



Championnats de France 5 km indoor

Sarcelles le 6 février 2016

Compte rendu sportif - sélection NPDC

L'équipe présente :

Les nageurs :

NOM	Prénom	Naiss	Club	Bassin de 50	
				Best 1500	Best 800
CABO	Amélie	2001	RC ARRAS	18:05,88	09:28,88
LEQUIEN	Constance	2000	SAINT AMAND NPH	18:31,21	09:42,74
COCHETEUX	Emma	2001	DUNKERQUE NAT	18:29,47	09:33,23
VEREECKE	Céleste	2002	US SAINT ANDRE	18:45,14	09:34,59
CLUSMAN	Jean Baptiste	2001	US SAINT ANDRE	16:20,71	08:35,04
COCCORDANO	Aubin	2001	US SAINT ANDRE	16:42,72	08:45,57
DESSOIT	Maxence	2001	US SAINT ANDRE	17:08,51	08:53,10

L'encadrement :

Benjamin TRANCHARD, responsable d'équipe et du collectif masculin

Marion MESMACQUE, responsable du collectif féminin

Naguib BOTOHELY, entraîneur

Rémi DISLAIRE, entraîneur

Philippe TODOSKOFF, entraîneur

Organisation générale :

Arrivée la veille sur le lieu de l'hébergement.

Briefing entre entraîneurs sur l'organisation pour ce championnat de France du 5 km indoor et sur les enjeux au beau potentiel de cette équipe dans la perspective de résultats au niveau national voire des sélections pour les échéances internationales COMEN et/ou Championnats d'Europe juniors. A table, prise de contacts et conseils généraux aux nageurs.

Organisation sportive :

Choix de l'encadrement de demander aux nageurs de déterminer leur propre stratégie de course, individuellement, pour ce 5 km. L'enjeu ici n'est pas tant le résultat de l'épreuve du 5 km indoor mais la préparation à acquérir :

- De l'expérience sur ce type de distance et un effort d'une durée avoisinant l'heure,
- De la capacité d'initiative, de réaction et de prise de décision pendant ce type d'épreuve. Le jour des 5km des championnats de France eau libre, ils seront seuls pour faire leurs choix.

Bonne réaction des nageurs qui comprennent et acceptent bien cette démarche. Leur échauffement est en accord avec leur choix exprimé avant de se mettre à l'eau.

Le constat montre la difficulté à mettre en œuvre cette stratégie pendant l'épreuve. Cela contribue à démontrer que la quantité d'expériences est déterminante pour la réussite des nageurs.

Résultats de la compétition, classements Messieurs :

Classement toutes catégories

Séries : 5000 Nage Libre Messieurs					[M : Sa 05/02/2016 - R1]
1.	CHENITI Anis	1999	FRA	CN POISSY	54:11.86
2.	CHIOTTI Enzo	1998	FRA	SO MILLAU N	54:47.34
3.	ZITOUNI Fares	1999	FRA	AMIENS METROPOLE NAT.	55:11.61
4.	BATTE Clement	2000	FRA	C.N DE VALLEE DE SEINE	55:12.71
5.	ABDELKHALEK Haythem	1994	TUN	C VIKINGS DE ROUEN	55:17.28
6.	ROLDAN MUNOZ Enzo	1999	FRA	DAUPHINS ROMANS PEAGOSIS	55:25.60
7.	CORBEL Yann	1995	FRA	ANGERS NATATION	55:48.64
8.	BERNARD Valentin	1997	FRA	C VIKINGS DE ROUEN	55:57.86
9.	MAETZ Maxime	1998	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	58:00.50
10.	MOKHFI Naim	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:46.30
11.	CLUSMAN Jean-Baptiste	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	57:02.84
12.	CHOPINEAU Hugo	1998	FRA	SN VERSAILLES	57:23.87
13.	BEN RAHOU Matthieu	1995	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	57:24.47
14.	POURANTRU Pierre-Julian	1994	FRA	EMS BRON	58:00.30
15.	SAUDA Enzo	2001	FRA	ANGERS NATATION	58:08.88
16.	RODRIGUES Adrien	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:12.81
17.	CAILLE Dany	2000	FRA	CLUB AQUATIQUE CHOLETAIS	58:23.87
18.	VANDELVEDE Alexis	2001	FRA	SN VERSAILLES	58:25.37
19.	CHEDRU Sébastien	1999	FRA	ST-NAZAIRE ATLANTIQUE NATATION	58:41.38
20.	BARSANTI Flavio	1999	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	58:48.88
21.	COCCORDANO Aubin	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	58:58.26
22.	RABIER Corentin	1998	FRA	C VIKINGS DE ROUEN	58:02.63
23.	CHIOTTI Romeo	2000	FRA	SO MILLAU N	58:22.88
24.	JACOLOT Baptiste	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:32.87
25.	JOLY Killian	2000	FRA	DINARD OLYMPIQUE N	58:34.48
26.	PASQUIER Flavien	1998	FRA	ANGERS NATATION	58:43.30
27.	SAILLARD Hugo	2001	FRA	C.N DE VALLEE DE SEINE	58:52.07
28.	LESPRIT Paul	1999	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	58:57.40
29.	DES BOSCS Arnaud	1999	FRA	ASPTT NANCY	1 h 00:33.08
30.	BOUCHON Pierre	1999	FRA	C REDON NATATION	1 h 00:52.88
31.	BERNIER Mathieu	2000	FRA	ANGERS NATATION	1 h 00:58.43
32.	DESSOIT Maxence	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	1 h 01:38.43
33.	PRYBIL Elliott	2001	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	1 h 01:20.25
34.	ZINSMEISTER Julien	1997	FRA	COULOMMIERS NATATION	1 h 01:31.18
35.	PHILIPPE Matt	1999	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	1 h 01:37.84
36.	GALOO Baptiste	1999	FRA	AUXERRE AQUATIC CLUB	1 h 02:08.67
37.	MARCHAND Dolhean	1999	FRA	LA ROCHE-SUR-YON NATATION	1 h 03:12.09
38.	LEHMANN Cyril	1998	FRA	CN MORLAIX	1 h 04:31.14
39.	COUDRAIS Yvon	2000	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	1 h 05:48.88

