

L'EDITO

La lecture de ce nouveau numéro le prouve : Les nageurs aixois font de plus en plus parler d'eux !

En effet, le nombre de sélectionnés en équipe départementale et régionale a rarement été aussi important, aussi bien chez les plus jeunes que chez les grands. Quant aux qualifiés aux Championnats de France, le club en présente déjà 4 en N1/Elite avec un Relais Messieurs, 6 en N2 avec 2 Relais Dames et 1 Relais Messieurs et enfin 18 nageurs en N3 ... et les qualifications ne sont pas terminées !

Alors encore Bravo et Bonne Chance pour la fin de saison !

Christian Guillemain - Président de la Section Course d'Aix Natation



NOUVEAU

- Les nageurs ont lancé un nouveau bonnet pour l'entraînement.

Pour que la commande puisse se concrétiser, il faut une quantité minimale de 50 bonnets. Le tarif sera de 7 Euros/bonnet.

Si vous êtes intéressés, merci de vous inscrire le plus vite possible sur la liste affichée sur le panneau des entraîneurs situé au bord du bassin.

- La Section Course envisage d'organiser une Fête de fin d'année le Vendredi 06 Juin à la Piscine des Milles. L'entraînement pourrait ainsi se transformer en mini compétition entre les nageurs de la section et se clôturer par un apéritif sur place garni par les mets sucrés / salés et les boissons que chacun amènerait.

Si nous obtenons les autorisations nécessaires, nous vous tiendrons très vite au courant.

QUOI DE NEUF ?



LE COIN DES ENTRAINEURS

LE COIN DES ENTRAINEURS

**LES MOIS DE FEVRIER ET MARS ONT ETE MARQUES
PAR 2 STAGES DE PREPARATION EN VUE DES
NOMBREUSES EPREUVES DE QUALIFICATION AUX
CHAMPIONNATS DE France DE FIN D'ANNEE
VOICI LE BILAN TIRE PAR LES ENTRAINEURS**

STAGE DE FEVRIER EN ESPAGNE



Malgré des lignes d'eau un peu étroites, des activités réduites en cette période de l'année (le stage de l'année dernière avait eu lieu à Pâques) et le comportement de tous, en particulier dans les chambres ou les couloirs (les plus jeunes qui crient, les cartes perdues ou oubliées sans cesse, les moyens et grands qui n'écoutent pas toujours et ne savent pas s'arrêter!!!), on espère que les nageurs ont su **tirer le meilleur profit des 2 entraînements quotidiens dans l'eau.**

Ils ont aussi pu **goûter aux joies de sports variés** comme la sortie en vélo, la salle de musculation et la feet-boxe.

Nous vous rappelons que **le but essentiel de ces stages est de progresser sur le plan sportif et social** (créer des liens, aider, écouter, conseiller). Ce ne sont pas des colonies de vacances ! Donc, lorsqu'on s'inscrit, c'est que l'on a des objectifs sérieux et que l'on a décidé de travailler sérieusement !

Nous tenons particulièrement à **remercier l'aide précieuse de Sandrine**, la Maman d'Aloïs, qui a participé très activement à l'encadrement des 35 nageurs.

STAGE DE PÂQUES



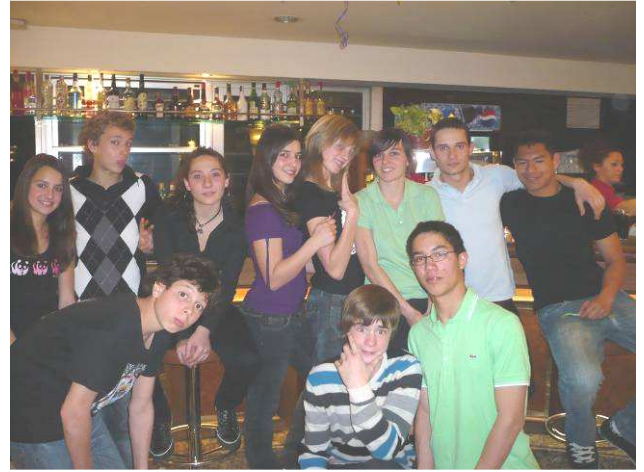
Les vacances de Pâques ont été l'occasion de débiter **un partenariat avec l'AUC Pentathlon** et son entraîneur Arnaud qui a encadré avec Caroline Aubertin, un stage sportif alliant à la fois **2 entraînements dans l'eau par jour** et la **découverte de 4 disciplines parmi les 5 du Pentathlon** (seul l'équitation n'a pu être effectuée pour une question de coût bien évident). Ce partenariat complète le travail déjà effectué entre le **Pôle France Espoir de Pentathlon basé au Creps** dont certains nageurs s'entraînent parfois avec l'Equipe 1 d'Eric Graille et participent aux compétitions sous les couleurs du club Aix Natation.

