

A vos marques

Le Journal mensuel d'Aix Natation Course Numéro 05– Janvier 2011
(A lire sans modération)

L'édito du président de la section.



Je vais consacrer mon édito de Janvier aux jeunes de notre section natation course !

Au début de la saison 2010-2011, nous avons décidé (bureau et entraîneurs) de revenir aux bases, en fixant dans notre projet sportif une priorité à la formation des plus jeunes pour obtenir à l'horizon de 5 ans, nos futurs champions « made in Aix en Provence Natation ».

Pour cela, nous avons ouvert un groupe Pré-compétition (5-7ans), réorienté le groupe Jeune (7 à 11 ans) et dédié notre entraîneur le plus expérimenté Eric GRAILLE pour cet apprentissage.

Les inscriptions ont dépassé nos prévisions et nous avons inscrit 14 enfants en Pré-compétition et 27 en groupes Jeune.

Nous avons tous les ingrédients, il ne restait plus qu'à faire prendre la mayonnaise ! Et elle a prit très vite, entraînements (ludiques et variés), motivation individuelle des nageurs, esprit de groupe et de convivialité.

J'ajouterais simplement, le plaisir que nous avons tous de les voir aussi contents et épanouis dans l'eau et au bord du bassin.

Il n'en fallait pas plus, pour que dès les premières compétitions, les résultats soient déjà là ; nos nageurs trustent les premières places dans les compétitions départementales.

Et cela n'est pas prêt de s'arrêter !

Superbes performances accomplies par nos nageurs lors du **Trophée SPEEDO** qui s'est déroulé dimanche 23 janvier à Nice. Compétition regroupant les jeunes de P.A.C.A.

5 de nos nageurs se sont distingués en montant sur le podium : Marina **FAILLACE** (1^{ère} au 100 NL et 1^{ère} au 100 Brasse), Diana **VITELLO-FORMOSA** (2^{ème} au 100 Brasse), Clément **SECCHI** (1^{er} au 100 Dos) et Harry **STACEY** (1^{er} au 100 NL et 2^{ème} au 100 Pap).

Parmi eux , il faut souligner 2 nageurs exceptionnels Marina **FAILLACE** et Harry **STACEY** qui sont à l'origine de la meilleure performance de leur catégorie lors de cette compétition.

Et bravo, tout particulièrement à Harry, né en 2000 (il s'entraîne avec le groupe Avenir), qui a une fois de plus battu le record du club sur le 100 NL catégorie 11 ans « Good job Harry ».

Sportivement votre,

Thierry DURAND

SOMMAIRE

Edito	page 1
Carnet de liaison	page 2
Interview Rétro	page 3 à 6
Le coin des entraîneurs	page 7 à 9
Le coin des nageurs	page 10 à 14
Page des records	page 15 à 16
A vos agendas	page 17
Le « swim tribune » aixois	page 18 à 23
Le « swim tribune » international	page 24
Pêle-mêle photos du mois	page 25 à 26
Page détente	page 27

L'adage du mois :

Le sport va chercher la peur pour la dominer, la fatigue pour en triompher, la difficulté pour la vaincre.

Carnet de liaison ""

⚠ Le fantôme aux vestiaires!

Nous avons de très bonnes raisons de croire que des fantômes sévissent dans les vestiaires pendant les heures d'entraînements. Leur plaisanterie favorite serait de subtiliser sournoisement les vêtements de nos chers nageurs, alors en train de souffrir dans l'eau avec rigueur et application.

2 solutions existent pour éviter cela:

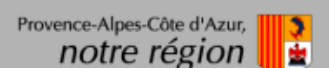
- Créer une milice de ghostbusters et leur fournir des lances à neutron, afin d'exterminer toute forme ectoplasmique
- S'assurer que chaque nageur vienne avec un sac assez grand pour y ranger tous ses effets personnels. Sac qu'il pourra alors poser au bord du bassin....

Plus sérieusement, nous conseillons fortement à tous les nageurs de faire attention à leurs affaires, et de ne pas les laisser sans surveillance dans les vestiaires.

Partenaires

Merci à nos principaux partenaires et sponsors :

Partenaires collectivités locales



Partenaires ou mécènes premiers



☞ Sachez également que les adhérents d'Aix Natation bénéficient d'une remise de 20% sur les articles ARENA en vente au rayon Natation du magasin Décathlon Les Milles.

Pour cela, il suffit de présenter votre carte d'adhérent Aix Natation lors de votre passage en caisse.

Interview Rétro

Nous voulions mettre à l'honneur des nageuses et nageurs Aixois, qui ont détenu et qui détiennent encore de nombreux records du club et qui ont brillé au niveau national voire international.

Nous souhaitons qu'ils vous parlent de leurs parcours, leurs entraînements, leurs joies, leurs souffrances, bref leurs impressions dans les bons comme dans les mauvais moments, et leur vie après leur carrière sportive. Ce sont toutes des personnalités formidables qui ont porté les couleurs d'Aix Natation et dont le club est très fier !!!!

Ce mois-ci, nous avons demandé, pour ceux qui ne la connaîtraient pas, à **Vanessa BOUISSET** de se présenter. Elle est détentrice encore aujourd'hui de plus d'une soixantaine de records du club aussi bien sur des courtes que des longues distances, et elle a eu une carrière remarquable au niveau national et international.



Vanessa et ses enfants

Présentation

Je m'appelle Vanessa BOUISSET, je suis à la base une ancienne nageuse du Sextius Swimming Club, sous la présidence d'un couple formidable : Monsieur et Madame GEORGES.

Je suis née le 24 mars 1977 (bientôt 34 ans).

J'habite à Aix en Provence. Je vis maritalement avec mon compagnon Yann DUFRAIGNE et j'ai 2 enfants : Théo et Mathieu, bientôt 4 et 7 ans.

J'ai un BAC + 2 dans le domaine commercial. Je travaille dans une PME de Gardanne (Electronique Prototype Service) spécialisée dans le câblage de cartes électroniques (surtout des prototypes).

Officiellement, je m'occupe de la partie "achats des composants", mais comme dans toutes les petites structures, il faut être polyvalent : je participe donc à la préparation du matériel, à la réalisation des dossiers techniques, ainsi qu'à des tâches administratives.

Mon palmarès sportif

La natation représente environ 20 ans de ma vie. Je pense que c'est pas mal !

J'ai commencé la natation à l'âge de 3/4 ans après une première tentative infructueuse. Mes parents s'occupant d'un club de plongée sur Aix, il était important de savoir un minimum nager au cas où !

Mon premier éducateur était Germain MARIN, que j'ai eu le plaisir de revoir il y a quelques temps. C'est un monsieur très patient, qui aimait transmettre son savoir. Je garde un très bon souvenir de lui.

Ma première compétition a eu lieu à la Ciotat. Un rendez-vous départemental. Mon entraîneur de l'époque était Pierre SHIPPERS, une personne de caractère pour ceux qui l'ont connu. C'est lui qui m'a probablement transmis le goût du travail et de la rigueur. Aux dernières nouvelles (c'était il y a 8 ans, il était parti au Brésil rejoindre son fils, responsable pédiatrique dans un hôpital de Sao Paulo).

Interview Rétro

Au début de ma carrière et jusqu'en 1992, j'étais spécialisée dans la nage papillon. J'ai été à maintes reprises finaliste sur 100m et 200m aux Championnats de France Nationale 1, j'ai eu des records de France dans ma catégorie d'âge, et j'ai participé 2 fois aux Championnats d'Europe Juniors (Anvers 1991 en papillon et Leeds 1992 en NL) où j'ai nagé plusieurs finales. Lors du relais 4X200m NL à Leeds, nous avons eu une médaille d'argent.

Après une période difficile par manque de progression, je me suis spécialisée dans le crawl (200/400 et 800m). J'étais là aussi finaliste aux championnats de France. J'ai été plusieurs fois sélectionnée en équipe de France Junior.

Après une saison relativement mauvaise en 1993/1994, je me suis orientée vers la longue distance (nage en milieu extérieur sur des distances de 5/10/25Kms et plus ..).

J'ai nagé ma première course à Aix les Bains sur le Lac du Bourget. Distance : 25kms ... sympa pour une découverte ! Je vous passe les détails sur mon état à l'arrivée, mais j'ai terminé 3ème. Début d'une nouvelle carrière, puisque le mois suivant, j'étais sélectionnée pour la traversée entre Lausanne et Evian (Lac Léman).

Mon palmarès en longue distance :

- 3 fois championne de France sur 25kms (1995/1996/2001).
- 2ème des Championnats de France 25Kms en 1997/1998/1999/2000.
- 2ème par équipe en 1996 de la coupe du monde (traversée Evian-Lausanne-Evian 25kms).
- Plusieurs participations aux Championnats d'Europe avec une 3ème place par équipe à Séville en 1997.
- 2ème de la tournée de la coupe du monde des marathons en 1997 (les marathons sont des distances supérieures à 25kms et la tournée est le résultat de plusieurs courses dans une saison) ce qui récompense une régularité sur la saison.



Vanessa en course

- Courses en Amérique du Sud : 2ème à Rio de Janeiro en 1997 (25kms) / 3ème d'une course mythique sur le fleuve Parana en 1998 (88kms) / participation à plusieurs marathons à Santa-Fé / Mar del Plata / Rosario en Argentine.
- Courses au Canada : 1ère de la traversée du Lac Memphrémagog en 1996 (40kms - 11h57 de course dans des conditions terribles jamais vues sur ce parcours) / 3ème de la traversée du Lac St Jean (32kms), course légendaire dans le monde de la longue distance de part son histoire.

Il faut savoir que pour ces courses l'eau ne dépasse pas les 18°!!!!

- **Défi personnel** : traversée San Rémo / St Raphaël (100kms en 3 jours). J'ai organisé moi-même cette traversée avec l'aide de mes proches, et de quelques personnes du club de St Raphaël. Ce défi a été homologué par Le Livre des Records en 2001. Au départ, mon objectif était d'être la première nageuse à réaliser la traversée Corse-Continent en tenue "de nageur" c'est à dire sans combinaison, mais les affaires maritimes ont annulé l'autorisation la veille de mon départ. Ne voulant pas "gâcher" une année de travail, je me suis retournée vers une course plus "côtière".
- En équipe de France Longue distance de 1994 à 2001.

La progression dans une vie d'athlète se fait forcément par paliers. Le plus difficile étant de gérer les bas voir très bas ! le soutien des proches est alors très important.



