

18th INTERNATIONAL SWIM MEET MIKLAVZ 2009

MEETING DE LJUBLJANA

5 et 6 décembre 2009 – Catégories benjamins et minimes



PRESENTATION DE L'ACTION

OBJECTIFS DE L'ACTION :

La transition entre la natation benjamine et la natation minime est souvent assez délicate à gérer. Le rapport à la performance, qui devient de moins en moins facile à améliorer, se modifie en passant d'une progression naturelle à un investissement personnel à plus long terme. Le plus grand risque pour un jeune nageur est alors de s'illusionner en pensant que sa pratique actuelle est garante de sa progression et qu'il "suffit de la maintenir", alors que le travail commence seulement.

L'accompagnement des nageurs de la catégorie benjamin dans leur parcours sportif est essentiellement du ressort des Comités Départementaux. Le Comité Régional prend ensuite la relève dans une démarche d'éducation à la haute performance par la mise en place d'actions réservées à des collectifs constitués sur des performances réalisées. Ces actions ont pour objectif principal de proposer des expériences originales et formatives aux nageurs franciliens, qui sont engagés dans un projet personnel d'accès vers le haut niveau, à chaque étape de leurs carrières.

C'est dans ce contexte d'accompagnement partagé et dans une logique de développement à long terme du nageur de haut niveau que s'inscrit la participation d'une sélection régionale au meeting de Ljubljana pour la cinquième fois consécutive.

Les objectifs de cette action étaient les suivants :

- Permettre aux nageurs(es) de découvrir une compétition organisée à l'étranger dans un contexte nouveau, avec des nageurs d'autres nations qu'ils ne connaissent pas, afin de s'approprier l'environnement pour y réaliser leur performance.
- Leur donner l'opportunité de conforter leur expérience personnelle, si minime soit elle, à celle d'autres nageurs(es) venant de clubs différents.
- Découvrir la confrontation avec des jeunes du même âge issus d'autres systèmes de préparation, d'autres modes de fonctionnement mais ayant un niveau de performance comparable
- Les sensibiliser aux règles de vie et de fonctionnement d'une équipe en compétition (respect des horaires, récupération,...).

PHILOSOPHIE DE L'ACTION :

« Si tu n'as pas essayé, tu ne peux pas savoir ! »

Faire prendre conscience que la Performance est en grande partie due à l'initiative personnelle, qu'elle est indissociable de la prise de risque générant ainsi une multitude d'émotions que chaque individu est plus ou moins capable de canaliser : telle a été notre démarche sur ce meeting.

Notre rôle était de :

- Leur permettre de discerner la charge émotionnelle individuellement gérable.
- Leur donner les moyens d'identifier toutes les composantes de la Performance et de leur laisser le libre choix de la stratégie à mettre en œuvre.

Ainsi dans ce cadre, aucune consigne particulière de course n'a été donnée. Il a été simplement demandé à chacun de s'exprimer au mieux de ce qu'il se sentait capable de faire, d'assumer jusqu'au bout de la course la stratégie retenue, sortir de l'eau avec la satisfaction du travail bien fait quel que soit le résultat.

Après la course, il a été demandé aux jeunes de verbaliser leurs émotions, commenter leurs prestations avant toute information d'ordre technique de la part des entraîneurs.

DEROULEMENT DU WEEK-END

PLANNING DU WEEK-END :

Vendredi	11h15 : Rendez-vous à l'aéroport. 13h20 – 15h20 : Vol Paris – Ljubljana 16h : Arrivée à l'hôtel – Installation 16h30 – 17h : réunion technique 17h15 – 18h30 : Visite du marché de Noël 19h – 19h45 : Repas 22h : Extinction des feux
Samedi	8h : Petit-déjeuner 9h30 : Départ piscine 10h – 12h : Entraînement en salle puis dans l'eau 12h15 : Retour Hôtel 12h30 – 13h : Déjeuner 13h30 : Départ piscine 14h – 15h : Echauffement 15h – 19h30 : Compétition 20h : Retour hôtel 20h15 – 21h : Dîner 22h : Extinction des feux
Dimanche	7h : Petit-déjeuner 7h30 : Départ piscine 8h – 9h : Echauffement 9h – 11h45 : Compétition 12h45 : Déjeuner 14h : Départ aéroport 16h10 – 18h10 : Vol Ljubljana - Paris

