

COUPE DE FRANCE DES REGIONS 2011



SAINT-RAPHAEL

3 et 4 juin 2011

DELEGATION

Chef de délégation : Mme Raymonde DEMARLE

Encadrement : Carolle ANDRACA : CTS-R Ile de France Natation

Patrick DREANO : CTS-R Ile de France Natation

Jérôme DIMITRI : Pôle CIF-INSEP

Pierre VOLPILHAC (AAS Sarcelles Natation 95)

EQUIPES FILLES :

Capitaine : Solène DEL'HOMME

Cadettes :

BARRY Chloé (1995)

DEL'HOMME Solène (1994)

MARLOT Manon (1994)

VERGER GOURSON Margaux (1995)

SADOUKI Ishtar (1994)

SN MONTGERON

LAGARDERE PARIS RACING

STADE DE VANVES

AC BOULOGNE-BILLANCOURT

CSN GUYANCOURT

Minimes :

BLANCHARD Morgane (1997)

COSTES Aurore (1997)

DELCAMP Chloé (1997)

DEL'HOMME Laurine (1997)

DUFOUR Célia (1997)

LEBLOND Tiphaine (1996)

MAI Alisson (1996)

VADROT Caroline (1996)

VEROT Marine (1997)

AAS SARCELLES NATATION 95

RSC CHAMPIGNY

CSN GUYANCOURT

LAGARDERE PARIS RACING

CN VIRY-CHÂTILLON

NOGENT NATATION 94

LAGARDERE PARIS RACING

CLUB DES NAGEURS DE PARIS

CN VIRY-CHÂTILLON

EQUIPES GARCONS :

Capitaine : Joris VIAUT

Cadets :

BOUMALI Amar (1994)

PETIT CACOS Clément (1994)

PIJULET Paul (1994)

SUGRANES Evan (1995)

VIAUT Joris (1994)

U.S CRETEIL NATATION

ES MASSY NATATION

AC PONTAULT-ROISSY

CN VIRY-CHÂTILLON

AQUA CLUB PONTAULT-ROISSY

Minimes :

BERRY Théo (1997)
CACCIOTTOLO Sacha (1996)
CAPAZZA Axel (1997)
ELBAZE Sacha (1997)
MAGNAN Arnaud (1996)
PENNEQUIN Baptiste (1996)
RASLE Clément (1996)
TALARMAIN Maxime (1996)
TRUCHOT Florian (1996)

AC CHEVREUSE
SN MONTGERON
AC PONTAULT-ROISSY
ES MASSY NATATION
SN VERSAILLES
NC RAMBOUILLET
CN ASNIÈRES
OL. LA GARENNE-COLOMBES
SO ROSNY

ORGANISATION DU DEPLACEMENT

CONDITIONS MATERIELLES :

Le déplacement vers Saint-Raphaël s'est effectué en TGV ce qui nous a permis d'effectuer ce long voyage en un minimum de temps et de pouvoir rentrer dès la fin de la compétition le samedi soir.

Hébergé au centre de vacances « le kangourou », nous y avons retrouvé les délégations de Bretagne et des Pays de Loire. Située à 10 minutes de bus de la piscine, l'entière disponibilité du personnel de la structure d'accueil nous a permis d'adapter nos horaires et de profiter aux mieux de nos courts moments de récupération.

La piscine de Saint-Raphaël n'est plus à présenter et la parfaite organisation nous a offert une manifestation dans une magnifique ambiance.



EMPLOI DU TEMPS :

Jeudi 2 juin	7h45 – 12h30	Voyage Paris – Saint-Raphaël (TGV)
	13h – 13h45	Repas
	14h – 16h	Repos
	16h	Départ piscine
	16h30 – 18h	Entraînement
	18h30	Retour hébergement
	19h15 – 20h	Repas
	20h15 – 21h	Réunion
	21h30	Retour en chambre
Vendredi 3 juin	6h30 – 7h	Petit déjeuner
	7h10	Départ piscine
	7h30 – 12h	Compétition
	12h15	Retour hébergement
	12h30 – 13h	Repas
	13h – 14h	Repos
	14h10	Départ piscine
	14h30 – 18h30	Compétition
	19h15 – 20h	Repas
	20h15 – 20h45	Réunion
	21h30	Retour en chambre
Samedi 3 juin	6h30 – 7h	Petit déjeuner
	7h10	Départ piscine
	7h30 – 11h15	Compétition
	11h30	Retour hébergement
	11h45 – 12h	Réunion
	12h – 12h30	Repas
	13h10	Départ piscine
	13h30 – 17h15	Compétition
	17h30	Départ gare SNCF
	18h30 – 23h15	Voyage Saint-Raphaël – Paris (TGV)



RESULTATS

RESULTATS INDIVIDUELS

MINIMES FILLES			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	Temps d'engagement
50m nage libre	COSTES Aurore	13 ^{ème} - 28''78	3 ^{ème} - 28''01
200m nage libre	COSTES Aurore	12 ^{ème} - 2'16''10	7 ^{ème} - 2'12''60
400m nage libre	DELCAMP Chloé	3 ^{ème} - 4'37''01 (RP)	6 ^{ème} - 4'38''38
50m dos	DEL'HOMME Laurine	2 ^{ème} - 30''92	2 ^{ème} - 30''86
200m dos	MAI Alisson	9 ^{ème} - 2'30''73	5 ^{ème} - 2'28''47
50m brasse	LEBLOND Typhaine	2 ^{ème} - 35''25	3 ^{ème} - 34''88
200m brasse	BLANCHARD Morgane	1 ^{ère} - 2'40''34 (RP)	3 ^{ème} - 2'43''67
50m papillon	DUFOUR Célia	2 ^{ème} - 28''88	1 ^{ère} - 28''45
200m papillon	DUFOUR Célia	3 ^{ème} - 2'26''26	1 ^{ère} - 2'24''41
200m 4 nages	VEROT Marine	4 ^{ème} - 2'26''86	3 ^{ème} - 2'25''71
8x100m nage libre		2 ^{ème} - 8'17''16	8 ^{ème} - 8'25''00
4x50m 4 nages		1 ^{ère} - 2'02''48	1 ^{ère} - 2'02''00

