



CHAMPIONNATS DE FRANCE EN BASSIN DE 25 METRES

19 au 22 novembre 2015

BILAN DES NAGEURS DU NORD PAS DE CALAIS

Des championnats de France qui confirment le niveau intéressant de la natation régionale :

- Des nageurs/euses séniors qui confirment leur progrès
- Des nageurs/euses jeunes qui continuent de s'affirmer dans leur catégorie d'âge et se font une place parmi les séniors
- Des résultats plus éloquents chez les dames que chez les messieurs

Les points remarquables en chiffres :

- 14 clubs présents, 11 du Nord et 3 du Pas de Calais
- 28 nageurs inscrits, 14 dames (3 du Pas de Calais, 11 du Nord) et 14 messieurs (3 du Pas de Calais, 11 du Nord)
- 130 engagements, pour une moyenne de 4.6 épreuves par nageur
- Participation de nos nageurs à 13 finales A ou séries rapides (sur 800 et 1500), 6 finales B et 8 finales « jeune » (14-18 ans)
- Taux de Meilleures Performance Individuelles (MPI) de 71.59%
- 9 titres et donc synonymes de médailles d'or ; 1 en toute catégorie (TC) et 8 en « jeune » : Pauline MAHIEU – 1 TC et 4 « jeune », Cyrielle DUHAMEL - 2 en « jeune » et Eva BONNET – 2 en « jeune »
- 7 médailles d'argent ; 6 en TC et 1 en « jeune » : Pauline MAHIEU – 1 TC et 1 « jeune », Ophélie CYRIELLE ETIENNE – 4 TC, et Harmony DUMUR – 1 TC
- 3 médailles de Bronze ; 2 en TC et 1 « jeune » : Ophélie CYRIELLE ETIENNE – 1 TC, Cyrielle DUHAMEL – 1 TC et Eva BONNET – 1 « jeune »
- 6 Meilleures Performances Françaises (MPF) par catégories d'âge, par 2 nageuses et 1 nageur : Pauline MAHIEU – 16 et 17 ans sur le 100 dos et 16 ans sur le 50 Dos, Cyrielle DUHAMEL : 15 et 16 ans sur le 400 4N et Jean-Baptiste CLUSMAN : 14 ans sur le 800 NL
- 43 Meilleures Performance Régionales (MPR) et records régionaux (TC). 27 MPR et 16 records TC par 6 nageuses et 5 nageurs. Je vous laisse le soin de prendre connaissance des détails dans le tableau ci-dessous

Félicitations à l'ensemble des nageurs, leurs clubs et entraîneurs. Que ces résultats inspirent les nageurs de la région qui participeront aux championnats N2 à Cambrai. Il est déjà temps de se projeter sur la préparation pour les championnats de France Elite en bassin de 50 mètres.