SEANCE D'ENTRAINEMENT DU SAMEDI MATIN :

Le meeting étant organisé sur deux demi-journées (samedi après-midi, dimanche matin), une séance d'entraînement a été placée samedi matin (1h en salle, 1h dans l'eau) afin de prendre ses repères dans le bassin de compétition, lier l'équipe autour des objectifs retenus et à l'encadrement, qui a préparé ces séances communes, de prendre en main les groupes définis.

Séance en salle :

Le club de Ljubljana avait mis à notre disposition en magnifique salle de danse dans un établissement complètement remis à neuf. Cette séance avait pour but de faire prendre conscience aux nageurs(es) de l'absolue nécessité d'intégrer une véritable éducation motrice (point faible constaté pour la majorité de la délégation) dans leur préparation. Le contenu de la séance a été axé autour du gainage et du travail d'alignement (par rapport à un point d'appui, par rapport à l'axe de déplacement).

- Echauffement cardio-vasculaire :
 - o Course : en avant, en arrière, pas chassés, changement de sens au signal.
 - o Course, au signal s'accroupir.
 - o Marcher sur la pointe des pieds, bras tendus au-dessus de la tête, se grandir au maximum.
 - o Course sur place, au signal accélérer.
 - o Sautiller pieds joints, au signal saut en extension.
 - o Sautiller pieds joints, au signal 2 sauts en extension.

- Echauffement articulaire :
 - o Rotation de la tête de droite à gauche.
 - o Rotation de la tête d'avant en arrière.
 - o Rotation de la tête en cercle très large.
 - o Rotation des épaules avec élévation vers l'arrière.
 - o Rotation des épaules avec élévation des épaules vers l'avant.
 - o Mains sur les épaules, rotation vers l'avant et vers l'arrière.
 - o Bras tendus à l'horizontale :
 - Petite rotation dans un sens et dans l'autre, paumes vers le sol.
 - Petite rotation dans un sens et dans l'autre, paumes vers le ciel.
 - Rotation des poignets dans un sens et dans l'autre.
 - Ouverture et fermeture des mains.
 - o Rotation latérale du tronc.
 - o Mains sur les hanches, rotation du bassin en élargissant les cercles dans un sens et dans l'autre.
 - o Mains sur les genoux, rotation des genoux dans un sens et dans l'autre, pieds serrés, jambes fléchies.
 - o Assis, rotation des chevilles dans un sens et dans l'autre.
- Gainage :
 - o Appui ventral sur les coudes, tenir 2 x 20 ''.
 - o Appui latéral sur le coude à gauche puis à droite, tenir 2 x 20''.
 - o Appui dorsal sur les coudes, tenir 2 x 20''.
 - o Appui dorsal contre le mur, jambes fléchies à 90°, bras tendus à l'horizontal, tenir 2x 20''.
 - o Appui dorsal contre le mur, jambes fléchies à 90°, bras tendus au-dessus de la tête, tenir 2 x 20''.
 - o Appui ventral sur le coude droit et le pied gauche, bras gauche et jambe droite tendus à l'horizontale, tenir 2 x 20''
 - o Même exercice mais bras et jambes opposés, tenir 2 x 20''.
 - o Appui ventral sur coude droit, élévation latérale du bras gauche et le passer sous le corps, 20 répétitions.
 - o Même exercice bras opposé, 20 répétitions.
 - o Appui coude droit, bras gauche le long du corps, lever la jambe droite puis la gauche, 20 répétitions.
 - o Même exercice bras opposé, 20 répétitions.
 - o Assis face à face, un tient les jambes, l'autre doit se relever sans s'aider des mains, 10 répétitions.



