

La Gazette du Nautic Club Islois

Février 2014



Les benjamines à Apt

Photo Marc Bouchard

Voici les derniers exploits de nos nageurs :

Par ordre chronologique :

Le 9 février, à Apt : Les Interclubs Départementaux Benjamins : c'était l'heure de gloire de nos benjamines lors des interclubs. Le seul regret était que l'on aurait pu aligner 2 équipes pour faire nager tout le groupe, mais ce n'était pas possible.... Dommage

Marilou, et Loreena ont terminé respectivement à la première et deuxième place au 100mNL, Chloé a nagé en 1 :30.15 au 100m dos et atteint la 2^{ème} place comme en brasse (1 :45.89), suivi de Romane à la 3^{ème} place (1 :46.58). Et cette belle équipe a atteint la 2^{ème} place également au relais 4x200NL. Félicitations !

Le 9 février à Digne : Les Interclubs Régionaux Minimes : c'était le tour des minimes à se mesurer aux meilleurs de la région. L'équipe des filles comptait Marie, Alexandra, Angie et Anaïs et elles se sont fait plaisir : Angie par exemple a nagé le 100m dos en 1 :25.53 pour vous donner juste un temps. Pour vous indiquer un peu le niveau : la première minime, Alice Chevalier du CNA en 100mNI a nagé en 1 :00.77 ! Je pense que c'est motivant pour toute notre équipe.

Chez les garçons, Baptiste, Hugo, Gabriel et Benjamin se sont bien défendus également. Pour vous citer 2 temps : Hugo a nagé le 100m brasse en 1 :29.56 et Benjamin le 100m NL en 1 :06.91.

Bravo à nos jeunes.

Le 15 et 16 février à Bollène : Les Championnats de Vaucluse



Les benjamins le samedi 15 février

Photo Marc Bouchard

C'était une sacrée compétition, il faut dire que nos jeunes ont de l'endurance pour tenir les 2 jours, mais malgré quelques malades qui ont été remplacés pour les relais, il y avait de bons résultats globalement. On va faire comme d'habitude, quelques noms pour vous mettre dans l'ambiance : par exemple Tessa qui a terminé 3^{ème} en 50NL en 31.95 ou Marilou chez les benjamins qui a nagé la même distance en 33.15. Et c'est sans parler de la belle performance de Zélie au 200m dos, 3^{ème} en 3:04.61, ou d'Aurélia, 3^{ème} également au 100m dos (1 :20.82). Chez les juniors il y avait Camille réussissant la première place en 1 :13.95, suivie de Sarah en 1 :14.50 au 100mNL. Les garçons étaient bien présents aussi, notamment Benjamin qui termine 3^{ème} au 50mNL (29.00) comme Thomas au 50m

papillon en 32.46. Bravo à Hugo aussi pour le 100mNL qu'il a nagé en 1:05.92 et à Mattéo pour son 200m dos qu'il a effectué en 2 :41.73!
Bref : c'est comme aux jeux olympiques il y a eu quelques médailles, des records personnels battus, une bonne ambiance et la fatigue d'un week-end bien rempli.



Les « grands » (minimes et +) à Bollène

Comme d'habitude vous pouvez consulter la totalité des résultats sur le site du comité départemental : www.cdnatation84.fr ou sur notre site nci84.weebly.com.

Le Stage du mois de février :

Comme d'habitude nos entraîneurs profitent des vacances pour se consacrer aux compétiteurs. Nous sommes contents de pouvoir faire bénéficier 2 semaines de stage à nos jeunes : les créneaux sont 9h (ou 9h30 pour les benjamins) à 11h30 et les soirs aux heures habituelles. Relâche le mercredi !

Pour les groupes loisir,
Nous avons la chance de trouver la piscine municipale ouverte de 12 à 18h45,
de quoi s'amuser également.
Un ticket d'entrée est obligatoire.

Les entraînements :

Un petit rappel à l'ordre car la discipline concernant les entraînements laisse à désirer en ce moment :

1. Trop de retards sont constatés à l'arrivée au bassin. Essayez d'arriver à l'heure dans la mesure du possible. Les retards perturbent le bon déroulement de l'entraînement du groupe et le programme des séances comprend un échauffement pour éviter notamment des blessures et demande une implication optimale.
2. Vos entraîneurs ont établi un plan d'entraînement incluant des phases de repos et des phases de travail qu'il faut respecter pour progresser. Ils vous connaissent bien et savent de quoi vous êtes capables !
3. Les vestiaires ne sont pas un terrain de jeu ! Ce n'est pas normal que les entraîneurs soient obligés de faire la police. Un peu de respect pour les camarades d'entraînement et pour les affaires est indispensable.

Nous sommes sûrs de pouvoir compter sur votre bonne volonté dans l'avenir. Merci d'avance !

Une dernière pour la route :



Les benjamins le dimanche 16 février

photo de Marc Bouchard

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter de bonnes vacances, bon stage à nos athlètes et revenez entiers au mois de mars.

La rédaction