

SELECTION INTERREGIONALE

MEETING DE PORTO

8 et 9 JUIN 2013



La sélection interrégionale a participé les 8 et 9 juin au meeting international de Porto. Cette sélection était composée de nageurs ayant terminés dans les 16 premiers aux championnats de France Elite de Rennes.

La sélection s'est retrouvée le vendredi à Nantes à l'aéroport pour rejoindre Porto par les airs. Premier problème, Benoit JAN n'avait pas sa pièce d'identité !! Il est resté à Nantes, dommage...

Composition de l'équipe :

1. BURESI Marie – Pays de Loire
2. CORMIER Alexane – Centre
3. DANET Fanny – Bretagne
4. LARZUL Gwladys – Bretagne
5. MAREC Estelle – Bretagne
6. MIOSSEC Mathieu – Bretagne
7. VENDEVILLE Julia – Bretagne

Encadrement :

- Morgan DUFOUR (responsable du pôle espoir de Bretagne)
- Thierry BOULONNOIS (CTR Bretagne)

Arrivée à Porto en début d'après-midi, après un passage à l'hôtel, les nageurs ont réalisé une séance dans l'eau le vendredi de 17 à 19 heures. Vous trouverez ci-dessous l'entraînement.

400 pull Dos / NL

16 x 50 (1 éduc 1 D/C 1éduc 1 prog) en 4 nages D : 1'

6 x 100 NL avec travail respiratoire et amplitude R : 20

4 x 200 (50 éduc 50 godille 50 éduc 50 D/C)

8 x 50 travail coulée + 4 cycles max D : 1

400 RA pull

Total : 3400 M

La compétition :

Ce meeting c'est déroulé sur 4 réunions avec les séries le matin et finales A l'après-midi, il n'y avait pas de finales sur les 400 4 nages, 800 et 1500 NL. Sur les 50 mètres, séries le matin et finales sous forme d'Australienne en fin de réunion l'après-midi avec 8, 6, 4 et 2 finalistes.

Le plateau était moins relevé et moins dense que les années précédentes, nous avons des délégations de :

- Angleterre
- Italie
- Bulgarie
- République Tcheque
- France
- Portugal

Au niveau des effectifs : 40 Clubs présents, 358 nageurs pour 988 engagements.

Nous avons pour notre compte 27 engagements en individuel et 2 relais (4 x 100 NL et 4 x 100 4 nages). Nous avons accédé à 14 finales.

Analyse des courses :

1. BURESI Marie

50 Papillon série : 14^{ème}

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.02	55.0/54.5	24

400 4 Nages finale : 2^{ème}

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.05	46.6	21
100	1.08.46 (35.41)	45.4	24
150	1.47.16 (38.70)	33.0	38
200	2.24.07 (36.91)	33.7	38
250	3.08.46 (44.39)	28.9	19
300	3.52.18 (43.72)	30.2	20
350	4.27.24 (35.06)	37.1	39
400	5.00.37 (33.13)	36.9	40

50 Dos série : 3^{ème}

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	30.91	48.3/44.9	38

200 4 Nages série : 4ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.14	52.0	25
100	1.09.59 (37.45)	35.2	39
150	1.53.73 (44.14)	31.5	21
200	2.27.72 (33.99)	39.3	39

200 Dos série : 4ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	35.41	36.8/36.3	35
100	1.12.72 (37.31)	34.1/33.5	36
150	1.49.63 (36.91)	35.3/35.5	39
200	2.25.96 (36.33)	36.2/35.9	40

200 4 Nages finale : 3ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	31.76	54.7	24
100	1.08.47 (36.71)	37.1	40
150	1.52.31 (43.84)	34.6	22
200	2.25.38 (33.07)	40.7	40

200 Dos finale : 3ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.72	34.6	35
100	1.11.23 (36.51)	34.0	37
150	1.47.73 (36.50)	34.5	38
200	2.23.56 (35.83)	36.9	40

2. CORMIER Alexane

100 NL Série : 14 ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	30.67	53.4/49.3	40
100	1.03.23 (32.56)	45.9/46.2	44