Séance en piscine :

- 300m crawl (25m éducatif – 75m nage complète).
- 300m 4 nages (50m éducatif – 25m nage complète / par nage).
- 4 x 100m 1 par nage repos 15" (50m nage complète – 50m jambes sans planche).
- 4 x 75m 1 par nage repos 20" (50m Vo – 25m progressif) – Vo : départ arrêté, aller le plus loin possible sur 1 cycle bras/jambes.
- 12 x 50m crawl repos 15"
 - o 4 en comptant le nombre de coups de bras (X)
 - o 8 en nageant X coups de bras – 2, finir en battements si nécessaire.
- Travail de vitesse et de prise de relais :
 - o 12,50m vite départ milieu du bassin + 12,50m vite départ plongé.



LA SELECTION ILE DE FRANCE

LISTE DES NAGEURS(ES) RETENUS(ES) :

La sélection était composée de nageurs nés en 96 et 97 et de nageuses nées en 96, 97 et 98. La différence vient du fait qu'en Slovénie il existe une année de décalage dans les catégories d'âge.

Les jeunes nés en 96 et 97 ont été sélectionnés sur le classement national du Natathlon 2009 et les filles 98 sur l'addition des points à la table de cotation des cinq 100m (papillon, dos, brasse, crawl, 4 nages).

Chaque nageur(se) était engagé(e) sur trois courses dans le week-end dans la limite des temps d'engagements. Les relais furent composés sur place avec la possibilité d'engager une équipe 2 sur le 8 x 50m nage libre.

L'encadrement était assuré par :

- Noëlle HAMON : Chef de délégation
- Patrick DREANO : CTS-R Ile de France natation
- Sandrine GENEVOIS : CN Viry-Châtillon, responsable régionale du groupe d'âge
- Laurent GARREAU : Etoile St Leu
- Marc-Antoine SEI : SN Versailles

Garçons nés en 96 :

ARNAUD Thomas	Club Yerroy Natation
CACCIOTTOLO Sacha	Club Yerroy Natation
MAGNAN Arnaud	SN Versailles
BAIS Benjamin	CN St Quentin-en-Yvelines
OUVRE Quentin	Stella Sports St Maur

Garçons nés en 97 :

CAPAZZA Axel	AS Pontault-Roissy
CHEVALIER Thomas	SCUF Paris
GOZDOWSKI Jérôme	CN Verneuil-Vernouillet
PLATAUX Robin	SO Rosny
POTIER Hugo	Coulommiers Natation

Filles nées en 96 :

PRIOVILLE Estelle	Neuilly-Plaisance Sports Natation
MAI Alisson	Lagardère Paris Racing
HUET Laurine	Entente 95 Sannois
SERPE Clémentine	ES Massy natation

Filles nées en 97 :

DUFOUR Célia	CN Viry-Châtillon
PERES Ludivine	US Villejuif Natation
DELCAMP Chloé	CNO St Germain-en-Laye
BEAUGRAND Cassandre	CN Paris
HUMBERT Célia	SN Versailles

Filles nées en 98:

CHARRO Anaïs	US Villejuif Natation
GAILLARD Alice	Lagny-sur-Marne Natation
BOUTOUIL Yasmeeen	AS Bondy
KIRCHNER Séréna	SN Versailles

Eva TULLIEZ (ES Massy natation) a dû renoncer au déplacement pour cause de maladie le matin même du départ.

LA COMPETITION

Ce meeting est très prisé puisque, étaient présents :

- 5 nations (France, Italie, Hongrie, Bulgarie, Serbie).
- 17 clubs slovènes.

Pour un total de 516 nageurs (274 garçons et 242 filles) et 1 509 engagements.

EVOLUTION DU NIVEAU DU MEETING :

Pour la 1^{ère} place, 7 courses sur 16 se sont nagées plus vite qu'en 2008.

Pour la 3^{ème} place, 6 courses sur 16 se sont nagées plus vite qu'en 2008.

Pour la 8^{ème} place, 4 courses sur 16 se sont nagées plus vite qu'en 2008.

Pour la 20^{ème} place, 8 courses sur 16 se sont nagées plus vite qu'en 2008.