PAROLE AUX NAGEURS ...

PAROLE AUX NAGEURS ...

STAGE EN ESPAGNE (VACANCES DE FEVRIER)

Une super ambiance, peut être un peu trop agitée parfois, dans un super hôtel, comme le démontre ces 2 photos de groupe parmi les plus grands et les plus jeunes

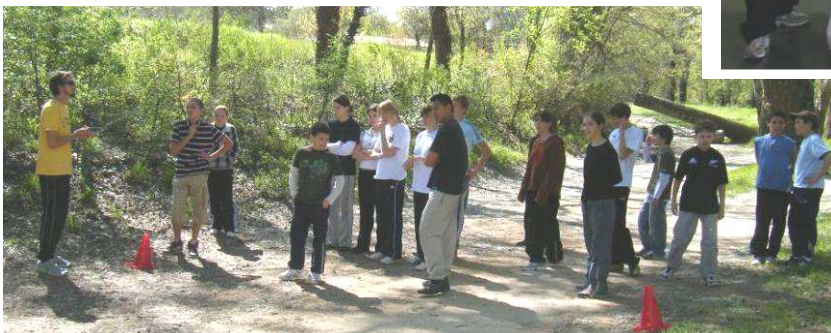


STAGE DE PÂQUES

C'était une nouveauté et ça semble avoir plu à tout le monde : un partenariat avec le club de l'AUC Pentathlon qui a permis à une bonne partie du groupe Espoirs de découvrir certaines disciplines de ce sport tels que l'escrime et le tir au pistolet mais aussi la course au bord de l'Arc (paraît il épuisante pour certains ...).

Les Pentathlètes ont quant à eux pu affiner leur technique de nage en participant aux entraînements des nageurs.

Heureusement que le Bowling et le Laser Game étaient là pour un moment de détente bien mérité après 2 entraînements quotidiens!



A VENIR... LES PROCHAINES COMPET'



AVRIL 2008 :

Samedi 5 Avril au Puy : Rencontre open des maîtres - 25 ans et plus - tous niveaux

Dimanche 6 Avril à Aix : Meeting Decat'Nage – Benjamin à Cadets 1

Du 20 au 27 Avril à Dunkerque : Championnats de France N1 Seniors -Minimes et plus

Samedi 26 et Dimanche 27 Avril à Fos : 2^{ème} regroupement Benjamins Sélection CD13

Samedi 26 et Dimanche 27 Avril à Aix : Coupe du Roy René en palmes où participent certains de nos nageurs

MAI 2008 :

Jeudi 1^{er} Mai à Apt : Rencontre Interdépartementale Poussins - Sélection CD13

Samedi 3 et Dimanche 4 Mai à Fos : 3^{ème} circuit départemental Minimes et plus - Série Dép et moins

Dimanche 4 Mai à Martigues : Championnats de Provence des Maîtres - 25 et plus

Samedi 9 et Dimanche 10 Mai à Montpellier : Coupe de France des Régions – Sélection Minimes Cadets

Vendredi 16 et Samedi 17 Mai à Oyonnax : Trophée Lucien Zins – Benjamins- Sur Qualification

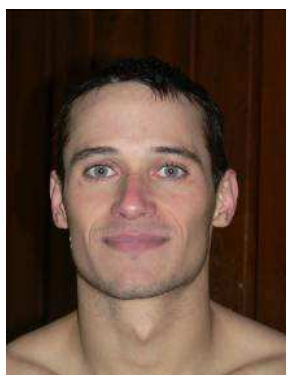
Dimanche 18 Mai à Antibes : Coupe PACA des benjamins – Sur Qualification

Vendredi 23 au Dimanche 25 Mai IDF : Championnats de France N1 Juniors

Vendredi 30 Mai au Dimanche 1^{er} Juin à Hyères/St Etienne : Championnats de France N3 - Minimes et +