100 Dos série : 7ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.36	47.6/44.4	39
100	1.07.65 (34.28)	43.7/44.7	45

100 Dos finale : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.16	48.0	38
100	1.07.92 (34.67)	44.2	43

200 4 Nages série : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.60	52.4	26
100	1.09.64 (37.04)	40.1	41
150	1.56.44 (46.80)	41.9	30
200	2.30.84 (34.40)	43.3	44

200 Dos série : 3ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.47	44.4/41.3	38
100	1.11.35 (36.88)	38.8/38.2	41
150	1.48.95 (37.60)	38.7/38.6	43
200	2.25.88 (36.93)	40.1/39.8	45

200 4 Nages finale : 8ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.18	51.4	24
100	1.10.39 (37.21)	39.4	42
150	1.57.45 (47.06)	38.2	27
200	2.31.68 (34.23)	44.8	42

200 Dos finale : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.21	44.1	36
100	1.10.81 (36.60)	38.5	41
150	1.48.42 (37.61)	38.3	42
200	2.25.34 (36.92)	38.6	45

3. DANET Fanny

100 Dos série : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.04	46.7/44.2	38
100	1.07.22 (34.18)	41.4/40.8	45

50 Papillon série : 7ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	31.21	56.4/52.3	24

100 Dos finale : 7ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	33.88	42.9	39
100	1.08.05 (34.17)	44.3	44

50 Dos série : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.27	46.6/43.3	40

200 Dos série : 2ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.91	39.4/36.2	36
100	1.11.78 (36.87)	36.4/37.0	40
150	1.49.07 (37.29)	38.9/38.2	41
200	2.25.21 (36.14)	38.7/39.0	43

200 Dos finale : 4ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.48	37.1	35
100	1.11.62 (37.14)	37.3	40
150	1.49.01 (37.39)	38.4	40
200	2.24.55 (35.54)	39.2	43

4. LARZUL Gwladys

200 Papillon série : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.74	50.8/48.1	22
100	1.09.08 (36.09)	47.7/46.7	26
150	1.47.66 (38.05)	46.6/46.0	26
200	2.25.23 (37.57)	46.3/45.3	27

400 4 Nages finale : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.72	48.2	22
100	1.11.26 (38.54)	45.0	25
150	1.54.19 (42.93)	34.1	42
200	2.37.76 (43.57)	31.4	43
250	3.24.82 (47.06)	28.5	22
300	4.12.69 (47.87)	29.4	21
350	4.50.22 (37.53)	34.5	38
400	5.26.96 (36.74)	34.0	38

200 Papillon série : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.94	50.7/48.2	22
100	1.10.40 (37.46)	46.5/44.4	26
150	1.49.83 (39.43)	44.6/44.0	27
200	2.29.98 (40.15)	44.1/44.6	28

100 Papillon série : 1ère

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	31.70	53.8/51.5	23
100	1.06.29 (34.59)	52.2/51.8	27

200 4 Nages série : 9ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.19	51.5	22
100	1.12.71 (40.52)	36.8	45
150	1.59.87 (47.16)	31.3	22
200	2.34.21 (34.54)	39.5	43

100 papillon finale : 3ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	31.27	54.0/52.3	22
100	1.05.63 (34.36)	52.0/50.4	26

5. MAREC Estelle

400 NL série : 4ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.50	44.3	39
100	1.07.22 (34.72)	39.2	42
150	1.42.18 (34.96)	38.1	42
200	2.17.03 (34.85)	37.8	41
250	2.51.28 (34.25)	40.7	43
300	3.25.75 (34.47)	40.0	42
350	4.00.31 (34.56)	41.5	44
400	4.34.60 (34.29)	40.2	43

400 NL finale : 6ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.79	42.2	
100	1.07.72 (34.93)	39.2	
150	1.42.73 (35.01)	39.9	
200	2.17.67 (34.94)	39.3	
250	2.52.44 (34.77)	40.0	
300	3.27.86 (35.42)	38.9	
350	4.03.68 (35.82)	35.8	
400	4.39.02 (35.34)	36.2	

200 NL série : 13ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.86	45.1/41.2	41
100	1.07.55 (34.69)	40.0/40.8	44
150	1.42.73 (35.18)	41.6/41.2	43
200	2.17.01 (34.28)	41.3/41.5	45