Interview Rétro

Ma vie au club

Pour continuer à progresser, j'ai bénéficié d'horaires aménagés à partir de la classe de 3^{ème}. J'étais au collège Campras. J'ai fait ma classe de 2nd au Lycée Cézanne, puis ma 1^{ère} et mon Bac au Creps d'Aix en Provence par l'intermédiaire du CNED...pas une réussite me concernant. Je m'entraînais 2 fois par jour, en général le midi et le soir; plus 3 séances de PPG. Lorsque j'étais au lycée Cézanne, je pouvais aussi nager le matin de 8h à 9h30 (en remplacement du midi), avant d'aller en cours à 10h00.

À mes 18 ans, j'ai changé de club, je suis partie à l'INSEP à PARIS (2 entraînements 6h du matin - 7h45 puis 17h-19h + Ppg). J'ai repassé mon BAC ES avec succès. Les salles de classe sont dans le complexe, et j'avais des professeurs ... comme dans un établissement normal.

J'ai tenté une préparation au concours de Kiné (section athlète de haut-niveau), mais malheureusement mon projet n'a pas abouti (2 tentatives) par manque de soutien de la part de la FFN.

Par la suite, j'ai changé de club et de région. A St Raphaël, j'ai fait un BTS Force de vente en 3 ans ... que j'ai eu.

En général, je m'entraînais 2 fois par jour (séances de 1h30 à 2h - soit 10 à 14kms/j) + 3 séances de Ppg d'environ 1h. En période de stage, le kilométrage et l'intensité augmentaient. Lors de la préparation de mon défi, j'ai nagé 3 fois par jour lors des vacances scolaires (environ 20 kms quotidiennement).

Je pense avoir fait beaucoup de sacrifices. L'adolescence est une période difficile, mais elle l'est encore plus lorsque l'on n'a pas la même vie que les autres. La rigueur et l'investissement que représente le sport de haut-niveau, ne permet pas beaucoup d'écart. Cependant, aujourd'hui, je ne regrette rien. J'ai vécu des moments inoubliables, j'ai voyagé, j'ai rencontré des nageurs de toutes nationalités. Je souhaite à tout sportif de vivre la même expérience.

Mes entraîneurs : Germain MARIN - Pierre SHIPPERS - Eric FRIGO - Eric GRAILLE - Jacques GAY - Eric GAWEL - Anne CHAGNAUD - Michel POU - Patrick DREANO.

En longue distance, une personne est sur le bateau pour nous orienter et nous ravitailler. C'est notre "coach". Le meilleur dans cette discipline est mon père (Jean-Marie BOUISSET). Notre binôme fonctionnait à la perfection. Malheureusement, ce n'était pas son métier, et il ne pouvait donc pas se déplacer sur toutes les courses, surtout à l'étranger.

Mes différents clubs : Sextius Swimming Club / Aix Natation / Clichy 92 / St Raphaël SRARC

Je garde un très bon souvenir d'Aix Natation. J'étais là lors de la création du club. Très rapidement, Mr SOURIS LAVERGNE a pris la présidence du club. Il avait beaucoup d'ambition et savait récompenser les bons éléments.

Pour des raisons professionnelles, il est parti dans le nord et le club n'a plus jamais eu autant de dynamisme ... selon moi !

Ce qui a le plus compté pour moi dans ma carrière :

Mes titres de championnes de France ont été des faits marquants. Cependant, le plus émouvant reste ma première et seule victoire individuelle internationale. Il s'agit de la traversée du Lac Memphrémagog (Canada). Je vous explique rapidement la situation. Nous sommes en juillet 1996. La course consiste à traverser le lac en partant des États-Unis pour arriver côté québécois. Il fait relativement froid et l'eau ne dépasse pas les 17/18°. Il y a eu beaucoup de vent durant tout le trajet. Je termine 1^{ère} femme en 11h57. J'étais à la fois heureuse et épuisée.

Lors de la remise du trophée, j'ai entendu la Marseillaise. Je suis à l'autre bout du monde, j'ai eu une des journées les plus longues de ma vie et on joue l'hymne national de mon pays, uniquement pour moi ... c'était magique. D'ailleurs, aujourd'hui, j'ai souvent les larmes aux yeux lorsque je l'entends au moment d'un événement sportif. C'est la récompense d'énormes sacrifices.

Interview Rétro



Victoire au Lac Memphrémagog

Avec le Recul

La réussite dépend de l'engagement et de la motivation. J'ai toujours essayé de faire mon maximum lors de chaque entraînement. Les séances les plus dures sont les meilleures car c'est dans ces moments qu'il faut s'accrocher et sortir ses "tripes".

Mes parents font aussi partie de ma réussite. Ils m'ont suivi sur énormément de courses en France et à l'étranger et ceci dès le plus jeune âge. Ils n'ont pas toujours été bien perçus, mais leur présence était importante. Mes plus beaux souvenirs restent les courses en eau libre. Mon père était sur le bateau en tant que "coach". Je peux vous dire que passer entre 5 et 10h dans l'eau avec son papa à côté... ça crée des liens! Nous pouvions communiquer uniquement avec le regard, sans dire un mot. Il savait mon état de fatigue, mes difficultés du moment ou mes intentions de course. A la fin, je n'avais confiance qu'en lui. Ma maman suivait elle aussi, mais malheureusement sur le bord du lac ou dans un autre bateau en tant que juge. Je crois qu'elle a beaucoup stressé de son côté, car contrairement à mon père proche de moi durant la course, elle n'avait pas de nouvelles.

Aujourd'hui, je suis maman et j'essaie à mon tour de transmettre ma passion du sport à mes enfants. Je me rends compte qu'il n'est pas facile de trouver sa place en tant que parents. J'apprends ce nouveau métier!

Maintenant

Je pratique aujourd'hui une activité physique "d'entretien" dans un club de remise en forme. J'encourage mon fils Théo dans sa pratique du rugby, et Mathieu dans sa découverte du sport.

Je n'ai pas retrouvé l'envie de nager. Les sensations ne sont plus les mêmes et c'est vraiment ce qui me manque le plus psychologiquement. Une bonne série de 10X400m NL... quel bonheur lorsque vous êtes performant dans l'eau!

Mon message à Eric GRAILLE:

Tout d'abord, je lui souhaite un bon rétablissement. Ensuite, Eric fait parti des meubles... ou plutôt de la piscine Yves Blanc. Il doit continuer à transmettre son expérience et sa passion aux jeunes nageurs du club. Je le revois de temps en temps, et c'est toujours avec plaisir que je discute avec lui de natation, mais aussi du bon vieux temps.

Pourquoi pas me remettre à l'eau

Je suis partante pour vous rejoindre lors d'un événement. Remettre le maillot, sans problème même si je n'ai plus mis les pieds dans un bassin depuis très longtemps. Mes enfants ne me connaissent pas sous ce jour là, et ce serait l'occasion pour eux de voir ce que leur maman a réalisé. De plus, revoir d'autres nageurs et entraîneurs serait formidable.

Voilà, j'ai terminé. J'espère avoir répondu à vos questions. C'était un vrai plaisir pour moi de refaire ce voyage en arrière. Jamais personne ne m'a demandé un jour de me poser et de raconter ma carrière. Je suis très émue et je réalise maintenant, en tant que maman, en tant que personne "normale", que j'ai fait des choses bien. Sur le moment, on ne voit pas toujours l'importance d'une victoire car on passe des heures à répéter les mêmes mouvements... alors c'est plus ou moins normal. Mais avec le recul, ce n'est plus la même chose. Alors, je vous dis un grand MERCI!!!!

Le coin des Entraîneurs !!!

Le TOP des plus assidus

Le classement tient compte du nombre d'entraînements effectués dans le mois et de critères propres à chaque entraîneur.

Groupe Pré-compétition



Killian
MARQUER



Rémy VEDOVA



Noah FERNANDEZ



Ethan BARRIOL



Camille JULIEN



Etienne LASNEL

Groupe Perfectionnement



Nicolas
PHIMHAVONG



Rémy MAZOYER



Antoine SERVY

Groupe Jeunes



Marco De OLIVEIRA



Alexys FLORENS



Antony LUCAS



Caroline COUSIN



Camille BIANCONE



Agathe VERRO

Groupe Espoirs 2

Groupe Espoirs 1



Frédéric
CHEVALLOT



Didier PADOVANI

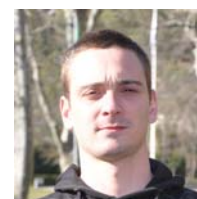


Cyril
MISSONNIER

Groupe Masters



Alain REMY



Alain
ANNUNZIATA



Michel
LE FLOCH

Le coin des Entraîneurs III

A la demande de Fanny, vous trouverez ci-dessous les explications concernant les modes de qualifications aux meetings régionaux et nationaux, ainsi que les grilles de temps :

Chaque comité est libre d'appliquer sa propre grille de qualification, en se basant sur celle que propose la FFN. Pour participer à ces meetings régionaux qui ont lieu de janvier à mars en grand bassin, il fallait faire un temps de qualification des grilles, dans une compétition de début de saison (septembre à décembre) quel que soit le bassin.

Le meeting régional est qualificatif pour les championnats interrégionaux qui auront lieu en mai.