CLUBS	Tps Eng	Séries	Finale A série rapide	Finale B	Finale C	MPI	Podiums			MP Reg	MP Française		
							OR	ARGENT	BRONZE				
RACING CLUB ARRAS						71,43%				2			
CABO Amelie (2001)						5/7				2 MPR			
100 Dos Dames	1:11,91	1:10,09 (63ème)											
1500 Nage Libre Dames	17:58,33	17:36,28 (24ème)							14 et 15 ans				
200 Nage Libre Dames	2:12,04	2:10,24 (74ème)											
400 Nage Libre Dames	4:32,60	4:34,46 (69ème)											
50 Nage Libre Dames	0:29,71	0:28,49 (99ème)											
50 Papillon Dames	0:31,73	0:32,15 (106ème)											
800 Nage Libre Dames	9:20,70	9:15,14 (43ème)											
SC BOULOGNE-SUR-MER						100,00%							
VANHOUTTE Victor (1998)						3/3							
100 Brasse Messieurs	1:04,88	1:03,81 (25ème)			2	1:03,73 (3ème)							
200 Brasse Messieurs	2:24,88	2:23,16 (42ème)											
50 Brasse Messieurs	0:29,56	0:29,29 (25ème)				0:29,11 (3ème)							
STADE BÉTHUNE PÉLICAN CLUB						2	1	2	66,67%	2 Jeune	1 TC	9	2
DUHAMEL Cyrielle (2000)						2		1	3/4			6 MPR et 2 REC	1: 15 ans, 1: 16 ans
100 Papillon Dames	1:02,61	1:04,03 (30ème)											
200 4 Nages Dames	2:18,78	2:15,81 (5ème)	2:15,50 (5ème)				1 Jeune				15, 16, 17 et TC		
400 4 Nages Dames	4:52,28	4:47,89 (3ème)	4:42,70 (3ème)				1 Jeune		1 TC		15, 16, 17 et TC	15 et 16 ans	
50 Dos Dames	0:30,79	0:29,58 (18ème)				0:29,51 (3ème)							
MARCELIN Louis (1996)							1		3/4			1 RECTC	
100 Nage Libre Messieurs	0:50,67	0:49,75 (22ème)											
200 Nage Libre Messieurs	1:51,68	1:49,32 (27ème)									TC		
50 Nage Libre Messieurs	0:23,14	0:23,32 (27ème)											
50 Papillon Messieurs	0:24,72	0:24,54 (16ème)		0:24,60 (6ème)									
MATUSZAK Leo (2001)									6/7				
100 Dos Messieurs	1:03,42	1:01,71 (70ème)											
100 Nage Libre Messieurs	0:57,71	0:59,31 (172ème)											
100 Papillon Messieurs	1:02,02	1:01,20 (75ème)											
200 Dos Messieurs	2:13,96	2:12,99 (52ème)											
200 Nage Libre Messieurs	2:07,24	2:04,89 (186ème)											
50 Dos Messieurs	0:29,76	0:28,99 (73ème)											
50 Papillon Messieurs	0:27,69	0:27,40 (101ème)											
REMY Adeline (2000)								1	2/6				
100 4 Nages Dames	1:07,85	1:07,90 (56ème)											
100 Brasse Dames	1:15,21	1:14,62 (26ème)				1:15,51 (8ème)							
100 Nage Libre Dames	0:59,37	0:59,52 (77ème)											
200 Brasse Dames	2:41,11	DISQ											
50 Brasse Dames	0:34,11	0:34,17 (31ème)											
50 Nage Libre Dames	0:27,24	0:27,12 (44ème)											
ST-AMAND NAT PORTE DU HAINAUT						2			0,00%				
HENON Marie (1999)						2			0				
100 4 Nages Dames	1:06,94	1:08,73 (66ème)											
100 Brasse Dames	1:11,37	1:13,84 (24ème)				1:13,43 (3ème)							
200 4 Nages Dames	2:24,12	2:25,11 (32ème)											
200 Brasse Dames	2:33,07	2:39,78 (24ème)				2:37,04 (3ème)							