Vendredi 30 au Dimanche 1^{er} Juin à Chamalières : Championnats de France de N 4 - Minimes et +

Samedi 31 Mai à Arles : Compétition de classement - Tous



LE NAGEUR DU MOIS ...LEO REMOND PORTRAIT / INTERVIEW

L'avis de l'entraîneur : «Léo a été intégré l'équipe une en octobre 2005. Il avait un passé de cycliste de niveau national, mais il était seulement de niveau départemental junior en natation. Ce qui m'a poussé à l'accepter dans l'équipe, c'est sa volonté à vouloir s'entraîner tous les jours et son passé de sportif de compétition. Aujourd'hui, Léo m'a donné raison d'avoir eu confiance en lui. : il est travailleur, volontaire, il s'est fait preuve d'abnégation et c'est pour ça qu'il s'est rapproché à seulement 2 dixièmes des N2 senior sur 50 brasse .Je peux même dire que Léo représente ce que j'attend des nageurs qui demandent à intégrer l'équipe une.»

- Bonjour, ... Tout d'abord quel est ton âge ?

- 22 ans

- Trois mots pour te définir.

- A vrai dire, je préfère que l'on me juge sur ce que je fais

-Quels sont tes goûts : Acteur de Cinéma, Chanteur, ... et ton nageur préféré?

- Rock, Musiques Electroniques, Pulp Fiction et le brasseur américain Brendan Hansen

- Ta première rencontre avec l'eau, c'était quand et Pourquoi avoir choisi la natation ?

- J'avais 7 ans et j'étais chez les Marsouins. Ce sont mes parents qui m'ont inscrit

- Quelle est ta nage de prédilection ?

- Le PapHeu non, la Brasse !

-Que préfères-tu aux entraînements ?

- La Brasse bien sûr, tout les exercices en brasse, mais aussi l'ambiance, les copains ... et les « conneries »

- Ton meilleur et ton pire souvenir en natation ?

- Le Trophée Georges Roth de cette année grâce à un temps de 31''71 sur le 50m Brasse, à 2 dixièmes du temps N2 !

- Quels sont tes objectifs pour l'année à venir ?

- La qualification N2... Faut bien espérer !!

- Veux tu rajouter un petit mot pour conclure cet interview ?

- Vive la Brasse !!! Et Abat le Pap !!!

Propos recueillis par Pascaline LANTOINE et Romain POURCHON

Merci à celles et à ceux qui ont participé à la réalisation de ce Journal. Nous attendons vos suggestions pour le prochain numéro ...

Ce Journal est également disponible sur le site Internet du club Aix Natation : www.aix-natation.com

Nos coordonnées : V. Pourchon : vpourchon@orange.fr Port : 06-14-62-32-92 /

P.Lantoine : pascaline-lantoine@hotmail.com. Tel : 06-79-98-77-27 / R.Pourchon : rpourchon@hotmail.fr Port : 06-14-71-72-32

LES RESULTATS

COMPETITIONS DES MOIS DE FEVRIER ET MARS 2008

FEVRIER 2008

Samedi 2 : Trophée - Poussins et Avenirs par équipes

Dimanche 3 : 2^{ème} Circuit Départemental - Minimes et plus

Samedi 9 à Fos : Interclubs Régionaux des Maîtres - 25 ans et plus

Vendredi 22 au Dimanche 24 à Besançon : Circuit fédéral - Minimes et - N2

Samedi 23 et Dimanche 24 à Vitrolles : Circuit Régional - Minimes et + N3 et Région

MARS 2008

Les 1 et 2 à Berre : Critérium Coupe GASTON GEORGES -Benjamins et Minimes

Dimanche 9 à La Ciotat : Critérium Poussins et Avenirs tous niveaux

Dimanche 9 : Regroupement Minimes et Cadets Sélection Provence

Jeudi 13 à Dimanche 16 à Cambrai : Championnats de France Maîtres - 25 ans et plus

Dimanche 16 : Natathlon 2 - Benjamins

Samedi 22 et Dimanche 23 à Fos : Meeting de Pâques – Avenirs et Poussins

Samedi 22 et Dimanche 23 en Auvergne : Meeting Interrégional - Minimes et +

Dimanche 30 à Aix en Provence : Championnats départementaux open - Minimes et +

Dimanche 30 à Aix en Provence : Trophée GEORGES ROTH - Benjamins et +. Tous niveaux

Dimanche 6 Avril 2008 à Aix en Provence : Meeting Décat'Nage – Benjamin à Cadet 1

**Durant la saison 2006-2007, 124 nageurs ont rapporté des points au club
sur 140 licenciés lors des compétitions.**

Objectif pour l'année 2007-2008 : Battre ce nouveau record !