MINIMES GARCONS			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	Temps d'engagement
50m nage libre	MAGNAN Arnaud	3 ^{ème} - 25''61	2 ^{ème} - 25''56
200m nage libre	CACCIOTTOLO Sacha	4 ^{ème} - 2'01''51	1 ^{er} - 1'59''63
400m nage libre	CACCIOTTOLO Sacha	6 ^{ème} - 4'15''66	3 ^{ème} - 4'13''21
50m dos	CAPPAZA Axel	7 ^{ème} - 29''97	1 ^{er} - 29''17
200m dos	PENNEQUIN Baptiste	3 ^{ème} - 2'15''97	2 ^{ème} - 2'15''23
50m brasse	ELBAZE Sacha	12 ^{ème} - 33''77	11 ^{ème} - 33''38
200m brasse	TALARMAIN Maxime	8 ^{ème} - 2'35''80	5 ^{ème} - 2'35''26
50m papillon	TRUCHOT Florian	5 ^{ème} - 27''40 (RP égalé)	3 ^{ème} - 27''40
200m papillon	BERRY Théo	6 ^{ème} - 2'19''36	5 ^{ème} - 2'19''26
200m 4 nages	BERRY Théo	4 ^{ème} - 2'18''47 (RP)	6 ^{ème} - 2'19''25
8x100m nage libre		6 ^{ème} - 7'44''12	4 ^{ème} - 7'45''00
4x50m 4 nages		5 ^{ème} - 1'55''12	3 ^{ème} - 1'55''00

CADETTES FILLES			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	Temps d'engagement
100m nage libre	VERGER GOURSON Margaux	3 ^{ème} - 57''92 (RP)	6 ^{ème} - 58''63
100m dos	BARRY Chloé	6 ^{ème} - 1'06''31	3 ^{ème} - 1'05''15
100m brasse	MARLOT Manon	5 ^{ème} - 1'15''27	9 ^{ème} - 1'14''21
100m papillon	MARLOT Manon	5 ^{ème} - 1'06''14	4 ^{ème} - 1'04''86
400m 4 nages	DEL'HOMME Solène	7 ^{ème} - 5'11''57	6 ^{ème} - 5'06''22
4x200m nage libre		3 ^{ème} - 8'44''12	3 ^{ème} - 8'40''00
4x50m 4 nages		1 ^{ère} - 2'00''40	3 ^{ème} - 2'02''00

CADETS GARCONS			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	Temps d'engagement
100m nage libre	BOUMALI Amar	6 ^{ème} - 54''21 (RP)	7 ^{ème} - 54''62
100m dos	PIJULET Paul	1 ^{er} - 58''54	1 ^{er} - 57''87
100m brasse	SUGRANES Evan	3 ^{ème} - 1'07''72	6 ^{ème} - 1'07''53
100m papillon	PETIT CACOS Clément	6 ^{ème} - 59''61	5 ^{ème} - 58''49
400m 4 nages	PETIT CACOS Clément	8 ^{ème} - 4'47''59	2 ^{ème} - 4'37''52
4x200m nage libre		3 ^{ème} - 8'02''77	2 ^{ème} - 8'02''00
4x50m 4 nages		1 ^{er} - 1'49''09	4 ^{ème} - 1'52''00

REMPLOCANTS GARCONS			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	
100m nage libre	VIAUT Joris	55''66	
100m nage libre	RASLE Clément	57''10	
100m papillon	VIAUT Joris	58''21	
100m papillon	RASLE Clément	1'00''22	

REMPLOCANTS FILLES			
Epreuves	Noms – Prénoms	Temps réalisés	
100m nage libre	SADOUKI Ishtar	1'04''16	
100m nage libre	VADROT Caroline	1'01''74	
100m papillon	SADOUKI Ishtar	1'08''89	
100m papillon	VADROT Caroline	1'08''99	

CLASSEMENTS PAR EQUIPE :

CUMULE					
Général		Dames		Messieurs	
Ile de France	1995 pts	Ile de France	1005 pts	Côte d'Azur	997 pts
Côte d'Azur	1937 pts	Bourgogne	982 pts	Ile de France	990 pts
Bourgogne	1933 pts	Côte d'Azur	940 pts	Picardie	977 pts

CADETS					
Général		Dames		Messieurs	
Ile de France	746 pts	Côte d'Azur	372 pts	Ile de France	375 pts
Côte d'Azur	722 pts	Ile de France	371 pts	Picardie	363 pts
Provence	716 pts	Aquitaine	365 pts	Languedoc-Roussillon	361 pts

MINIMES					
Général		Dames		Messieurs	
Ile de France	1249 pts	Ile de France	634 pts	Côte d'Azur	647 pts
Bourgogne	1230 pts	Bourgogne	631 pts	Ile de France	615 pts
Côte d'Azur	1215 pts	Alsace	607 pts	Picardie	614 pts

ANALYSES DES COURSES

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		S	15								
CDF des régions		3ème	25	12"59	12"59		50,1				
Saint-Raphaël			50	28"22	15"63	48,7%	48,2	2,16	37,0	3,83	1,77
1er 50 m		28"22	75	41"87	13"65		47,2				
2ème 50 m		29"70	100	57"92	16"05	51,3%	46,5	2,16	46,0	3,63	1,68
				Moyenne	14"48		48,0	2,16	41,5	3,73	1,73
Nom: VERGER GOURSON		Bassin: 50m		Epreuve: 100m nage libre							
Prénom: Margaux		(Relais)									
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		3ème	25								
Saint-Raphaël			50	29"71	29"71	23,5%	41,8	2,42	35,0	4,07	1,68
			100	1'01"64	31"93	25,3%	41,8	2,25	40,0	3,52	1,57
			150	1'34"41	32"77	25,9%	43,4	2,11	43,0	3,22	1,53
1er 100m		1'01"64	200	2'06"38	31"97	25,3%	43,1	2,18	43,0	3,41	1,56
2ème 100m		1'04"74		Moyenne	31"60		42,5	2,23	40,3	3,53	1,58
Nom: VERGER GOURSON		Bassin: 50m		Epreuve: 200m nage libre							
Prénom: Margaux		(Relais)									
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		1ère	25	12"51	13"07	48,9%	52,2				
Saint-Raphaël			50	26"73	13"66	51,1%	48,6		39,0		
				Moyenne	13"37		50,4	2,23	39,0	4,17	1,87

