



DICTIONNAIRE DE LA NATATION EN EAU LIBRE

Quand un nouveau sport est présenté pour la première fois au Grand Public ou aux Médias, la terminologie et les règles de ce sport sont souvent inconnues ou étrangères. Ce petit dictionnaire français sur la Natation en Eau Libre comprend quelques définitions de termes utilisés dans le cadre de cette discipline, ainsi que leurs traductions en anglais.

En préambule, voici la définition de la **NATATION EN EAU LIBRE** afin de ne pas confondre avec la **NAGE EN EAU VIVE**.

NATATION EN EAU LIBRE - [GB/US : **Open Water Swimming -OWS-**] :

au sens général du terme, la **Natation en Eau Libre** correspond à des épreuves sportives de natation pratiquées en milieu naturel : mer, lacs, rivières, bassins d'aviron ou canaux, généralement sur des grandes distances. Au même titre que la Natation Course, la Natation Synchronisée, le Plongeon et le Water-Polo, la Natation en Eau Libre est régie par la **Fédération Internationale de Natation (FINA)**, en Europe par la **Ligue Européenne de Natation (LEN)** et en France par la **Fédération Française de Natation (FFN)**.

Les distances officielles en compétitions internationales sont le 25km, le 10km et le 5km. Lors de certaines compétitions, des courses de 5km contre-la-montre et le 3km par équipe, à l'image du cyclisme, sont organisées.

Le 27 octobre 2005, le **Comité International Olympique (CIO)** décide d'intégrer la Natation en Eau Libre au programme officiel des jeux Olympiques d'été de 2008 à Pékin. Une seule épreuve, le Marathon, disputé sur 10 km par les hommes et par les femmes en 2 courses distinctes.

Au sens FINA du terme, (i.e. pour définir les compétitions) la **Natation en Eau Libre** correspond à toutes les épreuves courues sur une distance autre que 10km. On utilise le terme de **Natation Marathon** exclusivement pour les épreuves courues sur une distance 10km.

NAGE EN EAU VIVE - [GB/US : **Riverboarding**] :

La **Nage en Eau Vive** est une discipline sportive de glisse et de pleine nature se pratiquant dans les rivières. Elle est couramment appelée Hydrospeed, à tort, car ce nom identifie, en fait, le nom de l'un des tous premiers flotteurs produit en série et utilisés pour cette discipline. En 1991 la discipline intègre aux côtés du canoë, du kayak et du rafting dans la **Fédération Française de Canoë-Kayak (FFCK)**. Désormais, c'est la **Fédération Française d'Etudes et de Sports Sous-Marins (FFESSM)** qui a la délégation ministérielle de cette discipline.

A



Acclimatation - [GB/US : *Acclimatization*] : Action de s'acclimater des conditions climatiques et des températures d'eau plus ou moins chaudes ou froides avant une course d'Eau Libre ou un raid solitaire.

Acclimater - [GB/US : *Acclimate*] : s'habituer à des conditions climatiques et des températures d'eau plus ou moins chaudes ou froides avant une course d'Eau Libre ou un raid solitaire.

Accompagnateur - [GB/US : *Escort*] : personne ou groupe de personnes, dans un bateau, kayak, scooter des mers ou sur une planche accompagnant un nageur pour le protéger et/ou le guider sur le parcours.

Annulation - [GB/US : *Abandonnement*] : un nageur peut abandonner une course sur blessure, fatigue ou dépassement du temps limite. Une course peut être annulée ou reportée à cause de conditions de course dangereuses.

B



Bateau d'escorte - voir "Escorte (bateau d)".

Bateau de tête - [GB/US : *Lead boat*] : bateau ou embarcation qui dirige le nageur ou le peloton de tête sur une course.

Bouchons d'oreille - [GB/US : *Ear plugs*] : dispositif inséré dans le canal auditif pour empêcher l'eau ou tout autre corps étranger de rentrer dans l'oreille. Souvent fait de cire ou de silicone, il peut aider à diminuer l'exposition de l'oreille moyenne et de l'oreille interne au froid et ainsi atténuer la sensation désagréable, y compris de vertige, qui peut survenir lors d'une exposition à l'eau froide.

Boucle - voir "Tour".