Distance	Année	Temps 1er		Temps 3ème		Temps 8ème		Temps 20ème	
50m NL Garçons B	2008	27.74		27.84		29.04		30.62	
	2009	27.14	↗	27.98	→	29.21	→	30.46	↗
50m NL Filles B	2008	29.09		29.50		31.68		33.35	
	2009	28.41	↗	30.30	→	31.50	→	32.43	↗
100m NL Garçons A	2008	55.43		55.82		57.32		59.37	
	2009	55.29	↗	57.46	→	58.97	→	1.02.57	→
100m NL Filles A	2008	59.91		1.02.24		1.02.79		1.05.27	
	2009	58.93	↗	59.97	↗	1.02.60	↗	1.04.67	↗
50m Brasse Garçons B	2008	34.06		36.15		38.93		41.43	
	2009	35.61	→	35.88	↗	36.85	↗	39.84	↗
50m Brasse Filles B	2008	37.11		37.71		40.19		42.88	
	2009	37.99	→	38.73	→	40.75	→	42.89	→
100m Brasse Garçons A	2008	1.09.59		1.12.57		1.14.53		1.17.71	
	2009	1.08.17	↗	1.12.46	↗	1.16.94	→	1.22.41	→
100m Brasse Filles A	2008	1.14.44		1.16.96		1.21.57		1.26.22	
	2009	1.16.90	→	1.20.06	→	1.21.80	→	1.24.28	→
50m Dos Garçons B	2008	31.00		31.36		33.53		36.44	
	2009	31.06	→	31.46	→	33.92	→	36.02	↗
50m Dos Filles B	2008	34.27		35.15		36.21		38.88	
	2009	32.98	↗	34.97	↗	35.97	↗	37.79	↗
100m Dos Garçons A	2008	1.02.74		1.04.53		1.05.64		1.09.22	
	2009	1.02.86	→	1.04.27	↗	1.08.62	→	1.14.66	→
100m Dos Filles A	2008	1.06.70		1.09.59		1.11.97		1.14.69	
	2009	1.07.33	→	1.08.63	↗	1.12.03	→	1.14.03	↗
50m Papillon Garçons B	2008	31.02		31.21		32.11		34.84	
	2009	29.98	↗	31.42	→	32.86	→	34.94	→
50m Papillon Filles B	2008	31.19		32.70		36.22		38.12	
	2009	33.05	→	33.88	→	34.48	↗	37.93	↗
100m Papillon Garçons A	2008	1.01.39		1.03.64		1.05.47		1.09.42	
	2009	1.02.28	→	1.05.91	→	1.08.06	→	1.15.05	→
100m Papillon Filles A	2008	1.06.80		1.07.65		1.11.82		1.16.59	
	2009	1.07.02	→	1.10.89	→	1.12.27	→	1.18.57	→

RESULTATS DE LA SELECTION :

Dans un contexte sensiblement égal à l'année précédente, nos sélectionnés ont su réaliser les performances que l'on pouvait attendre d'eux sans grosse contre performance significative. Sur les 71 meilleures performances enregistrées au 1^{er} novembre 2009, 39 ont été améliorées.

Si les garçons nés en 97 ont fait preuve d'une motivation et d'une combativité exemplaire, les filles nées en 96 et 97 sont restées en retrait par manque d'investissement. Elles ont subi l'événement plus qu'elles ne l'ont pris à leur compte. La quatrième place obtenue au 4 x 50m Nage libre est caractéristique de cet état de fait : bien mais sans plus ! Après la réunion technique du samedi soir, elles ont su réagir le lendemain et démontrer leur qualité de compétitrices (une 3^{ème} réunion les aurait peut-être vues s'exprimer pleinement !).

