

L'EDITO

**BRAVO POUR CETTE SUPER SAISON
ET BONNES VACANCES A TOUS !**

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



NOUVEAU

QUOI DE NEUF ?

- **Bientôt les vacances !** : Pour ceux qui veulent continuer à s'entraîner en Juillet, n'hésitez pas à demander à vos entraîneurs les créneaux horaires et les piscines réservés à la section course. Vous avez la possibilité de vous entraîner le midi et le soir, quasiment tous les jours de la semaine.
- **Après les vacances, ce sera la rentrée** : Les inscriptions seront ouvertes pendant les 3 premières semaines du mois de Septembre.
- **Info** : Le Salon des Sports aura lieu les 6 et 7 Septembre au Val de l'Arc et le club tiendra un stand, comme chaque année.

LE COIN DES ENTRAINEURS

LE COIN DES ENTRAINEURS



Un petit mot de Béné...

« Juste un petit mot pour remercier les parents de tous les nageurs de mon groupe (Avenirs / Poussins) de m'avoir fait confiance tout au long de l'année. Et bravo aux nageurs pour votre sérieux et vos énormes progrès »

Et un petit conseil de Caro...

« Pour garder la forme durant l'été, voici un exemple d'entraînement :

1/ Faire du sport très souvent :

- Footing, beach-volley, foot, hand, basket, badminton, roller, natation, surf, kayak...

2/ En parallèle : Travailler le renforcement musculaire :

- Gainage ventre/dos 6 x 20sec
- Abdos 6 x 10 répétitions récup 20sec
- 3 x 10 flexions,
- 2 x 10 sauts en extension
- Rotations des bras en avant pendant 1mn, idem en arrière, simultanément puis alterné
- Pas chassés 1mn, genoux poitrine 1mn, talons fesses 1mn

3/ Puis faire des étirements:

- 6 x 15" par exo au niveau des bras, des jambes, de la nuque, des abdos, du dos...

4/ En natation il est intéressant de faire 2 à 3 séances par semaine afin de ne pas perdre ce que l'on a acquis tout au long de la saison ! :

Un volume de 2 à 3 kms en moyenne par séance avec:

- Un échauffement de 800 à 1200 mètres en mixant jambes, éducatifs, pull et nc
- Puis faire un peu de vitesse dans toutes les nages par exemple 8 x 50 ac 15 très vite + 35 souple;
- Puis faire du travail d'endurance comme 8 x 100 cr récup 15" ou 16 x 50 4 nages récup 10"...
- Finir par de la récupération sur 300 au 400 mètres
- Ne pas hésiter à réviser les virages, les départs, les arrivées, le travail de respiration et la technique de nage.

PAROLE AUX NAGEURS ...

PAROLE AUX NAGEURS ...

Voici quelques photos de la fête du club du Vendredi 6 Juin aux Milles

Au programme : Relais ludiques toutes catégories confondues
Remise des récompenses des relais et du TOP Assidus de l'année
Apéro gargantuesque grâce à tous les délices amenés par les participants

La formule semble avoir plu à tout le monde et l'ambiance festive était au rendez vous
On essaiera donc de recommencer le plus tôt possible, avec à la demande de certains, pourquoi pas une participation des parents dans les relais ?



A VENIR... LES PROCHAINES COMPET'



JUIN 2008 (suite)

Dimanche 22 (ou 29) Juin à Marseille : Monte Cristo

Jeudi 26 et vendredi 27 Juin : 3^{ème} regroupement benjamins - sélection CD13

Samedi 28 et dimanche 29 Juin : Coupe de France des départements – benjamins - sélection CD13

Samedi 28 et dimanche 29 Juin à Luminy : Meeting régional de classement - minimes et plus - région et +

JUILLET 2008

Jeudi 3 au dimanche 6 Juillet à Châlon /Saône : Championnats de France - Maîtres

Jeudi 17 au Mercredi 23 Juillet à Mennecey : Championnats de France N1 - Minimes et Cadets



