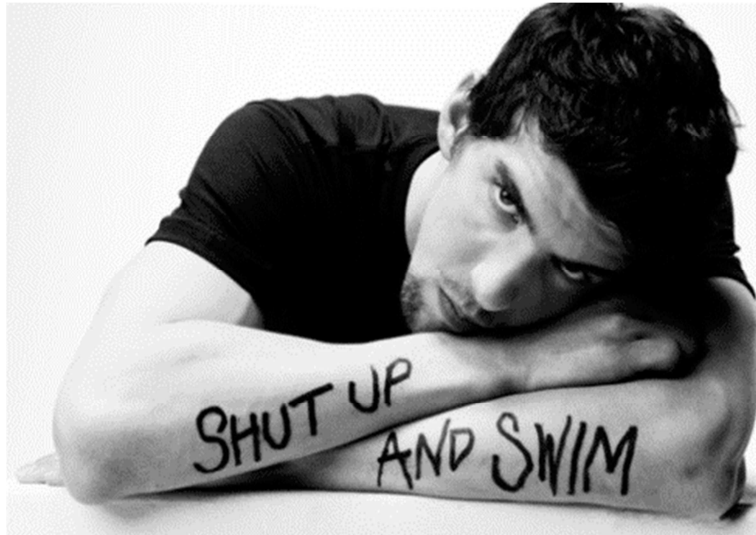


La Gazette du Nautic Club Islois

Mars 2014



Le conseil de Michael Phelps pour un comportement impeccable lors des entraînements.

On vous parle beaucoup de nos petits, de l'école de natation et des benjamins, mais connaissez-vous tous nos groupes de compétition ?

Les premiers à affronter les autres clubs sont les avenir- poussins (9 et 10 ans), entraînés par Priscillia Joannès. Cette année, ils sont 13 nageurs et débutent la compétition avec 4 rencontres plus une finale, la prochaine sera au mois d'avril. Ensuite viennent les benjamins (11 et 12ans), 12 nageurs, entraînés par Marc Bouchard. C'est un groupe prometteur et nous attendons encore d'autres résultats encourageants jusqu' à la fin de l'année. Patrick Roubaud encadre les minimes, cadets et juniors, 31 nageurs et nageuses. C'est un groupe motivé et assidu qui montre de bons résultats. Je termine avec les « maîtres » (à partir de 25ans) également entraînés par Patrick qui sont réguliers et dont deux ont participé aux championnats de France (du 27 au 29 mars). Dans cette catégorie, on trouve tous les âges classés par tranche d'âge des 25-30 ans jusqu'aux jeunes de 85-90 ans, voire plus ! Ce sont néanmoins des compétiteurs à part entière, d'ailleurs regardez leurs résultats du NCI pour vous faire une idée :

Les Maîtres :

Championnat départemental au Puy Ste Réparate le 23/02/2014 :

Chez les filles il y avait Aude, 2^{ème} au 100m 4 nages en 1 :28.17 et 3^{ème} au 50m brasse (44.13) et également au 100m brasse (1.3792) entre autres. Et Hanne a carrément gagné le 200m NL en 2.3685 ainsi que le 100m brasse (1.2966) dans sa catégorie. Philippe, Jean, Frédéric, Damien, Patrick, Denis et Bertrand étaient également au départ. Les bons résultats étaient au rendez-vous : Frédéric finit 2^{ème} au 50m brasse en 37.78, Damien gagne le 50m NL (29.84), comme le 50m brasse (40.97) et le 50m papillon (35.03). Denis était également abonné à la première place au 800m NL en 10.3513, au 50m brasse (38.88) ainsi qu'au 400m NL (6 .1144). Quant à Bertrand, on peut constater sa forme par exemple au 100m 4 nages en 1 .1182 et 1.0757 aux France, 1^{ère} place naturellement, ainsi que pour le 100mNL (59.72), 50Mnl (27.07) et le 50m PAP (32.54). Vous avez remarqué que la liste des résultats est longue, pour tout le reste vous pouvez consulter comme d'habitude notre site ou au www.cdnatation84.fr.

Championnats des maîtres de Printemps à Apt le 23/03/2014 :

On pourrait dire que la fête continue: Hanne qui confirme sa bonne forme avec une première place au 100m NL (1.1044) et en 400m NL (5.3404), Aude qui termine 1^{ère} au 100m 4nages (1.2589) et Priscillia qui se retrouve avec sa sœur, arrivant 2^{ème} au 400NL (6.3348) et 1^{ère} au 50m dos. Chez les messieurs, il y avait par exemple Philippe, nageant le 50m NL en 38.50, Frédéric qui s'est distingué au 100m NL (1.0714) et au 50m brasse (37.15) et Pierrick qui termine 1^{er} au 50m dos (32.68) ainsi qu'au 200m dos (2.3494).

Encore bravo, on a hâte de vous suivre par la suite.

Les benjamins

Premier plot natathlon benjamins au Pontet, le 16 mars :

La preuve vivante que l'entraînement paye : que de belles performances. Tenez par exemple : Marilou a nagé le 50m papillon en 39.99 (1^{ère} place !), le 50m dos en 39.64 (4^{ème}), Laureena termine 4^{ème} au 50m papillon en 41.95 et 5^{ème} au 50m dos en 40.21. Je rappelle juste que les filles n'ont que 12 ans ! Quant aux benjamins 1^{ère} année, on peut citer Romane qui termine 4^{ème} au 200m 4 nages en 3.1995 et 5^{ème} au 50m

brasse en 48.84 et Chloé par exemple au 200m 4 nages en 3.2570.

Et le seul coq dans l'équipe, Sylvain, a bien nagé le 400m 4 nages (7.1524) et le 50m brasse en 46.10 (4^{ème} place). Félicitations pour cette belle équipe incluant Lilou, Lisa, Manon et Alexine dont vous pouvez consulter les résultats complets sur notre site.



Photo Marc Bouchard

A Venir :

Les avenir-poussins : le 6 avril: 2^{ème} journée qualificative à Bollène

Les minimes et plus : le 5 et 6 avril Meeting open Emile Bourut à Aix en Provence (bassin de 50m)

Les benjamins : le 13 avril, 2^{ème} étape du Natathlon en Avignon

Appel aux candidats :

N'ayez crainte, rien avoir avec les élections du moment ! Simplement comme vous le savez, le club fonctionne grâce aux bénévoles que nous recrutons volontiers !

Vous avez un peu de temps libre, votre côté altruiste n'attend qu'à sortir, on a besoin de vous. Nous prévoyons la saison prochaine et il y a plusieurs manières pour aider notre association :

- assister aux compétitions d'une autre manière en ayant une place privilégiée : endossez le rôle d'**arbitre**. C'est à la portée de tout le monde, il faut juste savoir se servir d'un chrono, connaître quelques règles et c'est joué.
- Donner **un coup de main ponctuel** lors des manifestations à domicile, compétitions, démonstration de l'école de natation, etc.
- Mettre vos **qualités professionnelles** au profit du club : plus on a de l'aide, plus on peut partager les tâches
- Et bien sûr, si vous ou votre patron êtes passionnés de sport et voulez faire **un don** à notre club, ce serait formidable.

Donc manifestez-vous si vous voulez nous aider à faire vivre notre club, soit directement à Martine Bosseboeuf, soit à l'adresse-mail NCI info. D'avance merci beaucoup, on vous attend !

Sportez-vous bien et à la prochaine

La rédaction