Bouée -ou virage- coupé - [GB/US : *Cut buoy*] : un nageur coupe le virage s'il ne contourne, pas comme indiqué lors de la réunion pré-course (aussi appelée Réunion Technique), une bouée. Il doit revenir en arrière et la passer correctement au risque d'être disqualifié.

Bouée de virage - [GB/US : *Turn buoy*] : marque distinctive, colorée et flottante, ancrée, signalant un changement de direction.

Bouée Intermédiaire - [GB/US : *Intermediate buoy*] : Bouée de direction placée entre les bouées de virage et pouvant être passée de n'importe quel côté sans risquer une pénalité.

C



Carton rouge et jaune - [GB/US : *Red and Yellow card*] : voir "Infraction".

Chambre d'appel - [GB/US : *Call Room*] : zone ou espace délimité, intérieur ou extérieur, où les nageurs sont regroupés avant la course, souvent pour écouter les dernières instructions avant course de la part des officiels de course ou pour déposer leurs effets avant la course.

Clapot - [GB/US : *Chop*] : agitation de la mer produite par l'action du vent. Petites lames nombreuses et serrées qui entravent la progression des nageurs et peuvent réduire la visibilité au niveau de la surface.

Conduite antisportive - [GB/US : *Unsportsmanlike conduct*] : actes inappropriés, contraires à l'esprit sportif, commis par un nageur, ou son encadrement, lors d'une course de Natation en Eau Libre pouvant mener à un avertissement ou une disqualification par le Juge-Arbitre.

Courant - [GB/US : *Current*] : masse d'eau se déplaçant de façon régulière dans une direction donnée quelle qu'en soit la cause.

D



Déferlantes - [GB/US : *Breakers*] : vagues qui roulent et se brisent sur le rivage ou sur des hauts-fonds non visibles. Ces vagues amènent des conditions difficiles pour les nageurs.

Départ dans l'eau - [GB/US : *In-water start*] : départ donné dans l'eau qui ne demande pas aux nageurs de plonger d'un ponton ou d'une jetée. Les nageurs sont alignés en tenant une ligne d'eau, le bord d'un ponton ou à l'aplomb d'une corde.

Différence : voir "Faire la différence, le trou"

Dock - [GB/US : *Dock*] : jetée fixe ou plateforme flottante d'où les nageurs peuvent soit prendre le départ, soit arriver ou qui sert de plateforme de ravitaillement ou qui accueille les supporters.

Synonymes : cale, digue, estacade, jetée, quai, môle.

E



Echelle des vents de Beaufort - [GB/US : **Beaufort Wind Force Scale**] : échelle empirique pour décrire la force des vents en se basant principalement sur l'état de la mer.

Force Beaufort	Conditions de mer (hauteur des vagues en mètres)
0 Calme	La mer est comme un miroir (0 mètres)
1 Très légère brise	Quelques rides sans écume (0.1 mètres)
2 Légère brise	Vaguelette ne déferlant pas (0.2 mètres)
3 Petite brise	Très petites vagues, les crêtes commencent à déferler, quelques moutons épars (0.5 mètres)
4 Jolie brise	Petites vagues, de nombreux moutons (1 mètre)
5 Bonne brise	Vagues modérées, moutons, éventuellement embruns (2 mètres)
6 Vent frais	Crêtes d'écumes blanches, lames, embruns (3 mètres)
7 Grand frais	Trainées d'écumes, lames déferlantes (4 mètres)
8 Coupe de vent	Tourbillons d'écume à la crête des lames, trainées d'écumes (5 mètres)
9 Fort coup de vent	Lames déferlantes grosses à énormes, visibilité réduite par les embruns (7 mètres)
10 Tempête	Très grosses lames à longue crête en panache, la surface des eaux semble blanche. (9 mètres)
11 Violente tempête	Lames exceptionnellement hautes. (12 mètres)
12 Ouragan	Conditions exceptionnelles, l'air est plein d'écume et d'embruns (+14 mètres)

Eparpillé, Eclaté - [GB/US: **Strung out**] : se retrouver séparé des autres pendant une course, particulièrement après une accélération des nageurs de tête.

Escorte (bateau d') - [GB/US : **Escort boat**] : un bateau ou une embarcation qui accompagne un nageur pour le protéger et/ou le guider sur le parcours.

Escorter - [GB/US : **Accompagner**] : guider, protéger ou emmener un nageur à partir d'un bateau, kayak, scooter des mers ou sur une planche sur le parcours.

