

## Nager pour s'accomplir au CAF de Massy



**Ce Centre d'apprentissage et de formation (Caf), adossé au club de l'ES Massy Natation (ESMN), a su se doter des moyens logistiques et d'un projet pédagogique qui allie sagement quête d'excellence et épanouissent personnel.**

Tout a commencé en 2018, lorsque la Fédération, désireuse de pérenniser l'éclosion de nouvelles générations sur l'ensemble du territoire, a identifié, avec la Ligue d'Île-de-France, des entités dont le savoir-faire autant que les infrastructures déjà existantes les rendaient susceptibles d'être labellisées comme Centre d'apprentissage et de formation (Caf). Une appellation qui équivaut peu ou prou aux anciens pôles espoirs. Les résultats de l'Entente sportive Massy Natation (ESMN) à l'échelon national, dans les catégories jeunes, la prédisposaient à une telle reconnaissance.

**Un budget abondé par l'ANS, la Région, le Département et la Mairie**

Celle-ci a été synonyme de coup d'accélérateur décisif. Jusque-là, l'ESMN avait mis en place des sections sportives avec le Collège Blaise Pascal et le Lycée Parc de Vilgénis à Massy. Une configuration qui se résumait, pour l'essentiel, à l'instauration d'horaires adaptés pour maximiser les heures d'entraînement. Désormais, le dispositif a été sensiblement étoffé. Ces deux établissements continuent certes d'accueillir des pensionnaires du Caf mais avec des aménagements optimisés et donc davantage facilitants. Mais ce dernier compte aussi des internes qui, eux, sont logés au Creps de Chatenay-Malabry et suivent leur scolarité sous l'égide de ce dernier, principalement au Lycée Emmanuel Mounier à Chatenay-Malabry.

Sur le plan sonnante et réverbérant, le CAF est doté d'un budget qui approche les 100 000 euros, soit entre 8 et 9 000 euros par personne. Il est abondé par l'Agence nationale du sport (ANS) ; la Région via la Ligue d'Île-de-France mais aussi directement, l'ESMN ayant le statut de club premium ; le Département de l'Essonne au titre de l'aide dévolue au haut niveau ; enfin, la Mairie qui verse une subvention globale et octroie de précieux créneaux horaires. Ces sommes ne sont pas spécialement fléchées, à ceci près qu'elles doivent évidemment concourir à la raison d'être du Caf, qu'il s'agisse de la programmation de stages, d'achat de matériel etc.

“

*« La Ville a clairement la volonté de promouvoir la filière du sport de haut niveau et de soutenir l'ESMN, que ce soit pour ce qui est des équipements ou des demandes diverses.*

*Le Caf est une entité très importante en termes de rayonnement et de visibilité pour Massy », confirme Lionel Briere, conseiller municipal délégué au sport de haut niveau et qui, parallèlement, siège au Conseil d'administration du Creps de Chatenay-Malabry. « Le Caf est, si je puis dire, la tête de gondole et la vitrine de l'ESMN qui en est le support avec, à la clef, une imbrication totale et une mutualisation des moyens qui sont source d'efficience,*

*résumé, de son côté, Olivier Canet, Président de l'ESMN. C'est à travers le pôle que nous montrons que nous sommes un club formateur. »*

Actuellement, le Caf compte dans ses rangs neuf espoirs de la Patrie nautique et il est prévu que la troupe soit renforcée d'un ou de deux éléments supplémentaires à la rentrée. A deux exceptions près, il s'agit de cadets et de juniors qui sont donc mineurs. En effet, sauf à titre dérogatoire et sous réserve de satisfaire certaines conditions, notamment avoir été finaliste A des championnats de France, on ne peut plus être membre du Caf lorsque l'on est majeur. En revanche, il est possible de l'intégrer dès l'entrée au collège.



## « ON EST VÉRITABLEMENT DANS LE DOUBLE PROJET, SPORTIF ET SCOLAIRE »

Le principal critère admission est... le jugement du staff.



