

OPEN D'ESPAGNE

Compte-Rendu



Collectif Juniors et Seniors

Avril 2008

OPEN D'ESPAGNE - PALMA DE MAJORQUE

Préparation des championnats de France

Action du collectif juniors (et seniors)

3 au 6 avril 2008

Objectif de l'action

Dans le cadre de la préparation terminale en vue d'un objectif majeur, avant d'entamer le processus d'affûtage, les sollicitations en compétition permettent de trouver les meilleures opportunités pour effectuer les derniers réglages "grandeur nature". Le but de l'action était alors de proposer aux meilleurs nageurs franciliens un déplacement dans une compétition de haut niveau, et leur permettre ainsi d'ouvrir de la meilleure manière possible leurs dernière période d'entraînement avant les championnats de France de Dunkerque.



L'installation de la piscine Son Hugo de Palma de Majorque

Toutes les conditions étaient réunies pour atteindre cet objectif : le niveau de compétition, l'infrastructure et, bien sûr, le lieu.

Présentation de la compétition

Le championnat Open d'Espagne était une étape pour les sélections olympiques du pays. Tous les meilleurs nageurs étaient donc rassemblés dans le magnifique bassin de Palma de Majorque sur l'île des baléares. Les plus jeunes avaient également la possibilité de se qualifier aux championnats du Monde Juniors et aux championnats d'Europe Juniors.

L'organisation de la compétition était parfaite, avec des réunions très courtes (1h45 pour la plus longue !) et un niveau de pratique élevé, quoique sans une très forte densité, la natation espagnole n'étant pas encore au niveau de la natation française.

Au cours de cette compétition, 8 records d'Espagne toutes catégories, et 15 meilleures performances de catégories ont été améliorés.

Concernant le règlement de la compétition, deux nageurs non sélectionnables avaient accès à la finale A, et deux à la finale B, sauf pour les épreuves de 100 et 200 nage libre où

aucun nageurs non sélectionnable n'était accepté en finale A. L'accès au bassin était possible deux heures avant le début des épreuves. Tous les podiums étaient open. Tout le programme FINA était proposé, avec les 1500 et 800 nage libre dames et messieurs en classement au temps, et tous les 50 mètres de spécialité.

Au total, 365 nageurs (198 messieurs, 167 dames) étaient engagés, pour 89 clubs espagnols et 9 délégations étrangères (Argentine, Brésil, Grèce, Israël, Portugal (4 clubs), et France).

Le programme de la compétition était organisé de la façon suivante :

<p>Judi 3 avril : 10h00 - 11h40 200 Dos Messieurs 200 Dos Dames 100 Brasse Messieurs 100 Brasse Dames 100 Nage Libre Messieurs 100 Nage Libre Dames 1500 Nage Libre Messieurs 400 4 Nages Dames</p>	<p>Judi 3 avril : 18h00 - 19h30 200 Dos Messieurs Finales A et B 200 Dos Dames Finales A et B 100 Brasse Messieurs Finales A et B 100 Brasse Dames Finales A et B Récompenses 100 Nage Libre Messieurs Finales A et B 100 Nage Libre Dames Finales A et B 1500 Nage Libre Messieurs Meilleure série 400 4 Nages Dames Finales A et B Récompenses</p>
<p>Vendredi 4 avril : 10h00 - 11h34 200 Nage Libre Dames 200 Nage Libre Messieurs 100 Papillon Dames 100 Papillon Messieurs 50 Brasse Dames 50 Brasse Messieurs 1500 Nage Libre Dames 400 4 Nages Messieurs</p>	<p>Vendredi 4 avril : 18h00 - 19h29 200 Nage Libre Dames Finales A et B 200 Nage Libre Messieurs Finales A et B 100 Papillon Dames Finales A et B 100 Papillon Messieurs Finales A et B Récompenses 50 Brasse Dames Finales A et B 50 Brasse Messieurs Finales A et B 1500 Nage Libre Dames Meilleure série 400 4 Nages Messieurs Finales A et B Récompenses</p>
<p>Samedi 5 avril : 10h00 - 11h46 200 4 Nages Messieurs 400 Nage Libre Dames 800 Nage Libre Messieurs 100 Dos Dames 100 Dos Messieurs 50 Nage Libre Dames 50 Nage Libre Messieurs 200 Papillon Dames 200 Papillon Messieurs</p>	<p>Samedi 5 avril : 18h00 - 19h30 200 4 Nages Messieurs Finales A et B 400 Nage Libre Dames Finales A et B 800 Nage Libre Messieurs Meilleure série 100 Dos Dames Finales A et B 100 Dos Messieurs Finales A et B Récompenses 50 Nage Libre Dames Finales A et B 50 Nage Libre Messieurs Finales A et B 200 Papillon Dames Finales A et B 200 Papillon Messieurs Finales A et B Récompenses</p>
<p>Dimanche 6 avril : 10h00 - 11h33 200 4 Nages Dames 50 Papillon Messieurs 50 Papillon Dames 200 Brasse Messieurs 200 Brasse Dames 400 Nage Libre Messieurs 800 Nage Libre Dames 50 Dos Messieurs 50 Dos Dames</p>	<p>Dimanche 6 avril : 17h30 - 18h08 200 4 Nages Dames Finales A et B 50 Papillon Messieurs Finales A et B 50 Papillon Dames Finales A et B 200 Brasse Messieurs Finales A et B 200 Brasse Dames Finales A et B Récompenses 400 Nage Libre Messieurs Finales A et B 800 Nage Libre Dames Meilleure série 50 Dos Messieurs Finales A et B 50 Dos Dames Finales A et B Récompenses</p>