Grille de temps qualificatifs pour les Meetings Régionaux labellisés en tous bassins

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
30.41	31.30	31.61	32.07	32.34	32.92	50 NL	26.59	27.08	27.92	28.42	29.00	30.09
1:06.38	1:08.32	1:09.01	1:10.01	1:10.60	1:11.87	100 NL	58.74	59.82	1:01.69	1:02.79	1:04.08	1:06.48
2:23.80	2:28.01	2:29.50	2:31.67	2:32.95	2:35.69	200 NL	2:09.54	2:11.92	2:16.04	2:18.46	2:21.31	2:26.61
5:01.07	5:09.89	5:13.01	5:17.55	5:20.23	5:25.98	400 NL	4:35.39	4:40.45	4:49.22	4:54.37	5:00.41	5:11.69
10:20.16	10:38.32	10:44.74	10:54.11	10:59.63	11:11.46	800 NL	9:32.85	9:43.38	10:01.62	10:12.33	10:24.90	10:48.37
19:48.39	20:23.19	20:35.49	20:53.45	21:04.02	21:26.70	1500 NL	18:14.49	18:34.61	19:09.45	19:29.91	19:53.94	20:38.78
35.28	36.31	36.68	37.21	37.52	38.20	50 Dos	30.82	31.39	32.37	32.95	33.63	34.89
1:15.74	1:17.96	1:18.74	1:19.88	1:20.56	1:22.00	100 Dos	1:06.71	1:07.94	1:10.06	1:11.31	1:12.77	1:15.50
2:41.94	2:46.68	2:48.35	2:50.80	2:52.24	2:55.33	200 Dos	2:25.94	2:28.62	2:33.27	2:36.00	2:39.20	2:45.18
38.97	40.11	40.52	41.11	41.45	42.20	50 Bra	33.88	34.50	35.58	36.21	36.96	38.35
1:25.04	1:27.53	1:28.41	1:29.69	1:30.45	1:32.07	100 Bra	1:14.98	1:16.36	1:18.74	1:20.14	1:21.79	1:24.86
3:02.13	3:07.47	3:09.35	3:12.10	3:13.72	3:17.20	200 Bra	2:42.75	2:45.74	2:50.92	2:53.96	2:57.53	3:04.20
32.80	33.77	34.10	34.60	34.89	35.52	50 Pap	28.96	29.50	30.42	30.96	31.60	32.78
1:13.27	1:15.41	1:16.17	1:17.28	1:17.93	1:19.33	100 Pap	1:04.91	1:06.10	1:08.17	1:09.38	1:10.81	1:13.46
2:41.09	2:45.81	2:47.48	2:49.91	2:51.34	2:54.42	200 Pap	2:24.26	2:26.91	2:31.50	2:34.20	2:37.37	2:43.28
2:45.38	2:50.22	2:51.93	2:54.43	2:55.90	2:59.05	200 4 N	2:27.04	2:29.75	2:34.43	2:37.18	2:40.41	2:46.43
5:46.75	5:56.90	6:00.49	6:05.73	6:08.81	6:15.43	400 4 N	5:13.86	5:19.63	5:29.62	5:35.48	5:42.38	5:55.23

Concernant les Meetings nationaux, les grilles de qualification sont nationales et établies par la FFN. Ces meetings qui ont lieu de janvier à mars en grand bassin, pour y participer, il y avait deux possibilités : soit avoir fait un temps en grand bassin sur la saison 2009-2010 de la grille N-1; soit avoir fait un temps en petit bassin dans une compétition qualificative de niveau régional de la grille prévue (de septembre à décembre).

Le meeting national est qualificatif pour les championnats interrégionaux, les championnats de France jeunes, les championnats de France minimes, les championnats de France cadets, les championnats de France N2. (Voir tableaux ci-après)

Le coin des Entraîneurs IIII

Grille de temps qualificatifs pour les Meetings Nationaux labellisés avec les temps de l'an dernier en grand bassin

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
28.92	29.81	30.13	30.59	30.86	31.44	50 NL	25.28	25.77	26.62	27.11	27.70	28.79
1:03.13	1:05.07	1:05.76	1:06.76	1:07.35	1:08.62	100 NL	55.85	56.93	58.80	59.90	1:01.19	1:03.60
2:16.77	2:20.98	2:22.47	2:24.64	2:25.92	2:28.66	200 NL	2:03.17	2:05.56	2:09.68	2:12.10	2:14.94	2:20.25
4:46.35	4:55.17	4:58.29	5:02.84	5:05.51	5:11.26	400 NL	4:21.87	4:26.93	4:35.69	4:40.84	4:46.89	4:58.17
9:49.84	10:08.00	10:14.42	10:23.80	10:29.31	10:41.14	800 NL	9:04.72	9:15.25	9:33.49	9:44.20	9:56.77	10:20.24
18:50.29	19:25.09	19:37.40	19:55.35	20:05.92	20:28.60	1500 NL	17:20.75	17:40.87	18:15.70	18:36.17	19:00.19	19:45.03
33.55	34.59	34.95	35.48	35.80	36.47	50 Dos	29.31	29.88	30.86	31.43	32.11	33.37
1:12.04	1:14.25	1:15.04	1:16.18	1:16.86	1:18.30	100 Dos	1:03.43	1:04.66	1:06.78	1:08.03	1:09.50	1:12.23
2:34.02	2:38.76	2:40.44	2:42.88	2:44.32	2:47.41	200 Dos	2:18.77	2:21.46	2:26.10	2:28.83	2:32.03	2:38.01
37.07	38.21	38.61	39.20	39.55	40.29	50 Bra	32.22	32.84	33.92	34.55	35.29	36.68
1:20.88	1:23.37	1:24.25	1:25.54	1:26.29	1:27.91	100 Bra	1:11.30	1:12.67	1:15.06	1:16.46	1:18.11	1:21.18
2:53.23	2:58.56	3:00.45	3:03.20	3:04.82	3:08.29	200 Bra	2:34.76	2:37.75	2:42.93	2:45.97	2:49.54	2:56.21
31.20	32.16	32.50	33.00	33.29	33.91	50 Pap	27.54	28.07	29.00	29.54	30.17	31.36
1:09.69	1:11.83	1:12.59	1:13.70	1:14.35	1:15.75	100 Pap	1:01.72	1:02.91	1:04.98	1:06.19	1:07.62	1:10.28
2:33.22	2:37.93	2:39.60	2:42.03	2:43.47	2:46.54	200 Pap	2:17.18	2:19.83	2:24.42	2:27.12	2:30.28	2:36.19
2:37.29	2:42.13	2:43.84	2:46.34	2:47.81	2:50.97	200 4 N	2:19.82	2:22.53	2:27.21	2:29.96	2:33.18	2:39.21
5:29.80	5:39.95	5:43.54	5:48.78	5:51.86	5:58.48	400 4 N	4:58.44	5:04.21	5:14.20	5:20.07	5:26.96	5:39.82

Grille de temps qualificatifs pour les Meetings Nationaux labellisés qui étaient réalisés de septembre à décembre en tous bassins

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans		21 et +	18-20 ans	17 ans	16 ans	15 ans	14 ans
28.22	29.11	29.43	29.89	30.16	30.74	50 NL	24.58	25.07	25.92	26.41	27.00	28.09
1:01.53	1:03.47	1:04.16	1:05.16	1:05.75	1:07.02	100 NL	54.25	55.33	57.20	58.30	59.59	1:02.00
2:13.37	2:17.58	2:19.07	2:21.24	2:22.52	2:25.26	200 NL	1:59.77	2:02.16	2:06.28	2:08.70	2:11.54	2:16.85
4:38.85	4:47.67	4:50.79	4:55.34	4:58.01	5:03.76	400 NL	4:14.37	4:19.43	4:28.19	4:33.34	4:39.39	4:50.67
9:33.84	9:52.00	9:58.42	10:07.80	10:13.31	10:25.14	800 NL	8:48.72	8:59.25	9:17.49	9:28.20	9:40.77	10:04.24
18:20.29	18:55.09	19:07.40	19:25.35	19:35.92	19:58.60	1500 NL	16:50.75	17:10.87	17:45.70	18:06.17	18:30.19	19:15.03
32.95	33.99	34.35	34.88	35.20	35.87	50 Dos	28.71	29.28	30.26	30.83	31.51	32.77
1:10.54	1:12.75	1:13.54	1:14.68	1:15.36	1:16.80	100 Dos	1:01.93	1:03.16	1:05.28	1:06.53	1:08.00	1:10.73
2:30.82	2:35.56	2:37.24	2:39.68	2:41.12	2:44.21	200 Dos	2:15.57	2:18.26	2:22.90	2:25.63	2:28.83	2:34.81
36.27	37.41	37.81	38.40	38.75	39.49	50 Bra	31.42	32.04	33.12	33.75	34.49	35.88
1:18.88	1:21.37	1:22.25	1:23.54	1:24.29	1:25.91	100 Bra	1:09.30	1:10.67	1:13.06	1:14.46	1:16.11	1:19.18
2:48.23	2:53.56	2:55.45	2:58.20	2:59.82	3:03.29	200 Bra	2:29.76	2:32.75	2:37.93	2:40.97	2:44.54	2:51.21
30.60	31.56	31.90	32.40	32.69	33.31	50 Pap	26.94	27.47	28.40	28.94	29.57	30.76
1:08.39	1:10.53	1:11.29	1:12.40	1:13.05	1:14.45	100 Pap	1:00.42	1:01.61	1:03.68	1:04.89	1:06.32	1:08.98
2:30.32	2:35.03	2:36.70	2:39.13	2:40.57	2:43.64	200 Pap	2:14.28	2:16.93	2:21.52	2:24.22	2:27.38	2:33.29
2:33.79	2:38.63	2:40.34	2:42.84	2:44.31	2:47.47	200 4 N	2:16.32	2:19.03	2:23.71	2:26.46	2:29.68	2:35.71
5:21.80	5:31.95	5:35.54	5:40.78	5:43.86	5:50.48	400 4 N	4:50.44	4:56.21	5:06.20	5:12.07	5:18.96	5:31.82

Le coin des Nageurs !!!

L'interview des Nageurs du mois....



Harry STACEY

1:08.07 : Nouveau record du club sur 100 NL (11 ans) !

Le p'tit mot de l'entraîneur :

Poussin , il s'entraîne avec les meilleurs benjamins et minimes du club, sans leur faire de cadeau, s'il peut en doubler, il double ! Plein d'énergie... Des fois un peu trop ...Belle progression en 4N cette année (- 12 sec par rapport à la saison dernière) grâce à un travail technique Pap et brasse. Record du club sur le 100NL 11ans (le 100 4N n'est pas renseigné, il l'aurait pris aussi je pense) je lui dis : Bravo !

Quel est ton âge ?

I'm ten (2000).

➤ En quelle classe es-tu ?

school student

➤ En 3 mots, comment te définirais-tu ?

like a tadpole

➤ A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce-qui te plaît dans ce sport ?

I began 6 years

it pleases me to feel the excitement of racing Jesus Christ and my parents are my inspiration. I swim because I love to do it.

➤ Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?

I prefer back stroke. My best performance was when I was in the same race as my big brother for the departementales in England and when I won the gold medal in England at the regionales for 200 back stroke

➤ Quels sont tes objectifs pour cette année ?

To compete at the national championships in England at 200 backstroke

➤ Message perso

Yes, I 've got one: when you are facing a competitor: "don't give him the chance of winning!"

Nous avons laissé délibérément le texte en anglais....cela aurait été trop facile de vous le traduire!!

Le coin des Nageurs !!!

Didier
CORNILLE



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Didier est très connu au bord des bassins pour ses "TIRE FEIGNASSE..
POUSSE FEIGNASSE.."

Mais il faut surtout savoir qu'il sait se faire mal aux entraînements qui bien souvent ne sont pas faciles, car Didier sait se donner les moyens pour atteindre ses objectifs.