Nom: BARRY		Bassin: 50m		Epreuve: 100m dos							
Prénom: Chloé											
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		6ème	25	14"12	14"12		44,4				
Saint-Raphaël			50	32"73	18"61	49,4%	39,0	2,20	34,0	3,36	1,53
			75	48"20	15"47		40,9				
1er 50 m		32"73	100	1'06"31	18"11	50,6%	40,1	2,21	41,0	3,28	1,49
2ème 50 m		33"58		Moyenne	16"58		41,1	2,20	37,5	3,32	1,51

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	29"93	29"93	23,4%	44,3	2,26	36,0	3,78	1,67
			100	1'02"20	32"27	25,2%	43,8	2,12	39,0	3,29	1,55
			150	1'34"58	32"38	25,3%	44,3	2,09	41,0	3,23	1,54
1er 100m		1'02"20	200	2'08"13	33"55	26,2%	43,0	2,08	44,0	3,10	1,49
2ème 100m		1'05"93		Moyenne	32"03		43,9	2,14	40,0	3,33	1,56

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1ère	15								
CDF des régions			25	13"86	13"07	43,2%	52,8				
Saint-Raphaël			50	30"28	17"21	56,8%	47,0		44,0		
				Moyenne	15"14		49,9	1,99	44,0	3,28	1,65

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	16"08	16"08		43,4				
Saint-Raphaël			50	36"05	19"97	47,9%	41,8	1,95	22,0	2,71	1,39
			75	54"41	18"36		40,4				
1er 50 m		36"05	100	1'15"27	20"86	52,1%	42,3	1,85	25,0	2,36	1,27
2ème 50 m		39"22		Moyenne	18"82		42,0	1,90	23,5	2,52	1,33

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	13"70	13"70		57,6				
Saint-Raphaël			50	30"46	16"76	46,1%	54,3	1,76	24,0	2,89	1,64
			75	47"10	16"64		54,3				
1er 50 m		30"46	100	1'06"14	19"04	53,9%	51,9	1,58	30,0	2,22	1,40
2ème 50 m		35"68		Moyenne	16"54		54,5	1,66	27,0	2,52	1,51

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	32"02	32"02	23,1%	38,7	2,42	35,0	3,78	1,56
			100	1'06"18	34"16	24,7%	39,2	2,24	42,0	3,28	1,46
			150	1'43"22	37"04	26,8%	39,5	2,05	44,0	2,77	1,35
1er 100m		1'06"18	200	2'18"32	35"10	25,4%	38,4	2,23	45,0	3,17	1,42
2ème 100m		1'12"14		Moyenne	34"58		39,0	2,23	41,5	3,22	1,45

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15 25 50	15"28 34"03	13"07 20"96	38,4% 61,6%	45,2 45,0		23,0		
Moyenne				17"02		45,1	1,95	23,0	2,87	1,47	

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/50 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			25 50 100 150	33"19 1'11"27 1'50"68	33"19 38"08 39"41		54,0 44,8 34,8	1,67 1,76 2,19	25,0 26,0 42,0	2,52 2,31 2,78	1,51 1,31 1,27
1er 200m	2'28"79	200	2'28"79	38"11	24,9%	35,6	2,21	44,0	2,90	1,31	
2ème 200m	2'42"78	250	3'15"64	46"85		36,8	1,74	26,0	1,86	1,07	
1er 100m	1'11"27	300	4'02"34	46"70	30,0%	35,9	1,79	26,0	1,92	1,07	
2ème 100m	1'17"52	350	4'37"48	35"14		42,0	2,03	45,0	2,89	1,42	
3ème 100m	1'33"55	400	5'11"57	34"09	22,2%	42,2	2,09	46,0	3,06	1,47	
4ème 100m	1'09"23		Moyenne	38"95		40,8	1,89	35,0	2,43	1,28	

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/50 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			3ème 25 50 100 150								
1er 100m	1'03"97	200	2'11"29	33"19	25,3%	43,4	2,08	48,0	3,14	1,51	
2ème 100m	1'07"32		Moyenne	32"82		43,9	2,08	45,0	3,17	1,52	

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15 25 50	13"07 29"36	13"07 16"29	44,5% 55,5%	62,0 64,0		27,0		
Moyenne				14"68		63,0	1,62	27,0	2,76	1,70	



Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	14"30	14"30		59,0				
Saint-Raphaël			50	32"26	17"96	46,8%	59,4	1,57	28,0	2,43	1,55
1er 50 m		32"26	100	50"36	18"10		58,0				
2ème 50 m		36"63		1'08"89	18"53	53,2%	55,3	1,45	31,0	1,97	1,37
				Moyenne	17"22		57,9	1,50	29,5	2,18	1,45

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	13"97	13"97		51,1				
Saint-Raphaël			50	30"95	16"98	48,2%	47,7	1,96	43,0	3,17	1,62
1er 50 m		30"95	100	47"08	16"13		48,2				
2ème 50 m		33"21		1'04"16	17"08	51,8%	46,2	1,91	49,0	2,88	1,51
				Moyenne	16"04		48,3	1,94	46,0	3,02	1,56

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		6ème	25	11"62	11"62		50,5				
Saint-Raphaël			50	25"38	13"76	46,8%	49,0	2,38	36,0	4,68	1,97
1er 50 m		25"38	100	39"34	13"96		47,6				
2ème 50 m		28"83		54"21	14"87	53,2%	46,8	2,20	42,0	3,82	1,73
				Moyenne	13"55		48,5	2,28	39,0	4,21	1,84

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		3ème	25								
Saint-Raphaël			50	27"70	27"70	22,9%	45,0	2,41	34,0	4,34	1,81
			100	58"09	30"39	25,1%	41,5	2,38	38,0	3,91	1,65
1er 100m		58"09	150	1'29"76	31"67	26,1%	40,7	2,33	40,0	3,67	1,58
2ème 100m		1'03"12	200	2'01"21	31"45	25,9%	42,2	2,26	42,0	3,59	1,59
				Moyenne	30"30		42,4	2,34	38,5	3,86	1,65