LE NAGEUR DU MOIS ...GUILLAUME COURNON PORTRAIT / INTERVIEW

L'avis de l'entraîneur : «*Juste bravo aux gros progrès que tu as fait en peu de temps. Ton sérieux et ton assiduité ont payé. Encore un grand bravo !* »

- **Bonjour, ... Tout d'abord quel est ton âge ?**
 - 11 ans
- **Trois mots pour te définir.**
 - Gentil, Passionné et Drôle
- **Quels sont tes goûts : Acteur de Cinéma, Chanteur, ... et ton nageur préféré?**
 - Federer (Tennis) et Alain Bernard (Natation)

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

- J'ai vraiment commencé à 10 ans. J'aime bien être dans le milieu aquatique

- **Quelle est ta nage de prédilection ?**

- Le papillon

- **Que préfères-tu aux entraînements ?**

- les sprints

- **Ton meilleur et ton pire souvenir en natation ?**

- Le Meilleur : Mon 100m papillon au Meeting de Clermont Ferrand

- Le Pire : Ma disqualification en brasse à la compétition de Lyon

- **Que penses-tu de cette saison qui va bientôt de terminer ?**

- C'était trop bien mais c'est passé super vite !

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

- Améliorer sans cesse mes temps en pap'

- **Veux-tu rajouter un petit mot pour conclure cette interview ?**

- Je remercie l'entraîneur d'avoir cru en moi et mes collègues de natation pour m'avoir encouragé

Propos recueillis par Bénédicte POTEL

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 D'AVRIL - MAI ET JUIN 2008

AVRIL 2008

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

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
Jeudi 8 Mai à Aubagne : Meeting – Avenirss et +
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
Samedi 24 et Dimanche 25 Mai à Salon : Meeting Lauwers – Benjamins et +
Vendredi 30 Mai au Dimanche 1^{er} Juin à Hyères : Championnats de France N3 - Minimes et +

JUIN 2008 (1^{ère} Quinzaine)

Samedi 7 Juin à La Ciotat : Interclubs Coupe Emile Bourut - Poussins
Dimanche 8 Juin à Bollène : Interclubs benjamins et minimes
Samedi 14 et dimanche 15 Juin au Canet : MARE NOSTRUM – N1 - International
Vendredi 13 au dimanche 15 Juin à Gap : Championnats de France de N2 -Minimes et plus

**Durant la saison 2007-2008, 136 nageurs ont rapporté des points au club
sur plus de 140 licenciés lors des compétitions.
Bravo à tous !**

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

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

Bravo : Un très bon comportement pour Julien, Olivia, Laetitia et Camille. Ils se sont très bien intégrés sans le groupe composé de nageurs venus de clubs différents. Encore bravo à tous les 4 pour l'amélioration de vos performances !

Jeudi 8 Mai à Aubagne : Meeting – Avenirs et +

La compétition s'est déroulée dans une très bonne ambiance, avec beaucoup d'encouragements, de motivation et de podiums. En ce qui concerne les Avenirs, Amaury et Lisa se sont illustrés et en Poussins, Etienne Lasnel a raflé 2 médailles. Continuez dans cette lancée !



Samedi 24 et Dimanche 25 Mai à Salon : Meeting Lauwers – Poussins et +
Malgré un temps d'hiver (vent et pluie en bassin extérieur), le relais filles a terminé 1^{er} et le relais garçons 3^{ème}. Bravo à Guillaume Cournon qui a remporté une médaille d'argent sur le 50 Papillon



Samedi 7 Juin à La Ciotat : Interclubs Coupe Emile Bourut - Poussins

Félicitations à Olivia pour sa médaille d'argent sur le 100m 4 Nages. Tout le monde a très bien nagé dans les relais placés 4^{ème} et 11^{ème}. Il ne faut jamais baisser les bras. Soyez réguliers aux entrainements et ça payera !!
Courage !!