CLUBS	Tps Eng	Séries	Finale A série rapide	Finale B	Finale C	MPI	Podiums			MP Reg	MP Française
							OR	ARGENT	BRONZE		
US MAUBEUGE						87,50%					
GODEFROID Louis (2001)						7/8					
100 Dos Messieurs	1:09,27	1:01,62 (67ème)									
100 Nage Libre Messieurs	0:54,57	0:53,99 (115ème)									
100 Papillon Messieurs	1:01,05	1:01,14 (74ème)									
200 Nage Libre Messieurs	2:01,74	1:59,46 (153ème)									
200 Papillon Messieurs	2:17,27	2:14,66 (47ème)									
50 Dos Messieurs	0:30,15	0:28,69 (69ème)									
50 Nage Libre Messieurs	0:25,50	0:24,94 (79ème)									
50 Papillon Messieurs	0:27,75	0:27,43 (102ème)									
US ST-ANDRÉ						81,82%	1 TC - 4 Jeune	1 TC - 1 Jeune	16	4	
CLUSMAN Jean-Baptiste (2001)						3/4			2 MPR 14 ans	1 MPF 14 ans	
1500 Nage Libre Messieurs	16:01,08	16:10,47 (35ème)									
200 Nage Libre Messieurs	2:01,00	1:59,55 (154ème)									
400 Nage Libre Messieurs	4:14,74	4:06,08 (69ème)							14 ans		
800 Nage Libre Messieurs	8:26,34	8:21,50 (45ème)							14 ans	14 ans	
COCCORDANO Aubin (2001)						4/4					
1500 Nage Libre Messieurs	16:18,35	16:15,36 (39ème)									
200 Nage Libre Messieurs	2:00,43	1:58,29 (141ème)									
400 Nage Libre Messieurs	4:14,38	4:07,63 (73ème)									
800 Nage Libre Messieurs	8:34,13	8:30,27 (53ème)									
DESSOIT Maxence (2001)						2/4					
200 Nage Libre Messieurs	1:59,08	2:00,45 (164ème)									
200 Papillon Messieurs	2:16,92	2:23,32 (60ème)									
400 Nage Libre Messieurs	4:11,10	4:10,48 (78ème)									
800 Nage Libre Messieurs	8:38,50	8:36,65 (60ème)									
HODONOU Agathe (2002)						3/4					
100 4 Nages Dames	1:13,71	1:09,57 (76ème)									
100 Brasse Dames	1:19,14	DISQ									
100 Nage Libre Dames	1:02,34	1:01,39 (101ème)									
50 Nage Libre Dames	0:28,07	0:27,97 (84ème)									
MAHIEU Pauline (1999)						3	2		10 MPR et 4 REC	2:16 ans, 1:17 ans	
100 4 Nages Dames	1:10,25	1:04,36 (13ème)		1:04,06 (6ème)		6/6	1 TC - 4 Jeune	1 TC - 1 Jeune			
100 Dos Dames	1:00,18	0:59,43 (1ème)	0:58,69 (1ème)				1 TC - 1 Jeune	1 Jeune	16 et 17 ans		
100 Nage Libre Dames	0:57,50	0:56,87 (23ème)							16, 17 et TC	16 et 17 ans	
200 Dos Dames	2:11,82	2:11,51 (2ème)	2:08,55 (2ème)				1 Jeune	1 TC	16, 17 et TC		
50 Dos Dames	0:28,52	0:28,24 (4ème)	0:28,07 (5ème)				1 Jeune		16, 17 et TC	16 ans	
50 Nage Libre Dames	0:26,23	0:26,00 (18ème)		0:25,70 (5ème)			1 Jeune		16, 17 et TC		
Totaux	14 clubs 11 clubs NORD 3 clubs PDC	28 nageurs 14 Dames 14 Messieurs	13 finales A	6 finales B	8 finales jeunes	71,59% de MPI	9 en OR 1 TC 8 Jeunes	7 en ARG 6 TC 1 Jeunes	3 en BR 2 TC 1 Jeune	43 27 MPR 16 RECORDS TC	6 MPF 1x14, 1 x 15, 3x16, 1x17 ans

Bilan par Benjamin TRANCHARD - CTR

Echanges avec Marc-Antoine OLIVIER, Qualifié pour les jeux olympiques de RIO Sur l'épreuve du 10 km Eau Libre

Le comité Nord Pas de Calais de natation félicite Marc-Antoine OLIVIER, nageur du club de Denain Natation Porte du Hainaut et qui s'entraîne avec Philippe LUCAS à Narbonne.

En effet, lors des derniers championnats du monde de Kazan, Marc-Antoine a brillamment obtenu sa qualification pour les Jeux Olympiques de RIO sur l'épreuve du 10 kilomètres en eau libre.

A cette occasion, il était intéressant de recueillir ses impressions sur la façon dont il a vécu les différentes étapes pour parvenir à cette brillante qualification lors de la saison 2014-2015 :

*Comment as-tu vécu la période pour atteindre le temps de pré-sélection à réaliser en bassin?
Quand y es-tu parvenu, à quelle occasion ?
Es-tu passé proche de ces temps auparavant?*

« Ce fut une période très stressante !

