU KIOSQUE POUR RACONTER L'HISTOIRE DU CLUB ET LES VALEURS QU'IL PARTAGE.

**CLUB DES DAUPHINS
DU PAYS DE GRASSE**

Tél : 04 93 36 91 61

www.dauphinsdegrasse.com

E-mail : dauphinsdegrasse@aol.com



Société QUINTANE à Plascassier
partenaire historique du Club

Une qualité d'enseignement, clé du succès

5 personnes sont à l'origine du club en 1985 : Jean RIGOLI, Président jusqu'en 2016, Patricia ASPE, actuelle Présidente, Richard et Colette COURTIN, respectivement trésorier et secrétaire ainsi que Serge OUTREBON, entraîneur et directeur sportif. La fine équipe accueille au départ une cinquantaine de membres ; ils sont dix fois plus aujourd'hui.

La raison d'un tel succès ? *La qualité de nos enseignements est reconnue, explique Serge. Nous avons une réelle volonté de formation, notre démarche est proactive, nous avons à cœur d'orienter les meilleurs éléments vers des structures de haut niveau. Nous faisons participer nos jeunes nageurs aux sélections départementales, inter-régionales et même nationales ; quand les résultats sont là, nous envoyons nos meilleurs éléments dans des structures adaptées. Ce fut le cas de Cyril COURTIN, Champion de France Junior qui intégra la section de Haut Niveau à*

Montpellier puis Antibes. Il est le premier d'une longue liste. Serge OUTREBON, passionné par l'entraînement et la formation, voit les choses en grand et se plaît à rêver à de nouveaux équipements qui permettraient de monter la barre en termes de compétition.

La natation sous toutes ses formes

Le club, affilié à la Fédération Française de Natation, s'inscrit dans un cursus fédéral. La formation du jeune nageur se décompose en 3 étapes : l'étape 1, dénommée SAUV'NAGE, s'adresse aux plus de 5 ans et permet d'acquérir les compétences minimales pour assurer sa propre sécurité dans l'eau. L'étape 2, « PASS'SPORTS de l'eau » permet la découverte de cinq disciplines sportives nautiques (plongeon, natation synchronisée, polo, natation sportive, nage avec palmes). La dernière étape, « PASS'COMPETITION » oriente le nageur vers les pratiques compétitives dans la discipline de son choix. A Grasse, une centaine d'enfants font



LES ÉQUIPEMENTS

Trois entités nautiques pour l'ensemble des 23 communes du Pays de Grasse :

• **Piscine Harjès** (25 x 10m) – avenue Saint-Exupéry, Grasse – 04 93 36 20 89
Ouverte Période scolaire : Lundi et Mercredi 12h-13h45, Mardi et Jeudi : 7h-8h / 12h-13h45 / 17h 18h55, Vendredi : 12h-13h45 / 17h-18h55, Samedi : 12h-17h45, Dimanche 8h30-13h45, Jours fériés : 9h-13h, Période Vacances scolaires : Lundi au samedi 12h-17h45 / Dimanche 8h30-13h45

• **Piscine Altitude 500** (bassin de 50m, bassin d'apprentissage et une pataugeoire) – avenue Honoré Louis, Grasse – 04 93 36 42 51
Ouverte Juillet et Août : Tous les jours 12h-18h45

• **Piscine de Peymeinade** (25m + un petit bassin pour les enfants) – chemin du Suye, Peymeinade – 04 93 66 10 55
Ouverte juin et septembre : Mercredi et Samedi 12h-17h30 / Dimanche 9h-12h30
Juillet et août : Juillet et août du lundi au vendredi de 9h30 à 19h30 et le samedi et dimanche de 9h30 à 17h30

Plus d'informations sur le site : www.paysdegrasse.fr

ainsi partie du mini-club (à partir de 5 ans) et de l'école de natation (jusqu'à 8 ans). Les 8-14 ans sont environ 250 : ils s'entraînent en vue d'intégrer une filière sport-étude, de préparer des diplômes comme le BAFA, le BNSSA, le BPJEPS... ou bien simplement de pratiquer sans objectif de compétition.