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 48 ans.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Ce n'est pas facile de se définir, il faudrait plutôt poser cette question aux gens qui me connaissent. Mais s'il faut répondre : persévérant, sociable mais intolérant, car je dois le reconnaître je ne supporte pas la « connerie humaine »...

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai nagé de 11 à 15 ans au CNM (club des nageurs du Mans, pour ceux qui pensent que le nord commence à Avignon c'est dans la Sarthe pays des rillettes et des 24H) puis j'ai repris à 44 pour le plaisir. Ce qui me plaît dans la natation, hormis le fait que c'est un sport complet, c'est qu'on se bat avant tout contre soi-même et pour soi-même. Et on peut dire ce que l'on veut mais la satisfaction et les résultats ne sont que la résultante de son propre combat.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

J'aimerais dire le dos, mais pour moi ce n'est pas une position normale. Alors c'est avant tout la brasse, mais mon challenge c'est le crawl et le pap (mais que sur 50 m, car au-delà je fatigue..).

Pour ce qui est des perfs j'attends le 6 février prochain... .

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Du point de vue performances ; battre Julie sur le 50m pap puis après ce sera au tour de Marcel.

Mais avant tout continuer à me faire plaisir, même si je souffre à l'entraînement.

➤ *Message perso*

Un grand merci à tous les coachs qui supportent ma grande bouche et mon esprit de blonde (c'est parce que je les aime bien).

Enfin mon message perso est pour Fred : Qu'il fasse attention car l'année prochain j'arrive en C6...

Plus sérieusement mon message irait vers les jeunes. Je ne veux pas passer pour un vieux « con » mais plutôt pour quelqu'un qui n'a que des regrets de ne pas avoir forcé lorsque qu'il en avait l'occasion. Car ils ont toutes les cartes en main, alors s'ils veulent réussir c'est maintenant qu'il faut souffrir car plus on vieillit plus cela devient difficile.

Le coin des Nageurs IIII

Gabriel
DUVAL



Le p'tit mot de l'entraîneur : Ce sont tous deux des piliers de l'entraînement du groupe, dont Denis est l'un des moteurs. Au biathlon Gabriel termine 5^e des Avenirs et 1^{er} des enfants nés en 2003. Denis lui prend la 1^{ère} place des poussins nés en 2001. Autant dire que l'année prochaine semble prometteuse s'ils continuent tous deux à s'entraîner avec autant de sérieux et d'applications.

➤ **Quel est ton âge ?** J'ai 8 ans (2003).

➤ **En quelle classe es-tu ?** Je suis en CE2.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Travailleur, sportif et très joueur

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

J'ai commencé la natation à environ l'âge de 3 ans, en Hongrie avec un entraîneur et j'aime nager parce qu'il faut bouger, on devient plus fort et il y a une bonne ambiance et de bons copains.

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?**

Je préfère le papillon et le crawl, mes meilleurs temps sont 30s au 25m Pap l'année dernière et 44.08s au 50 NL en janvier 2011.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?**

Faire de meilleurs temps et m'améliorer en papillon.

Mathilde
MICHEL



Le p'tit mot de l'entraîneur : Mathilde a

gagné le biathlon Avenirs d'Istres. En début de saison elle nageait seulement dans le groupe pré-compét, mais son investissement lors des entraînements ainsi que son niveau font que maintenant elle nage le plus souvent dans le groupe jeunes. Mathilde est très concentrée lors des entraînements et sait faire preuve de hargne lors des compétitions

➤ **Quel est ton âge ?**

J'ai 8 ans et demi (9 ans le 28 février).

➤ **En quelle classe es-tu ?** Je suis en CM1.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Timide, persévérante, calme.

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?** J'ai commencé la natation à l'âge de 4 ans en école de natation et ce qui me plaît, c'est d'avoir des compétitions et de nager.

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?** J'aime le crawl, la brasse et le dos mais pas le papillon. en 50m NL 42.64 et 55.67 en 50m dos.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?** Mon objectif est d'améliorer à chaque compétition mes temps.

➤ **Message perso**

Je suis contente d'avoir trouvé un entraîneur comme Eric et même si je regrette mes copains et copines nageurs de Guadeloupe, j'ai retrouvé d'autres nageurs très sympas ici avec qui j'aime m'entraîner.

Le p'tit mot de l'entraîneur :

Voir le p'tit mot de l'entraîneur de Gabriel

Denis
DUVAL



➤ **Quel est ton âge ?**

J'ai 10 ans (2001).

➤ **En quelle classe es-tu ?**

Je suis en 6^{ème}.

➤ **En 3 mots, comment te définirais-tu ?**

Sportif, j'aime travailler, déterminé.

➤ **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?**

J'ai commencé la natation à l'âge de 3 ans et demi

en Hongrie et je fais de la compétition depuis 2 ans.

J'aime bouger, travailler régulièrement, progresser et devenir plus fort. (Ses idoles : A.BERNARD et F.BOUSQUET)

➤ **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?**

Le Pap, le dos et le crawl et mes meilleurs temps sur 50m sont respectivement 43s, 43s et 35s.

➤ **Quels sont tes objectifs pour cette année ?**

En Pap, faire moins de 40s, idem en dos et progresser sur tous les 100m.

➤ **Message perso**

Il faut toujours persévérer et ne pas baisser les bras. Merci à Eric de nous entraîner aussi bien.

Le coin des Nageurs !!!

Nina
AMARDEIL



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Nina participe très régulièrement aux 3 entraînements du groupe, qu'elle fait sérieusement et souvent avec le sourire.

En participant à toutes les compétitions qu'on lui propose elle est vraiment dans l'esprit que l'on cherche à insuffler dans ce groupe.

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 12 ans (1998).

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en 5ème au collège du Sacré Cœur .

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Patiente, calme, volontaire, en 1 seul mot "zen" .

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai toujours aimé nager, ça me plaît plus depuis que nous avons un bassin de nage à la maison, je me suis habituée à nager pour de bon, mon père m'a appris toutes les nages . Mon point faible c'est le plongeon !

J'ai beaucoup de plaisir à être dans l'eau, aller vite et surtout de faire partie d'une équipe .

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

Mes nages préférées sont le crawl et la brasse . J'ai commencé en octobre, je n'ai pas encore réalisé de performances, mais j'ai la sensation de m'améliorer.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

Améliorer encore mes temps pendant les compétitions, que Eric soit satisfait de mes progrès ;

➤ *Message perso*

Merci à l'équipe de m'avoir intégrée .

Caroline
COUSIN



Le p'tit mot de l'entraîneur :

Derrière son irrésistible envie de rire à chaque entraînement avec Camille, c'est une nageuse sérieuse ... mais pas toujours ;) Elle vient très régulièrement à l'entraînement mais n'a malheureusement pas beaucoup confiance en elle : un petit frein à son sérieux. Elle a déjà bien progressé en brasse et en 4N depuis le début de la saison. Je suis certaine qu'elle peut faire encore beaucoup mieux!

➤ *Quel est ton âge ?*

J'ai 15 ans.

➤ *En quelle classe es-tu ?*

Je suis en seconde à Vauvenargues.

➤ *En 3 mots, comment te définirais-tu ?*

Bavarde, attentionnée et toujours stressée.

➤ *A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?*

J'ai commencé à l'âge de 7 ans. Tout d'abord le contact avec l'eau, ensuite l'ambiance du club, l'esprit d'équipe lors des compétitions me motivent beaucoup et l'envie de battre mes records personnels aussi.

➤ *Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?*

J'aime beaucoup la brasse qui est ma spécialité, et le 4 nages aussi. Il y a quelques semaines j'ai enfin fait 1:28 au 100 brasse, 3:07.00 au 200m , 41:03 au 50 brasse et 2:52 au 200 4 nages.

➤ *Quels sont tes objectifs pour cette année ?*

J'aimerais me qualifier en interrégion au 50 brasse mais le temps de qualification est loin... (39"20). J'ai déjà amélioré plusieurs de mes temps et j'espère les améliorer encore et encore.

➤ *Message perso*

Merci à Camille pour le message qu'elle m'a fait passer dans le journal du club la dernière fois, Agathe "Motiveeee" et vive le ACA ! ;-)

Le coin des Nageurs III



Didier PADOVANI

Le p'tit mot de l'entraîneur :

C'est un nageur un peu particulier... En effet, il suit les entraînements par correspondance ! Je le suis donc par mail et le vois une fois par semaine le samedi matin. Mais cela suffit à cerner le nageur : une personne très sérieuse. Il s'entraîne tous les jours et progresse bien depuis le début de la saison. Il faut souligner que nager seul au milieu du public n'est pas donné à tout le monde, il faut beaucoup de courage pour cela.

Je tiens donc à le féliciter pour tout cela et le remercier pour la confiance qu'il m'accorde.