Parce qu'il fallait que je sois performant, que ce soit à l'entraînement ou en compétition pour me permettre de faire le temps de pré-qualification nécessaire et obligatoire pour participer à la Coupe du Monde d'eau libre à Nouméa, qualificative ensuite pour les Championnats du Monde à Kazan ;

Avant tout, il faut revenir sur ma situation en début d'année où j'étais à Rouen, entraîné par Eric Boissière et à l'entraînement j'étais accompagné par Damien Cattin Vidal (4^{ème} au Championnat du Monde à Barcelone).

J'y suis resté 3 ans et c'est pendant ces 3 années qu'Eric Boissière m'a initié à l'eau libre et cela m'a permis d'y prendre goût et d'en faire une priorité !

Ce n'est qu'après les Championnats de France petit bassin en novembre 2014 à Montpellier que j'ai décidé de rejoindre le groupe de Philippe Lucas fin décembre.

Il me restait alors quelques mois pour faire le temps de pré qualification ce qui m'a rajouté une pression supplémentaire.

Arrivé avec Philippe Lucas, après seulement 2 mois d'entraînement, je réalisais un très bon 1 500m NL en 15.30.88 au meeting de Saint Germain en Laye qui n'était pas très loin de mon meilleur temps de l'année précédente et ce, sans être affûté comme pour les Championnats de France. Puis le lendemain, j'ai enchaîné sur les Championnats de France Indoor à Sarcelles sur 5km où je me hisse à la 1^{ère} place et je réalise le record de France de mon année de naissance en 53min 16 secondes 83 centièmes

Après ces performances, mon état d'esprit a changé et je suis devenu plus motivé que jamais en me disant comme Philippe me l'avait dit en arrivant à NARBONNE « que je pouvais réaliser de grandes choses »

Toujours en période de travail nous avons participé au meeting de Bordeaux où j'échoue pour 2 centièmes sur le **temps de pré qualification au 800m NL qui était de 8.06.00** et je réalise un temps de 8.06.02 ! Cela fut très dur sur le coup car échouer de si peu reste toujours assez frustrant même si ce n'était pas la période idéale pour réaliser le temps. Mais en sachant qu'il me restait un gros mois de travail avant les Championnats de France à Limoges, tout restait possible !

Arrivé aux Championnats de France à Limoges, je commence par le 400m NL où je réalise une très bonne performance en me qualifiant pour la finale A

J'enchaîne sur le 800m NL où je réalise une contre-performance en échouant encore de peu sur le temps de pré-qualification en réalisant le temps de 8.06.23 dû à une mauvaise gestion de ma course.

Reste le dernier jour des Championnats de France et le 1 500m NL avec aussi ma dernière chance d'accéder aux autres échéances notamment NOUMEA et pour me qualifier aux Championnats du Monde à Kazan.

Tous les regards étaient sur moi que ce soit de mes adversaires pour savoir si je participerais à la Coupe du Monde à NOUMEA et si je serais à KAZAN, ou de mon coach, pour connaître la suite de ma saison et mes objectifs à atteindre !

Vraiment une énorme pression s'est placée sur mes épaules à ce moment là, mais j'ai su me transcender pendant les 2 jours qui ont séparé ma course du 800m NL et celle du 1 500m NL, ma dernière épreuve.

Grâce à mes partenaires d'entraînement (Benoît Debast, Anthony Panniez, Sharon Van Rouwendaal...), ma famille (mon père, ma mère, mon frère) et mon coach qui ont su me dire les mots juste pour y parvenir, **j'ai réalisé le temps qualificatif en finale du 1 500m NL en nageant 15.23.12 (il fallait au plus 15.25.00)**

Explosion de joie dans l'eau tout en sachant que ce n'était pas fini et que le plus dur restait à venir, 2 semaines plus tard la Coupe du Monde d'eau libre de Nouméa (18 avril 2015) me permettrait d'accéder à l'objectif de l'année « la qualification aux Championnats du Monde à Kazan, qualificatif pour les Jeux Olympiques de Rio, il fallait finir à Nouméa dans les deux premiers français, nous étions quatre qualifiés et mes concurrents étaient expérimentés et rompus aux compétitions internationales. Mais pour moi, l'important était d'y être et de tout mettre en œuvre pour être à KAZAN !

