



INTERREGION
GRAND OUEST



EURO MEET DU LUXEMBOURG 2015

FFN OUEST

CECILE DUCHATEAU
CTR CENTRE

COLLECTIF JEUNE OUEST

COMPTE RENDU

Sélection interrégionale minimes, cadets (nageurs de série nationale)

Le Groupe

La Sélection était composée de 18 nageurs dont 10 filles et 8 garçons. L'encadrement a été assuré par Christophe Bourgeois (Nantes Natation), Clément Boissière (Chartes Métropole Natation) et Cécile Duchateau (CTR Centre). Il ne faut pas oublier en amont Catherine Blouvac (assistante du Centre) qui a organisé le déplacement.

L'ensemble du groupe a eu un comportement exemplaire dans la préparation de la compétition et au cours des épreuves. Malgré la période de travail, les nageurs se sont engagés sur chaque course et ont profité de cet évènement pour gagner en expérience dans un environnement de haut niveau.

Nous pouvons aussi noter que la cohésion de groupe a été forte avec des encouragements significatifs tout le long de la compétition. Les nageurs nous ont fait part de leur satisfaction d'avoir participé à ce meeting et d'avoir pu côtoyer des athlètes de renom. Cette compétition semble concourir à préparer ces futurs sélectionnés en équipe nationale jeune à appréhender l'envergure d'une compétition internationale.

Les performances

Sur l'ensemble du collectif, 7 nageurs ont réalisé des meilleures performances personnelles sur 28 courses. A noter l'évolution polyvalente des jeunes demoiselles, Meghan Frouin, Justine Caesar, Sarah Moreau et Adèle Blanchetière qui ont réalisé des belles performances sur la majorité de leurs épreuves. En cette période de travail, une majorité des nageurs ont nagé beaucoup plus vite que l'an dernier sur ce même type d'évènement (Genève), ceci est de bons augures pour les Championnats de France Elite en avril.

Les finales ont été réalisées toutes catégories avec un classement et des récompenses jeune le matin pour les catégories juniors et jeunes. Nous avons 2 nageurs qui ont participé à 4 finales B, Adèle Blanchetière sur 50,200 brasse et Maxence Orange sur 100 dos et 200 4n.

Podiums jeunes

- Maxence Orange : 3^{ème} junior 200 4n et 100 dos
- Logan Fontaine 1^{er} jeune sur 1500 m
- Léa Caillat Cochon : 3^{ème} jeune au 50 papillon
- Alexane Cormier : 3^{ème} junior au 50 brasse
- Meghan Frouin et Sarah Moreau : 2^{ème} et 3^{ème} jeunes au 100 ml
- Quentin Loncke 1^{er} au 200 4n et 2^{ème} jeune au 50 et 100 papillon

Méghane FROUIN	AC Cholet
Justine CAESAR	Marsouins Hérouville
Sarah MOREAU	EN Tours
Léa CAILLAT-LOCHON	AC Bourges
Hugo GRANDJEAN	AC Bourges
Ludivine LONG WAH	CNP St Lo
Dorian JEANNE	CNP St Lo
Quentin LONCKE	Chartres Métropole
Logan FONTAINE	Vickings Rouen
Arthur LEPLANT BRIDE	Vickings Rouen
Alexane CORMIER	USM Saran
Adèle BLANCHETIERE	EN Caen
Alexia SAUREL	Nantes Nat.
Kévin LASERRE	CN Le Havre
Romain BOULIER	AC Bourges
Sarah LUTIGNIER	AC Bourges
Julie BOUTIN	EN Tours
Maxence ORANGE	Nantes Nat.



Les entraînements

Afin d'organiser le suivi des nageurs nous avons mis en place trois groupes pour la durée de la compétition. Les nageurs nés en 2000/2001 avaient pour référent Clément Boissière, ceux nés en 1999, Cécile Duchateau et pour les cadets dernière année, ils étaient suivis par Christophe Bourgeais. Les échauffements ont été réalisés en fonction de la demande des nageurs.

