

Coupe de France des Régions 2014
Vendredi 9 et samedi 10 mai 2014 à Dunkerque



24 nageurs sélectionnés

EQUIPE MINIMES(Filles)

CHANAVAT-GILLET Alicia(CN Chalon)
 DEBARD Pauline(US La Charité N)
 DEVILLARD Alessandra(Montceau ON)
 GITTON Anissa(A Dijon N)
 JEANNERET Valentine(CN Chalon)
 MARTINET Margaux(CN Chalon)
 MOREL Eve(CN Chalon)
 PORTAS Angélique(CN Chalon)

EQUIPE MINIMES(Garçons)

CAISEZ Jérémy(A Dijon N)
 CHOUMILOFF Sacha(CN Chalon)
 GALOO Baptiste(ES St Florentin)
 HENRION Thibaut(US Joigny)
 MEDINA Antoine(A Dijon N)
 MILLET Arthur(CN Chalon)
 ROTHON Mathieu(A Dijon N)
 SYOUD Jaouad(CN Chalon)

EQUIPE CADETTE

DEROUBAIX Alix(US Joigny)
 PERNOT Léa(A Dijon N)
 SAINT-GILLES Tiphaine(A Dijon N)
 VINCENT Elisa(CN Chalon)

EQUIPE CADET

DEGOIX Aymeric(Migennes N)
 DELECLUSE Théo(Migennes N)
 GOGUEY Théo(CN Chalon)
 PHILIPPE Baptiste(CN Chalon)

7 clubs représentés

CN Chalon(11), A Dijon N (6), US Joigny(2), US La Charité N(1), Migennes N(2), Montceau ON(1), ES Saint Florentin(1)

Encadrement

FREVILLE Sylvain, entraîneur A Dijon N
RAY Bastien, entraîneur CN Chalon
ROSSET Séverine, CTR Bourgogne

Programme

L'équipe régionale s'est regroupée le mercredi 7 mai à 14h à la piscine Olympique du Grand Dijon.

Mercredi 7 mai

14h30 à 16h30 : Séance de natation (en annexe)

17h à 18h30 : Présentation des objectifs de la compétition et ses attentes.
Distribution des équipements.

19h30 : Repas

Hébergement au Centre International de Séjour à Dijon.

Jeudi 8 mai

7h45 à 9h45 : Séance de natation (en annexe)

10h : Départ pour Dunkerque

16h : Arrivée à Dunkerque, installation à l'hôtel

17h30 : Séance de natation sur le lieu de compétition (en annexe)

20h : Repas

Vendredi 9 mai et samedi 10 mai

Compétition (analyses de course en annexe)

Classements

Classement Général : 8^{ème} (1826 points avec une disqualification de – 58 points)

Classement Equipe Minimes Filles : **3^{ème} (623 points)**

Classement Equipe Minimes Garçons : **14^{ème} (526 points avec une disqualification de – 58 points)**

Classement Equipe Cadette : **11^{ème} (322 points)**

Classement Equipe Cadet : **5^{ème} (355 points)**

En 2013 à Toulouse :

Classement Général : 7^{ème} (1829 points)

Classement Equipe Minimes Filles : **5^{ème} (595 points)**

Classement Equipe Minimes Garçons : **15^{ème} (530 points)**

Classement Equipe Cadette : **3^{ème} (358 points)**

Classement Equipe Cadet : **7^{ème} (346 points)**

Classement dans les trois premières places des courses

Relais 8X100m NL Minimes Filles : **1^{ère} place**

Anissa GITTON, 200m NL : **1^{ère} place**

Alicia CHANAVAT-GILLET, 200m Brasse : **2^{ème} place**

Théo DELECLUSE, 100m Papillon : **2^{ème} place**

Tiphaine SAINT-GILLES, 100m Brasse : **2^{ème} place**

Relais 4X100m 4N Minimes Filles : **3^{ème} place**

Alessandra DEVILLARD, 50m Dos : **3^{ème} place**

Alessandra DEVILLARD, 200m Dos : **3^{ème} place**

Théo DELECLUSE, 100m Dos : **3^{ème} place**

Performances

6 Meilleures Performances Individuelles

3 Meilleures Performances Individuelles en Equipe Minimés Filles (30% des courses engagées en Minimés Filles)

2 Meilleures Performances Individuelles en Equipe Minimés Garçons (20% des courses engagées en Minimés Garçons)

1 Meilleure Performance Individuelle en Equipe Cadets (20% des courses engagées en Cadets)

19 Meilleures Performances Individuelles en relais

5 Meilleures Performances Individuelles en relais en Equipe Minimés Filles (41,5% des performances réalisées en relais Minimés Filles)