Place	Noms - Prénoms	Année	Temps réalisé	Temps de passage	Nombre de coups de
50m Nage libre Garçons					
1	CAPAZZA Axel	1997	27.14	12.93	17 / 21
4	CHEVALIER Thomas	1997	28.65	13.69	16 / 21
10	PLATAUX Robin	1997	29.28	14.10	20 / 24
17	GOZDOWSKI Jérôme	1997	30.00	14.21	17 / 20
50m Nage libre Filles					
6	BOUTOUIL Yasmeeen	1998	31.46	14.77	19 / 26
17	CHARRO Anaïs	1998	32.26	15.21	25 / 30
17	KIRCHNER Séréna	1998	32.26	15.78	19 / 23
100m Nage libre Garçons					
3	ARNAUD Thomas	1996	57.46	13.18 / 27.87 / 42.93	16 / 18 / 19 / 19
6	CACCIOTTOLO Sacha	1996	58.45	13.19 / 28.30 / 43.24	16 / 25 / 23 / 23
7	MAGNAN Amaud	1996	58.82	13.28 / 28.94 / 44.38	14 / 16 / 17 / 19
10	BAIS Benjamin	1996	59.52	13.35 / 28.48 / 44.17	17 / 20 / 20 / 22
15	OUVRE Quentin	1996	1.00.54	13.58 / 29.51 / 45.44	16 / 19 / 20 / 22
100m Nage libre Filles					
13	HUET Laurine	1996	1.03.77	14.65 / 30.82 / 47.72	17 / 20 / 20 / 22
13	DUFOUR Célia	1997	1.03.77	14.26 / 30.30 / 46.98	17 / 22 / 22 / 21
16	MAI Alisson	1996	1.03.98	13.77 / 30.94 / 47.56	15 / 18 / 17 / 20
19	SERPE Clémentine	1996	1.04.65	15.89 / 31.10 / 47.82	17 / 22 / 22 / 24
20	BEAUGRAND Cassandre	1997	1.04.67	13.95 / 31.29 / 48.23	19 / 22 / 22 / 24
23	PRIOVILLE Estelle	1996	1.05.46	14.28 / 31.39 / 48.33	15 / 17 / 21 / 22
24	DELCAMP Chloé	1997	1.05.84	14.82 / 32.13 / 49.13	18 / 22 / 21 / 23
36	HUMBERT Célia	1997	1.07.39	14.94 / 32.80 / 50.23	18 / 21 / 21 / 22
50m Brasse Garçons					
1	POTIER Hugo	1997	35.61	16.72	9 / 14
7	CHEVALIER Thomas	1997	36.80	16.34	9 / 12
17	PLATAUX Robin	1997	39.29	17.68	13 / 17
50m Brasse Filles					
13	CHARRO Anaïs	1998	41.99	19.56	13 / 15
17	GAILLARD Alice	1998	42.59	19.39	11 / 14
41	KIRCHNER Séréna	1998	45.33	21.32	11 / 13
100m Brasse Garçons					
3	MAGNAN Amaud	1996	1.12.46	15.92 / 34.41 / 53.56	9 / 11 / 12 / 13
12	BAIS Benjamin	1996	1.18.57	16.98 / 37.85 / 57.76	9 / 11 / 13 / 14
100m Brasse Filles					
7	BEAUGRAND Cassandre	1997	1.21.72	17.59 / 38.83 / 1.00.01	9 / 10 / 11 / 11
20	HUET Laurine	1996	1.24.28	17.87 / 39.73 / 1.01.57	11 / 14 / 14 / 16
22	PRIOVILLE Estelle	1996	1.24.74	18.52 / 40.05 / 1.02.48	10 / 11 / 13 / 13
29	PERES Ludivine	1997	1.26.65	18.69 / 40.50 / 1.03.37	10 / 13 / 12 / 14
33	DUFOUR Célia	1997	1.28.34	18.68 / 41.15 / 1.04.77	10 / 13 / 13 / 12