Organisation logistique

Vol

Les vols pour Palma de Majorque ne sont pas directs depuis Paris. Une escale à Barcelone ou Madrid est obligatoire. Les horaires des vols que nous avons pu avoir pour la délégation étaient les suivants (compagnie IBERIA) :

ALLER mercredi 2 avril : Orly-Madrid 17h10/19h00 - Madrid-Palma 20h20/21h35

RETOUR lundi 7 avril : Palma-Madrid 18h20/19h25 - Madrid-Orly 20h30/22h25

Le vol d'aller était un peu trop tardif, et il faudrait envisager, à l'avenir de partir beaucoup plus tôt dans la journée, de manière à permettre aux nageurs de prendre des repères dans le bassin de compétition avant le début des épreuves, et surtout garantir une nuit de sommeil suffisante, compte tenu de la difficulté à s'endormir après un vol.

Il est à noter également que la compagnie Iberia ne fournit plus de repas pendant leurs vols. Les nageurs ont donc dû se restaurer à l'aéroport de Madrid pendant la correspondance.



Déplacements

Trois véhicules ont été loués sur place, à l'aéroport : 2 minibus et une voiture (Touran de Volkswagen). Le trajet entre l'aéroport et l'hôtel était de 5 minutes environ.

Une petite remarque à l'attention des personnes souhaitant louer des véhicules à l'étranger : il peut arriver que la compagnie fasse le plein d'essence à la place des loueurs, et ce, avec une surtaxe. Ensuite, elle demande de ramener le minibus avec "le moins possible d'essence". Et il est évident que sur une île, il est délicat de dépenser 80 litres de gasoil ! Donc si vous voulez éviter d'offrir de l'essence à un loueur de voiture, lisez bien les inscriptions difficilement lisibles sur le contrat envoyé par mail !

Le nombre de personnes (18) pour 14 nageurs permettait une liberté totale quant aux déplacements. Des départs différés ont été parfois organisés de manière à favoriser la récupération des nageurs.

Les nageurs arrivaient généralement vers 8h00 au bassin de compétition pour leur échauffement, et ceux qui n'avaient pas d'épreuves individuelles arrivaient vers 9h00. Le trajet entre l'hôtel et la piscine, avoisinait 15 minutes. Les nageurs ne faisant pas de courses individuelles étaient alors dans le bassin extérieur pour effectuer leur entraînement, et les autres les rejoignaient pour leur récupération. L'après-midi, les nageurs ne nageant pas de finale arrivaient un peu avant les finalistes, de manière à terminer leur séance d'entraînement avant le début des finales. L'organisation de la journée était alors la suivante :

- 7h45 : Départ piscine (si épreuve le matin)
- 9h00 : Départ piscine
- 12h30 : Retour pour le repas
- 15h40 : Départ piscine (si pas de finale)
- 16h15 : Départ piscine
- 19h00 : Retour pour le repas

Hébergement.