10 Meilleures Performances Individuelles en relais en Equipe Minimés Garçons (83% des performances réalisées en relais Minimés Garçons)

1 Meilleure Performance Individuelle en relais en Equipe Cadettes (12,5% des performances réalisées en relais Cadettes)

3 Meilleures Performances Individuelles en relais en Equipe Cadets (37,5% des performances réalisées en relais Cadets)

Meilleure Performance Régionale

Alessandra DEVILLARD, MPR 14 et 15 ans au 50m Dos en 31.33

Le comportement des nageuses et nageurs de l'équipe a été exemplaire, tant dans l'engagement dans les courses que dans le comportement général du groupe à la piscine et en dehors.

La période n'est pas forcément propice à la réalisation de performances, mais l'engagement des nageuses et nageurs a été considérable.

La dynamique d'équipe a été un point fort au cours de cette compétition.

Je tiens à noter également le professionnalisme des entraîneurs encadrant cette compétition.

Nom: PERNOT		Bassin: 50 m				Epreuve: 400m 4N						
Prénom: LEA		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)
			S	25	33"07	33"07		56,2	1,61	27,0	2,44	1,51
			16	50	1"11"33	38"26	22,5%	52,7	1,49	31,0	1,94	1,31
				150	1"51"69	40"36		40,7	1,83	45,0	2,26	1,24
1er 200m		2"32"32		200	2"32"32	40"63	25,6%	38,9	1,90	47,0	2,34	1,23
2ème 200m		2"44"05		250	3"17"61	45"29		40,0	1,66	28,0	1,83	1,10
1er 100m		1"11"33		300	4"03"92	46"31	29,0%	40,9	1,58	28,0	1,71	1,08
2ème 100m		1"20"99		350	4"40"59	36"67		41,5	1,97	47,0	2,69	1,36
3ème 100m		1"31"60		400	5"16"37	35"78	22,9%	41,8	2,01	45,0	2,80	1,40
4ème 100m		1"12"45			Moyenne	39"55		44,1	1,72	37,3	2,18	1,26

Nom: SAINT GILLES		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Brasse						
Prénom: TIPHAINE		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)
			S	15	8"82	16"22		46,3				
			2	25	16"22	16"22		41,4	1,93	22,0	2,71	1,41
				50	35"54	19"32	48,0%	48,7				
				75	53"91	18"37		50,4	1,58	29,0	2,05	1,30
1er 50 m		35"54		100	1"13"98	20"07	52,0%					
2ème 50 m		38"44			Moyenne	18"50		46,7	1,74	25,5	2,35	1,35

Nom: VINCENT		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Pap						
Prénom: ELISA		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)
			S/F	15	6"99	13"20		50,5				
			8	25	13"20	17"93	45,0%	45,9	2,00	22,0	3,21	1,61
				50	31"13	17"93		45,2				
				75	49"00	17"87		42,4	1,80	25,0	2,37	1,32
1er 50 m		31"13		100	1"09"13	20"13	55,0%					
2ème 50 m		38"00			Moyenne	17"28		46,0	1,89	23,5	2,73	1,45

Nom: DEROUBAIX		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Dos						
Prénom: ALIX		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)
			S/F	15	8"24	15"11		45,2				
			13	25	15"11	18"76	47,8%	42,0	2,03		3,00	1,48
				50	33"87	17"25		29,1				
				75	51"12	19"74	52,2%	39,0	2,38		3,22	1,35
1er 50 m		33"87		100	1"10"86	19"74						
2ème 50 m		36"99			Moyenne	17"72		38,8	2,18	0,0	3,08	1,41

Nom: VINCENT		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m NL						
Prénom: ELISA		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)
			S/F	15	6"82	12"89						
			5	25	12"89	16"39	48,3%			39,0		1,71
				50	29"28	14"51						
				75	43"79	16"83	51,7%			42,0		1,60
1er 50 m		29"28		100	1"00"62	16"83						
2ème 50 m		31"34			Moyenne	15"16				40,5		1,65