Entonnoir d'arrivée [GB/US : **Finish shoot**] : ensemble de lignes d'eau et de bouées ou autres repères qui indiquent la zone d'arrivée et aide le nageur à se diriger vers la plaque d'arrivée.

F



Faire la différence, le trou - [GB/US : **Breakaway, Make a break**] : accélérer ou augmenter le rythme pour créer une séparation avec le reste du peloton.

Synonymes: Provoquer la cassure, se détacher, poser une mine, démarrer, partir...

FINA (acronyme pour Fédération Internationale de Natation) : instances dirigeantes internationales de la natation course, du water-polo, du plongeon, de la natation synchronisée et de la Natation en Eau Libre reconnues par le Comité International Olympique pour administrer les compétitions internationales de natation. A été fondée en 1908 et a son siège à Lausanne, Suisse. La FINA gère deux circuits différentes de compétitions de Natation en Eau Libre (le circuit "10k Marathon" et le circuit "Grand Prix") en plus des Championnats du Monde de Natation bisannuels qui se tiennent toutes les années impaires.

La Coupe du Monde de Natation Marathon 10K FINA : une série de courses de Natation Marathon (10K) organisée par la FINA sur l'ensemble de la saison dans des pays comme : le Brésil, les Emirats Arabes Unis, le Portugal, le Canada, Hong-Kong, Singapour, la Chine, le Mexique et la France. Beaucoup de ces épreuves se courent sur des parcours en boucle permettant aux spectateurs de voir les athlètes rivaliser tout au long de la compétition.

Le Grand Prix de Natation en Eau Libre FINA : une série de courses de Natation Longue Distance organisée par la FINA sur l'ensemble de la saison sur des distances allant de 15 à 88km dans des pays comme : l'Argentine, l'Italie, la Serbie, la Macédoine, le Canada et le Mexique.

Au sein de la FINA, les règlements et les aspects techniques de chaque discipline sont traités par des Comités Techniques dédiés. **Le Comité Technique de Natation en Eau Libre** (acronyme : **TOWSC** pour **Technical Open Water Swimming Committee**) édicte les règlements et la politique de la Natation en Eau Libre et organise la Coupe du Monde de Natation Marathon 10K ainsi que le Grand Prix de Natation en Eau Libre; C'est lui qui a défendu l'inscription aux Jeux Olympiques de la Natation Marathon auprès du Comité International Olympique.

G



Gel en tube -ou en stick- - [GB/US : *Gel pack*] : emballage individuel souple, petit, facile d'utilisation, qui contient des glucides (hydrates de carbone) simples et complexes, des antioxydants et des acides aminés afin de donner un "coup de fouet" énergétique pendant la course. Ces tubes à usage unique sont vendus sous différentes tailles, formes et parfums et peuvent être facilement digérés tout en nageant.

Gêner - [GB/US : *Impede*] : obstruer, interférer ou retarder dans le mouvement ou la progression en coupant, ou en nageant en travers du groupe, en bloquant ou tirant les jambes, bras ou épaules des autres nageurs de la course. Ce comportement peut mener à un avertissement ou une disqualification par le Juge-Arbitre.

Graisse à traire - [GB/US : *Milking grease*] : corps gras minéral, insoluble dans l'eau, utilisé pour couvrir le corps des nageurs, spécialement aux points de friction (aisselle, cuisses, cou,...) de façon à éviter les échauffements et réduire l'impact de l'eau froide.

H



Houle - [GB/US : *Swell*] : une longue série d'ondulations sur l'océan qui bouge continuellement sans déferler.

Hydratation - [GB/US : *Hydration*] : tous liquides qui restituent ou maintiennent l'équilibre physiologique de l'organisme durant une course de Natation en Eau Libre

Note : certains nutritionnistes argumentent que les boissons à base de caféine n'hydratent pas car ce sont aussi des diurétiques.

Hyperthermie - [GB/US : *Hyperthermia*] : température du corps anormalement élevée résultant d'une eau chaude, de températures extérieures fortes, de ciels clairs et/ou d'humidité de l'air pendant des courses de Natation en Eau Libre, spécialement lors d'efforts intenses ou compliqués par une déshydratation.