Tous les résultats sont disponibles

Sur le blog du club : [http:// aix-natation-course-skyblog.com](http://aix-natation-course-skyblog.com)

sur le site Internet du club Aix Natation : www.aix-natation.com

ainsi que sur ceux des comités départementaux et régionaux : www.natation13.org

LE GROUPE DES JEUNES / AVENIRS – POUSSINS

Samedi 2 Février à Arles : Trophée - Poussins et Avenirs par équipe

Cette compétition par équipe a vu les 2 équipes aixoises se placer toutes les 2 sur le podium lors de chaque relais. Bravo à tous ! :

- Filles Poussins : 2^{ème} à la fois sur le relais 4X50NL et 4X50 4N : Capy Laetitia, Biancone Camille, Tizmarine Neumédia et Rogus Olivia
- Garçons Poussins : 3^{ème} sur chaque Relais : Cournon Guillaume, Boujafar Tom, Martin Julien et Lagier Lomer Aloïs

Dimanche 9 Février à La Ciotat : Critérium Poussins et Avenirs tous niveaux

Les petits aixois ont brillé lors de ce critérium et tout particulièrement Olivia Rogus qui revient avec 3 podiums individuels : 2^{ème} sur le 50 Br et le 50 Pap et 3^{ème} sur le 50NL.

Ses équipiers n'ont pas démerité. Voici quelques résultats parmi les meilleurs :

- Camille Biancone : 14^{ème} sur le 50 Br, 16^{ème} sur le 50NL, le 50 Dos et le 50 Pap
- Laetitia Capy : 12^{ème} sur le 50 Pap et 17^{ème} sur le 50 Br
- Lisa Rossi (Avenir) : 9^{ème} sur le 50 Br, 10^{ème} sur le 50 Dos et 12^{ème} sur le 50 Pap
- Tom Boujafar : 10^{ème} sur le 50 Pap et 16^{ème} sur le 50NL
- Guillaume Cournon : 9^{ème} sur le 50 Pap
- Lucas Blanc (Avenir) : 5^{ème} sur le 50 Pap, 6^{ème} sur le 50Br, 10^{ème} sur le 50 NL et 13^{ème} sur le 50 Dos
- Relais Mixte 4X25 4N : 4^{ème} avec Laetitia Capy, Olivia Rogus, Guillaume Cournon et Aloïs Lagier Lomer

Samedi 22 et Dimanche 23 Mars à Fos : Meeting de Pâques – Avenirs et Poussins

Olivia Rogus (encore elle !) a su fêter Pâques en beauté en remportant le 50 Pap et le 50Br chez les Poussines ainsi que la 3^{ème} place du relais 4X50 4N avec ses copines Laetitia Capy, Tizmarine Neumédia et Camille Biancone. Les garçons Guillaume Cournon, Tom Boujafar, Aloïs Lagier Lomer et Julien Martin ont d'ailleurs fait de même en obtenant la 3^{ème} place de ce même relais chez les Poussins.

Voici là encore quelques performances à suivre de près :

- Olivia Rogus : 4^{ème} sur le 50NL
- Laetitia Capy : 9^{ème} sur le 50 Br, 12^{ème} sur le 100 4N, 15^{ème} sur le 50 Pap et 18^{ème} sur le 50 Dos
- Camille Biancone : 8^{ème} sur le 50 Br, 13^{ème} sur le 50 Pap
- Tizmarine Neumédia : 11^{ème} sur le 50 Br
- Julien Martin : 13^{ème} sur le 50NL, 14^{ème} sur le 100 4N, 18^{ème} sur le 50 Pap
- Tom Boujafar : 6^{ème} sur le 50Pap, 10^{ème} sur le 50Br, 18^{ème} sur le 50 NL, 19^{ème} sur le 50Dos
- Lucas Blanc : 4^{ème} sur le 50Dos et le 50Br, 5^{ème} sur le 100 4N, 7^{ème} sur le 50NL et 9^{ème} sur le 50 Pap
- Amaury Agard : 10^{ème} sur le 50 NL, 12^{ème} sur le 100 4N et 15^{ème} sur le 50 Dos
- Clément Capy : 18^{ème} sur le 50NL
- Guillaume Cournon : 10^{ème} sur le 50Pap, 12^{ème} sur le 50Br, 20^{ème} sur le 100 4N
- Alexandre Macherey : 19^{ème} sur le 100 4N

Info de dernière minute :

Bravo à Olivia Rogus, Laetitia Capy et Julien Martin qui sont sélectionnés parmi les meilleurs nageurs départementaux !

