

La Gazette du Nautic Club

Novembre 2013

1er Plot Interclubs Benjamins



Le 20 Octobre 2013

Loreena, Romane, Alexine et Marilou (de gauche à droite)

Photo : Marc Bouchard

Voilà une belle brochette de benjamines qui ont fait leur première compétition au Pontet !

Malgré le peu d'entraînement depuis la reprise, nos benjamines ont atteint la troisième place au 4x 50m NL, au 4 x 50m brasse, dos et papillon après l'équipe du Pontet natation de celle du CN Avignon. Bravo pour cette belle performance !

Le stage des vacances :

D'abord merci aux parents pour la logistique permettant aux enfants d'être assidus, c'est évident le stage structure les vacances de tout le monde!

Le stage des vacances a été bien suivi pour les 3 groupes de compétiteurs. Il faut dire que le programme était complet : PPG, travail à la piscine et le soir rebelote, tout ça pendant une semaine et demie.

Le résultat : un bon sommeil garanti, le sourire encourageant des entraîneurs, le progrès technique, la vitesse et l'endurance en prime et je ne vous parle pas du tour de bras qui a augmenté... D'ailleurs les résultats sont visibles aux interclubs !

Il a également permis à Priscillia de préparer 5 nageurs nés en 2004 pour la phase du 2^{ème} test ENF qu'ils ont passé le 9/11 à APT. 4 d'entre eux ont validé les épreuves du pass'sports de l'eau.

Les Interclubs Toutes Catégories le 10 novembre à Apt



Nous avons pu aligner 2 équipes féminines de 10 nageuses allant des benjamines jusqu'au junior ainsi qu'une équipe masculine. Ça met forcément de l'ambiance.

Quelle bonne idée de commencer par les relais, histoire de chauffer la salle ! L'esprit d'équipe est visible, le niveau sonore augmente et les performances sont au top ! On les identifie facilement : chaque club fonctionne un peu par couleur, les bonnets et les T-shirts les rendent reconnaissables dans l'eau et au bord du bassin. D'ailleurs, vous avez vu, on a changé du blanc/bleu vers le bleu/blanc avec les nouveaux T-shirts du NCI : « la classe », comme diraient nos jeunes.

Certes, dans l'excitation et le désir de faire au mieux, le risque d'erreur est là et voilà que notre équipe 1 des filles se fait disqualifier au relais des 50m NL. Un manque de concentration et l'équipe garçons est également disqualifiée. Malgré tout, les 3 équipes se sont bien rattrapées : nous pouvons féliciter l'équipe 1 des filles qui termine à la quatrième place. Pour citer quelques résultats : Angie a terminé le 100m NL en 1:13.88 (2ème place), Anaïs a nagé le 400mNL en 5:43,61 (3ème), Gabrielle a terminé 2ème au 100 dos (1:26.28) et Tessa 3ème au 200 brasse (3:15.40). Aurélia s'est placée 1ère au 100 papillon (1:21.66) et Elisa 3ème au 100 m 4 nages (1:26.04). Un grand bravo également à Lorena qui a assuré son 200m dos qu'elle a nagé pour la première fois en 3:06.69 !



Chez les garçons, suite à une blessure de l'un d'entre eux, Patrick a sauté dans la brèche au relais et en nage individuelle, afin de permettre à tous de nager leur programme de la compétition. Globalement les résultats sont bons - certains ont battu leurs records ! Baptiste a nagé le 100mNL en 1:12.59, Hugo le 200m brasse en 3:18.07, tandis que Sébastien a terminé 4ème au 100m 4 nages en 1:27.54 ainsi que Benjamin au 200m 4 nages en 2:57.55. Bravo à tous ! Vous pouvez consulter tous les résultats sur notre site « NCI84.weebly.com » et bien sûr sur le site « www.cdnatation84.fr ».

Bref, une bonne journée entre copains et copines, fatigant pour les muscles et les cordes vocales qui ont souffert, - pour les parents, il y avait le sauna gratuit en plus !

A venir :

Championnats départementaux hiver le 23/24 novembre à Orange pour les minimes et +

C'est tout pour le moment ! Et puis, quitte à radoter, ne soyez pas timides, ne vous retenez plus : envoyez-nous vos commentaires, vos photos, vos trouvailles, bref tout ce qui concerne la natation pour la Gazette!

Allez, nagez bien et à la prochaine

La rédaction