Relais

Nom: DEROUBAIX		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Dos						
Prénom: ALIX		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)
				15		00"00		45,8				
				25	34"26	34"26	32,8%	41,1	1,81		2,75	1,52
				50		-34"26		39,4				
				75	1"11"16	71"16	67,2%	39,5	1,01		0,75	0,74
1er 50 m		34"26		100								
2ème 50 m		36"90			Moyenne	50"20		41,5	1,88		2,79	1,48

Nom: SAINT-GILLES		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Brasse						
Prénom: TIPHAINE		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)
				15		00"00		46,1				
				25	35"37	35"37	47,0%	45,9	1,99		2,74	1,38
				50		-35"37		43,5				
				75	1"14"80	74"80	53,0%	45,1	1,81		2,21	1,22
1er 50 m		35"37		100								
2ème 50 m		39"43			Moyenne	19"33		45,2	1,90		2,45	1,29

Nom: PERNOT		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Pap						
Prénom: LEA		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)
				15		00"00		59,3				
				25	32"56	32"56	46,0%	56,9	3,41		5,26	1,54
				50		-32"56		57,3				
				75	1"09"54	69"54	54,0%	58,2	3,18		4,17	1,31
1er 50 m		32"56		100								
2ème 50 m		36"98			Moyenne	17"64		57,9	1,64		2,32	1,42

Nom: VINCENT		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m NL						
Prénom: ELISA		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)
				15		00"00		50,5				
				25	28"67	28"67	47,7%	48,0	3,86		6,74	1,75
				50		-28"67		45,6				
				75	1"00"16	60"16	52,3%	43,6	3,86		6,16	1,59
1er 50 m		28"67		100								
2ème 50 m		31"49			Moyenne	15"01		46,9	1,93		3,21	1,67

Nom: PHILIPPE Prénom: BAPTISTE		Bassin: 50 m				Epreuve: 400m 4N				
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)
1er 200m 2ème 200m 1er 100m 2ème 100m 3ème 100m 4ème 100m	S	25								
		50	28"83	28"83		50,9	2,04	22,0	3,55	1,73
		100	1'02"82	33"99	22,2%	50,5	1,75	24,0	2,57	1,47
		150	1'40"31	37"49		35,4	2,26	39,0	3,01	1,33
		200	2'17"13	36"82	26,3%	35,7	2,28	40,0	3,10	1,36
		250	2'58"90	41"77		32,9	2,18	21,0	2,61	1,20
	250	2'58"90	41"77		32,9	2,18	21,0	2,61	1,20	
	300	3'40"87	41"97	29,6%	34,0	2,10	22,0	2,50	1,19	
	350	4'14"30	33"43		41,3	2,17	40,0	3,25	1,50	
	400	4'43"04	28"74	22,0%	44,6	2,34	39,0	4,07	1,74	
Moyenne			35"38			40,7	2,09	30,9	2,95	1,41

Nom: DEGOIX Prénom: AYMERIC		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Brasse				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S	15								
		25	14"22	14"22		42,7				
		50	32"91	18"69	47,0%	42,1	2,15	20,0	3,27	1,52
		75	50"08	17"17		42,7				
		100	1'10"06	19"98	53,0%	43,9	1,86	24,0	2,51	1,35
		Moyenne			17"52			42,9	2,00	22,0

Nom: DELECLUSE Prénom: THEO		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Pap				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15	6"31	11"59		55,5				
		25	11"59	15"31	46,4%	51,1	2,09	20,0	3,89	1,86
		50	26"90	14"72		50,9				
		75	41"62	16"40	53,6%	51,1	1,89	23,0	3,04	1,61
		100	58"02	16"40		51,1	1,89	23,0	3,04	1,61
		Moyenne			14"51			52,2	1,98	21,5

Nom: DELECLUSE Prénom: THEO		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Dos				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15	7"10	13"16		52,9				
		25	13"16	15"45	48,1%	49,8	2,04	37,0	3,57	1,75
		50	28"61	14"84		43,6				
		75	43"45	16"01	51,9%	47,8	2,13	42,0	3,45	1,62
		100	59"46	16"01		47,8	2,13	42,0	3,45	1,62
		Moyenne			14"87			48,5	2,08	39,5

