

## GRAND BLEU

## Le SCMC Natation &amp; Water-polo

La saison 2013-2014 touche à sa fin pour les 446 adhérents constitué de :

- 339 nageurs (123 enfants de moins de 11 ans, 115 adolescents de 11 à 17 ans et 101 adultes),
- 107 poloïstes (28 jeunes de 11 à 17 ans et 79 adultes).

Les adhérents se sont ainsi répartis dans plus de 27 cours différents de water-polo et de natation par semaine (plusieurs lignes d'eau par cours), adaptés à chaque âge et niveau.

« Chatte Chatte Chatte CHATILLON »

## Water Polo

Tu as :



- ✓ la puissance de tir d'un handballeur,
  - ✓ l'agilité d'un basketteur,
  - ✓ l'agressivité d'un rugbyman,
  - ✓ le sang froid d'un judoka,
  - ✓ et surtout la vitesse de nage et l'endurance d'un nageur ?
- ...alors rejoins-nous : tu es fait pour être poloïste !
- ✓ Tu n'as rien de tout cela ? Tu peux aussi nous rejoindre au SCMC Water-Polo !

Réputé comme étant le sport collectif le plus dur de tous, il est néanmoins possible de le pratiquer – à condition d'être très motivé – depuis le plus jeune âge. Cette année la section ADO du club a en effet doublé d'effectif ! Garçons et filles à partir de 10 jusqu'à 17ans s'entraînent chaque semaine en natation, technique de balle et jeu collectif. Ils participent régulièrement à des matchs amicaux contre d'autres équipes. Les résultats sont encourageants et préfigurent une inscription en championnat Ile-de-France 2014/2015.



Ensuite, en vieillissant, on poursuit sa pratique en fonction de son envie et de son niveau :

## 1) LA COMPETITION

Investi dans un des 3 collectifs qui ont porté les couleurs du club en championnat régional Ile de France, le rythme y est soutenu pour maintenir une forme physique et des habiletés de qualité pour les joueurs. 2 à 3 entraînements par semaine, une douzaine de matchs au cours de la saison, 2 tournois estivaux aux Pays-Bas, ainsi qu'un accès libre à la salle de musculation.

- La « Régionale 1 garçons », cette équipe construite depuis 4 ans maintenant se renforce d'année en année et rate d'un cheveu l'accession en poule « pré-nationale » avec seulement 4 défaites. Elle se retrouve en 1<sup>ère</sup> place de la poule basse pour la seconde phase du championnat.
- La « Régionale 2 garçons », créée cette saison, et déjà titulaire d'une

victoire, cette équipe progresse de match en match et permet d'élargir l'accession à la compétition aux nombreux joueurs du club.

- La « Régionale Filles » (cette saison en entente avec Montmartre) qui perdure depuis de nombreuses années grâce à un groupe soudé où l'ambiance est inégalable.

## 2) LE LOISIR :

Pour le plaisir, dans un groupe mixte, avec un volume d'entraînements et de matchs allégé ou des terrains réduits. Cette option permet aux débutants de progresser et pourquoi pas d'accéder ensuite à la compétition officielle. Les rencontres amicales avec le Racing Club de France et Sainte-Geneviève-des-bois ponctuent l'année et sont ici un moyen de se mesurer à l'adversité dans des conditions réglementaires. Tous nos remerciements vont au Conseil Général des Hauts de Seine, à nos sponsors locaux - Bricorama,

## Des nageurs du SCMC Natation &amp; Water-polo en stage en Espagne

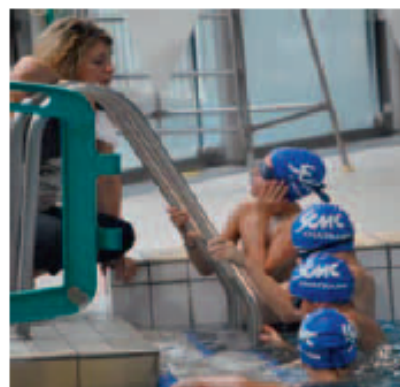
Quinze nageurs du SCMC Natation & Water-polo se sont rendus en avion à Callela en Espagne du 16 au 26 avril 2014. Avec un stage de natation conçu et rondement mené par Amine, leur entraîneur : ils ont fait du footing tous les matins et des étirements, ils se sont entraînés en natation matin et après-midi, ils ont complété leur entraînement avec un programme de renforcement musculaire « à sec » pour travailler leur endurance et consolider leurs articulations. Toutes les conditions ont été réunies pour un stage de grande qualité. L'hébergement confortable se trouvait à proximité du bassin découvert de 50 m et à 200 m de la plage. Ils ont également visité Calella, la capitale touristique de la Costa Maresme. Ils ont vécu une expérience unique en Catalogne, sont revenus très soudés et ont énormément progressé ! Ils améliorent ainsi grandement leurs performances lors compétitions. Une belle expérience à renouveler la saison prochaine



Simply market, Domino's Pizza, la brasserie Castelliq, Krys et Pak-Mini Clean – et aux bénévoles du club pour l'aide apportée, sans qui nous ne pourrions nous développer et prendre chaque année une place plus importante dans le monde du water polo.

## Natation

Cette saison aura été marquée par les très bons résultats de nos compétiteurs qui évoluent au niveau départemental, régional, inter-régional et même national pour les plus expérimentés. Nous



### Les inscriptions au club à la rentrée de septembre 2014

N'hésitez pas à nous rejoindre au SCMC Natation & Water-polo dès début septembre.

Que ce soit en natation ou en water-polo, vous y trouverez toujours un cours dans un groupe adapté à

sommes également très fiers de nos jeunes débutants qui, tout au long de la saison, franchissent un à un les paliers de l'apprentissage de la natation, du Sauv'nage au Pass'compétition en passant par le Pass'sports de l'eau. Nous n'oublions pas les deux groupes de Perfectionnement Ados et Loisir Adultes qui progressent, eux aussi, sans cesse !

### Une équipe dynamique

Toute cette réussite est due à notre solide équipe d'encadrants, constituée de 6 entraîneurs diplômés d'État et de leurs assistants, qui assurent un travail de qualité auprès de tous nos adhérents !

Nous n'oublions pas nos bénévoles qui œuvrent également au bon

votre âge et votre niveau. Toutes les informations utiles sont sur notre site internet [www.scmc-natation.fr](http://www.scmc-natation.fr). Une permanence est également assurée tous les jeudis en période scolaire, dans le hall du stade nautique de Châtillon-Malakoff, de 18h30 à 19h30.

fonctionnement de la section. Permanences tous les jeudi soirs de 18h30 à 20h dans le hall de la piscine du stade nautique.

A vos maillots, les inscriptions pour la saison 2014-2015 commencent dès le mois de juin :

Quelle que soit la catégorie : ne tardez pas, les places sont limitées ! Toutes les informations sur notre site <http://www.scmc-natation.fr>