38	HUMBERT Célia	1997	1.29.96	20.39 / 43.27 / 1.06.93	11 / 13 / 14 / 17
50m Dos Garçons					
1	CAPAZZA Axel	1997	31.06	15.27	17 / 20
9	GOZDOWSKI Jérôme	1997	34.04	16.48	17 / 19
15	PLATAUX Robin	1997	34.62	16.96	23 / 28
15	POTIER Hugo	1997	35.71	17.55	18 / 19
50m Dos Filles					
8	BOUTOUIL Yasmeen	1998	35.97	17.48	19 / 20
11	GAILLARD Alice	1998	36.56	18.04	23 / 29
20	KIRCHNER Séréna	1998	37.79	19.03	20 / 23
100m Dos Garçons					
3	ARNAUD Thomas	1996	1.04.27	14.84 / 31.68 / 48.04	12 / 16 / 17 / 19
4	MAGNAN Amaud	1996	1.05.40	15.36 / 32.18 / 48.76	12 / 15 / 15 / 18
7	CACCIOTTOLO Sacha	1996	1.08.42	15.51 / 33.13 / 50.86	15 / 16 / 18 / 19
16	OUVRE Quentin	1996	1.11.60	16.60 / 35.25 / 53.27	16 / 18 / 19 / 22
100m Dos Filles					
1	MAI Alisson	1996	1.07.33	15.66 / 32.53 / 50.35	13 / 16 / 16 / 18
7	BEAUGRAND Cassandre	1997	1.11.54	16.02 / 35.05 / 53.37	19 / 23 / 21 / 23
12	DELCAMP Chloé	1997	1.12.44	16.61 / 35.41 / 54.29	18 / 21 / 22 / 23
16	SERPE Clémentine	1996	1.13.19	17.03 / 35.25 / 54.32	15 / 18 / 18 / 21
17	HUET Laurine	1996	1.13.26	16.74 / 35.56 / 54.41	19 / 20 / 19 / 21
20	PERES Ludivine	1997	1.14.03	17.09 / 35.47 / 54.94	17 / 19 / 21 / 23
26	HUMBERT Célia	1997	1.16.59	18.06 / 37.78 / 57.18	18 / 20 / 21 / 23
50m Papillon Garçons					
1	CAPAZZA Axel	1997	29.98	13.71	9 / 11
5	CHEVALIER Thomas	1997	32.11	14.51	11 / 12
11	POTIER Hugo	1997	33.35	14.93	12 / 14
20	GOZDOWSKI Jérôme	1997	34.94	15.12	11 / 13
50m Papillon Filles					
11	CHARRO Anaïs	1998	36.39	16.44	14 / 16
16	GAILLARD Alice	1998	37.41	17.09	11 / 14
24	BOUTOUIL Yasmeen	1998	38.29	17.56	14 / 16
100m Papillon Garçons					
6	ARNAUD Thomas	1996	1.07.51	14.40 / 31.70 / 49.61	8 / 9 / 11 / 11
7	CACCIOTTOLO Sacha	1996	1.08.01	13.69 / 30.82 / 49.27	10 / 12 / 11 / 14
9	BAIS Benjamin	1996	1.08.48	14.13 / 32.25 / 50.00	9 / 11 / 12 / 15
13	OUVRE Quentin	1996	1.12.26	14.76 / 33.26 / 52.85	10 / 12 / 12 / 13
100m Papillon Filles					
2	DUFOUR Célia	1997	1.10.16	14.67 / 32.91 / 51.85	10 / 12 / 13 / 12
5	PRIOVILLE Estelle	1996	1.11.61	15.24 / 33.07 / 52.13	
12	DELCAMP Chloé	1997	1.13.45	15.62 / 35.06 / 54.27	12 / 14 / 15 / 16
16	SERPE Clémentine	1996	1.15.55	16.34 / 34.16 / 54.61	10 / 12 / 13 / 13
20	PERES Ludivine	1997	1.18.57	16.02 / 35.69 / 56.65	11 / 13 / 14 / 16
Relais 4 x 50m Nage libre Garçons B					
1	CHEVALIER Thomas	1997	28.69	13.59	17 / 21
	PLATAUX Robin	1997	29.24	14.16	21 / 24
	GOZDOWSKI Jérôme	1997	29.39	14.16	17 / 19
	CAPAZZA Axel	1997	26.87	12.85	17 / 20
Relais 4 x 50m Nage libre Filles B					
2	CHARRO Anaïs	1998	32.18	15.43	25 / 30
	GAILLARD Alice	1998	31.92	15.15	23 / 30
	KIRCHNER Séréna	1998	32.35	15.73	20 / 24
	BOUTOUIL Yasmeen	1998	30.86	14.75	25 / 29