L'hôtel Caballero est situé à une dizaine de kilomètres de Palma de Majorque, dans une zone hôtelière en bord de mer. C'est un hôtel 3 étoiles avec une piscine de loisir extérieure et intérieure, un mini golf, une salle de repos (jeux de cartes, billards, etc.), une salle de bar, une salle de restauration... etc.

Les chambres étaient très correctes, avec toutefois un petit bémol sur la gestion de la climatisation qui était capricieuse. Des couvertures supplémentaires ont été données aux nageurs qui avaient trop froids pendant la nuit.

La restauration était très riche, très variée. Cependant, les normes diététiques espagnoles sont probablement sensiblement différentes des nôtres ! Les nageurs ont su pourtant se limiter sur la nourriture, même si les efforts fournis pendant les courses et les entraînements impliquaient une consommation sans doute supérieure aux groupes de personnes âgées qui remplissaient l'hôtel.



Présentation du groupe

14 nageurs, 8 garçons et 6 filles composaient le groupe et étaient encadrés de deux entraîneurs, un responsable d'équipe et un chef de délégation.

Filles

Léa BALBO	STADE FRANÇAIS OLYMPIQUE COURBEVOIE
Vanessa BOIDE	NOGENT NATATION 94
Lisa BROUARD	ES MASSY
Sophie DE RONCHI	ES MASSY
Madeleine DIGUET	CSN GUYANCOURT
Charlie MARQUETON	LAGARDÈRE PARIS RACING

Garçons

Cyril AROT	SN VERSAILLES
Gilles CANTRELLE	CNO SAINT GERMAIN EN LAYE
Matthieu JOUVION	ES MASSY
Thibault MARAND	ES MASSY
Nicolas MIQUELESTERONA	ES MASSY
Kevin MUNIER	LAGARDÈRE PARIS RACING
Arnaud RONDAN	NOGENT NATATION 94
Nicolas RUBIN	CERGY PONTOISE NATATION

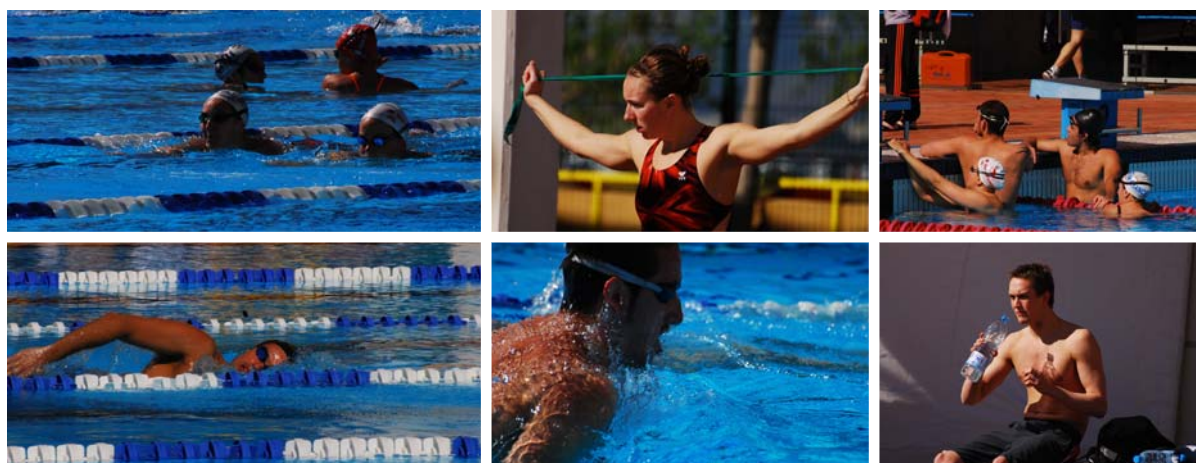
Encadrement

Eric BRAIZE	ENTRAÎNEUR ES MASSY
Emmanuel BARNADES	ENTRAÎNEUR NOGENT NATATION 94
François HUOT-MARCHAND	CTR - RESPONSABLE D'ÉQUIPE
Raymonde DEMARLE	CHEF DE DÉLÉGATION

Un maximum de 4 engagements par nageur était autorisé. Les résultats sont listés en fin de document, ainsi que les analyses de courses effectuées par les entraîneurs (fréquences gestuelles, nombre de mouvements, temps de passages).