- **Quelle est ton âge ?** Je suis en chemin pour les 44 ans (je redouble pour la 20^{ème} fois en catégorie espoir).
- **Quelle est ta profession ?** Quand je serai grand je serai directeur informatique vu que je n'ai pas pu être chocolatier.
- **En 3 mots, comment te définirais-tu ?** Rêveur, têtu, simple et attachant (on m'a confirmé le "i" ? (le "on" c'est mon épouse)).
- **A quel âge as-tu commencé la natation et qu'est-ce qui te plaît dans ce sport ?** J'ai commencé à nager à l'âge de 10 ans au CNM. J'ai fait 6 ans de natation et 4 ans de water polo, puis un petit break de 23 ans ...
Ce sport est pour moi avant tout une école de l'humilité. Il est très exigeant et parfois injuste. Quel que soit son niveau, il permet de se fixer des objectifs et des moyens de les atteindre. Mais la route est longue (les entraînements aussi). Il est également très diversifié par ses disciplines et ses distances, pour ma part j'ai une préférence pour l'eau libre, seul dans la mer froide et salée (merci Ernest ...). De plus, il m'apporte un certain équilibre dans ma vie en permettant à mes quelques neurones moribonds de se mettre en veille le temps des entraînements.
Par rapport à mes contraintes spatio-temporelles (je travaille sur Aubagne et habite à Sausset-les-Pins) et après des années de recherches (en collaboration avec le "US Department of Defense" DoD), le coach Fanny, teste avec moi un nouveau concept : le e-swimming (prononcer i svi min gueu). Elle m'envoie les entraînements par mail et moi il ne me reste plus qu'à les faire. C'est simple, génial, bio (protège la couche d'ozone), et très très fatiguant, il suffisait d'y penser (ndlr : un brevet est en cours de dépôt). Nous essayons de nous synchroniser le samedi matin à Yves Blanc (sans vouloir balancer y'a pas grand monde) sur des aspects plus axés sur la technique (hello Blandine). Comment reconnaître un e-swimmeur ; c'est très simple il a un grand "e" dessiné dans le dos... (mdr)
- **Quelles sont les nages que tu préfères et tes meilleures performances ?** J'aime bien la nage libre, et le 4N mais pour ce dernier et aux vus des chronos j'ai l'impression que c'est le 4N qui ne m'aime pas (sic) mais je n'ai pas dit mon dernier mot (rappelez vous je suis têtu).
Je suis plutôt orienté vers l'endurance que le sprint avec une option "eau libre".
J'ai nagé le 400 NL en 5'07", le 200 en 2'20" et le 100 m en 1'04"8. J'ambitionne de pouvoir participer cet hiver à un 800 NL et plus tard à un 1500.
- **Quels sont tes objectifs pour cette année ?** Cette année est pour moi une année d'observation et d'apprentissage. En tout état de cause mon objectif numéro 1 est : me faire plaisir.
Plus sportivement parlant (ça doit être ça la question), c'est de participer aux Championnats de France Masters d'hiver et d'été, et quand cela me sera possible, de nager en eau libre (ndlr : il y a un Championnat de Provence depuis l'an dernier).
- **Message perso** Oui beaucoup (c'est une des limites du e-swimmeur : il ne peut pas parler à ses camarades de jeu). Une philosophie qui peut se résumer à cette phrase : "on ne m'avait pas dit que c'était impossible, alors, je l'ai fait" (il me semble JFK).
Sinon, c'est trop mortel la tête des espoirs les plus assidus, j'ai montré le journal à un ami il croyait que je nageais dans la baignoire d'une maison de retraite. Depuis il est très inquiet pour les catégories supérieures ; les séniors et les masters d'après lui nous serions dans les centenaires. Please toi, Fanny, quand tu liras ces quelques lignes fais quelque chose pour nous pauvres nageurs surannés...je te promets, je le prendrai pas mal de disparaître des tablettes des nageurs assidus :-P
De plus je trouve que nous ne faisons pas assez de 800 4N ou de 400 Pap, je pressens du relâchement (là clairement je fayotte, faut que je me rachète de la ligne précédente).
Sinon je déteste les bonnets de bain et me prendre au sérieux.
Enfin, je tiens à féliciter toutes les personnes qui participent à la rédaction de ce journal pour sa clarté, ses informations et la bonne humeur qu'il véhicule : bravo ! (il participe au lien social pour le e-swimmeur).
Et pour terminer, comme je pense que tout le monde est d'accord pour critiquer la pensée unique, il est temps pour moi de vous laisser sur ces quelques extraits de mon existence.

Page des records

A battre !!!!!!!!

Meilleures Performances Françaises de 12 à 17ans Dames et Messieurs bassin de 25m

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans		17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans
24.89	25.25	25.28	26.11	26.98	28.28	50 NL	22.58	22.80	23.45	24.48	25.35	27.33
54.46	54.46	54.46	55.58	57.31	1:00.70	100 NL	48.83	49.60	50.68	53.31	55.38	58.34
1:56.25	1:56.93	1:56.93	2:00.88	2:04.03	2:11.67	200 NL	1:44.06	1:47.61	1:52.65	1:57.18	2:03.71	2:03.85
4:03.29	4:08.05	4:09.82	4:19.90	4:22.19	4:40.84	400 NL	3:43.55	3:47.89	3:59.51	4:05.51	4:18.03	4:32.14
8:24.99	8:30.84	8:31.08	8:44.61	8:57.94	9:36.27	800 NL	8:05.01	8:08.60	8:08.60	8:28.66	9:01.98	9:35.02
16:55.76	16:55.76	17:19.57	17:19.57	17:19.57	19:46.70	1500 NL	15:05.34	15:10.65	15:26.02	15:54.92	16:29.56	18:17.08
27.76	28.09	28.80	28.81	29.66	31.23	50 Dos	25.50	26.39	27.32	27.71	28.78	32.50
58.99	59.44	59.44	1:01.64	1:03.70	1:05.27	100 Dos	54.45	56.50	57.54	59.42	1:02.63	1:07.34
2:06.41	2:10.05	2:10.19	2:11.90	2:17.42	2:28.75	200 Dos	1:59.61	2:00.99	2:04.42	2:07.67	2:15.71	2:27.19
32.46	32.79	32.79	34.00	34.00	36.87	50 Bra	28.55	28.55	29.57	30.78	32.62	34.06
1:08.24	1:08.24	1:10.57	1:13.18	1:14.50	1:19.53	100 Bra	1:01.28	1:03.04	1:03.61	1:05.20	1:09.79	1:14.97
2:28.46	2:28.46	2:32.42	2:33.30	2:37.60	2:43.20	200 Bra	2:12.09	2:15.73	2:21.23	2:23.86	2:31.63	2:40.32
25.76	26.43	27.40	28.65	28.65	30.78	50 Pap	24.34	24.89	25.74	26.74	27.93	30.03
59.62	1:00.34	1:00.34	1:02.99	1:03.27	1:07.57	100 Pap	53.64	55.55	57.16	58.29	1:01.42	1:06.89
2:10.70	2:13.67	2:15.37	2:21.28	2:26.65	2:35.68	200 Pap	1:57.55	2:00.14	2:04.64	2:08.93	2:13.45	2:28.67
1:01.44	1:03.57	1:04.33	1:05.31	1:06.93	1:12.15	100 4N	55.64	58.61	59.36	1:02.91	1:05.54	1:10.85
2:10.83	2:13.52	2:14.67	2:19.25	2:20.80	2:27.73	200 4 N	2:02.09	2:05.29	2:07.44	2:11.87	2:14.68	2:31.43
4:38.88	4:45.17	4:50.79	4:57.45	5:00.62	5:08.20	400 4 N	4:19.64	4:19.96	4:27.05	4:38.97	4:51.77	5:28.35

Les premières confrontations en grand bassin arrivent, voici les meilleures Performances Françaises de 12 à 17ans Dames et Messieurs bassin de 50m

DAMES						Epreuves	MESSIEURS					
17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans		17 ans	16 ans	15 ans	14 ans	13 ans	12 ans
25.36	25.47	25.98	26.31	27.62	28.97	50 NL	22.90	22.94	23.76	24.85	25.76	27.88
55.72	55.72	56.71	56.95	58.97	1:01.60	100 NL	49.44	51.08	52.41	53.79	55.63	1:00.08
1:59.19	1:59.19	2:01.32	2:03.86	2:09.41	2:14.67	200 NL	1:47.02	1:50.48	1:54.58	1:57.95	2:02.42	2:07.83
4:10.68	4:12.44	4:15.11	4:15.88	4:31.27	4:41.22	400 NL	3:48.17	3:54.55	3:59.64	4:10.93	4:16.86	4:37.44
8:33.82	8:33.82	8:45.59	8:45.59	9:17.96	9:33.50	800 NL	8:11.13	8:20.41	8:20.41	8:30.55	9:02.12	9:28.65
16:27.97	16:35.32	16:46.26	17:34.97	17:41.00	18:37.00	1500 NL	15:25.33	15:30.47	15:43.27	16:17.85	16:43.67	17:52.15
28.86	29.19	29.71	30.30	31.58	33.14	50 Dos	26.63	27.08	27.59	28.87	30.34	32.36
1:01.68	1:01.88	1:02.75	1:04.72	1:06.34	1:10.31	100 Dos	57.33	58.35	59.41	1:01.09	1:05.27	1:08.55
2:12.60	2:12.60	2:15.69	2:16.32	2:21.15	2:30.92	200 Dos	2:02.30	2:04.52	2:06.03	2:12.99	2:20.66	2:29.37
32.52	32.67	32.77	33.06	34.39	35.55	50 Bra	29.01	29.52	30.37	30.69	32.78	34.17
1:10.14	1:10.14	1:10.74	1:10.74	1:13.04	1:17.96	100 Bra	1:03.65	1:04.23	1:06.45	1:07.88	1:11.92	1:16.84
2:30.89	2:30.89	2:32.51	2:32.69	2:37.86	2:43.87	200 Bra	2:16.17	2:19.56	2:23.19	2:25.27	2:34.87	2:47.72
25.89	26.90	27.53	28.16	29.04	31.04	50 Pap	24.35	25.49	25.88	26.01	27.89	29.88
58.74	1:00.74	1:00.74	1:02.16	1:05.09	1:08.40	100 Pap	53.02	55.42	57.73	58.28	1:03.15	1:07.96
2:13.99	2:16.32	2:18.04	2:20.19	2:22.18	2:31.99	200 Pap	2:00.64	2:04.86	2:09.43	2:11.88	2:22.12	2:31.71
2:14.84	2:14.84	2:17.99	2:21.60	2:27.75	2:33.52	200 4 N	2:05.15	2:08.44	2:10.79	2:14.59	2:21.67	2:30.62
4:47.15	4:52.42	4:53.03	4:57.86	5:05.88	5:19.94	400 4 N	4:26.78	4:28.45	4:35.44	4:47.10	5:01.88	5:20.14