Nom: GOGUEY Prénom: THEO		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m NL				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15	6"49	14"85						
		25	14"85	11"94	48,7%			38,0		1,87
		50	26"79	13"21						
		75	40"00	15"05	51,3%			46,0		1,77
		100	55"05	15"05				46,0		1,77
		Moyenne			13"76				42,0	

Relais

Nom: DELECLUSE Prénom: THEO		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Dos				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15		00"00		54,7				
		25	28"79	28"79	32,8%	51,1	1,81	36,0	2,75	1,52
		50		-28"79		44,0				
		75	59"90	59"90	67,2%	46,2	1,01	41,0	0,75	0,74
		100	59"90	59"90		46,2	1,01	41,0	0,75	0,74
		Moyenne			50"20			49,0	1,88	38,5

Nom: DEGOIX Prénom: AYMERIC		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Brasse				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15		00"00		46,3				
		25	32"02	32"02	47,0%	44,8	1,99	21,0	2,74	1,38
		50		-32"02		42,5				
		75	1'11"45	71"45	53,0%	44,1	1,81	23,0	2,21	1,22
		100	1'11"45	71"45		44,1	1,81	23,0	2,21	1,22
		Moyenne			19"33			44,4	1,90	22,0

Nom: PHILIPPE Prénom: BAPTISTE		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m Pap				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15		00"00		61,2				
		25	27"33	27"33	46,0%	54,0	3,41	23,0	5,26	1,54
		50		-27"33		53,4				
		75	59"46	59"46	54,0%	52,1	3,18	25,0	4,17	1,31
		100	59"46	59"46		52,1	3,18	25,0	4,17	1,31
		Moyenne			17"64			55,2	1,64	24,0

Nom: GOGUEY Prénom: THEO		Bassin: 50 m				Epreuve: 100m NL				
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)
1er 50 m 2ème 50 m	S/F	15		00"00		44,3				
		25	26"41	26"41	47,7%	44,4	3,86	33,0	6,74	1,75
		50		-26"41		43,6				
		75	54"40	54"40	52,3%	44,2	3,86	39,0	6,16	1,59
		100	54"40	54"40		44,2	3,86	39,0	6,16	1,59
		Moyenne			15"01			44,1	1,93	36,0

Séances Natation

Groupe Minimales Filles : Bastien

Mercredi 7 mai

4500 m

300 C/D

3X100 4N (R=15)

6X50 C (R=10) (1.Jbes educ 1. Educ/NC ampli 1.NC Progr/souple NC)

10X300C :

4 en plaq/palmes/tuba (D : 4')

3 pull finger (D : 4'15)

2 finger (D : 4'15)

1 NC (D : 4'15)

200 Dos

2(25 C max DP + 75 souple NC)

200 souple

Jeudi 8 mai matin

5000 m

500C/D

5X100 Pull C 3-5-7 tps(R=15)

12X250 :

-4 C (D=3'45)

-4 Dos Palmes (D=3'45)

-4 : 1 PDBCP, 1 DBCPD.... (D=4')

8X100 jbes C (D=2')

200 D2B/Jbes Br

Jeudi 8 mai soir

Margaux, Anissa, Angélique, Valentine, Eve

4000 m

500 au choix

20X150 :

-6 C pull (D=2'10)

-4 Jbes (P/D/B) (D=3')

-4 P/D/B finger (D=2430)

-6 Jbes C (D=3')

500 recup NL

Alessandra, Pauline, Alicia

2500 m

400 différent par 50

4X100 Pull (R=15) :

-1 75C+25P

-1 75C+25B

-1 75C+25B

-1 C progr

8X50 C (R=10)

3X(4X50 spé)

-1 5cycles max / souple

-1 educ / NC

-1 25 progr / souple

300 C Pull / Plaq ampli et relachement

Travail spécifique de course

Vendredi 9 mai

Matin

Margaux, Anissa, Angélique, Valentine

3000 m

5X200 (R=15)