« Auparavant, être inscrit sur la liste ministérielle des sportifs espoirs était un préalable tacite. Aujourd'hui, ce n'est plus le cas, explique Nicolas Miquelestorena, Directeur sportif de l'ESMN et du Caf. Nous faisons confiance aux entraîneurs du Centre et à leur œil expert quand ils décèlent un potentiel chez quelqu'un au regard de différents paramètres : la maîtrise technique, le gabarit, le degré de maturité psychologique etc. »

La formation étant l'objectif central doublé d'un processus au long cours, l'obligation de performer n'est pas instantanée mais progressive. A cet égard, un bilan est formalisé au bout de deux ans. A ce moment-là, il est nécessaire d'avoir confirmé en compétition.

Le tout en étant à l'unisson au tableau noir.



« On est véritablement dans le double projet, sportif et scolaire, insiste Nicolas Miquelestorena. Il n'est pas envisageable de délaissier le second pour le premier. D'ailleurs, si un jeune est confronté à des difficultés dans ses études alors qu'il fournit les efforts requis, nous mettons en lace un soutien personnalisé et un tutorat avec le corps

enseignant afin qu'il puisse combler son retard. Mais, dans tous les cas, le comportement, l'assiduité et la rigueur sont tout aussi essentiels que les chronos réalisés. »

Une précision que l'on qualifiera de superfétatoire car les nageurs et nageuses en herbe ont le plus souvent la tête bien faite et ancrée sur les deltoïdes.



« C'est une population qui travaille vraiment très bien scolairement. D'ailleurs, tous sont dans une filière généraliste jusqu'au bac », sourit Nicolas Miquelestorena qui y voit un indicateur révélateur.

Au quotidien, l'exigence le dispute à la convivialité.





“

« Notre force, c'est d'être une grosse structure mais hyperfamiliale », résume le Directeur sportif.

Dans l'eau, la polyvalence est le maître mot :

“

« Les athlètes doivent être capables de tout faire, que ce soit en termes de distance ou de nage. Et ce, d'autant qu'à ces âges, on ne sait pas encore quelle sera sa spécialité de prédilection. Il y a, certes, des prédispositions mais là où la magie opère, c'est quand nous sommes capables d'orienter ou simplement de faire voir autre chose.

*Il faut dix ans pour façonner un nageur de haut niveau. Or, nos athlètes restent chez nous en moyenne quatre ans. Le but est qu'ensuite, les meilleurs aillent dans un pôle France, que ce soit celui de l'Insep ou de Font-Romeu. »*



**« CE QUI COMPTE, C'EST LE BAGAGE QUE L'ON VA LAISSER À CES ADOLESCENT »**

Au programme, dans l'un des trois bassins (un de cinquante mètres modulable et deux de vingt-cinq), entre huit et neuf séances hebdomadaires, soit entre trente-cinq et quarante-cinq kilomètres. A cela, s'ajoutent des séances de musculation et de traditionnelle Préparation physique générale (PPG). Le tout sous la houlette d'une équipe technique complémentaire qui comprend notamment un préparateur physique, un préparatrice mentale et une kinésithérapeute. L'échange et la concertation entre les uns et les autres sont la règle pour que le partage d'informations débouche sur un accompagnement affiné.

La progression étant affaire de détails, un suivi physiologique est également effectué, en particulier avec un relevé trois fois par semaine, au réveil, des constantes cardiaques, histoire d'évaluer le plus régulièrement possible l'état de forme.

“

« A la fin, ce qui compte, c'est le bagage que l'on va laisser à ces adolescents afin qu'ils soient meilleurs dans l'eau mais aussi dans la vie de tous les jours, conclut Nicolas Miquelestorena. Le but est qu'ils sortent grandis et heureux de ce qu'ils ont appris chez nous. Il n'est pas rare que nous gardions une relation avec eux et qu'ils nous disent merci de leur avoir inculqué toutes ces valeurs et de leur avoir montré qu'en se dépassant, rien ou presque n'est impossible. » La plus belle des récompenses qui vaut tous les podiums.

**Alexandre Terrini**