Page des records

- Maîtres -

Dames

Epreuves	C1 25-29 ans	C2 30-34 ans	C3 35-39 ans	C4 40-44 ans	C5 45-49 ans	C6 50-54 ans	C7 55-59 ans	C8 60-64 ans	C9 65-69 ans	C10 70-74 ans
50 NL	27.90	28.20	28.29	28.42	28.07	28.99	31.65	33.14	34.76	36.54
100 NL	59.75	1:01.53	1:02.59	1:01.55	1:02.34	1:05.21	1:10.27	1:17.02	1:22.64	1:29.08
200 NL	2:11.73	2:17.45	2:17.22	2:19.55	2:24.48	2:29.87	2:39.73	2:49.46	3:11.96	3:32.87
400 NL	4:39.34	4:45.01	4:56.33	4:55.96	4:59.62	5:23.29	5:33.59	6:05.71	6:42.47	7:14.99
800 NL	9:40.09	9:38.41	10:16.31	10:09.55	10:26.01	11:14.38	11:26.18	12:33.17	13:48.68	14:40.78
1500 NL	20:37.79	19:03.59	20:41.39	20:13.52	20:13.14	21:40.05	22:00.78	35:01.62	30:44.71	28:07.77
50 Dos	31.80	32.17	32.67	31.74	34.12	35.10	35.13	40.34	45.11	48.28
100 Dos	1:09.84	1:12.19	1:10.90	1:08.21	1:13.15	1:17.94	1:17.21	1:27.58	1:46.55	1:51.92
200 Dos	2:33.77	2:37.53	2:41.40	2:34.64	2:43.40	2:48.10	2:51.54	3:07.75	3:51.41	4:01.88
50 Bra	34.29	35.42	36.20	35.88	37.44	39.63	42.69	44.22	44.03	46.91
100 Bra	1:16.51	1:17.43	1:18.76	1:18.62	1:22.93	1:32.10	1:34.68	1:40.13	1:43.94	1:51.36
200 Bra	2:43.06	2:47.73	2:56.67	2:53.47	2:59.81	3:10.85	3:21.60	3:37.13	3:51.57	4:03.68
50 Pap	29.79	30.20	30.26	32.10	32.23	32.96	36.22	38.93	41.31	45.01
100 Pap	1:06.92	1:08.36	1:10.67	1:09.36	1:17.10	1:21.50	1:31.54	1:34.46	1:38.33	2:06.30
200 Pap	2:31.41	2:32.57	2:36.15	2:33.12	2:56.61	3:05.40	3:31.17	3:56.43	4:18.06	4:45.34
200 4 N	2:30.64	2:30.76	2:38.81	2:39.53	2:43.69	2:55.54	3:07.37	3:12.71	3:40.76	3:51.65
400 4 N	5:22.60	5:14.75	5:43.32	5:44.97	6:05.39	6:50.67	6:45.37	6:52.21	8:16.37	8:31.15

Messieurs

Epreuves	C1 25-29 ans	C2 30-34 ans	C3 35-39 ans	C4 40-44 ans	C5 45-49 ans	C6 50-54 ans	C7 55-59 ans	C8 60-64 ans	C9 65-69 ans	C10 70-74 ans
50 NL	23.68	23.49	24.58	24.92	25.22	25.49	27.39	28.19	28.78	30.46
100 NL	52.75	52.66	55.18	54.45	55.33	57.34	1:00.68	1:03.22	1:06.66	1:13.01
200 NL	1:57.85	1:59.53	1:57.85	2:00.00	2:04.65	2:07.62	2:12.46	2:26.56	2:34.41	2:46.56
400 NL	4:13.99	4:12.47	4:15.39	4:23.74	4:32.80	4:37.62	4:37.94	5:05.28	5:31.58	6:09.76
800 NL	8:29.22	8:47.98	8:53.63	9:26.42	9:25.45	9:34.33	9:37.49	10:21.75	11:27.06	12:43.21
1500 NL	16:51.16	16:51.84	17:06.10	17:54.08	18:17.36	18:18.89	18:35.85	20:37.33	22:27.48	23:59.79
50 Dos	28.17	27.61	29.29	29.13	30.03	30.69	31.80	32.76	35.71	39.56
100 Dos	59.28	1:00.17	1:00.84	1:04.27	1:06.66	1:06.36	1:11.62	1:14.23	1:19.56	1:29.36
200 Dos	2:08.23	2:09.47	2:10.38	2:20.16	2:25.16	2:34.09	2:38.85	2:45.78	3:02.68	3:14.15
50 Bra	30.73	30.17	30.09	31.21	32.09	30.97	34.47	35.09	38.38	40.07
100 Bra	1:07.55	1:08.14	1:09.24	1:11.30	1:13.25	1:12.94	1:17.42	1:19.17	1:26.67	1:30.21
200 Bra	2:26.84	2:26.76	2:31.71	2:37.02	2:48.13	2:50.35	2:54.50	3:01.19	3:14.21	3:20.72
50 Pap	25.59	25.57	26.68	26.93	27.37	28.35	29.11	29.64	31.08	33.61
100 Pap	57.59	56.78	1:00.11	1:00.90	1:01.40	1:02.73	1:06.36	1:08.04	1:22.66	1:34.92
200 Pap	2:07.85	2:12.13	2:13.56	2:18.50	2:29.03	2:27.97	2:31.29	2:40.12	3:20.05	3:30.85
200 4 N	2:07.00	2:08.89	2:11.23	2:18.29	2:24.00	2:29.28	2:39.62	2:38.89	3:02.73	3:21.73
400 4 N	4:31.47	4:39.92	4:42.45	5:13.73	5:16.31	5:25.76	5:54.96	5:40.42	6:51.32	7:12.41



3 records de France en bassin de 50m pour le Club d'Aix-en-Provence établis par :

- Fanny LECLERCQ (entraîneur au club) sur 50 m Dos et 100 m Dos à Canet-en-Roussillon le 01 juillet 2010
- Annie BERTRANDIE SELLIER sur 400 4N à Mulhouse le 30 juin 2007

A vos agendas !!!

Vous trouverez ci-dessous le calendrier des compétitions pour le trimestre à venir :

Date	Compétitions	Lieu	Niveau	Catégorie	Bassin
6 février 2011	Championnats départementaux des Maîtres	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Masters	25
11 au 13 février 2011	Meeting National Côte d'Azur	Nice	National	Minime et +	50
13 février 2011	Critérium Poussins et Avenirs	Bouc-Bel-Air	Tous	Avenir - Poussin	25
19 et 20 février 2011	Meeting Régional	Montpellier	Régional	Minime et +	50
20 février 2011	2 ^{ème} Journée du Natathlon	Le Puy-Ste-Réparate	Tous	Benjamin	25
27 février 2011	Championnats de Provence des Maîtres	L'Isle-sur-Sorgues	Tous	Masters	25
10 au 13 mars 2011	Championnats de France Masters	Dunkerque	National	Masters	25
11 au 13 mars 2011	Meeting National	Montpellier	National	Minime et +	50
12 et 13 mars 2011	Critérium des 100m- Coupe Gaston Georges	Berre	Tous	Poussin 2 et +	25
18 au 20 mars 2011	Championnat de France Nationale 2	Chalon-sur-Saône	National	Minime et +	50
19 mars 2011	Rencontre Open des Maîtres – Alex Jany	Miramas	Tous	Masters	25
23 au 27 mars 2011	Championnats de France Elite	Strasbourg	National	Minime et +	50
26 et 27 mars 2011	Meeting régional	Nîmes	Régional	Minime et +	50
27 mars 2011	3 ^{ème} journée Natathlon	Arles	Tous	Benjamin	25
2 avril 2011	Finale challenge des Jeunes	Arles	Tous	Avenir à Benjamin	25
3 avril 2011	Championnats départementaux	Aix-en Provence	Départemental et +	Minime et +	50
3 avril 2011	Trophée Lucien CONESA	Aix-en Provence	Régional et +	Minime et +	50
10 avril 2011	Meeting de Printemps	Vitrolles	Tous	Minime et +	25
14 au 17 avril 2011	Championnats de France des Jeunes	Dijon	National	14 à 20 ans	50
16 au 17 avril 2011	3 ^{ème} circuit départemental	Fos-sur-Mer	Départemental et -	Poussin 2 et +	25
18 au 22 avril 2011	Stage Benjamins sur sélection CD 13	Briançon	Sélection	Benjamin	25
23 et 24 avril 2011	Meeting de l'Avenir	Fos-sur-Mer	Tous	Poussin et Avenir	25

Autres évènements....



Le 04 – Hadrien STEINLEN
 Le 10 – Axel ROETYNCK
 Le 11 – Clément HUOT MARCHAND
 Le 13 – Léo MELAYE
 Le 17 – Alexandre FOUGERES
 Le 18 – Marina FAILLACE
 Le 19 – Samuel SEGUIN

Le 20 – Pierre-Louis DESIT
 Le 21 – Gauthier CRESPO
 Le 21 – Alexandre SERNA SULLIVAN
 Le 22 – Gabriel DUVAL
 Le 28 – Paul MICHEL
 Le 28 – Clément THOMAS

Le "swim tribune" aixois

Le 16 janvier : Biathlon Avenirs-Poussins – Coupe Guy ECHARD à Istres

MAGNIFIQUE COMPETITION !! en effet, après cette période festive, de nombreux nageurs du groupe « jeunes » se sont révélés lors de la Coupe Guy ECHARD qui s'est déroulée dimanche 16 janvier à Istres, dans une ambiance de folie au bord du bassin et dans les gradins !!

Pour beaucoup de nageurs de la catégorie Avenir c'était leur première compétition, félicitations à eux car ils ont donné le meilleur d'eux-mêmes, ainsi que les nageurs de la catégorie Poussins qui ont tous amélioré leurs temps personnels, grâce à leurs efforts fournis depuis le début de la saison et grâce aux conseils et le soutien d'Eric !

A noter pour la catégorie Avenirs la médaille d'or de Mathilde **MICHEL** au 50m NL et sa médaille d'argent au 50m Dos, et pour la catégorie Poussins les 2 médailles d'or de Marina **FAILLACE** au 100m 4Nages et au 100m NL, la médaille d'argent de Clément **SECCHI** au 100m 4Nages et les 2 époustouflantes médailles d'or de Harry **STACEY** au 100m 4Nages et au 100m crawl !

Enfin, lors de cette compétition, ont été récompensés suite au classement biathlon par addition des points sur les 2 épreuves effectuées, les cinq premières filles et les cinq premiers garçons dans chaque catégorie. Sur plus de 20 clubs représentés, 5 de nos nageurs ont reçu cette distinction :

- Pour la catégorie Avenirs filles : Mathilde **MICHEL** (1^{ère}) et Eva **DUSSAUGE** (5^{ème})
- Pour la catégorie Avenirs garçons : Gabriel **DUVAL** (5^{ème})
- Pour la catégorie Poussines : Marina **FAILLACE** (1^{ère})
- Pour la catégorie poussins : Harry **STACEY** (1^{er})

Un grand **BRAVO** à eux !! et un petit clin d'œil à Eva et Gabriel qui ne sont nés qu'en 2003 !