AVIS AUX PARENTS :

N'HESITEZ PAS A ENVOYER AU JOURNAL DES PHOTOS DES COMPETITIONS !

LE GROUPE DES ESPOIRS / BENJAMINS – MINIMES

Samedi 23 et Dimanche 24 Février à Vitrolles : Circuit Régional - Minimes et + N3 et Région

Très satisfaisant dans l'ensemble car tout le monde a amélioré ou refait ses meilleures performances. Donc le stage a été positif sur le plan essentiel mais il faut tout de même continuer à s'entraîner sérieusement et fréquemment afin de réaliser les objectifs de fin de saison car ça va vite arriver il ne reste plus que 3 mois de travail avant les N3!!!

D'ailleurs à propos des N3 les minimes 1ère année se sont encore attribués des épreuves supplémentaires Bravo ! Mais maintenant, il va falloir sélectionner les épreuves qu'ils veulent disputer afin de se qualifier au niveau supérieur!

Pour ceux qui ne sont pas loin des qualifications N3 il reste encore 2 chances de se qualifier alors travaillez et ne baissez pas les bras!

Les 1 et 2 Mars à Berre : Critérium Coupe GASTON GEORGES -Benjamins et Minimes 1

Bassin très agréable dans une bonne ambiance que ce soit au niveau de l'organisation, avec les autres clubs et nageurs ainsi que dans notre groupe!

Beaucoup de chronos améliorés et un point positif sur les virages car une seule disqualification cependant il faut encore et encore les travailler afin que l'exécution d'un virage devienne un bon réflexe, ainsi que la coulée et la reprise de vitesse de course comme il se doit! Par contre, attention aux départs anticipés, ça ne pardonne pas!!!

Bravo aux 4 podiums:

Alice SYMONDS 2ème au 25 NL en 13"84

Jordan ROGUS 2ème au 100 brasse en 1'25

Areski DJELOUADJI 3ème au 25 NL en 13"07

Emeric DURAND 3ème sur 100 pap en 1'22



Félicitations à tous : continuer à venir souvent et aller au delà de vos limites à chaque séance !!!!

Dimanche 16 Mars : Natathlon 2 - Benjamins

Pas de nouveau qualifié pour la finale nationale du Trophée Lucien Zins. Il faut encore beaucoup travailler le 4 Nages et l'endurance !! Redoublez d'effort

Dimanche 30 Mars à Aix en Provence : Championnats Départementaux Open - Benjamins et + et Trophée GEORGES ROTH - Benjamins et +. Tous niveaux

Il y avait beaucoup de nageurs et pas mal de chronos intéressants, que ce soit pour les Minimes et + qui se rapprochent des qualifications N2 ou pour les jeunes qui améliorent leurs records personnels. De plus, Aix Natation remporte le Trophée Georges Roth grâce au cumul des points obtenus par chaque nageur. Bravo à tous !!

Dimanche 6 Avril à Aix en Provence : Meeting Decat'Nage 2008 - Benjamins–Minimes–Cadets 1

Belles performances des nageurs dans cette première édition du Decat'Nage organisé par le club Aix Natation, en partenariat avec le Magasin Décathlon Les Milles.

Les podiums aixois ont été nombreux, ce qui a permis à l'équipe 1 d'Aix de monter sur la 3^{ème} marche du podium lors du Challenge Final (Ly Pierre, Julien Loïc, Symonds Alice, Cousin Caroline, Durand Emeric, Gentet Pierre, Laura Tuzzolino, Lantoine Pascaline, Pourchon Romain, Sordes Julien)

Sélection Régionale des Minimes et Cadets

Info de dernière minute : Alice Symonds est sélectionnée en équipe régionale pour participer à la Coupe de France des Régions. Bravo et Bonne Chance !