-1 C/D

-1 Pull C 3-5-7 tps

-1 4N educ/NC

-1 Pull C 3-5-7 tps

-1 C/Br

10X100 (D=1'30) : 25 spé max + 75C

20X50 C Pull plaq (D=50)

Alessandra, Pauline, Alicia, Eve

Echauffement type compétition personnel

Vendredi 9 mai

Après-Midi

Eve, Pauline, Alicia

800 échauffement au choix et travail spécifique de course

Margaux, Anissa, Angélique, Valentine, Alessandra

2000m au choix

Samedi 11 mai

Matin

Echauffement type compétition personnel

Samedi 11 mai

Après-Midi

Angélique, Pauline, Eve

3000 au choix avec obligatoire 10X100 C z2(D=1'30)

Margaux, Anissa, Valentine, Alicia, Alessandra

Echauffement type compétition personnel

Groupe Minimes Garçons : Sylvain

Mercredi 7 mai

4500 m

300 C/D

3X100 4N (R=15)

6X50 C (R=10) (1.Jbes educ 1. Educ/NC ampli 1.NC Progr/souple NC)

10X300C :

4 en plaq/palmes/tuba (D : 4')

3 pull finger (D : 4'15)

2 finger (D : 4'15)

1 NC (D : 4'15)

200 Dos

2(25 C max DP + 75 souple NC)

200 souple

Jeudi 8 mai matin

5000 m

400 C-D / 3X100m 4N / 2X100P-B / 2X50 educ Spé / 2X100 C-Spé / 3X100m 4N / 400 C-D

4 X : 1 en NC, 1 en plaq, 1 en zoomer, 1 en plaq zoomer

- 300 C (4'-4'15)

- 200 C-D (2'50-3')

- 100m 4N (1'40-1'45)

- 50 : 25 (15m apnée)

5X100m Jbes zoomer (1'45-2')

Jeudi 8 mai soir

3500 m

300 C-D / 3X100m 4N / 6X50 1 educ, 1 C, 1 acc

8X50 C(R=10) 3/5/7/9...

4X : 100C mvt=, 50 spé ampli, 15m DP reste NC)

4X100 jbes C-spé + 4X100 pull

200 choix

prise de relais

200 choix

Vendredi 9 mai

Matin

300 C-D, 2X100m 4N

3X100 jbes, 2X100 bras

6X50(1'15-1'20) : 2 educ, 1 C1, 1 acc, 1 15m, 1 20m

Nageurs de 50NL, 50B, relais 100 NL

2X50 : 1 jbes, 1 éduc

2X50 : 2X15m DP – 35 souple

200 au choix

Nageur de 200D

4X50 progr de 1 à 3 + 25v/25 sple

200 au choix

Vendredi 9 mai

Après-Midi

400 C-D, 2X100m 4N

2X100 jbes, 2X100 bras

4X50 C apnée max

Nageur de 200m Pap

6X50(1'15-1'20) : 2 educ, 1 C1, 1 acc, 2 20m

200 au choix

Nageur de 400m NL

4X50(1'15-1'20) : 2 educ, 1 C1, 1 7 T

5X50 allure (D=50)

150 au choix

Nageur de 50m Dos

7X50 : 2 éduc, 1 C1, 1 S, 1 acc, 1 15m, 1 20m

150 au choix

Matthieu

2 X : 300 C-D, 200m 4N, 100 éduc-NC spé, 25 vite apnée-25 souple

2X :

- 3X100 2N

- 200C tuba mvt=

- 2X100 spé mvt= 1 moy 1 vite

- 200 D zoomer

- 2X50 spé 1 15m, 1 20m apnée

- 200m 4N

3X100 jbes C/Spé progr (D =2')

100 souple

Jaouad / Arthur / Baptiste

2500m + 5X100 jbes/Br/50

Samedi 11 mai

Matin

200 C-D, 2X100m 4N, 4X50 C mvt=

2X100 jbes, 2X100 bras

4X : 50 éduc, 50 C1, 50 acc

50 DP / 50 souple

25 vite / 75 souple

200 au choix

Nageur de 200m NL et 200m 4N

4X50 prog de 1 à 3 + 25 vite 25 souple

200 au choix

Mathieu, Antoine, Jérémy

400 C-D, 100 P-D, 3X100m 4N, 100 D-B, 200m 4N, 100 B-C

300C tuba dominante jbe

2X50 : 1 15m, 1 5m-virages-5m

300 C/D plaq

2X50 : 15m

300 C plaq zoomer

2X50 1 15m, 1 15 m 2 cycles P et B

200 jbes

Arthur, Jaouad

400 C-D, 100 P-D, 3X100m 4N, 100 D-B, 200m 4N, 100 B-C

2X : 100 jbes P costal / 2X50 educ / 100 C1 / 4X50 : 2 15m, 1 5m virage 5m, 1 dernier 15m