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions		1er	25	11"06	13"07	53,3%	56,6				
Saint-Raphaël			50	24"53	11"46	46,7%	53,7		43,0		
				Moyenne	12"27		55,2	2,22	43,0	4,52	2,04

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1er	15								
CDF des régions			25	12"86	12"86		42,7				
Saint-Raphaël			50	28"86	16"00	49,3%	43,6	2,41	27,0	4,17	1,73
1er 50 m			75	42"47	13"61		44,4				
2ème 50 m		28"86	100	58"54	16"07	50,7%	45,0	2,26	38,0	3,81	1,68
				Moyenne	14"64		43,9	2,33	32,5	3,99	1,71
Nom: PIJULET		Bassin: 50m		Epreuve: 100m dos							
Prénom: Paul											
Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	28"07	28"07	23,3%	32,8	3,26	27,0	5,80	1,78
1er 100m			100	58"28	30"21	25,1%	33,7	2,95	31,0	4,88	1,66
2ème 100m		58"28	150	1'29"16	30"88	25,7%	37,4	2,60	35,0	4,21	1,62
				Moyenne	30"06		36,3	2,75	32,8	4,58	1,66
Nom: PIJULET		Bassin: 50m		Epreuve: 200m nage libre (Relais)							
Prénom: Paul											
Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1er	15								
CDF des régions			25	12"43	13"07	47,8%	56,6				
Saint-Raphaël			50	27"35	14"28	52,2%	52,9		39,0		
				Moyenne	13"68		54,8	2,00	39,0	3,66	1,83

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	15								
CDF des régions			25	13"84	13"84		52,5				
Saint-Raphaël			50	31"64	17"80	46,7%	51,0	1,83	22,0	2,90	1,58
1er 50 m			75	48"62	16"98		48,4				
2ème 50 m		31"64	100	1'07"72	19"10	53,3%	51,4	1,67	26,0	2,31	1,39
				Moyenne	16"93		50,8	1,74	24,0	2,57	1,48
Nom: SUGRANES		Bassin: 50m		Epreuve: 100m brasse							
Prénom: Evan											
Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	27"83	27"83	22,8%	41,5	2,60	34,0	4,67	1,80
1er 100m			100	58"96	31"13	25,5%	39,6	2,43	36,0	3,91	1,61
2ème 100m		58"96	150	1'30"80	31"84	26,1%	39,8	2,37	40,0	3,72	1,57
				Moyenne	30"51		41,1	2,39	37,5	3,92	1,64
Nom: SUGRANES		Bassin: 50m		Epreuve: 200m nage libre (Relais)							
Prénom: Evan											

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1er	15								
CDF des régions			25	13"38	13"07	43,0%	59,8				
Saint-Raphaël			50	30"39	17"32	57,0%	57,3		25,0		
				Moyenne	15"20		58,6	1,69	25,0	2,77	1,65

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		8ème	25								
CDF des régions			50	28"92	28"92		50,5	2,05	21,0	3,55	1,73
Saint-Raphaël			100	1'02"67	33"75	21,8%	47,4	1,88	23,0	2,78	1,48
			150	1'39"76	37"09		34,7	2,33	36,0	3,14	1,35
1er 200m			2'15"68	200	2'15"68	35"92	25,4%	33,0	2,53	37,0	3,52
2ème 200m		2'31"91	250	2'58"78	43"10		34,0	2,05	22,0	2,37	1,16
1er 100m		1'02"67	300	3'41"69	42"91	29,9%	31,4	2,23	21,0	2,59	1,17
2ème 100m		1'13"01	350	4'15"79	34"10		40,9	2,15	41,0	3,15	1,47
3ème 100m		1'26"01	400	4'47"59	31"80	22,9%	43,0	2,19	41,0	3,45	1,57
				Moyenne	35"95		39,4	2,12	30,3	2,95	1,39

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25	12"36	12"36		58,8				
Saint-Raphaël			50	27"77	15"41	46,6%	51,9	1,95	22,0	3,51	1,80
			75	42"96	15"19		52,0				
1er 50 m		27"77	100	59"61	16"65	53,4%	51,3	1,82	25,0	2,86	1,57
2ème 50 m		31"84		Moyenne	14"90		53,5	1,88	23,5	3,16	1,68

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	25								
CDF des régions			50	27"44	27"44	23,0%	43,0	2,54	33,0	4,63	1,82
Saint-Raphaël			100	57"28	29"84	25,0%	41,4	2,43	38,0	4,07	1,68
			150	1'28"82	31"54	26,4%	43,7	2,18	41,0	3,45	1,59
1er 100m			57"28	200	1'59"31	30"49	25,6%	44,2	2,23	42,0	3,65
2ème 100m		1'02"03		Moyenne	29"83		43,1	2,33	38,5	3,91	1,68



Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1er	15								
CDF des régions			25	12"06	13"07	48,7%	60,0				
Saint-Raphaël			50	26"82	13"75	51,3%	60,4		23,0		
				Moyenne	13"41		60,2	1,86	23,0	3,46	1,86

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	12"10	12"10		54,5				
Saint-Raphaël			50	27"29	15"19	45,3%	49,4	2,12	21,0	3,88	1,83
1er 50 m		27"29	75	43"06	15"77		52,3				
2ème 50 m		32"93	100	1'00"22	17"16	54,7%	52,3	1,74	24,0	2,64	1,52
				Moyenne	15"06		52,1	1,91	22,5	3,17	1,66

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	11"66	11"66		51,8				
Saint-Raphaël			50	26"45	14"79	47,5%	48,2	2,27	37,0	4,29	1,89
1er 50 m		26"45	75	40"12	13"67		48,7				
2ème 50 m		29"21	100	55"66	15"54	52,5%	45,8	2,17	41,0	3,72	1,71
				Moyenne	13"92		48,6	2,22	39,0	3,98	1,80