800 NL finale : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	32.89	41.2	39
100	1.08.02 (35.13)	38.1	42
150	1.43.19 (35.17)	37.9	42
200	2.18.57 (35.38)	38.3	42
250	2.54.11 (35.54)	37.5	42
300	3.29.60 (35.49)	38.8	42
350	4.05.37 (35.77)	37.5	42
400	4.41.26 (35.89)	36.4	42
450	5.17.30 (36.04)	37.2	42
500	5.53.58 (36.28)	37.4	42
550	6.29.79 (36.21)	36.8	42
600	7.05.96 (36.17)	36.6	41
650	7.42.10 (36.14)	36.1	41
700	8.09.59 (36.49)	37.4	42
750	8.54.66 (37.07)	35.6	42
800	9.30.12 (35.46)	35.4	42

6. MIOSSEC Mathieu**50 Dos série : 2ème**

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	28.40	47.2/47.0	33

200 4 Nages série: 12ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	29.54	46.1/43.1	19
100	1.05.23 (35.69)	32.6/29.7	31
150	1.47.58 (42.35)	27.4/27.2	17
200	2.19.60 (32.02)	35.1/33.5	31

50 NL série : 15ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	26.05	50.1/47.4	34

100 Dos série : 8ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	30.97	39.7/38.2	29
100	1.04.05 (33.08)	39.3/37.4	37

100 Dos finale : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	30.03	43.0/39.4	30
100	1.02.21 (32.18)	40.0 :38.8	35

7. VENDEVILLE Julia**50 Brasse série : 6ème**

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	34.98	55.7/53.8	28

100 Brasse série : 5ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	37.79	38.7/37.3	21
100	1.18.33 (40.54)	37.8/40.4	25

100 Brasse finale : 8ème

Distance	Temps	Fréquence	Coup de bras
50	37.15	40.6/41.4	22
100	1.17.94 (40.79)	42.5/40.7	27

Relais 4 x 100 4 Nages : 3ème

Cormier Alexane : 1.09.83 (34.31) – Vendeville Julia : 1.15.56 (35.68) – Larzul Gwladys : 1.06.81 (31.28) – Burési Marie : 1.0052 (29.06)

Relais 4 x 100 NL : 3^{ème}

Burési Marie : 1.01.53 (29.89) – Cormier Alexane : 1.03.07 (30.79) – Larzul Gwladys : 1.02.60 (30.41) – Danet Fanny : 1.01.36 (29.82)

Nous obtenons **8 podiums** :

- 3 places de 2^{ème} :
 - Marie BURESI sur 400 4 Nages
 - Marie BURESI sur 50 Dos
 - Mathieu MIOSSEC sur 50 Dos

- 5 places de 3^{ème} :
 - Gwladys LARZUL sur 100 Papillon
 - Marie BURESI sur 200 4 Nages
 - Marie BURESI sur 200 Dos
 - 4 x 100 NL Dames (Alexane, Gwladys, Fanny, Marie)
 - 4 x 100 4 Nages Dames (Alexane, Julia, Gwladys, Marie)

Lundi matin nous avons fait un entrainement de 10 à 12 dans le bassin de la compétition, ci-dessous la séance.

600 pull resp 3/5 tps

6 x 100 4 nages 1) éduc 1) J 1) NC R : 20

4 x 200 J prog de 1 à 4 D : 4'

8 x 100 pull (25 spé 75 NL) D : 1'35

8 x 50 coulée + 4 cycles max + arrivée max

6 x 200 NL Palmes 50 batt, 50 MO, 100 NC D : 2'50

Travail de vitesse et apnée en bassin de 20m

200 RA

Total : 5000 M

L'après-midi visite de la ville de Porto et le soir décollage pour Nantes. Nous sommes arrivés en France à 22 heures 30.

A noter le très bon comportement de l'ensemble des athlètes et la bonne humeur qui a régné durant tout le déplacement. Un grand merci à Morgan qui pour la deuxième fois cette année à encadré nos équipes interrégionales.

Thierry BOULONNOIS
CTS Bretagne