Samedi 11 mai

Après-Midi

300 C/D/4N, 4X100 jbes, 2X100 bras

6X50 : 2 educ, 2C 7T, 1 acc , 1 15m

Nageur de 100m NL et 100m Dos

4X50 : 1 C1, 1 acc, 1 15m, 1 20m,

200 au choix

Nageur de 50m Pap

4X50 : 1 C1, 3 15m

200 au choix

Nageur de 200m Brasse

4X50 progr de 1 à 3 + 25 vite- 25 souple

200 au choix

Mathieu, Antoine, Jérémy

300 C-D, 2X100P-B, 3X100m 4N

5X100 jbes C progr (D=1'50)

2X : 4X50 educ, 4X100 : 75C-25 spé, 50C-50 spé, 25C-75 spé, 100 spé, 2X50 : 1 15m, 1 25m

6X50 pull tuba + at (D=1')

Groupe Cadette et Cadet : Séverine

Mercredi 8 mai

4500 m ou 5000m

3X400 : 1. 4N envers : 50 jbes / 50 NC 2 et 3. C et Spé : 50 éduc et 50 NC

2 X : 1 en C et 1 en Spé

4X50 plaq Prog de 1 à 4 (D=1')

4X25 Prog de 1 à 4 (D=45)

50 m vite DP + 50 souple

4X50 elast + plaq Prog de 1 à 4 (D=1')

2X15 m vite (D=1')

25 DP vite

200 C/D

Alix, Tiphaine, Elisa, Théo D, Aymeric (4500m)

12x100 C (D=2') : 1C (25 raclé, 25 coude haut, 25 NC), 1 spé(educ-NC/50), 1 C-D pull

300 C/D

Léa, Baptiste, Théo G (5000m)

6X100C(1'30)

3X200m 4N : 1 acc P, 1 acc D, 1 acc B (3'20)

12X50 : 3C / 3 P-D-B 25NC 25 acc (50 à 1'05)

200 souple

Jeudi 9 mai

Matin

5000 m

300 4N envers(25jbes, 25 educ, 25 NC)

3X :

300 bras C/spé

3X200 spé (3'-3'45) : 150jbes / 50 NC, 100 jbes / 100 NC, 150 jbes / 50 NC (consignes tech en NC)

3X :

300 Jbes C/Spé

6X50 Spé (D=1'15) : 2 educ, 1 25m vite, 3 progr de 1 à 3

200 au choix

Jeudi 9 mai

Après-Midi

3000 m

400 C/D

300 pp C/spé : 50 educ-50 NC

4X15m sprint pp

200 C pull

300 jbes

4X15m sprint jbes

200 C pull

6X50 spé : 1 educ, 1 25 acc, 1 25 vite

800 zoomer : 100C + 100 au choix

100 souple

Vendredi 10 et samedi 11 mai

Echauffements individuels (plus série aéro pour les Nageurs qui n'avait pas course dans la demi-journée)

Classement Coupe de France des Régions

Classement Dames : Minimes

1. ILE-DE-FRANCE [1]	635 pts
2. CÔTE D'AZUR [1]	634 pts
3. BOURGOGNE [1]	623 pts
4. NORD-PAS-DE-CALAIS [1]	622 pts
5. NORMANDIE [1]	612 pts
6. MIDI-PYRÉNÉES [1]	609 pts
7. LANGUEDOC-ROUSSILLON [1]	605 pts
8. POITOU-CHARENTES [1]	587 pts
9. ALSACE [1]	577 pts
10. PROVENCE [1]	559 pts
11. BRETAGNE [1]	556 pts
12. LYONNAIS [1]	547 pts
13. PICARDIE [1]	545 pts
14. LIMOUSIN [1]	514 pts
15. CHAMPAGNE-ARDENNE [1]	509 pts
16. AUVERGNE [1]	495 pts
17. CENTRE [1]	492 pts
18. AQUITAINE [1]	485 pts