Hypothermie - [GB/US : *Hypothermia*] : température du corps anormalement basse causée par une exposition prolongée à de l'eau froide pendant des courses de Natation en Eau Libre, spécialement lorsqu'il y a du vent froid. Elle se traduit par une fatigue prononcée chez les nageurs ayant un faible taux de graisse. L'hypothermie est définie médicalement lorsque la température tombe en-dessous de 35°C (95°F). Une hypothermie peu sévère peut être identifiée par des frissonnements qui augmentent ou une vasoconstriction. Une hypothermie sévère se traduit par une connaissance altérée, un comportement inhabituel, une faiblesse générale, une apathie, un rythme cardiaque ralenti voire même le coma.

I



Infraction - [GB/US : *Infringement*] : il y a infraction lorsqu'un nageur, par lui-même ou par l'intermédiaire de son représentant désigné, ou de son bateau d'escorte, tire avantage par violation du règlement ou en ayant un contact intentionnel avec un autre nageur. Dans ce cas, la procédure suivante sera appliquée :

1ère infraction : Avertissement

Un *drapeau jaune* et une carte portant le numéro du nageur seront levés par le Juge-Arbitre (OWS 3.6) pour signaler et informer le nageur qu'il viole le règlement.

2ème infraction : Disqualification

Un *drapeau rouge* et une carte portant le numéro du nageur seront levés par le Juge-Arbitre (OWS 3.6) pour signaler et indiquer au nageur qu'il viole une seconde fois le règlement. Le nageur sera disqualifié. Il doit quitter l'eau immédiatement et être placé dans un bateau d'escorte, et ne plus prendre part à la compétition.

Irritation - [GB/US : *Chaffing*] : échauffement lié au frottement répétitif de la peau sur le maillot de bain ou autre chose, incluant d'autres parties du corps, et du aux mouvements de nage, des vagues, ... Spécialement situé au niveau des fermetures et des bretelles des maillots de bain, des aisselles, des épaules, du haut des cuisses et du cou.

Synonymes: frottement, échauffement, inflammation, ...

L



Lanoline - [GB/US: *Lanolin*] : corps gras, insoluble dans l'eau, extraite de la toison des animaux laineux utilisé pour couvrir le corps des nageurs, spécialement aux points de friction (aisselles, cuisses, cou,...) de façon à éviter les échauffements et réduire l'impact de l'eau froide.

Lièvre - [GB/US : *Rabbit*] : nageur dont l'objectif est principalement de mener le train en nageant à un rythme rapide pour réaliser un record ou épuiser un concurrent spécifique et faire en sorte que son coéquipier gagne.

Ligne directe - [GB/US: *Beeline*] : la ligne la plus directe et plus droite vers un point spécifique pendant une course, bien que ce ne soit pas nécessairement la route la plus rapide du fait des courants et des vagues.

Synonyme : cap constant, loxodromie.

Ligne de mire - [GB/US : *Line of sight*] : ligne de vision, libre d'obstacles, entre l'œil du nageur et un point distant tel qu'une bouée de virage ou la ligne d'arrivée.

M



Manquer le ravitaillement - [GB/US : *Miss a feeding*] : faire tomber le gobelet ou la bouteille par exemple à cause d'une bousculade dans le regroupement devant la plateforme de ravitaillement.

Marathon (Natation) - [GB/US : *Marathon Swimming*] : toute course de Natation en Eau Libre d'une distance égale à 10km, comme défini dans l'article OWS 1.1.1 du règlement officiel de la FINA. Aussi nommé **10K**.

Marquage - [GB/US : *Marking*] : nombre écrit à l'encre insoluble sur le haut du dos, les bras et les mains du nageur pour l'identifier. Ces numéros servent à suivre la progression du nageur, annoncer sa position aux spectateurs et aux médias et signifier au nageur, le cas échéant, qu'il a commis une infraction au règlement.

Mener le peloton - [GB/US : *Leading the pack*] : nager en tête d'un groupe de nageurs dans une course de Natation en Eau Libre.

Moutons - [GB/US : *Whitecaps*] : petites vagues de l'océan qui déferlent au large à cause du vent. Ces vagues gênent la progression des nageurs et réduisent la visibilité.

N



Navigation (N) - [FR : *Navigation*] : l'art ou la science de tracer, déterminer ou orienter sa route, pour un nageur, dans une compétition de Natation en Eau Libre.