Le Club des Dauphins du Pays de Grasse, c'est aussi des cours de perfectionnement et de compétition à destination des adultes ainsi qu'une branche « forme et santé » : aqua-fitness, aquagym, aqua'zumba, aquadynamic... Des concepts de cours novateurs, issus des fameux programmes de fitness LES MILLS. L'ensemble de ces activités est accessible en libre accès par le biais de forfaits à l'année ou de cartes de 10 séances. Une bonne façon de développer son capital santé dans la bonne humeur en profitant des joies de l'eau !

• ÉCOLE DE NATATION ET MINI-CLUB :

MERCREDI 12 SEPTEMBRE 2018

de 14h - 15h (école de natation : enfants nés entre 2010 et 2012) et de 15h15 - 17h (mini-club : enfants nés en 2012 et 2013)

Mini-club – le mini-club concerne les enfants ne sachant pas nager mais familiarisés à l'eau : ils doivent s'immerger volontairement et intégralement pendant 3 secondes, sauter dans l'eau à une profondeur d'1m30 (assistance d'un adulte après le saut) et réaliser une étoile de mer sans prise d'appui à un endroit où ils ont pied. L'utilisation de ceinture ou brassard n'est pas autorisée. Les enfants doivent être aussi autonomes pour l'habillage et le déshabillage. Les parents ne sont pas acceptés dans les vestiaires et au bord du bassin. Venir avec les enfants munis d'un maillot de bain et d'un bonnet de bain.

Ecole de Natation – Les enfants sont acceptés après un test école de natation : parcourir au minimum 20 mètres sans matériel ni assistance, après un saut en eau profonde en position « d'allumette ». L'inscription en Ecole de Natation et Mini-club sera finalisée après contrôle par les entraîneurs des capacités de l'enfant. Le nombre de places étant limité, le niveau de familiarisation sera déterminant.

• PERFECTIONNEMENT OU ENTRAÎNEMENT COMPÉTITION : **SAMEDI 15 SEPTEMBRE 2018**

Enfants nés de 2002 à 2006 inclus : 9h-10h
Enfants nés de 2007 à 2009 inclus : 10h-11h
Test : démonstration technique en crawl, dos et brasse pour déterminer le groupe d'affectation

• INSCRIPTIONS

À PARTIR DU 3 SEPTEMBRE 2018

Inscriptions pour les sections adultes (natation, prépa-bac, aquafitness, aquagym) aux horaires du secrétariat à la piscine harjès : lundi au vendredi 16h-19h30, samedi 9h-11h sauf mercredi 12/09, samedi 8/09 et 15/09.

Dans le cadre de « Sport en état de Grasse »

DIMANCHE 16 SEPTEMBRE 2018

Animation à la piscine Harjès de 9h à 12h

DAUPHINS DU PAYS DE GRASSE

9h-9h45 : AQUADYNAMIC, 9h45-10h30 : CARDIO'BOX, 10h30-11h15 : Perfectionnement Adultes / AQUA'VELO MOVE (Nouveau cours)

11h15-12h : AQUAFITNESS HAUTE ENERGIE (dépense calorique maximum, HAUTE INTENSITÉ). Toutes ces activités sont gratuites et encadrées par les AQUATRINERS du club.
Age minimum 16 ans.