Les deux entraîneurs restaient au bord du bassin de compétition pendant les épreuves de la matinée, tandis que François restait au bassin de récupération afin de gérer les entraînements de certains et veiller à la récupération des autres.

Un debriefing "en aveugle" était alors effectué, en s'attachant uniquement au ressenti et à l'analyse personnelle du nageur.



Bilan de l'action

Le bilan de l'action est très positif.

Du point de vue de l'organisation, seul quelques éléments sont à améliorer, comme l'horaire du vol de l'aller, et l'organisation de la restauration pendant le vol. Mais pour le reste, toutes les conditions étaient réunies pour favoriser les bonnes performances :

L'hôtel était assez proche de la piscine, et dans un environnement calme et reposant (bord de mer, population plutôt âgée, etc.)

Le bassin de compétition et d'entraînement est parfait à tous points de vue, on se prend d'ailleurs à rêver de bassins comme celui là en France.

La restauration était copieuse et variée, avec des amplitudes horaires satisfaisantes, quoique un peu tardive pour le repas de midi (début vers 12h45).

Les horaires des compétitions étaient très satisfaisants, avec des réunions très courtes.

Je crois cependant que c'est au niveau du comportement des nageurs et des nageuses qu'il faut prêter attention. Il faut en effet saluer la détermination, l'engagement et l'enthousiasme qui ont été au moins à la hauteur des ambitions de chacun.

Un véritable esprit d'équipe s'est dégagé de cette sélection, chacun ayant su faire la part des choses entre les moments de concentration, de débriefing, de récupération, d'entraînement, de détente, etc.

Je voudrais donc féliciter tous les nageurs qui ont participé à cette compétition. Et leur souhaiter toute la réussite possible pour les championnats de France à venir.

RÉSULTATS

Championnats Open d'Espagne
du mercredi 3 au dimanche 6 avril 2008
Palma de Majorque

Place - NOM Prénom	Année	Nation	Bannière	Temps final	Temps de passages
3 avril					
200 Dos Messieurs					
19 - AROT Cyril	1989	FRA	ILE DE FRANCE	2:12,14	30,59 - 1:03,78 - 1:38,17
23 - JOUVION Matthieu	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:12,73	30,56 - 1:03,58 - 1:37,67
30 - RUBIN Nicolas	1985	FRA	ILE DE FRANCE	2:14,61	30,16 - 1:02,88 - 1:37,87
200 Dos Dames					
18 - BALBO Léa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:30,96	35,03 - 1:12,86 - 1:51,88
100 Brasse Messieurs					
9 - MARAND Thibault	1987	FRA	ILE DE FRANCE	1:05,25	30,62
			Finale :	1:04,30	30,29
20 - MIQUELESTORENA Nicolas	1982	FRA	ILE DE FRANCE	1:06,71	30,97
29 - CANTRELLE Gilles	1990	FRA	ILE DE FRANCE	1:08,70	33,01
100 Brasse Dames					
1 - DE RONCHI Sophie	1985	FRA	ILE DE FRANCE	1:10,86	33,09
			Finale :	1:10,77	33,36
17 - MARQUETON Charlie	1990	FRA	ILE DE FRANCE	1:16,59	35,71
19 - BROUARD Lisa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	1:17,00	35,84
100 Nage Libre Messieurs					
23 - MUNIER Kevin	1988	FRA	ILE DE FRANCE	52,92	25,28
100 Nage Libre Dames					
12 - BOIDE Vanessa	1987	FRA	ILE DE FRANCE	58,72	28,38
			Finale :	58,12	28,12
16 - DIGUET Madeleine	1989	FRA	ILE DE FRANCE	58,81	28,54
			Barrage :	58,08	28,19
			Finale :	1:00,90	29,05
4 avril					
200 Nage Libre Dames					
13 - DE RONCHI Sophie	1985	FRA	ILE DE FRANCE	2:06,03	29,39 - 1:01,26 - 1:33,69
			Finale :	2:04,50	29,00 - 1:01,02 - 1:33,00
21 - BOIDE Vanessa	1987	FRA	ILE DE FRANCE	2:08,76	30,05 - 1:02,44 - 1:35,80
200 Nage Libre Messieurs					
13 - JOUVION Matthieu	1988	FRA	ILE DE FRANCE	1:55,12	27,24 - 56,11 - 1:25,39
			Finale :	1:54,95	26,99 - 55,77 - 1:25,14
24 - CANTRELLE Gilles	1990	FRA	ILE DE FRANCE	1:57,19	27,19 - 57,48 - 1:27,43
100 Papillon Dames					
8 - MARQUETON Charlie	1990	FRA	ILE DE FRANCE	1:05,25	29,72
			Finale :	1:04,71	29,65
100 Papillon Messieurs					
20 - AROT Cyril	1989	FRA	ILE DE FRANCE	58,21	27,31
50 Brasse Dames					
14 - BROUARD Lisa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	34,76	
			Finale :	34,75	
50 Brasse Messieurs					
12 - MARAND Thibault	1987	FRA	ILE DE FRANCE	29,74	
			Finale :	29,57	