Nourriture (solide et liquide) - [GB/US : *Fuel and Fluid*] : Sur les longues distances, les nageurs ont besoin de ravitaillement. La nourriture ou les aliments solides (combustible) sont une source d'énergie pendant une compétition de Natation en Eau Libre. La nourriture liquide permet d'hydrater le nageur.

O



Observation (N) - [GB/US : *Sighting*] : action de regarder, en redressant la tête, les repères à terre (amers), les bouées de virage, les bateaux d'escorte, les autres nageurs ou la ligne d'arrivée pour décider d'une route optimale ou avoir une vision globale de la course.

Officiel - [GB/US : *Official*] : personnes ayant suivi une formation, désignées pour juger les courses de Natation en Eau Libre basées sur le Règlement officiel de la FINA. Les juges sont localisés au départ, aux virages, à l'arrivée et/ou sur des bateaux d'escorte.

Selon le Règlement officiel FINA, Les Officiels suivants seront désignés pour les compétitions de Natation en Eau Libre :

- un Juge-Arbitre en Chef (un par course),
- des Juges-Arbitres,
- un Juge en Chef
- un Chronométrateur en Chef plus deux (2) Chronométrateurs,
- un Juge d'Arrivée en chef plus deux (2) Juges d'Arrivée,
- un Officiel de Sécurité,
- un Officiel Médical,
- un Officiel de Parcours,
- un Commis de Course,
- des Juges de Course (un par concurrent) sauf pour les épreuves de 10 km ou moins,
- des Juges de Virage (un par modification de direction),
- un Starter,
- un Annonceur,
- un Secrétaire.

P



Parcours - [GB/US : *Course*] : trajectoire ou chemin suivi par les nageurs. Circuit sur lequel est courue l'épreuve. Lieu de la compétition

Peloton de tête - [GB/US : *Lead pack*] : le plus rapide ou le premier groupe de nageurs dans une course, tous nageant en groupe proches les uns des autres.

Perche de ravitaillement - [GB/US : *Feeding stick ou Feeding pole*] : une pièce mécanique longue et fine avec un support de gobelet ou de bouteille au bout permettant d'alimenter ou d'hydrater un nageur pendant la course.

Plaque d'arrivée - [GB/US : *Touch pad*] : plaques sensibles placées verticalement (i.e. perpendiculaires à la surface de l'eau) sur la structure d'arrivée pour identifier l'ordre d'arrivée. Peuvent être reliées à un système de chronométrage électronique.

Plateforme ou ponton de départ - [GB/US : *Starting platform or pontoon*] : dock, jetée ou tout autre structure flottante ou fixe à partir de laquelle les nageurs peuvent prendre un départ plongé. Chaque nageur dispose de 60cm environ.

Plateforme ou Ponton de ravitaillement - [GB/US : *Feeding station ou Feeding pontoon*] : un bateau ou tout autre structure flottante temporaire ou fixe telle que dock ou jetée utilisée par les entraîneurs pour alimenter ou hydrater les nageurs pendant la course

Positionner (se) - [GB/US : *Make a move*] : prendre ou nager vers une position devant les autres nageurs

Prendre le sillage - [GB/US : *Drafting*] : nager à côté d'autres concurrents ou de bateaux d'escorte pour tirer avantage de leur sillage. Ceci est une violation du Règlement.

Synonymes: prendre l'aspiration, sucer la roue.

Pris en sandwich - [GB/US : *Boxed-in*] : être pris entre d'autres nageurs et n'être pas capable de nager dans la direction ou dans l'espace souhaité.

R



Raid solitaire - [GB/US : *Solo swim*] : traversée en solitaire qui n'est pas une compétition officielle.

Ravitaillement - [GB/US : *Feeding*] : action de recevoir de la nourriture (solide) et/ou de la boisson (liquide) pendant la course.

Les 4 règles du ravitaillement :

Règle 1 : Chercher & Localiser [GB/US : *Seek & Spot*] : Le nageur se dirige vers le ponton de ravitaillement et localise son entraîneur.

Règle 2 : Attraper & Rouler [GB/US : *Reach & Roll*] : Le nageur étend son bras et attrape le gobelet de ravitaillement. Il se met alors sur le dos pour consommer la nourriture ou la boisson.