Groupe 2001 /2000

Le collectif autour d'un grand champion Laszlo Cseh

Entraînement jeudi soir

- ✓ 300 (50 pull/50 jambes)200 crawl respi 5
 - ✓ 300 jambes palmes
 - ✓ 2x100 4n nc
 - ✓ 12x50 lent :moyen :vite dpt 50 » coulée rapide
 - ✓ 300 (25 dos/75 crawl) pull
 - ✓ 8x25 ampli coulée longue rapide spé/25 jbs dos dpt 1'
 - ✓ 300nl pull respi 3
 - ✓ 4 départs plongés 15m /35 souple
 - ✓ 200 souple
- Total : 3100m**



Echauffement vendredi après-midi

- ✓ 400 (25 dos/75 crawl)
 - ✓ 2x3x100 4n (1 jambes /1accelere/ 1 nc)
 - ✓ 200 crawl respi 3
 - ✓ 4x15 m coulée
 - ✓ 4x15 pull 4n
 - ✓ 4x25 depart tres vite/ 75 souple
 - ✓ 200 crawl respi
- Total : 1800 m**

Echauffement samedi après-midi

- ✓ 200 au choix
- ✓ 8x50 depart 1' 4 pull/4 nc
- ✓ 100 jambes 4n/100 4n nc
- ✓ 4x50 jambes (brasse lea)
- ✓ 200 crawl respi 5
- ✓ Allure crawl



Clément avec Hugo pour un petit debriefing !

Groupe 1999



Entraînement jeudi soir

- ✓ 200 crawl coulée 7m
- ✓ 300 jambes (50 sous l'eau/fréquence)
- ✓ 400 zoomer /tuba alignement
- ✓ 4x100 4n jambes
- ✓ 2x200 (25 accel spe/75 cr)
- ✓ 4x100 jambes spé dpt 2'
- ✓ 4x100 4n nc (impaire nage alterné vite/pair nage simultané)
- ✓ 8x50 dpt 50''
- ✓ 2 départs plongés 15 mtv/ 35 souple
- ✓ 200 pull coude haut

Total : 3200 m

Entraînement vendredi après-midi

- ✓ 300 crawl
- ✓ 200 jambes virage rapide
- ✓ 8x50 (1 educ/1 nc) Pap,dos,brasse,crawl
- ✓ 8x100 dpt 1'30 crawl
- ✓ 300 zoomer (ventrale,orsale,costale)
- ✓ 6x100 crwl dpt 1'25
- ✓ 300 pull petite plaque
- ✓ 4x50 allure
- ✓ 200 dos

Total : 3000 m

Alexia/Adèle : 800 m chrono

Echauffement samedi, dimanche en fonction des athlètes :
Kilométrage moyen : 1500 m



Groupe 1998

Entraînement jeudi soir

- ✓ 20x50 D=50" NC CR régulier sur les coups de bras
- ✓ 600 Jb 45m souple au choix + 5m vite Spé
- ✓ 500 Spé (75 éducatif + 25 NC)
- ✓ 8x100 Pb P=10" 4N / CR
- ✓ 4x25 NC Spé Départ plongé + 75 souple choix 2 progressifs + 2 vite

TOTAL= 3300m

Echauffement vendredi, samedi, dimanche en fonction des athlètes :
Kilométrage moyen : 1500 m