Résultats

100m Nage libre (Poussins)

Dames

1- **FAILLACE M.** (2000) [1:13.10], 14- **VITELLO-FORMOSA D.** (2000) [1:29.73], 15- **DUSSAUGE J.** (2000) [1:30.03], 19- **CARETTE-NOORI A.** (2000) [1:32.18], 45- **MARQUER K.** (2001) [1:47.45], 58- **VERRO L.** (2001) [1:51.76], 63- **PETKANTCHIN A.** (2000) [1:56.07]

Messieurs

1- **STACEY H.** (2000) [1:09.08], 8- **SECCHI C.** (2000) [1:19.64], 9- **DUVAL D.** (2001) [1:20.46], 13- **CAPY C.** (2000) [1:23.79], 14- **MICHEL P.** (2000) [1:23.95], 21- **BENEZET A.** (2000) [1:28.10], 38- **LARROQUE P.** (2000) [1:33.48], 45- **MEYSENQ M.** (2000) [1:36.76], 58- **FLORENS A.** (2000) [1:40.95], 111- **BARRIOL E.** (2001) [2:09.48]

100m 4 Nages (Poussins)

Dames

1- **FAILLACE M.** (2000) [1:27.27], 7- **VITELLO-FORMOSA D.** (2000) [1:33.32], 17- **DUSSAUGE J.** (2000) [1:40.25], 26- **CARETTE-NOORI A.** (2000) [1:47.70], 60- **VERRO L.** (2001) [2:07.67], 61- **MARQUER K.** (2001) [2:08.96]

Le "swim tribune" aixois

Messieurs

1- STACEY H. (2000) [1:20.93], 3- SECCHI C. (2000) [1:27.60], 12- DUVAL D. (2001) [1:34.76], 14- CAPY C. (2000) [1:36.47], 17- MICHEL P. (2000) [1:37.07], 30- BENEZET A. (2000) [1:42.51], 45- LARROQUE P. (2000) [1:48.35], 46- FLORENS A. (2000) [1:48.60]

50 Dos (Avenirs)

Dames

2- MICHEL M. (2002) [55.67], 6- DUSSAUGE E. (2003) [57.76], 26- LASNEL L. (2003) [1:12.67], 30- PACE O. (2002) [1:21.51]

Messieurs

9- DUVAL G. (2003) [52.98], 16- DUFEAL M. (2002) [55.38], 19- VEDOVA R. (2004) [57.17], 23- MALERBE-DERAM S. (2002) [58.26], 38- FERNANDEZ N. (2002) [1:02.51], 45- BLANC A. (2002) [1:04.78]

50 Nage Libre (Avenirs)

Dames

1- MICHEL M. (2002) [42.64], 6- DUSSAUGE E. (2003) [50.39], 23- PACE O. (2002) [1:06.17], 26- LASNEL L. (2003) [1:12.20]

Messieurs

6- DUVAL G. (2003) [44.08], 9- MALERBE-DERAM S. (2002) [46.23], 34- BLANC A. (2002) [53.35], 39- DUFEAL M. (2002) [54.60], 42- FERNANDEZ N. (2002) [55.38], 43- VEDOVA R. (2004) [55.69]

Le 23 janvier : Challenge Speedo à Nice



Superbes performances accomplies par nos nageurs lors du **Trophée SPEEDO** qui s'est déroulé dimanche 23 janvier à Nice.

En effet 16 nageurs des catégories poussins (Anabelle **CARETTE-NOORI**, Julia **DUSSAUGE**, Marina **FAILLACE**, Diana **VITELLO-FORMOSA**, Clément **CAPY**, Denis **DUVAL**, Paul **LARROQUE**, Paul **MICHEL**, Clément **SECCHI**, Harry **STACEY**) et benjamins (Laurine **GENARD**, Julia **NIZIER**, Laura **PASCAL**, Nicolas **BARS**, Valentin **BELINGARD**, Etienne **LASNEL**) étaient présents et ont tous fait de belles performances individuelles en améliorant encore leurs temps personnels.

5 de nos nageurs se sont distingués en montant sur le podium : Marina **FAILLACE** (1^{ère} au 100 NL et 1^{ère} au 100 Brasse), Julia **NIZIER** (2^{ème} au 100 NL et 3^{ème} au 100 Pap), Diana **VITELLO-FORMOSA** (2^{ème} au 100 Brasse) , Clément **SECCHI** (1^{er} au 100 Dos) et Harry **STACEY** (1^{er} au 100 NL et 2^{ème} au 100 Pap)

Parmi eux , il faut souligner 2 nageurs exceptionnels Marina **FAILLACE** et Harry **STACEY** qui sont à l'origine de la meilleure performance de leur catégorie lors de cette compétition.

Et bravo à Harry, qui a une fois de plus battu le record du club sur le 100 NL catégorie 11 ans

Ce n'est plus époustouflant, c'est énorme !!!!!

Le "swim tribune" aixois

Résultats

Dames (Poussines)

100 NL : 1- FAILLACE M. (2000) [1:13.58], 9- VITELLO-FORMOSA D. (2000) [1:22.74], 15- CARETTE-NOORI A. (2000) [1:27.14], 16- DUSSAUGE J. (2000) [1:28.00]

100 Dos : 10- DUSSAUGE J. (2000) [1:38.19], 17- CARETTE-NOORI A. (2000) [1:48.68]

100 Bra : 1- FAILLACE M. (2000) [1:35.89], 2- VITELLO-FORMOSA D. (2000) [1:37.12]

Dames (Benjamines)

100 NL : 2- NIZIER J. (1998) [1:06.72], 9- GENARD L. (1998) [1:11.71], 21- PASCAL L. (1998) [1:20.15]

100 Dos : 8- GENARD L. (1998) [1:21.76], 19- PASCAL L. (1998) [1:30.95]

100 Pap : 3- NIZIER J. (1998) [1:19.91]

Messieurs (Poussins)

100 NL : 1- STACEY H. (2000) [1:08.07] (**Nouveau record du club 11 ans**), 7- SECCHI C. (2000) [1:18.38], 11- MICHEL P. (2000) [1:21.80], 12- CAPY C. (2000) [1:22.75], 13- DUVAL D. (2001) [1:23.64]

100 Dos : 1- SECCHI C. (2000) [1:26.24], 6 - MICHEL P. (2000) [1:33.43], 10- CAPY C. (2000) [1:39.05], 14 - LARROQUE P. (2000) [1:48.94]

100 Pap : 2- STACEY H. (2000) [1:22.52], 5 - DUVAL D. (2001) [1:40.32]

Messieurs (Benjamins)

100 NL : 6- LASNEL E. (1998) [1:08.49], 18 - BELINGARD V. (1999) [1:14.07], 19 - BARS N. (1998) [1:14.99]

100 Dos : 6- LASNEL E. (1998) [1:18.71]

100 Bra : 10- BARS N. (1998) [1:35.71]

100 Pap : 7- BELINGARD V. (1999) [1:25.37]

Le 23 janvier : Meeting Label Régional N°1 à Saint-Raphaël

Week-end auréolé de bons résultats pour les nageurs Aixois. En effet, pendant que des nageurs des catégories Poussins et Benjamins montaient sur les plus hautes marches du podium au Trophée SPEEDO à Nice, 7 nageurs des catégories Minimes et + , épaulés par Fanny, se sont brillamment défendus au Meeting Régional à Saint-Raphaël dimanche 23 janvier.

Sur 7 nageurs engagés, 10 meilleures performances individuelles ont été réalisées.

Félicitations à tous !!!!

A noter la première place de **Neumédia TIZAMRINE** au 50m dos et de **Caroline CONSTANTIN** au 400 m 4 nages et la belle qualification de **Camille JULIEN** pour les Championnats Interrégions qui auront lieu au mois de mai.





Le "swim tribune" aixois

Résultats

Dames

CONSTANTIN C. (1997) 50 Pap [34.35], 400 4N [6'12.78], COUSIN C. (1995) 50 Bra [42.44], JULIEN C. (1997) 50 NL [32.04], 50 Pap [33.84], TIZAMRINE N. (1997) 50 NL [34.11], 50 Dos [36.81]

Messieurs

ABERLENC F. (1994) 50 Pap [30.70], DURAND E. (1996) 50 Dos [32.96], MARTIN J. (1997) 50 NL [29.18], 50 Pap [31.82]

Le 30 janvier : Première journée Natathlon à Arles

Nos benjamins en route pour les finales !!!

Dimanche 30 janvier avait lieu à Arles la 1^{ère} journée du Natathlon qui en compte 3.

Chaque nageur doit réaliser sa meilleure performance sur 6 épreuves sur l'ensemble des 3 journées.

L'objectif étant pour Benjamin de tout faire pour emmener nos nageurs Aixois le plus loin possible et d'en qualifier un maximum pour les finales.

Cette 1^{ère} journée, nous laisse beaucoup d'espoirs pour la suite car 21 performances individuelles ont été battues !!

Si la motivation et la concentration sont au rendez-vous, plusieurs nageurs Aixois ont une belle carte à jouer malgré une forte concurrence !

Résultats

Dames

100 NL : 2- NIZIER J. (1998) [1:07.32], 10- GENARD L. (1998) [1:14.29], 16- LETALENET J. (1998) [1:17.13], 24- PASCAL L. (1998) [1:19.86], 52- LAMBERT M. (1999) [1:36.54], 55- WAEYTENS M. (1999) [2:12.49]

50 Dos : 10- PASCAL L. (1998) [42.69]

50 Bra : 4- NIZIER J. (1998) [42.77], 6- GENARD L. (1998) [44.26], 11- LETALENET J. (1998) [45.20], 32- PASCAL L. (1998) [55.55]

50 Pap : 1- NIZIER J. (1998) [35.31], 5- GENARD L. (1998) [37.87], 9- LETALENET J. (1998) [38.95]

Messieurs

100 NL : 1- STACEY L. (1998) [1:04.36], 8 - BARS N. (1998) [1:13.60], 9 - BELINGARD V. (1999) [1:13.92], 17 - GONZALES L. (1999) [1:16.80], 31- STEINLIN H. (1999) [1:27.84], 33 - DE OLIVEIRA GUEDES M. (1999) [1:28.10], 34 - DESIT P.L. (1999) [1:28.93], 36 - TERRAL G. (2000) [1:30.09], 45 - GARREAU N. (1999) [1:39.09]

50 Dos : 2- LASNEL E. (1998) [35.75], 17 - DESIT P.L. (1999) [45.99]

50 Bra : 1- LASNEL E. (1998) [40.48], 3- STACEY L. (1998) [41.67], 5 - BARS N. (1998) [45.29], 6 - BELINGARD V. (1999) [45.64], 10 - DESIT P.L. (1999) [52.44]

50 Pap : 1- STACEY L. (1998) [34.29], 2- BELINGARD V. (1999) [35.83], 5- LASNEL E. (1998) [38.48], 8 - BARS N. (1998) [42.15], 9 - GONZALES L. (1999) [42.80]

Le "swim tribune" aixois

Le 28-29-30 janvier : Meeting National à Saint-Etienne

Nos 8 nageurs de la catégorie Espoirs entraînés par **Fanny LECLERCQ** qualifiés au Meeting National de Saint-Etienne ont montré l'exemple du 28 au 30 janvier en se mesurant à plus de 500 nageurs issus de 86 clubs.