Peux-tu nous expliquer comment s'est déroulée cette étape de coupe du monde à Nouméa? L'approche de l'épreuve, comment tu t'es senti avant et pendant l'épreuve du 10 km, ton point de vue sur tes concurrents, tes impressions à l'issue de la course en sachant que tu avais gagné ton ticket pour participer aux championnats du monde de Kazan, qualificatifs pour les jeux.

La période entre les Championnats de France et Nouméa fut très courte, 2 semaines seulement.

C'était une préparation très difficile car il fallait récupérer de ces Championnats de France tout en étant prêt pour le Jour J pour l'étape de Coupe du Monde d'eau libre à NOUMEA !

Arrivé sur place après un très long voyage (presque 24h de vol), nous y voilà et comme disaient plusieurs journalistes qui nous accompagnaient dans cette aventure, nous sommes dans le plus bel endroit du Monde (l'Eldorado du Monde) ! Et c'est vrai qu'il est très difficile de démentir cela, quand on y découvre un lagon magnifique, une eau très claire et pure : notre lieu de course !!!!!

Mais le moment était mal placé pour y faire du tourisme ! Ne restait plus qu'à se concentrer sur la course, à ne pas se disperser et perdre le fil de la qualification !

Lors des premiers entraînements, j'ai ressenti tout de suite de très bonnes sensations dans l'eau. Tout était réuni pour que je réalise une très bonne course et atteindre l'objectif fixé en partant de Narbonne, me qualifier pour le 10km des Championnats du Monde à Kazan !

Jour J : Départ de la course à 9h du matin avec une mer plate mais au fur et à mesure que le temps passe, la mer s'agite avec à certains moments des vagues créant des creux de 2 mètres, on n'arrive plus à distinguer les bouées et donc à prendre de bons caps...

Mais cela m'avantage car étant très léger, et ayant une technique très particulière, j'arrive à me placer comme je le voulais et à mettre en place la stratégie que j'avais en tête en début de course qui était de me préserver au maximum pour le sprint final !

Ayant réalisé un très bon 400m NL lors des Championnats de France à Limoges, je savais que je pouvais réaliser si je plaçais ma nage et que j'avais l'opportunité de démarrer.

Et ce fut le cas, arrivé dans les 800 derniers mètres du 10km, j'étais avec Axel Reymond et Romain Béraud sur la même ligne, c'est là que je décide d'attaquer pour aller chercher mon ticket pour les Championnats du Monde.

Cela fut le cas et le plan mis en place en début de course fut la copie conforme d'une course idéale !! (Mais cela n'est pas toujours le cas).

Arrivé à la 2^{ème} place derrière l'australien (Rhys Mainstone) et devant Axel Reymond et Romain Béraud (égalité parfaite) de la Coupe du Monde à Nouméa, cela m'a permis d'accéder à la plus importante course de l'année qualificative pour les Jeux Olympiques de Rio « les Championnats du Monde de Kazan » !

Après cette grande satisfaction et soulagement, place à la récupération puis au travail pour atteindre le Graal, la qualification aux Jeux Olympiques de RIO ! (J'invite tous les nageurs et sportifs fan de sport à découvrir cette magnifique discipline dans le superbe reportage sur « Intérieur Sport Canal + eau libre Axel Reymond, avec commentaire sur cette discipline de ALAIN BERNARD / YANNICK AGNEL / LIONEL HORTER), on peut y découvrir un superbe résumé de la course de NOUMEA.

J'ai envie de te poser les mêmes questions pour que tu nous racontes et que tu analyses ces championnats du Monde à l'issue desquels tu obtiens ta qualification pour les jeux olympiques

Après une très grande préparation intensive sur Narbonne qui a été un peu perturbée par une tendinite à l'épaule qui ne me permettra pas de monter en altitude en Sierra Nevada avec le groupe équipe de France qui participait aux Championnats du Monde à Kazan (avec Axel, David, Aurélie et Coralie). Ce fut une préparation en plaine à Narbonne avec Philippe Lucas accompagné d'un très bon groupe de demi-fond ; avec par exemple Sharon Van Rouwendaal (Championne d'Europe du 10km à Berlin 2014) et avec beaucoup de soins prodigués par ma kiné et mon ostéo...