Entrainement commun dimanche après-midi

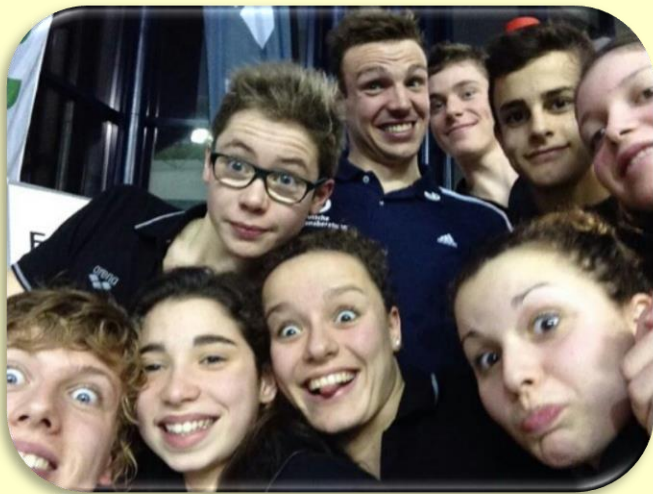
- ✓ 600 crawl (100 crawl/100 dos/100 4n)
 - ✓ 8x50 jambes dpt 1'15
 - ✓ 600 pull (petite plaque)
 - ✓ 100 dos/200 crawl/300 4n /400 crawl/300 dos /200 crawl/100 4n
 - ✓ 4x50 progressif dans le 50
 - ✓ 100 souple
- Total : 3700 m**

400 chrono pour Alexia : 4'32

On a proposé aux nageurs de réaliser avec elle le 400 m, 4 garçons ont pris un relais sur 100 m pour accompagner Alexia. Un beau travail d'équipe !

Organisation / Meeting

Nous avons dû déplorer le manque de navettes pour permettre des conditions de récupération adéquates au regard de la compétition. Certains nageurs ont dû partir à la piscine à 6h45 pour revenir à 21h30 à l'hôtel. La neige n'a pas facilité les déplacements.



Avec Biederman dans la bonne humeur !

« Les portes de l'avenir sont ouvertes à ceux qui savent les pousser » Coluche



Logan Fontaine	100 NL				200 papillon				200 nl							
	Tps cumulé	12.05	27.82	28.53	56.35	30.00	1.04.93	1.40.26	2.14.91	28.96	1.01.01	1.32.18	2.03.22			
	Tps/25 ou 50	15.77	12.92	15.61	30.00	34.93	35.33	34.65		32.05	31.17	30.89				
	Coups Bras	14	18	18	25	18	22	23		31	35	37				
	Freq	52.4	48.5	46.5		48.0	40.3/41.1	39.0	43.4/45.5							
	1500 nl															
	Tps cumulé	1.01.07	2.06.40	3.12.38	4.18.58	5.24.85	6.30.95	7.37.24	8.43.21	9.49.57	10.55.63	12.01.83	13.08.10	14.14.67	15.21.15	16.25.26
	Tps/25 ou 50	1.05.33	1.05.98	1.06.20	1.06.20	1.06.27	1.06.10	1.6.29	1.05.97	1.06.36	1.06.06	1.06.20	1.06.27	1.06.57	1.06.48	1.04.11
	Freq	36.2	33.6/32.4	32.0/33.0	33.0/33.0	32.8/32.7	32.0/31.3	31.0/32.1	33.2	30.9/30.7	33.3	33.5/32.8	32.3/32.8	32.3/32.3	33.0/33.4	

Ludivine LONG WAH	200 papillon				50 NL	200brasse				100 pap				
	Tps cumulé	31.91	1.08.79	1.48.37	2.28.03	30.02	39.56		2.51.41	13.66	30.81	35.85	1.06.66	
	Tps/25 ou 50	36.28	39.58	40.26			43.57	44.23	44.05		15.15	16.75	19.10	
	Coups Bras	24	27	31		45	20	22	23	25	10	25	30	
	Freq	51.9/54.3	49.4	50.7/50.9	49.7/49.2						57.3	54.8	54.5	53.8
	100 brasse													
	Tps cumulé	16.0	38.28	41.96	1.20.26	13.24	30.38							
	Tps/25 ou 50			19.97			17.14							
	Coups Bras						10							
	Freq						64/61.3							

