****

**Projet création d’un groupe de nageurs Masters en compétition FFN…**

Nous envisageons si un nombre suffisant de nageurs sont intéressés de mettre en place ce projet pour la prochaine saison.

Si vous avez des questions contacter Thierry, notre coordinateur sportif (06 62 86 99 33) ou le contacter par mail ([natationusol@gmail.com](mailto:natationusol@gmail.com))

Ce projet concerne les nageurs adultes (+25 ans), afin de pouvoir prétendre à évoluer en compétition dans cette catégorie.

Les maîtres c’est quoi ?

La finalité de la natation Maître est de reproduire le plus fidèlement possible la natation course compétition, avec des nageurs débutants en compétition ou confirmés. Il existe donc des championnats départementaux, régionaux, nationaux, des championnats Interclubs, et récemment un championnat de France des relais.

Il existe plusieurs catégories => C1 de 25 à 29 ans (au 31 décembre), C2 de 30 à 34 ans….. etc…. jusqu’à C16 (100 ans et plus), avec des rankings, des All Time Ranking, des records départementaux, régionaux et nationaux.

Le principe de la natation Maître est de tout ramener à la catégorie C1, en appliquant un coefficient de rajeunissement basé sur les performances moyennes du top10 mondial. Par exemple, si la moyenne d’une course en C1 est de 1’ 00’’ et la moyenne de la même course en C8 de 1’ 15’’, le coefficient sera de 1,25 (75sec/60sec). Un nageur C8 nageant cette même course en 1’30’’ verra son temps corrigé à 1’ 12’’ (90sec / 1,25 = 72 sec) avec un nombre de points équivalent sur la grille de cotation élite. Grace à ce système toutes les performances peuvent être comparées.

Bref, tout est structuré dans un seul but : continuer à s’entrainer pour performer et se comparer aux autres nageurs. Certains nageurs arrivent même à aller plus vite à 50 ans qu’à 20 ans !

**Projet entrainements :**

Mardi 19h00 20h00 avec Mélhya Jolly

Jeudi 19h00 20h00 ou/et 20h00 21h00 avec Mélhya Jolly (Si nb suffisant)

Vendredi 11h45 12h45 avec Bernard Thomas

Entraineur principal : Mélhya Jolly Entraineur suppléant Bernard Thomas