JOURNÉES D'INSCRIPTION

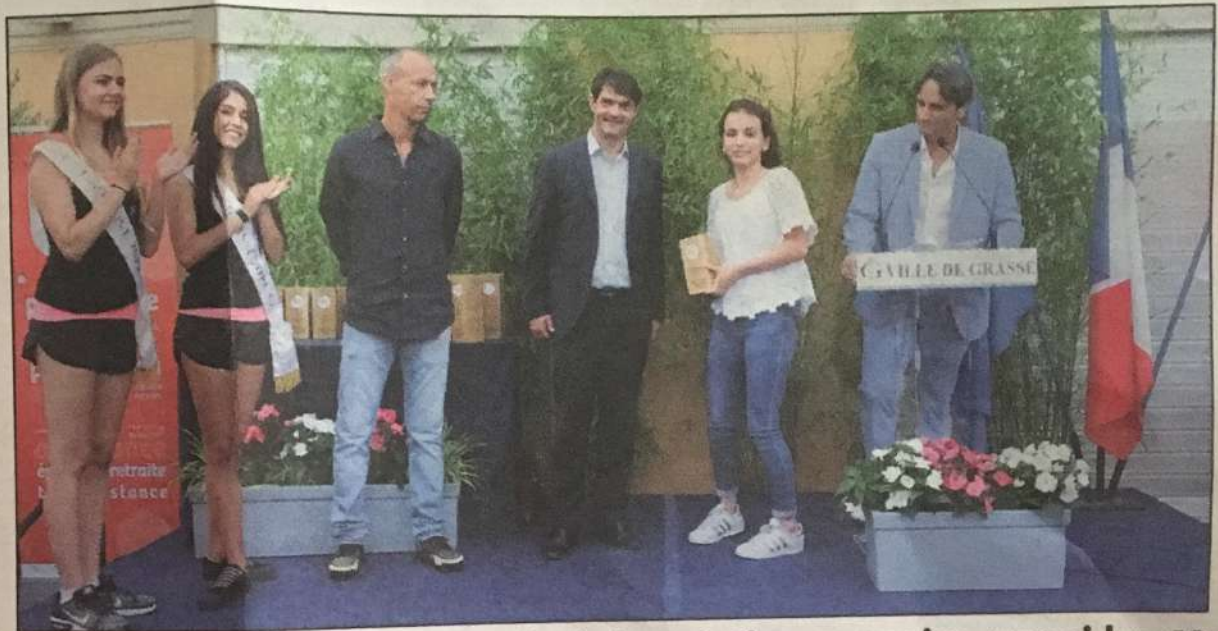
Grasse, fière de ses sportifs !

Ils sont la fierté de la ville de Grasse ! Jeudi soir, sur la terrasse du Palais des Congrès, près de 40 sportifs, espoirs, confirmés et bénévoles se sont vus remettre une récompense à l'occasion des Trophées des sports de la ville en présence du maire, Jérôme Viaud, et son adjoint aux sports, Gilles Rondoni. Cérémonie parrainée par Kristian, le dessinateur de presse et Jean-Marc Michel, président de l'Union des Journalistes de Sport en France.

« Nous sommes là pour fêter le sport et mettre à l'honneur des hommes et des femmes qui brillent par leurs performances, leur état d'esprit et leur engagement, a déclaré le maire. Nous saluons des parcours de vie, témoignons de dépassements de soi, de persévérances, de respect pour la fierté générée dans ce territoire de Grasse. »

Toutes générations mêlées

Parmi les sportifs et espoirs célébrés, Laëtitia Lestrelin, licenciée aux Dauphins de Grasse et auréolée d'un titre de championne départementale en 200 m dos et vice-championne en



Laëtitia Lestrelin, grand espoir de la natation grasse, parmi les 40 sportifs, espoirs ou confirmés, récompensés ! (DR)

100 m dos en catégorie 13 ans. Mais aussi Anthony Boubert, champion de France de kung-fu en 2018 et 2019, Eléa Weigelt, championne départementale et régionale d'échec, ou encore Allison Viano, double championne de France des rallyes.

Mais aussi Anaïs Scheers, championne régionale de gym et Maurice Fregier, champion départemental de tir en re-

volver, debout et combiné gros calibre. On n'oublie pas Maryline Nakache, championne de France de trail long et championne du monde de trail par équipe. Jean Ponge, inaltérable badiste, et Mendel Lemburger, 85 ans, du tennis de table, ont, eux aussi, été félicités pour leurs nombreuses années d'engagement en tant que bénévoles au sein des associations grassoises.