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		13 ^{ème}	15								
CDF des régions			25	13"22	13"07	45,4%	54,7				
Saint-Raphaël			50	28"78	15"71	54,6%	54,3		44,0		
				Moyenne	14"39		54,5	1,91	44,0	3,32	1,74

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse			
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)			
3 - 4 juin 2011		12ème	15											
CDF des régions			25											
Saint-Raphaël			50	31"16	31"16	22,9%	49,0	1,96	41,0	3,15	1,60			
			100	1'05"80	34"64	25,5%	43,2	2,00	45,0	2,89	1,44			
			150	1'41"62	35"82	26,3%	44,3	1,89	44,0	2,64	1,40			
1er 100m		1'05"80	200	2'16"10	34"48	25,3%	45,7	1,90	45,0	2,76	1,45			
2ème 100m		1'10"30					Moyenne	34"03		45,6	1,94	43,8	2,84	1,47

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		2ème	15								
CDF des régions			25	12"80	12"80		53,5				
Saint-Raphaël			50	29"03	16"23	47,7%	47,3	2,05	41,0	3,53	1,72
			75	44"23	15"20		46,1				
1er 50 m		29"03	100	1'00"84	16"61	52,3%	45,5	2,06	46,0	3,24	1,57
2ème 50 m		31"81									
				Moyenne	15"21		48,1	2,05	43,5	3,37	1,64

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1ère	15								
CDF des régions			25	12"66	13"07	46,5%	55,5				
Saint-Raphaël			50	28"10	15"03	53,5%	51,5		42,0		
				Moyenne	14"05		53,5	2,00	42,0	3,55	1,78

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		3ème	25								
CDF des régions			50	31"16	31"16		42,9	2,24	37,0	3,60	1,60
Saint-Raphaël			100	1'05"39	34"23	23,6%	41,7	2,10	43,0	3,07	1,46
			150	1'40"25	34"86		44,0	1,96	45,0	2,81	1,43
1er 200m		2'15"20	200	2'15"20	34"95	25,2%	43,1	1,99	44,0	2,85	1,43
2ème 200m		2'21"81	250	2'50"97	35"77		43,6	1,92	46,0	2,69	1,40
1er 100m		1'05"39	300	3'27"13	36"16	26,0%	44,1	1,88	47,0	2,60	1,38
2ème 100m		1'09"81	350	4'03"00	35"87		42,5	1,97	48,0	2,74	1,39
3ème 100m		1'11"93	400	4'37"01	34"01	25,2%	48,2	1,83	49,0	2,69	1,47
4ème 100m		1'09"88									
				Moyenne	34"63		43,8	1,98	44,9	2,86	1,44

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		2ème	15								
CDF des régions			25	13"04	13"04		52,6				
Saint-Raphaël			50	28"79	15"75	47,0%	48,0	2,07	38,0	3,60	1,74
			75	44"05	15"26		49,1				
1er 50 m		28"79	100	1'01"20	17"15	53,0%	49,3	1,88	48,0	2,90	1,54
2ème 50 m		32"41									
				Moyenne	15"30		49,8	1,97	43,0	3,22	1,63



Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15										
		1ère	25	14"21	13"07	42,3%	48,6						
			50	30"92	17"85	57,7%	45,1		37,0				
				Moyenne	15"46		46,9	2,07	37,0	3,35	1,62		
Nom: DEL'HOMME Prénom: Laurine			Bassin: 50m			Epreuve: 50m dos							
Nom: DEL'HOMME Prénom: Laurine			Bassin: 50m			Epreuve: 100m nage libre (Relais)							
Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15										
		2ème	25	12"80	12"80		48,6						
			50	29"23	16"43	46,7%	50,0	2,08	39,0	3,56	1,71		
			75	45"67	16"44		53,8						
1er 50 m		29"23	100	1'02"57	16"90	53,3%	46,8	1,79	50,0	2,68	1,50		
2ème 50 m		33"34					Moyenne	15"64	49,8	1,93	44,5	3,08	1,60
Nom: DEL'HOMME Prénom: Laurine			Bassin: 50m			Epreuve: 50m dos (Relais)							
Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15										
		1ère	25	14"14	13"07	42,3%	52,3						
			50	30"89	17"82	57,7%	46,0		41,0				
				Moyenne	15"45		49,2	1,98	41,0	3,20	1,62		

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/50 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15										
		9ème	25										
			50	35"56	35"56	23,6%	36,1	2,34	34,0	3,29	1,41		
			100	1'13"93	38"37	25,5%	33,0	2,37	37,0	3,09	1,30		
			150	1'52"36	38"43	25,5%	33,0	2,37	38,0	3,08	1,30		
1er 100m		1'13"93	200	2'30"73	38"37	25,5%	32,8	2,38	39,0	3,11	1,30		
2ème 100m		1'16"80					Moyenne	37"68	33,7	2,36	37,0	3,13	1,33
Nom: MAI Prénom: Alisson			Bassin: 50m			Epreuve: 200m dos							
Nom: MAI Prénom: Alisson			Bassin: 50m			Epreuve: 100m nage libre (Relais)							
Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël			15										
		2ème	25	12"86	12"86		51,8						
			50	29"26	16"40	46,4%	44,7	2,12	36,0	3,63	1,71		
			75	46"08	16"82		43,2						
1er 50 m		29"26	100	1'03"00	16"92	53,6%	42,1	2,08	43,0	3,09	1,48		
2ème 50 m		33"74					Moyenne	15"75	45,5	2,10	39,5	3,33	1,59

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		2ème	15								
CDF des régions			25	15"76	15"76	44,7%	58,8				
Saint-Raphaël			50	35"25	19"49	55,3%	57,1		30,0		
				Moyenne	17"63		58,0	1,47	30,0	2,08	1,42

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		2ème	15								
CDF des régions			25	13"30	13"30		53,0				
Saint-Raphaël			50	30"04	16"74	47,6%	48,7	1,96	43,0	3,27	1,66
1er 50 m		30"04	100	1'03"09	17"82	52,4%	45,3	1,96	48,0	2,97	1,51
2ème 50 m		33"05									
				Moyenne	15"77		48,6	1,96	45,5	3,10	1,59