Relais 4 x 50m Nage libre Garçons A					
1	BAIS Benjamin	1996	26.99	12.75	17 / 23
	MAGNAN Amaud	1996	26.22	12.91	16 / 19
	ARNAUD Thomas	1996	26.39	12.89	16 / 21
	CACCIOTTOLO Sacha	1996	26.83	12.81	17 / 21
Relais 4 x 50m Nage libre Filles A					
4	PRIOVILLE Estelle	1996	29.95	14.44	16 / 21
	MAI Alisson	1996	28.76	13.76	16 / 19
	HUET Laurine	1996	28.91	14.18	18 / 23
	DUFOUR Célia	1997	29.57	14.25	18 / 26
Relais 8 x 50m Nage libre mixte équipe A					
1	ARNAUD Thomas	1996	26.96	13.13	16 / 19
	MAGNAN Amaud	1996	26.10	12.74	16 / 20
	CAPAZZA Axel	1997	27.48	13.44	17 / 20
	CHEVALIER Thomas	1997	28.82	13.96	17 / 22
	HUET Laurine	1996	28.64	14.02	20 / 24
	MAI Alisson	1996	28.58	13.76	16 / 19
	GAILLARD Alice	1998	32.03	15.38	24 / 32
	BOUTOUIL Yasmeeen	1998	31.09	15.11	20 / 24
Relais 8 x 50m Nage libre mixte équipe A (hors classement)					
5	CACCIOTTOLO Sacha	1996	27.62	13.16	17 / 21
	BAIS Benjamin	1996	26.94	12.68	17 / 23
	POTIER Hugo	1997	29.81	13.77	17 / 22
	PLATAUX Robin	1997	29.26	13.80	20 / 25
	BEAUGRAND Cassandre	1997	29.73	13.95	20 / 25
	SERPE Clémentine	1996	30.66		19 / 24
	KIRCHNER Séréna	1998	32.06	15.13	19 / 23
	CHARRO Anaïs	1998	33.11	15.37	25 / 31

Ce qui se traduit par :

- 9 premières places.
- 1 deuxième place.
- 3 troisièmes places.
- 15 places entre 3 et 8.
- Victoire au classement par équipe.

Un rapide questionnaire nous a permis d'avoir un aperçu de l'engagement des jeunes dans leur pratique. Afin de préserver l'anonymat, les noms ont été remplacés par des numéros (qui ne correspondent pas à l'ordre alphabétique !). On constate que, malgré un nombre conséquent d'heures d'entraînement, peu d'entre eux bénéficient d'horaires aménagés au sein de leur scolarité. On peut regretter que la préparation physique ne fasse pas plus partie intégrante de l'entraînement notamment lorsque celui-ci atteint de fort volume. L'éducation motrice dans l'eau mais surtout hors de l'eau pour ces jeunes catégories doit demeurer une constante incontournable de la préparation à la haute performance.

N°	Nombre de séances hebdo	Nombre d'heures hebdo	Horaires aménagés	Préparation physique
1	4	7h	Non	Oui
2	8	15h30	Oui	Oui
3	4	7h	Non	Non
4	5	9h	Non	Oui
5	4	6h	Non	Non
6	7	12h30	Non	Non
7	5	9h30	Non	Non
8	6	9h30	Non	Oui
9	6	11h	Non	Oui
10	5	10h	Non	Oui
11	5	7h30	Oui	Oui
12	6	10h30	Oui	Oui

13	3	4h30	Non	Non
14	5	9h30	Oui	Oui
15	5	8h	Oui	Non
16	4	7h	Non	Non
17	5	10h	Non	Oui
18	4	8h	Non	Oui
19	5	9h30	Non	Non
20	4	6h30	Non	Oui
21	5	7h30	Non	Oui
22	5	8h30	Non	Non
23	5	9h30	Oui	Oui



LES PODIUMS