Julie BOUTIN	100 NL				50 nl	50 pap		100 papillon								
	Tps cumulé	12.69	29.47	30.91	1.00.38	27.91	12.72	29.63	13.22	30.49	35.39	1.05.88				
	Tps/25 ou 50	16.11	14.60	16.31				16.91		17.27	16.65	18.74				
	Coups Bras	13	36	18	43		9	25	8	23	11	27				
	Freq	47.8	46.1	48.0	47.4/45.0		64.7	59.7	56.2	53.5	53.3	50.5				
	400 4n															
	Tps cumulé	32.65				34.75	1.07.40	31.82	1.07.93	1.48.74	2.28.18	3.17.91	4.06.53	4.43.11	5.18.52	
	Tps/25 ou 50	45.5				42.0	38.2		36.11	40.83	39.42	49.73	48.62	36.58	35.41	
	Coups Bras	35					42		22	25	38	39	22	21	40	41
	Freq						54.3/48.8	50.3/46.8	32.4/31.1	32.0	30.1/28.2	31.3/28.0	36.9/36.7	37.6/36.9		

Meghan Frouin	100 nl				200 NL				200 brasse					
	Tps cumulé	29.30	31.82	1.01.12	30.33	1.04.80	1.40.68	2.14.76	38.47	1.22.91	2.09.23	2.54.42		
	Tps/25 ou 50	12.55	16.85	14.56	17.26		34.36	35.88	34.19	44.44	46.33	45.18		
	Coups Bras	13	36	18	41	35	39	40	41	19	22	22	22	
	Freq	43.7	43.7	40.1	39.8	44.8/42.4	37.9	37.6/36.6	39.0					
	100 brasse													
	Tps cumulé	16.28	37.56	42.56	1.20.12		36.26	36.86	1.11.12					
	Tps/25 ou 50	21.28	19.46	23.10										
	Coups Bras	7	22	10	25				41					
	Freq	40.7	40.3	42.4	38.9/38.8	41.8	40.6	38.1	36.0/34.6					

Sarah Lutignier	100 NL				200 NL				50 NL	
	Tps cumulé	12.53	29.46	31.89	1.01.35	30.90	1.04.44	1.38.69	2.13.41	28.83
	Tps/25 ou 50	16.93	14.55	17.34			33.54	34.25	34.72	
	Coups Bras	15	39	19	45	35	40	42	43	
	Freq	51.6	47.2	45.9	45.1	42.7/39.5/38.6	43.0/38.7	38.0/38.7	42.1/40.1	

Sarah Moreau	100 NL				200 nl				50 pap		400 4n									
	Tps cumulé	13.41	30.32	31.31	1.01.63	32.86	1.08.19	1.42.85	2.16.23	13.59	31.09	33.42	1.12.72	1.59.11	2.43.12	3.28.94	4.15.52	4.53.64	5.28.82	
	Tps/25 ou 50	16.91	14.60	16.41			35.33	34.76	33.28		17.50		39.30	46.39	44.01	45.82	46.58	38.12	35.18	
	Coups Bras	16	41	21	48	39	45	45	48			31	32	38	39	24	24	43	45	
	Freq	51.4	50.1	49.1/49.4	49.0	42.5	41.5/42.0	43.1	45.1/48.8	54.3	53.3	44.6/40.3	36.7	30.3/30.3	35.3/27.2	35.6/34.5	35.2	37.7	37.9/41.8	
	100 papillon																			
	Tps cumulé	14.31	32.43	36.20	1.08.63	32.66			2.34.11											
	Tps/25 ou 50	17.12	17.14	19.06			42.45	44.98	34.02											
	Coups Bras	9	22	11	25															
	Freq	46.3	45.0/44.6	45.0	43.9/44.8	47.8/44.3	31.8/42.93	40.4/41.2	45.0/47.4											

Justine CAESAR	100 NL				200 nl				50 nl	50 brasse		
	Tps cumulé		29.65	32.37	1.02.02	31.82	1.06.66	1.42.77	2.19.17	28.79	15.84	36.65
	Tps/25 ou 50						34.84	36.11	36.40		20.81	
	Coups Bras		40		45	35	39	40	44	43	11	28
	Freq		51.1		43.0	39.3	37.9	37.7	36.8		59.4	55.9/50.5
	200 dos											
	Tps cumulé	35.32	1.14.44	1.54.70	2.34.41	32.32	1.15.15	2.00.17	2.36.51			
	Tps/25 ou 50	39.12	40.26	39.71			42.83	45.02	36.34			
	Coups Bras	37	38	41	43	24		25	44			
	Freq	43.6/36.7/37.4	34.7/34.3/33.6	34.4/32.8/33.5	35.9/34.7/33.4	54.8/48.8	32.9/30.1	40.7/34.2	41.1/38.5/39.5			