**ATTENTION : UNE PAGE SPECIALE EST RESERVEE AUX PODIUMS
DES 2 COMPETITIONS ORGANISEES A AIX LE 30 MARS ET LE 6 AVRIL**

LE GROUPE CADETS ET PLUS

Dimanche 3 Février : 2^{ème} Circuit Départemental - Minimes et plus

Bonne compétition d'entraînement

Samedi 9 Février à Fos : Interclubs Régionaux des Maîtres - 25 ans et plus

2 équipes étaient engagées. L'équipe 1 prend la 1^{ère} place de la région et se hisse au 9^{ème} rang national ! Bravo à tous !

Vendredi 22 au Dimanche 24 Février à Besançon : Circuit fédéral - Minimes et - N2

Ces compétitions ont marqué la fin du premier cycle d'entraînement préparatoire, où l'objectif était de revenir à son meilleur niveau sans faire de travail spécifique. On peut dire, qu'avec les résultats des interclubs seniors en décembre et les qualifications N1 et N2 décrochées aux circuits fédéraux et Coupe de France, nos nageurs ont très bien préparé la fin de la saison où ils devront encore améliorer leurs temps lors des compétitions à venir tels que les Championnats de France, les Interclubs et les Championnats Régionaux.

Voici les supers résultats de Besançon :

- Fanny Leclercq : 2^{ème} sur le 50NL en 28''30 (N2), 1^{ère} sur le 100 Dos en 1'07''07 (N1), 1^{ère} sur le 100 Pap en 1'06''77 (N2) et 2^{ème} sur le 200 4N en 2'34''79
- Julien Sordes : 4^{ème} sur le 50 PAP en 28''29 (N1 Minimes)
- Thomas Symonds : 5^{ème} sur le 50 PAP en 26''84 (N2)
- Yassine Taa : 50 PAP en 28''02 (N2 Junior)

Vendredi 22 au Dimanche 24 Février à Lyon : Coupe de France

Bravo à Germain Cayette qui a réalisé un temps de 23''92 sur le 50NL et s'est ainsi classé 4^{ème} lors de la finale B (N1). Il a également atteint un temps N1 sur le 100 NL en 52''24.

Samedi 23 et Dimanche 24 Février à Vitrolles : Circuit Régional - Minimes et + N3 et Région

Ce circuit régional a marqué la fin de la saison d'hiver en petit bassin pour les nageurs N3 et régionaux.

Dimanche 9 Mars : Regroupement Minimes et Cadets Sélection Provence :

Le club a été dignement représenté lors de cette sélection régionale par Julien Sordes

Jeudi 13 à Dimanche 16 Mars à Cambrai : Championnats de France Maîtres - 25 ans et plus

Les Maîtres ne sont pas en reste et remportent à nouveau de beaux records : 2 records de France, 4 titres et 13 podiums :

Annie Bertrandie Sellier (C6) : 3^{ème} sur le 200 Dos en 3'10''73 – 2^{ème} sur le 100 Pap en 1'26''88 – 1^{ère} sur le 200 PAP 3'16''04 (record de France) – 1^{ère} sur le 100 4N en 1'25''48 et enfin 1^{ère} sur le 200 4N en 3'08''34

Frédéric Chevallot (C5) : 2^{ème} sur le 200 Pap en 2'27''95

Christian Coicaud (C5) : 3^{ème} sur le 50NL en 27''35 – 3^{ème} sur le 100NL en 57''05 – 3^{ème} sur le 200NL en 2'07''68

Michel Le Floch (C5) : 3^{ème} sur le 100Br en 1'16''46

Julien Sol (C1) : 2^{ème} sur le 200NL en 1'56''33 – 3^{ème} sur le 400NL en 4'12''78 – 1^{er} sur le 1500NL en 16'53''44 (record de France)

Relais 4x50 4N Messieurs : 2^{ème} en 1'58''81

Dimanche 30 à Aix en Provence : Championnats départementaux open - Minimes et +

Trophée GEORGES ROTH - Benjamins et +. Tous niveaux

Première et unique compétition en grand bac pour les nageurs N3 et moins, justement avant les Championnats N3. Cette compétition a vu Léo Rémond pourtant nettement fatigué, améliorer son 50 brasse d'une seconde, ce qui le place à seulement 2 dixièmes des N2 seniors.

AVIS AUX NAGEURS :

N'HESITEZ PAS A ENVOYER AU JOURNAL DES PHOTOS DES COMPETITIONS !