Classement Coupe de France des Régions



Classement Dames : Cadettes

1. ILE-DE-FRANCE [1]	386 pts
2. CÔTE D'AZUR [1]	382 pts
3. PICARDIE [1]	357 pts
4. ALSACE [1]	351 pts
5. CHAMPAGNE-ARDENNE [1]	349 pts
6. LANGUEDOC-ROUSSILLON [1]	344 pts
7. MIDI-PYRÉNÉES [1]	342 pts
8. CENTRE [1]	332 pts
9. NORMANDIE [1]	330 pts
10. BRETAGNE [1]	329 pts
11. BOURGOGNE [1]	322 pts
12. NORD-PAS-DE-CALAIS [1]	312 pts
13. AUVERGNE [1]	309 pts
14. LYONNAIS [1]	301 pts
15. AQUITAINE [1]	298 pts
16. LIMOUSIN [1]	295 pts
17. PAYS DE LA LOIRE [1]	294 pts
18. LORRAINE [1]	291 pts



Classement Messieurs : Minimes

1. ILE-DE-FRANCE [1]	640 pts
2. LORRAINE [1]	634 pts
3. CÔTE D'AZUR [1]	614 pts
4. LANGUEDOC-ROUSSILLON [1]	607 pts
5. PROVENCE [1]	604 pts
6. NORD-PAS-DE-CALAIS [1]	595 pts
7. AUVERGNE [1]	587 pts
8. PICARDIE [1]	576 pts
9. MIDI-PYRÉNÉES [1]	574 pts
10. ALSACE [1]	571 pts
11. AQUITAINE [1]	558 pts
12. NORMANDIE [1]	546 pts
13. LYONNAIS [1]	530 pts
14. BOURGOGNE [1]	526 pts
15. CHAMPAGNE-ARDENNE [1]	524 pts
16. PAYS DE LA LOIRE [1]	511 pts
17. BRETAGNE [1]	507 pts
18. POITOU-CHARENTES [1]	506 pts



Classement Messieurs : Cadets

1. MIDI-PYRÉNÉES [1]	391 pts
2. CÔTE D'AZUR [1]	379 pts
3. ILE-DE-FRANCE [1]	375 pts
4. LANGUEDOC-ROUSSILLON [1]	364 pts
5. BOURGOGNE [1]	355 pts
6. NORMANDIE [1]	348 pts
7. ALSACE [1]	338 pts
7. NORD-PAS-DE-CALAIS [1]	338 pts
9. CENTRE [1]	328 pts
10. AUVERGNE [1]	324 pts
10. POITOU-CHARENTES [1]	324 pts
12. AQUITAINE [1]	315 pts
13. LYONNAIS [1]	306 pts
14. CHAMPAGNE-ARDENNE [1]	303 pts
15. BRETAGNE [1]	294 pts
16. PAYS DE LA LOIRE [1]	285 pts
17. PICARDIE [1]	280 pts

Classement Coupe de France des Régions

Classement Mixte

1. ILE-DE-FRANCE [1]	2036 pts
2. CÔTE D'AZUR [1]	2009 pts
3. LANGUEDOC-ROUSSILLON [1]	1920 pts
4. MIDI-PYRÉNÉES [1]	1916 pts
5. NORD-PAS-DE-CALAIS [1]	1867 pts
6. ALSACE [1]	1837 pts
7. NORMANDIE [1]	1836 pts
8. BOURGOGNE [1]	1826 pts
9. PICARDIE [1]	1758 pts
10. AUVERGNE [1]	1715 pts
11. BRETAGNE [1]	1686 pts
12. CHAMPAGNE-ARDENNE [1]	1685 pts
13. LYONNAIS [1]	1684 pts
14. AQUITAINE [1]	1656 pts
15. POITOU-CHARENTES [1]	1417 pts
16. PROVENCE [1]	1163 pts
17. CENTRE [1]	1152 pts
18. PAYS DE LA LOIRE [1]	1090 pts
19. LORRAINE [1]	925 pts
20. LIMOUSIN [1]	809 pts