Durant 3 jours, ils se sont battus contre une concurrence très rude !!

Et les résultats sont là : 25 meilleurs temps personnels ont été améliorés et nos nageurs ont décroché de nombreuses qualifications :

- Qualifications aux finales A,B et C lors du meeting.
- 2 qualifications aux Championnats de France Nationale 2 pour Germain **CAYETTE** sur 50 NL et 100 NL
- 5 nageurs qualifiés aux championnats interrégionaux : **BIANCONE C.**, **LECLERCQ F.**, **VERRO A.**, **DJELOUADJI A.**, **VITELLO-FORMOSA A.**



Bravo à tous et nous tenions aussi à féliciter et encourager Camille **BIANCONE** et Areski **DJELOUADJI** qui terminent respectivement aux portes des Championnats de France Minimes et Cadets !!!

Résultats

>SERIES

Dames

- 50 NL : 33- **BIANCONE C.** (1997) [29.59], 71- **VERRO A.** (1994) [30.27]
- 100 NL : 33- **BIANCONE C.** (1997) [1:05.85], 91- **VERRO A.** (1994) [1:07.94]
- 200 NL : 81- **BIANCONE C.** (1997) [2:30.52]
- 400 NL : 59- **BIANCONE C.** (1997) [5:19.41]
- 50 Dos : 8- **LECLERCQ F.** (1984) [32.37], 44- **VERRO A.** (1994) [35.29]
- 100 Dos : 12- **LECLERCQ F.** (1984) [1:11.29], 45- **VERRO A.** (1994) [1:16.90]
- 200 Dos : 18- **LECLERCQ F.** (1984) [2:38.14]
- 50 Pap : 5- **LECLERCQ F.** (1984) [30.33], 16- **VERRO A.** (1994) [31.42], 54- **BIANCONE C.** (1997) [33.75]

>Finale A

- 50 Dos : 8- **LECLERCQ F.** (1984) [32.68]
- 50 Pap : 3- **LECLERCQ F.** (1984) [30.35]

>Finale B

- 50 Pap : 8- **VERRO A.** (1994) [32.14]

Le "swim tribune" aixois

➤ SERIES

➤ Messieurs

50 NL : 2- CAYETTE G. (1983) [24.28], 31 – DJELOUADJI A. (1994) [25.85], 102 – VITELLO-FORMOSA A. (1995) [28.25]

100 NL : 9- CAYETTE G. (1983) [55.15], 60 – DJELOUADJI A. (1994) [58.49]

200 NL : 37- CAYETTE G. (1983) [2:06.43], 110 – DJELOUADJI A. (1994) [2:19.43]

50 Dos : 35- VITELLO-FORMOSA A. (1995) [31.99], 36- POURCHON R. (1993) [1:07.70]

100 Dos : 29- CAYETTE G. (1983) [1:06.82], 36- POURCHON R. (1993) [32.05], 51 – VITELLO-FORMOSA A. (1995) [1:09.80]

200 Dos : 25- POURCHON R. (1993) [2:25.30], 48 – VITELLO-FORMOSA A. (1995) [2:33.63]

50 Bra : 35- POURCHON R. (1993) [33.61]

100 Bra : 41- MISSONNIER C. (1992) [1:15.52]

200 Bra : 20- MISSONNIER C. (1992) [2:43.73]

50 Pap : 22- DJELOUADJI A. (1994) [27.43]

100 Pap : 20- CAYETTE G. (1983) [1:01.83], 41 – DJELOUADJI A. (1994) [1:04.71]

200 4N : 29- MISSONNIER C. (1992) [2:25.65]

400 4N : 15- MISSONNIER C. (1992) [5:25.08]

➤ Finale A

50 NL : 2- CAYETTE G. (1983) [24.39]

100 NL : 2- CAYETTE G. (1983) [52.90]

➤ Finale B

400 4N : 4- MISSONNIER C. (1992) [5:15.11]

➤ Finale C

200 Dos : 6- POURCHON R. (1993) [2:25.74]

200 Bra : 5- MISSONNIER C. (1992) [2:44.74]

50 Pap : 7- DJELOUADJI A. (1994) [28.05]

100 Pap : 8- CAYETTE G. (1983) [1:03.20]

200 4N : 7- MISSONNIER C. (1992) [2:25.22]

Le "swim tribune" international

Records de France et meilleures performances actualisés en 2010

Arrêt sur image des records de France et MPF actualisés en 2010 - L'abandon officiel des combinaisons en polyuréthane au 1er janvier 2010 par la FINA n'a pas signifié, loin de là, une pause au sujet de l'actualisation des records. Sur le plan national, 31 records de France ont été améliorés (19 en 25 m et 12 en 50 m), contre 77 en 2009, et 104 meilleures performances française (83 en 25 m et 21 en 50 m) ont connu un nouveau titulaire, contre 81 en bassin de 50 m, les meilleures performances françaises en bassin de 25 m n'ayant été établies que depuis 2010. À deux unités près, les MPF françaises en grand bassin ont connu la même fièvre. C'est bon signe.

Franck ESPOSITO, nouvel entraîneur de Coralie BALMY

La vice-championne d'Europe 2008 du 400 m nage libre, Coralie Balmy, s'est séparée de son entraîneur depuis huit ans, Frédéric BARALE, et s'entraîne désormais avec l'ancien champion Franck ESPOSITO, a annoncé le 13 janvier la nageuse dans un communiqué. **"J'ai décidé de poursuivre mon parcours de nageuse de haut niveau avec Franck ESPOSITO au sein du pôle France d'Antibes. (...) Ce changement d'entraîneur s'inscrit dans le cadre d'une évolution personnelle au regard de mes attentes en matière d'entraînement et d'approche de la compétition"**, a-t-elle expliqué.

BALMY, petite amie du champion olympique Alain BERNARD, avec qui elle vit à Antibes, n'est plus montée sur un podium individuel depuis décembre 2009 et sa médaille d'or aux championnats d'Europe en petit bassin à Istanbul (400m libre). La nageuse de 23 ans, licenciée à Toulouse, n'a jamais réussi à décrocher un titre lors d'un grand rendez-vous en grand bassin. L'été dernier à Budapest, elle a raté ses Championnats d'Europe (6^e sur 400 m, 8^e sur 200 m) et récidivé en décembre aux Mondiaux en petit bassin (5^e sur 400 m, 8^e sur 800 m). La Martiniquaise a quitté Toulouse il y a un an et demi pour suivre Frédéric BARALE à Antibes.



ESPOSITO, 39 ans, a brillé sur 200 m papillon. Il a décroché la médaille de bronze aux Jeux olympiques de 1992, l'argent aux Mondiaux de 1998 et l'or aux Euros de 2002. Il est actuellement directeur sportif au Cercle des nageurs Antibes. Balmy nagera les 21, 22 et 23 janvier au meeting international de Nancy. En mars, elle s'alignera aux championnats de France en grand bassin de Strasbourg (23-27 mars), qualificatifs pour les Mondiaux de Shanghai (24-31 juillet).

Nancy : Meeting international FFN

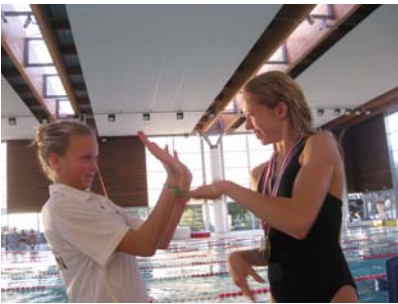
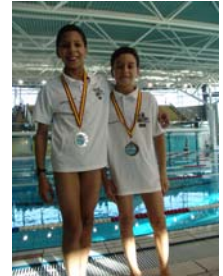
Le deuxième meeting international de Nancy, a connu un grand succès. Le plateau proposé par les dirigeants nancéens et la FFN était en effet exceptionnel : Alain Bernard, Camille Lacourt, Yannick Agnel et Hugues Duboscq notamment ont régalé le public lorrain !

Si l'année dernière le rendez-vous avait lieu plus tard (mi-mars), il constituait cette année la première étape de la route qui mène les nageurs français vers les championnats de France à Strasbourg puis les championnats du monde de Shanghai qui se dérouleront du 16 au 31 juillet. Les trois quarts des médaillés français des derniers championnats d'Europe de Budapest étaient ainsi présents. Tous ont fait honneur à leur rang avec des chronos encourageants !

Durant trois jours, le public de la piscine de Gentilly a vibré devant les meilleurs nageurs tricolores.

En brasse, Hugues Duboscq a montré qu'il était imbattable en France, vainqueur en 50, 100 et 200 mètres de la spécialité. Le champion olympique Alain Bernard a remporté le 50 et 100 m nage libre avec deux bons chronos de 22.26 et 49.14. Enfin, le double champion d'Europe en dos, Camille Lacourt, a lui aussi réussi son entrée dans le grand bain en s'imposant sur 50 m dos devant Jérémy Stravius.

Pêle-mêle photos du mois

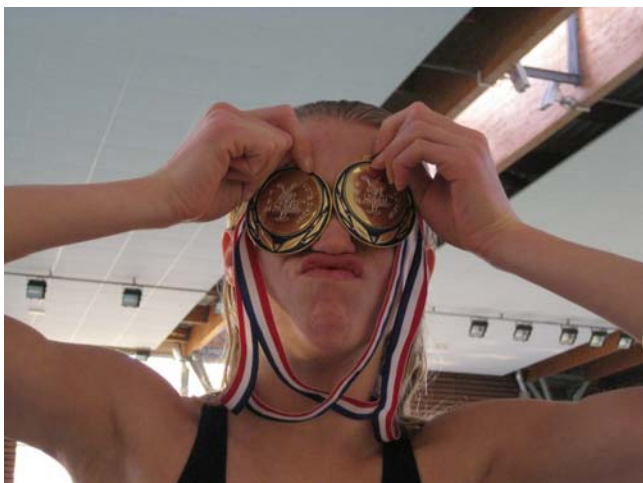


Pêle-mêle photos du mois



Page détente !!!

Devine C Ki ?



Le club décline toute responsabilité quant à l'impact de la diffusion de ces photos sur la vie privée des nageurs concernés !

Mais si vous aussi, aimez le risque, faites-nous parvenir vos photos ou œuvres, insolites ou non (elles le deviendront), par mail à : « avosmarquesaixnatation@orange.fr ».

Réponses dans le prochain numéro !