

La Gazette du Nautic Club Isois

AVRIL 2014



Le stage,

où comment allier renforcement musculaire, esprit d'équipe et équilibre !

Courage à nos jeunes compétiteurs et aux entraîneurs qui partiront du 26 avril au 3 mai en stage.

Les derniers évènements :

Les avenir-poussins : nos jeunes se sont régalés à la 2ème journée de qualification à Bollène le dimanche 6 avril. L'équipe des filles, composée de Coline, Mathilde, Emma, pour les 10 et 11 ans a réalisé de bons résultats, notamment Emma et Coline qui ont atteint respectivement la 2è et 3ème place en 100m dos. Ensuite Chloé et Emy ont pu montrer leur talent en section « hors catégorie » vu leur jeune âge.

Chez les garçons, Andréa et Pierre se sont illustrés au 100 4 nages atteignant la première place (1:42.35) pour Andréa suivi de Pierre à la 3ème (1:45.61), ou encore en 100 dos où ils ont réalisé respectivement la 2ème et 4ème place. Cette joyeuse équipe composée de Virgile, Andréa, Tom et Pierre a réalisé une 3ème place au 4x50NI. Bravo aussi à Damien qui a fait une belle compétition en catégorie Avenir, prometteur en 50NL (1er) comme en 50m dos.

Les maîtres :



Bertrand et Denis aux Championnats de France d'hiver à Paris du 27 au 30 Mars. Comme vous l'avez remarqué à l'entraînement déjà, ils n'ont pas fait de la figuration ! Bertrand est passé pas loin du podium en atteignant la 5ème place en 50mNL (25,85) ainsi qu'au 50m brasse (32,61), la 9ème au 100m NL (59,02) et la 10ème au 100m brasse (1:14,84). Nous pouvons féliciter également Denis qui a réussi

une belle performance au 1500m NL : il est 5ème (19:59,57) mais emporte la 3^{ème} place des français et se place donc sur la 3^{ème} marche du podium.

Il est également arrivé 7ème au 100m 4nages (1:07,56), 10ème au 400mNL (5:07,43) et 11ème au 200NL (2:22,56). Félicitations à tous les deux !

La prochaine grosse étape sera les Championnats de France d'été à Millau début juillet et bien sûr d'autres compétitions régionales d'ici là.

Les minimes et plus : nos jeunes ont effectué cette belle compétition à Aix-en-Provence, le Meeting open Emile Bourut, samedi 4 et dimanche 5 avril en bassin de 50m. Nos nageurs se sont alignés sur des distances choisies par l'entraîneur, les temps servant de base de travail pour le stage de Pâques. Bref, plusieurs ont réussi à atterrir dans les finales pour atteindre de belles places comme Camille par exemple 1ère au 100 NL (1:17.89) ou Gabrielle, 3ème au 200 dos (3:11.37) et Zélie 4ème en 100 dos (1:28.17) comme au 200 dos (3:15.45). Les minimes, Alexandra, Angie, Anaïs et Marie se sont bien débattus au 400 4nages avec Angie à la 2ème place (6:40.50), suivie d'Anaïs (6:49.76) et de Marie (6:55.55). Aurélia et Caroline ont également atteint la finale.

Quant à Thomas, il a atteint la 4ème place au 200 4 nages.

Félicitation à tous et attention aux temps qui vont chuter à l'issue du stage !

Les benjamins

Dimanche, 13 Avril c'était la 2ème étape du Natathlon à Stuart Mill.

Comme déjà indiqué, nous avons la chance d'avoir une équipe très prometteuse encadrée par Marc.

Voici quelques résultats : pour commencer par le 50 NL, Loreena a nagé en 32,76 (5ème place benj2) et Séléna en 39,84 (6ème place benj 1). Bravo également pour le tir groupé au 800mNI où Lisa a pu atteindre la deuxième place (13:43.90), suivi d'Alexine 14:01.88) et de Manon (14:59,31). De belles performances également pour Chloé qui a nagé le 50 dos en 40.48 (4ème, benj 1) suivi de Romane à la 5ème place en 41.09. Félicitations pour la belle 1ère place de Loreena au 50 brasse (45,24) et Marilou à la 3ème place (46.15).

Pour les résultats complets, vous pouvez les consulter sur notre site ainsi que sur celui du Comité de natation www.cdnatation84.fr.

Pour vous mettre complètement dans le bain, regardez cette belle photo de nos benjamins/benjamin prise par Marc:



De gauche à droite: Séléna, Loreena, Alexine, Manon, Romane, Sylvain, Marie et Lisa
(pour avoir l'équipe complète présente à cette compétition, il manque sur la photo :
Marilou et Lilou)

A Venir :

Les benjamins, minimes et plus : le 20 avril à Sorgues, 2ème circuit départemental

Nous rappelons que la piscine sera fermée du 19 avril au 4 mai

Joyeuses Pâques et à la prochaine

La rédaction