Arrivé à Kazan à l'aéroport, en y voyant toutes les affiches des Championnats du Monde chez les Seniors et aussi dans la ville, nous voilà dans le vif du sujet « les Championnats du Monde à Kazan », c'était mon 1^{er} Championnat chez les Seniors.

Arrivé à la piscine, j'y retrouve les mêmes sensations qu'à Nouméa donc tous les signes sont là pour faire une très belle course. Veille de la course, la pression monte pendant le briefing où on m'annonce le nombre de participants (environ 70). Nn'ayant réalisé que des courses Seniors à moins de 30 nageurs, ce fut un choc mais ce n'est pas pour autant que j'ai eu peur, je voulais faire mes preuves !

Jour J : Beaucoup d'intimidation dans de la chambre d'appel, mais la motivation était là et rien ne pouvait perturber cela ! La course ne se déroulera pas aussi facilement qu'à Nouméa, j'ai dû louper 2 ravitaillements pour rester dans la tête de course. C'est ce qui me fait peiner vers la fin de course, je finis 6^{ème} et je sors de l'eau très en colère en finissant si près du podium. C'est en voyant les membres de l'équipe de France que je réalise que je suis qualifié pour les Jeux Olympiques de RIO !

Explosion de joie sur le moment et pendant tout le reste des Championnats en remerciant toute ma famille qui m'a soutenu, mon coach, le charismatique Philippe LUCAS, mes partenaires d'entraînement, mes amis et YVES GUDIN, directeur technique du club de natation DENAIN NATATION PORTE DU HAINAUT, pour son soutien indéfectible et ses conseils avisés depuis 10 années sans faille !!

Et maintenant, j'imagine que ta motivation est immense, comment abordes-tu cette saison? Quel est ton programme de préparation avec Philippe LUCAS? Quelle est ton ambition?

Mon rêve s'accompli, comme celui je suppose de beaucoup de nageurs et c'était pour moi le meilleur scénario, pouvoir faire une superbe année concentrée sur ces Jeux et faire la meilleure préparation possible, tout est mis en place avec Philippe LUCAS, le DTN eau libre, Stéphane LECAT, ainsi que Patrick DREANO, toute une équipe se mobilise et je suis évidemment plus que motivé et à fond à l'entraînement, les mauvais moments paraissent moins dur et mon but « la gagne ».

Mon planning est chargé et va me faire visiter tous les continents, enfin au moins les piscines et la mer puisque vu que la compétition est en mer, avec eau fraîche et vague, le but est de nous entraîner pour ces conditions de course :

- ⇒ Octobre 2015 : Stage au centre National en Roumanie
- ⇒ Novembre 2015 :
 - Le 07 : Coupe d'Europe (10km) à Madère
 - 13 et 14 : Meeting de Compiègne
 - 19 au 22 : Championnats de France petit bassin à Angers
- ⇒ Janvier 2016 :
 - 3 au 18 : Stage Afrique du Sud ou à La Réunion
- ⇒ Mars et avril 2016 :
 - 11 mars : Coupe du Monde 10km à Abu Dhabi (Emirats Arabes Unis)
 - 29 mars au 3 avril : Championnats de France grand bassin à Montpellier
 - 10 au 21 avril : Stage en altitude à Font-Romeu
- ⇒ Mai 2016 :
 - 10 : Coupe du Monde 10km à Cancun (Mexique)
 - 26 au 29 : Stage eau libre à Montargis
- ⇒ Juin 2016 :
 - 2 au 5 : Championnats de France eau libre à Montargis
- ⇒ Juillet 2016 :
 - 09 au 11 : Championnats d'Europe à Hoorn (Hollande)
- ⇒ Août 2016 :
 - 1 au 8 : Stage à l'INSEP
 - 9 au 21 : Jeux Olympiques à RIO (Brésil)