AVIS AUX PARENTS :

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

[\(vpourchon@orange.fr\)](mailto:vpourchon@orange.fr)

LE GROUPE DES ESPOIRS / BENJAMINS – MINIMES

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

Jordan Rogus a été sélectionné par le Comité départemental 13 et a participé au regroupement Benjamins de Fos.

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

Les performances individuelles se sont améliorées mais cela reste insuffisant pour les qualifications aux N3... Pour progresser, il n'y a pas de secret : il faut nager ! Cela implique plus d'assiduité et le respect des consignes pendant les entraînements. Bien que la natation soit un sport individuel, vous nagez pour un groupe et un club. Donc votre état d'esprit doit être irréprochable.

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

2 nageurs aixois, Alice Symonds et Julien Sordes, ont été sélectionnés par la région afin de disputer la Coupe de France des Régions. Julien Sordes réalise sa meilleure performance sur le 100m Dos en 1'05 et Alice affiche un temps de 1'29 au 100 Brasse. Expérience positive et enrichissante pour ces 2 graines de champions !!

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

Emeric Durand a disputé le 50 Pap et a réalisé un temps de 35'06. Il se classe parmi les 25 meilleurs français nés en 1996. Bravo en espérant que tu rencontres encore plein d'autres expériences...

Samedi 24 et Dimanche 25 Mai à Salon : Meeting Lauwers – Benjamins et +

Week End pluvieux en bassin extérieur. Pas facile de faire de bonnes performances dans ces conditions. Bravo à tous les courageux !



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

Les filles ont été brillantes. Alice et Pascaline se sont qualifiées aux N2. Viviane échoue de peu à 6/100èmes de secondes. Pour les garçons, Loïc s'est qualifié pour les N2, Areski a échoué de peu. Il ne faut pas oublier que la clé de la réussite passe par une bonne préparation et concentration avant sa course !! Le relais constitué de Pierre Ly, Romain Pourchon, Loïc Julien et Areski Djelouadji a eu fier allure face à des équipes de bon niveau.

Dimanche 8 Juin à Bollène : Interclubs benjamins et minimes

Malgré 2 disqualifications chez les Minimes, les équipes aixoises se placent 6èmes chez les Minimes Filles, 7èmes chez les Minimes Garçons, 9èmes chez les Benjamins et 12èmes chez les Benjamins.

Vendredi 13 au dimanche 15 Juin à Gap : Championnats de France de N2 -Minimes et plus

Alice Symonds s'est encore illustrée lors de ces championnats. En effet, elle a décroché sa participation pour les N1 minimes. Félicitations également à Gabrielle, Pascaline, Viviane et Loïc qui ont confirmé leurs temps, voir amélioré. Le relais filles a été très honorable. J'appelle à votre sérieux à tous (Minimes et Cadets niveau régional et +). Une dernière compétition aura lieu à Luminy les 28 et 29 Juin. C'est votre dernière chance pour accéder aux N1 Minimes et Cadets ! Vous ne réussirez pas en vous amusant ou en vous dispersant tout le week end. Soyez concentrés, motivés, donnez tout ce que vous avez et vous y arriverez

Samedi 28 Juin à Monaco : Trophée Alex Jany Coupe de France des Départements

Jordan Rogus et Emeric Durand ont été sélectionnés dans l'équipe des Bouches du Rhône par le Comité Départemental, parmi les 10 meilleurs Benjamins, pour disputer la Coupe de France des Départements à Monaco : Faites votre maximum !

AVIS AUX NAGEURS :

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

(vpourchon@orange.fr)

LE GROUPE CADETS ET PLUS

*Désolés mais le journal n'a pas reçu les informations
en temps et en heure pour la publication
Ce n'est que partie remise pour la rentrée*

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

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

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

Samedi 14 et dimanche 15 Juin au Canet : MARE NOSTRUM – N1 - International

Vendredi 13 au dimanche 15 Juin à Gap : Championnats de France de N2 -Minimes et plus

AVIS AUX NAGEURS :

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

(vpourchon@orange.fr)