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1ère	15								
CDF des régions			25	15"97	15"97	45,5%	52,3				
Saint-Raphaël			50	35"07	19"10	54,5%	46,0		41,0		
				Moyenne	17"54		49,2	1,74	41,0	2,48	1,43

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		1ère	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	36"53	36"53	22,8%	42,2	1,95	20,0	2,66	1,37
			100	1'17"90	41"37	25,8%	37,2	1,95	22,0	2,36	1,21
1er 100m		1'17"90	150	1'59"05	41"15	25,7%	40,9	1,78	25,0	2,17	1,22
2ème 100m		1'22"44	200	2'40"34	41"29	25,8%	47,7	1,52	29,0	1,84	1,21
				Moyenne	40"09		42,0	1,78	24,0	2,22	1,25

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		2ème	15								
CDF des régions			25	12"96	12"96		54,2				
Saint-Raphaël			50	29"30	16"34	46,5%	54,0	1,89	45,0	3,23	1,71
1er 50 m		29"30	75	45"21	15"91		53,5				
2ème 50 m		33"71	100	1'03"01	17"80	53,5%	52,6	1,68	54,0	2,49	1,48
				Moyenne	15"75		53,6	1,78	49,5	2,82	1,59

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		2ème	15								
	25		13"00	13"00	45,0%	59,4					
	50		28"88	15"88	55,0%	54,4		23,0			
				Moyenne	14"44		56,9	1,83	23,0	3,16	1,73

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/50 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		3ème	15										
	25												
	50		31"77	31"77	21,7%	47,2	2,00	21,0	3,15	1,57			
	100		1'08"80	37"03	25,3%	45,4	1,78	25,0	2,41	1,35			
	150	1'46"74	37"94	25,9%	45,6	1,73	26,0	2,29	1,32				
1er 100m	1'08"80	200	2'26"26	39"52	27,0%	44,1	1,72	26,0	2,18	1,27			
2ème 100m	1'17"46					Moyenne	36"57		45,6	1,80	24,5	2,46	1,37

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		2ème	15										
	25		12"70	12"70			51,1						
	50		29"27	16"57	46,8%	44,5	2,14	38,0	3,66	1,71			
	75	44"77	15"50			42,9							
1er 50 m	29"27	100	1'02"57	17"80	53,2%	41,5	2,13	44,0	3,21	1,50			
2ème 50 m	33"30					Moyenne	15"64		45,0	2,13	41,0	3,41	1,60

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		1ère	15								
	25		12"93	12"93	45,5%	56,9					
	50		28"42	15"49	54,5%	52,7		22,0			
				Moyenne	14"21		54,8	1,93	22,0	3,39	1,76

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/50 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)		
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		4ème	15										
	25												
	50		32"80	32"80	22,3%	49,8	1,84	22,0	2,80	1,52			
	100		1'11"61	38"81	26,4%	34,6	2,23	39,0	2,88	1,29			
	150	1'53"34	41"73	28,4%	32,4	2,22	21,0	2,66	1,20				
1er 100m	1'11"61	200	2'26"86	33"52	22,8%	44,6	2,01	46,0	2,99	1,49			
2ème 100m	1'15"25					Moyenne	36"72		40,4	2,03	32,0	2,76	1,36

Nom: VEROT		Bassin: 50m				Epreuve: 100m nage libre (Relais)				
Prénom: Marine										
Date Lieu	S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël	2ème	15								
		25	13"50	13"50		49,8				
		50	29"49	15"99	47,6%	48,0	2,08	41,0	3,53	1,70
75	44"51	15"02		48,3						
1er 50 m	29"49	100	1'02"00	17"49	52,4%	47,1	1,93	48,0	2,98	1,54
2ème 50 m	32"51		Moyenne	15"50		48,3	2,00	44,5	3,23	1,61

Nom: VADROT		Bassin: 50m				Epreuve: 100m papillon (Remplaçante)				
Prénom: Caroline										
Date Lieu	S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		15								
		25	14"34	14"34		51,6				
		50	32"17	17"83	46,6%	47,8	1,88	24,0	2,92	1,55
75	50"09	17"92		48,8						
1er 50 m	32"17	100	1'08"99	18"90	53,4%	45,0	1,74	27,0	2,36	1,36
2ème 50 m	36"82		Moyenne	17"25		48,3	1,80	25,5	2,61	1,45

Nom: VADROT		Bassin: 50m				Epreuve: 100m nage libre (Remplaçante)				
Prénom: Caroline										
Date Lieu	S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël		15								
		25	12"95	12"95		50,5				
		50	29"11	16"16	47,1%	44,7	2,17	40,0	3,72	1,72
75	44"47	15"36		43,3						
1er 50 m	29"11	100	1'01"74	17"27	52,9%	43,2	2,13	44,0	3,26	1,53
2ème 50 m	32"63		Moyenne	15"44		45,4	2,14	42,0	3,47	1,62

Nom: MAGNAN		Bassin: 50m				Epreuve: 50m nage libre				
Prénom: Arnaud										
Date Lieu	S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël	3ème	15								
		25	11"71	11"71	45,7%	58,2				
		50	25"61	13"90	54,3%	53,0		42,0		
			Moyenne	12"81		55,6	2,11	42,0	4,11	1,95

Nom: MAGNAN		Bassin: 50m				Epreuve: 100m nage libre (Relais)				
Prénom: Arnaud										
Date Lieu	S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
3 - 4 juin 2011 CDF des régions Saint-Raphaël	6ème	15								
		25	12"00	12"00		53,4				
		50	27"29	15"29	49,1%	43,9	2,26	37,0	4,14	1,83
75	40"33	13"04		48,9						
1er 50 m	27"29	100	55"54	15"21	50,9%	47,3	2,21	42,0	3,91	1,77
2ème 50 m	28"25		Moyenne	13"89		48,4	2,23	39,5	4,02	1,80

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	11"09	13"07	52,6%	59,0				
Saint-Raphaël			50	24"84	11"77	47,4%	54,0		41,0		
			Moyenne	12"42			56,5	2,14	41,0	4,30	2,01