Lea Caillat	100 NL				50 NL	50 pap			400 4n							
	Tps cumulé	13.21	30.76	34.37	1.05.13	29.34	13.06	30.81	32.77	1.14.60	2.03.04	2.49.63	3.39.00	4.28.17	5.08.47	5.48.13
	Tps/25 ou 50		17.55	15.80	18.57			17.76		41.83	48.44	46.59	49.37	49.17	40.30	39.66
	Coups Bras	15	39	18	43	41	9	25	32	45	45	23	24	42	46	
	Freq	53.8	45.9	40.4/40.34	39.7		60.6	54.3	47.2/47.8	45.3/41.1	33.9/30.5	28.9	31.7	33.1	35.7/35.6	34.8/34.8
	100 brasse				50 brasse											
	Tps cumulé	15.87	37.71	43.05	1.20.76	38.07										
	Tps/25 ou 50		21.84	20.36	22.69											
	Coups Bras	10	27	12	31	34										
	Freq	50.54	47.6/45.1	44.4	49.4	64	61.9/59.1									

Adèle Blanchetière	100 NL				200 brasse				200 brasse finale				
	Tps cumulé	13.93	31.99	34.23	1.06.22	36.94	1.16.77	2.01.10	2.41.63	36.84	1.18.56	1.59.53	2.39.69
	Tps/25 ou 50		18.06	16.03	18.20		39.83	43.34	41.52		41.72	40.97	40.16
	Coups Bras	15	36	18	39	20	21	21	22	18	19	20	22
	Freq	42.8/40.6	37.9	36.9	36.2					41.2/32.0	32.4/28.8	32.6/32.5	34.7
	100 brasse				50 brasse		50 brasse finale		50 nl				
	Tps cumulé	15.28	35.40	39.66	1.15.06	15.55	34.63	34.33	29.94				
	Tps/25 ou 50		20.12	18.93	20.73		19.08	14.97	18.36				
	Coups Bras	8	21	10	23	9	24	24	40				
	Freq		40.06	40.6	39.8	46.8/47.8	47.4/46.6	49.7/47.8	48.0				

Alexia Saurel	200 nl				200 brasse				
	Tps cumulé	31.73	1.05.48	1.39.65	2.12.77	39.09	1.22.78	2.06.75	2.48.15
	Tps/25 ou 50		33.75	34.17	33.12		43.69	43.37	43.00
	Coups Bras	35	39	39	42	19	21	22	23
	Freq	38.7	37.7	39.2	40.0				
	100 brasse								
	Tps cumulé	16.40	37.55	40.67	1.18.22				
	Tps/25 ou 50		21.15	19.39	21.28				
	Coups Bras	7	20	9	24				
	Freq								

Alexane Cormier	100 dos				50 dos	400 4n								
	Tps cumulé		32.94	35.66	1.08.60	31.73	32.26	1.10/84	1.51.70	2.31.46	3.18.04	4.05.65	4.43.13	5.19.74
	Tps/25 ou 50							28.56	40.86	39.76	46.58	47.61	37.48	36.61
	Coups Bras		35		43	13/40	22	27	40	43	22	22	40	41
	Freq	48.0	46.3/42.5	43.5	43.0/40.7	52.4/47.6	54.0/51.0	49.4/48.4	36.8/35.4	36.5/33.4	31.4/31.4	30.9/31.2	37.6	37.4/37.0
	200 dos													
	Tps cumulé		1.12.38	1.50.55	2.27.47									
	Tps/25 ou 50	34.20	37.18	38.17	37.92									
	Coups Bras	35	39	41	42									
	Freq	41.2	39.2/36.7/35.3	37.1/37.0/35.0	37.2/36.6									