Place - NOM Prénom	Année	Nation	Bannière	Temps final	Temps de passages
26 - MIQUELESTERONA Nicolas	1982	FRA	ILE DE FRANCE	30,45	
1500 Nage Libre Dames					
3 - DIGUET Madeleine	1989	FRA	ILE DE FRANCE	17:10,64	31,26 - 1:04,39 - 1:38,18 - 2:12,72 - 2:47,15 - 3:21,92 - 3:56,07 - 4:30,43 - 5:04,60 - 5:38,72 - 6:12,95 - 6:47,01 - 7:21,64 - 7:55,82 - 8:30,15 - 9:04,51 - 9:38,70 - 10:13,45 - 10:47,98 - 11:22,14 - 11:56,87 - 12:31,10 - 13:05,70 - 13:40,52 - 14:15,45 - 14:50,46 - 15:25,65 - 16:01,15 - 16:36,78
400 Quatre Nages Messieurs					
8 - RONDAN Arnaud	1988	FRA	ILE DE FRANCE	4:35,50	29,81 - 1:03,62 - 1:38,84 - 2:13,60 - 2:51,54 - 3:31,29 - 4:03,80
			Finale :	4:32,37	29,32 - 1:02,62 - 1:37,45 - 2:12,03 - 2:50,46 - 3:29,50 - 4:00,95
22 - CANTRELLE Gilles	1990	FRA	ILE DE FRANCE	4:53,60	29,99 - 1:05,59 - 1:45,98 - 2:24,78 - 3:05,38 - 3:47,88 - 4:20,80
5 avril					
200 Quatre Nages Messieurs					
9 - RONDAN Arnaud	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:10,37	28,69 - 1:02,68 - 1:40,42
			Finale :	2:07,84	27,54 - 1:01,07 - 1:38,00
17 - MIQUELESTERONA Nicolas	1982	FRA	ILE DE FRANCE	2:10,64	27,40 - 1:01,46 - 1:38,60
18 - MARAND Thibaut	1987	FRA	ILE DE FRANCE	2:12,28	28,08 - 1:02,53 - 1:39,60
30 - JOUVION Matthieu	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:14,94	28,00 - 1:01,24 - 1:43,81
400 Nage Libre Dames					
3 - DIGUET Madeleine	1989	FRA	ILE DE FRANCE	4:21,81	29,66 - 1:02,94 - 1:35,93 - 2:09,24 - 2:42,57 - 3:15,96 - 3:49,58
			Finale :	4:18,80	29,66 - 1:01,86 - 1:35,25 - 2:08,42 - 2:41,31 - 3:14,82 - 3:47,93
13 - BOIDE Vanessa	1987	FRA	ILE DE FRANCE	4:33,95	31,15 - 1:05,35 - 1:40,30 - 2:15,54 - 2:50,84 - 3:25,79 - 4:00,73
			Finale :	4:30,87	30,43 - 1:03,40 - 1:37,46 - 2:11,96 - 2:46,69 - 3:21,94 - 3:56,92
100 Dos Dames					
7 - DE RONCHI Sophie	1985	FRA	ILE DE FRANCE	1:04,83	31,62
			Finale :	1:05,15	31,83
29 - BALBO Léa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	1:10,23	33,63
100 Dos Messieurs					
10 - AROT Cyril	1989	FRA	ILE DE FRANCE	58,51	28,07
			Finale :	58,65	28,31
21 - RUBIN Nicolas	1985	FRA	ILE DE FRANCE	1:00,53	29,09
50 Nage Libre Messieurs					
15 - MUNIER Kevin	1988	FRA	ILE DE FRANCE	23,94	
			Finale :	24,13	
200 Papillon Messieurs					
10 - RONDAN Arnaud	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:09,62	28,76 - 1:02,35 - 1:35,64
			Finale :	2:08,34	28,43 - 1:01,52 - 1:35,01
6 avril					
200 Quatre Nages Dames					
8 - BOIDE Vanessa	1987	FRA	ILE DE FRANCE	2:25,19	30,60 - 1:09,66 - 1:51,21
			Finale :	2:24,9	29,94 - 1:08,98 - 1:51,07
9 - MARQUETON Charlie	1990	FRA	ILE DE FRANCE	2:27,05	30,61 - 1:08,41 - 1:51,97
			Finale :	2:22,93	29,78 - 1:06,27 - 1:48,76
200 Brasse Messieurs					
5 - MARAND Thibault	1987	FRA	ILE DE FRANCE	2:18,66	31,18 - 1:06,37 - 1:42,16
			Finale :	2:18,98	30,92 - 1:05,93 - 1:41,89
13 - MIQUELESTERONA Nicolas	1982	FRA	ILE DE FRANCE	2:23,88	32,05 - 1:08,05 - 1:45,24
			Finale :	2:24,20	32,04 - 1:08,00 - 1:44,99