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	25								
CDF des régions			50	29"25	29"25		40,6	2,53	33,0	4,32	1,71
Saint-Raphaël			100	1'00"76	31"51	23,8%	36,9	2,58	35,0	4,09	1,59
			150	1'32"64	31"88		36,6	2,57	36,0	4,03	1,57
1er 200m		2'04"65	200	2'04"65	32"01	25,0%	40,7	2,30	37,0	3,60	1,56
2ème 200m		2'11"01	250	2'37"04	32"39		41,0	2,26	39,0	3,49	1,54
1er 100m		1'00"76	300	3'10"48	33"44	25,7%	38,9	2,31	39,0	3,45	1,50
2ème 100m		1'03"89	350	3'43"24	32"76		41,8	2,19	40,0	3,34	1,53
3ème 100m		1'05"83	400	4'15"66	32"42	25,5%	44,1	2,10	42,0	3,24	1,54
4ème 100m		1'05"18		Moyenne	31"96		40,1	2,34	37,6	3,66	1,56

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		4ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	28"74	28"74	23,7%	48,1	2,17	35,0	3,78	1,74
			100	59"48	30"74	25,3%	43,0	2,27	39,0	3,69	1,63
			150	1'31"11	31"63	26,0%	42,1	2,25	41,0	3,56	1,58
1er 100m		59"48	200	2'01"51	30"40	25,0%	46,7	2,11	44,0	3,48	1,64
2ème 100m		1'02"03		Moyenne	30"38		45,0	2,20	39,8	3,61	1,65

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25	11"12	11"12		64,9				
Saint-Raphaël			50	26"47	15"35	47,3%	52,1	1,94	41,0	3,66	1,89
			75	40"00	13"53		50,4				
1er 50 m		26"47	100	55"93	15"93	52,7%	49,7	2,03	44,0	3,45	1,70
2ème 50 m		29"46		Moyenne	13"98		54,3	1,98	42,5	3,53	1,79



Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011		7ème	15									
CDF des régions			25	13"56	13"56	45,2%	51,8					
Saint-Raphaël			50	29"97	16"41	54,8%	48,7		40,0			
				Moyenne	14"99		50,3	1,99	40,0	3,32	1,67	
Nom: CAPPAZA		Bassin: 50m		Epreuve: 100m nage libre (Relais)								
Prénom: Axel												
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse		
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)		
3 - 4 juin 2011		6ème	15									
CDF des régions			25	11"94	11"94		44,2					
Saint-Raphaël			50	27"24	15"30	48,5%	45,8	2,45	35,0	4,49	1,84	
1er 50 m		27"24	75	39"99	12"75		49,1					
2ème 50 m		28"93	100	56"17	16"18	51,5%	44,0	2,23	42,0	3,85	1,73	
				Moyenne	14"04		45,8	2,33	38,5	4,15	1,78	
Nom: CAPPAZA		Bassin: 50m		Epreuve: 50m papillon (Relais)								
Prénom: Axel												
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse		
Lieu	Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)		
3 - 4 juin 2011		5ème	15									
CDF des régions			25	12"13	12"13	45,4%	64,0					
Saint-Raphaël			50	26"71	14"58	54,6%	61,2		24,0			
				Moyenne	13"36		62,6	1,79	24,0	3,36	1,87	

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011		3ème	15									
CDF des régions			25									
Saint-Raphaël			50	32"74	32"74	24,1%	35,9	2,55	35,0	3,90	1,53	
1er 100m		1'06"77	100	1'06"77	34"03	25,0%	37,4	2,36	37,0	3,46	1,47	
2ème 100m		1'09"20	150	1'41"74	34"97	25,7%	37,5	2,29	38,0	3,27	1,43	
			200	2'15"97	34"23	25,2%	38,2	2,29	39,0	3,35	1,46	
				Moyenne	33"99		37,3	2,37	37,3	3,48	1,47	
Nom: PENNEQUIN		Bassin: 50m		Epreuve: 100m nage libre (Relais)								
Prénom: Baptiste												
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse		
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)		
3 - 4 juin 2011		6ème	15									
CDF des régions			25	11"73	11"73		52,2					
Saint-Raphaël			50	26"91	15"18	47,6%	49,7	2,19	39,0	4,07	1,86	
1er 50 m		26"91	75	40"51	13"60		50,8					
2ème 50 m		29"68	100	56"59	16"08	52,4%	47,6	2,05	45,0	3,46	1,68	
				Moyenne	14"15		50,1	2,12	42,0	3,74	1,77	

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
Nom: PENNEQUIN Bassin: 50m Epreuve: 50m dos											
Prénom: Baptiste (Relais)											
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	13"68	13"68	46,2%	50,9				
Saint-Raphaël			50	29"61	15"93	53,8%	48,6		41,0		
Moyenne				14"81			49,8	2,04	41,0	3,44	1,69

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
Nom: ELBAZE Bassin: 50m Epreuve: 50m brasse											
Prénom: Sacha											
3 - 4 juin 2011		12ème	15								
CDF des régions			25	15"57	15"57	46,1%	59,8				
Saint-Raphaël			50	33"77	18"20	53,9%	61,2		30,0		
Moyenne				16"89			60,5	1,47	30,0	2,17	1,48

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (mn)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
Nom: ELBAZE Bassin: 50m Epreuve: 100m nage libre											
Prénom: Sacha (Relais)											
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25	12"71	12"71		56,0				
Saint-Raphaël			50	29"62	16"91	46,2%	48,1	1,95	42,0	3,28	1,69
1er 50 m		29"62	100	1'04"18	17"36	53,8%	43,7	1,94	48,0	2,81	1,45
2ème 50 m		34"56	Moyenne		16"05		48,4	1,93	45,0	3,01	1,56

Date Lieu		S/F Place	Dist. (m)	Tps Cum. (sec)	Tps/25 (sec)	%	Fréq. (cy/mn)	Dist.Cycles (m/cy)	Nbre de Mvts	I.N.	Vitesse (m/sec)
Nom: ELBAZE Bassin: 50m Epreuve: 50m brasse											
Prénom: Sacha (Relais)											
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	14"78	14"78	43,6%	66,6				
Saint-Raphaël			50	33"88	19"10	56,4%	70,3		34,0		
Moyenne				16"94			68,5	1,29	34,0	1,91	1,48



Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		8ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	34"72	34"72	22,3%	42,7	2,02	21,0	2,91	1,44
			100	1'14"38	39"66	25,5%	37,1	2,04	21,0	2,57	1,26
1er 100m			150	1'54"98	40"60	26,1%	39,4	1,88	23,0	2,31	1,23
2ème 100m		200	2'35"80	40"82	26,2%	43,2	1,70	26,0	2,08	1,22	
			Moyenne	38"95			40,6	1,90	22,8	2,44	1,28
Nom: TALARMAIN Bassin: 50m Epreuve: 200m brasse Prénom: Maxime											
Date	Lieu	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25	12"33	12"33		55,0				
Saint-Raphaël			50	28"19	15"86	47,4%	45,1	2,13	40,0	3,77	1,77
		75	43"75	15"56		44,8					
1er 50 m		28"19	100	59"48	15"73	52,6%	43,2	2,18	42,0	3,48	1,60
2ème 50 m		31"29									
			Moyenne	14"87			47,0	2,15	41,0	3,61	1,68

Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(sec)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		5ème	15								
CDF des régions			25	12"23	12"23	44,6%	64,7				
Saint-Raphaël			50	27"40	15"17	55,4%	61,8		26,0		
			Moyenne	13"70			63,3	1,73	26,0	3,16	1,82
Nom: TRUCHOT Bassin: 50m Epreuve: 50m papillon Prénom: Florian											
Date	Lieu	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25	11"73	11"73		58,6				
Saint-Raphaël			50	27"74	16"01	46,8%	48,6	2,02	42,0	3,64	1,80
		75	42"37	14"63		46,5					
1er 50 m		27"74	100	59"24	16"87	53,2%	46,7	2,04	46,0	3,24	1,59
2ème 50 m		31"50									
			Moyenne	14"81			50,1	2,02	44,0	3,41	1,69
CDF des régions TRUCHOT Bassin: 50m Epreuve: 100m nage libre (Relais) Prénom: Florian											



Date		S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse
Lieu		Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)
3 - 4 juin 2011		6ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	29"62	29"62	21,3%	55,5	1,82	23,0	3,08	1,69
			100	1'04"28	34"66	24,9%	50,8	1,70	26,0	2,46	1,44
			150	1'41"09	36"81	26,4%	49,5	1,65	28,0	2,24	1,36
1er 100m	1'04"28	200	2'19"36	38"27	27,5%	49,8	1,57	29,0	2,06	1,31	
2ème 100m	1'15"08		Moyenne	34"84		51,4	1,68	26,5	2,40	1,44	
Nom: BERRY		Bassin: 50m		Epreuve: 200m papillon							
Prénom: Théo											
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/50	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011		4ème	15								
CDF des régions			25								
Saint-Raphaël			50	29"76	29"76	21,5%	55,3	1,82	24,0	3,06	1,68
			100	1'03"85	34"09	24,6%	38,5	2,29	40,0	3,35	1,47
			150	1'46"16	42"31	30,6%	49,1	1,44	30,0	1,71	1,18
1er 100m	1'03"85	200	2'18"47	32"31	23,3%	47,3	1,96	46,0	3,04	1,55	
2ème 100m	1'14"62		Moyenne	34"62		47,6	1,82	35,0	2,63	1,44	

Nom: RASLE		Bassin: 50m		Epreuve: 100m papillon							
Prénom: Clément				(Remplaçant)							
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	13"56	13"56		54,5				
Saint-Raphaël			50	29"84	16"28	46,2%	51,4	1,90	22,0	3,18	1,68
			75	46"41	16"57		49,0				
1er 50 m	29"84		100	1'04"64	18"23	53,8%	48,4	1,77	25,0	2,54	1,44
2ème 50 m	34"80		Moyenne	16"16		50,8	1,83	23,5	2,83	1,55	
Nom: RASLE		Bassin: 50m		Epreuve: 100m nage libre							
Prénom: Clément				(Remplaçant)							
Date	S/F	Dist.	Tps Cum.	Tps/25	%	Fréq.	Dist.Cycles	Nbre de	I.N.	Vitesse	
Lieu	Place	(m)	(mn)	(sec)		(cy/mn)	(m/cy)	Mvts		(m/sec)	
3 - 4 juin 2011			15								
CDF des régions			25	12"15	12"15		61,2				
Saint-Raphaël			50	27"55	15"40	48,2%	54,5	1,88	40,0	3,42	1,81
			75	41"28	13"73		54,2				
1er 50 m	27"55		100	57"10	15"82	51,8%	50,4	1,94	46,0	3,28	1,69
2ème 50 m	29"55		Moyenne	14"28		55,1	1,91	43,0	3,34	1,75	





BILAN

Maintenir notre rang de l'année dernière nous semblait déjà un objectif raisonnable mais battre la Côte d'Azur sur ses terres restait du domaine de l'exploit. Pourtant, ils l'ont fait.

Certes, ce ne fut pas une promenade de santé car d'autres comités ont progressé. Comme toutes les compétitions par équipe, il y eut des hauts et des bas avec des matinées difficiles et des après-midis plus heureux voire rayonnant pour le dernier car c'est aux termes des relais 4 nages que notre sélection est allée arracher la victoire.

Le classement s'effectuant à l'addition des points des équipes, le constat reste le même d'année en année : pour gagner le général, il faut des équipes minimales compétitives puisqu'elles représentent à elles seules plus de 60% des points.

La compétition par équipe implique la culture de la gagne, indépendamment de la performance chronométrique, avec la charge émotionnelle qu'elle génère. C'est une dimension primordiale dans la formation du nageur que certains ont découvert et qui dévoile des capacités parfois insoupçonnées.

Au cours de ces trois jours de déplacement, nous avons côtoyé une équipe au comportement irréprochable dans tous les domaines (sportif et extra-sportif), fière de porter les couleurs de l'Île de France. Si les félicitations vont d'abord aux nageurs(es) pour leur combativité, nous ne pouvons en dissocier les encadrements des clubs pour leur travail de formation et d'éducation au quotidien.