Règle 3 : Avaler & Partir [GB/US : *Gulp & Go*] : Le nageur consomme rapidement le combustible (nourriture solide) ou le liquide fourni par son entraîneur et repart après un arrêt bref.

Règle 4 : Engloutir & Relancer [GB/US : *Toss & Turn*] : Le nageur engloutit le contenu du gobelet de ravitaillement fourni par son entraîneur et se relance instantanément.

Ravitaillement (perche de) - [GB/US : *Feeding stick ou Feeding pole*] : une pièce mécanique longue et fine avec un support de gobelet ou de bouteille au bout permettant d'alimenter ou d'hydrater un nageur pendant la course.

Ravitaillement (ponton de) - [GB/US : *Feeding station ou Feeding pontoon*] : un bateau ou tout autre structure flottante temporaire ou fixe telle que dock ou jetée utilisée par les entraîneurs pour alimenter ou hydrater les nageurs pendant la course.

Repère à terre (amer) - [GB/US : *Landmark*] : objet large, visible et fixe , facile à repérer d'un coup d'œil rapide depuis le niveau de vision d'un nageur incluant les bâtiments, points lumineux, jetée ou bateau à l'ancre visibles à distance.

S



Sillage - [GB/US : *Wake*] : trainée de vagues laissée par un bateau d'escorte, un scooter des mers ou toute autre embarcation se déplaçant sur l'eau.

T



Tableau blanc - [GB/US : *Whiteboard*] : surface lisse et brillante de plastique blanc sur laquelle on peut écrire avec des marqueurs de couleur effaçables. Cette ardoise est utilisée par les juges ou l'entraîneur pour transmettre des informations au nageur.

Température corporelle - [GB/US : *Core body temperature*] : température du nageur en action, spécifiquement dans les parties profondes de l'organisme comme le foie, en comparaison de la température des tissus périphériques. Cette température optimum est de 36.8°C bien que variant régulièrement puisque contrôlée par les rythmes circadiens de chacun. La mesure de température par le rectum est la méthode traditionnelle pour mesurer la température corporelle.

Température de l'eau - [GB/US : *Water temperature*] : La température de l'eau est prise à 40cm de profondeur, au milieu du parcours, 2 heures avant le départ. La FINA n'autorise pas les compétitions lorsque la température de l'eau est inférieure à 16°C (61°F).

Temps intermédiaire - [GB/US : *Split time*] : temps pris sur une distance déterminée pendant la course.

Tour - [GB/US : *Lap, Loop*] : tour complet, longueur d'une boucle sur un circuit.

Trajectoire optimisée - [GB/US : *Corrected course*] : la route la plus directe vers la prochaine bouée à virer en prenant en compte la dérive liée aux courants présents ou futures et l'action du vent et des vagues.

Transpondeur - [GB/US : *Transponder*] : émetteurs pour le chronométrage, légers, étanches portés sur les deux poignets lors des compétitions officielles de la FINA.

Trou : voir Faire la différence, le trou.

V



Vaseline (N) - [GB/US : *Vaseline*] : Marque déposée en 1872 par Chesebrough Manufacturing Co, très connue, pour être une crème à base de pétrole et utilisée par les nageurs pour protéger les points de friction (e.g. aisselles, hauts des cuisses, cou,...) afin d'éviter les échauffements.

Vie marine - [GB/US : *Sea life*] : organismes vivants, aussi nommés "biologiques" vivant dans le milieu aquatique que peut rencontrer un nageur de Natation en Eau Libre pendant l'entraînement ou les courses. Ceci comprend poissons, méduses, poux de mer, tortues, marsouins, dauphins, lions de mer, requins, corail, algues, varech, serpents de mer...

Virage épaule gauche (ou droite) - [GB/US : *Left (or right) shoulder turn*] : terme utilisé par les Officiels d'une course pour décrire le sens de contournement d'une bouée. Un virage épaule gauche signifie que la bouée de virage doit rester sur du côté de l'épaule gauche du nageur.

Z



Zone mixte - [GB/US : *Mixed zone*] : espace proche de la ligne d'arrivée où les représentants des medias, les photographes et les équipes officielles peuvent interviewer et photographier les nageurs.

Sources



Les définitions présentées dans ce documents sont principalement issues du site www.openwaterswimming.com.

La traduction en a été réalisée par Jean-Luc CITERNE -Juge International- pour le Comité Régional de Natation du Limousin