Place - NOM Prénom	Année	Nation	Bannière	Temps final	Temps de passages
200 Brasse Dames					
3 - DE RONCHI Sophie	1985	FRA	ILE DE FRANCE	2:31,84	34,43 - 1:13,37 - 1:52,55
			Finale :	2:30,72	34,16 - 1:12,39 - 1:51,18
12 - BROUARD Lisa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	2:43,70	36,02 - 1:17,42 - 1:59,97
			Finale :	2:42,27	36,50 - 1:17,48 - 1:59,21
400 Nage Libre Messieurs					
14 CANTRELLE Gilles	1990	FRA	ILE DE FRANCE	4:07,31	28,15 - 58,84 - 1:30,19 - 2:02,05 - 2:34,05 - 3:05,57 - 3:36,72
			Finale :	4:07,79	28,00 - 58,96 - 1:30,06 - 2:01,56 - 2:33,10 - 3:05,37 - 3:36,84
800 Nage Libre Dames					
3 - DIGUET Madeleine	1989	FRA	ILE DE FRANCE	8:47,81	30,51 - 1:02,98 - 1:36,00 - 2:09,10 - 2:42,38 - 3:15,52 - 3:48,78 - 4:22,17 - 4:54,93 - 5:27,99 - 6:01,34 - 6:34,78 - 7:08,64 - 7:42,45 - 8:15,85
50 Dos Messieurs					
10 - AROT Cyril	1989	FRA	ILE DE FRANCE	27,79	
			Finale :	27,62	
18 - JOUVION Matthieu	1988	FRA	ILE DE FRANCE	28,19	
25 - RUBIN Nicolas	1985	FRA	ILE DE FRANCE	28,66	
50 Dos Dames					
19 - BALBO Léa	1988	FRA	ILE DE FRANCE	32,08	

ANALYSES DES COURSES

Championnats Open d'Espagne
du mercredi 3 au dimanche 6 avril 2008
Palma de Majorque

En attente ... désolé...