Classement par catégories

Séries : 5000 Nage Libre Messieurs - (TC : 20 ans et plus)					[M : Sa 05/02/2016 - R1]
1.	ABDELKHALEK Haythem	1994	TUN	C VIKINGS DE ROUEN	55:17.28
2.	CORBEL Yann	1995	FRA	ANGERS NATATION	55:48.64
3.	BEN RAHOU Matthieu	1995	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	57:24.47
4.	POURANTRU Pierre-Julian	1994	FRA	EMS BRON	58:00.30
Séries : 5000 Nage Libre Messieurs - (18-19 ans : 18 - 19 ans)					[M : Sa 05/02/2016 - R1]
1.	CHIOTTI Enzo	1998	FRA	SO MILLAU N	54:47.34
2.	BERNARD Valentin	1997	FRA	C VIKINGS DE ROUEN	55:57.86
3.	MAETZ Maxime	1998	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	58:00.50
4.	CHOPINEAU Hugo	1998	FRA	SN VERSAILLES	57:23.87
5.	RABIER Corentin	1998	FRA	C VIKINGS DE ROUEN	58:02.63
6.	PASQUIER Flavien	1998	FRA	ANGERS NATATION	58:43.30
7.	ZINSMEISTER Julien	1997	FRA	COULOMMIERS NATATION	1 h 01:31.18
8.	LEHMANN Cyril	1998	FRA	CN MORLAIX	1 h 04:31.14
Séries : 5000 Nage Libre Messieurs - (16-17 ans : 16 - 17 ans)					[M : Sa 05/02/2016 - R1]
1.	CHENITI Anis	1999	FRA	CN POISSY	54:11.86
2.	ZITOUNI Fares	1999	FRA	AMIENS METROPOLE NAT.	55:11.61
3.	BATTE Clement	2000	FRA	C.N DE VALLEE DE SEINE	55:12.71
4.	ROLDAN MUNOZ Enzo	1999	FRA	DAUPHINS ROMANS PEAGOSIS	55:25.60
5.	MOKHFI Naim	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:46.30
6.	RODRIGUES Adrien	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:12.81
7.	CAILLE Dany	2000	FRA	CLUB AQUATIQUE CHOLETAIS	58:23.87
8.	CHEDRU Sébastien	1999	FRA	ST-NAZAIRE ATLANTIQUE NATATION	58:41.38
9.	BARSANTI Flavio	1999	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	58:48.88
10.	CHIOTTI Romeo	2000	FRA	SO MILLAU N	58:22.88
11.	JACOLOT Baptiste	2000	FRA	ES MASSY NATATION	58:32.87
12.	JOLY Killian	2000	FRA	DINARD OLYMPIQUE N	58:34.48
13.	LESPRIT Paul	1999	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	58:57.40
14.	DES BOSCS Arnaud	1999	FRA	ASPTT NANCY	1 h 00:33.08
15.	BOUCHON Pierre	1999	FRA	C REDON NATATION	1 h 00:52.88
16.	BERNIER Mathieu	2000	FRA	ANGERS NATATION	1 h 00:58.43
17.	PHILIPPE Matt	1999	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	1 h 01:37.84
18.	GALOO Baptiste	1999	FRA	AUXERRE AQUATIC CLUB	1 h 02:08.67
19.	MARCHAND Dolhean	1999	FRA	LA ROCHE-SUR-YON NATATION	1 h 03:12.09
20.	COUDRAIS Yvon	2000	FRA	STELLA SPORTS ST-MAUR	1 h 05:48.88
---	DUREUX Sébastien	2000	FRA	DUNKERQUE NATATION	DN 8
Séries : 5000 Nage Libre Messieurs - (14-15 ans : 14 - 15 ans)					[M : Sa 05/02/2016 - R1]
1.	CLUSMAN Jean-Baptiste	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	57:02.84
2.	SAUDA Enzo	2001	FRA	ANGERS NATATION	58:08.88
3.	VANDELVEDE Alexis	2001	FRA	SN VERSAILLES	58:25.37
4.	COCCORDANO Aubin	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	58:58.26
5.	SAILLARD Hugo	2001	FRA	C.N DE VALLEE DE SEINE	58:52.07
6.	DESSOIT Maxence	2001	FRA	NORD-PAS DE CALAIS - US SAINT ANDRE	1 h 01:38.43
7.	PRYBIL Elliott	2001	FRA	CN FONTAINEBLEAU-AVON	1 h 01:20.25

Commentaires :

La bonne façon dont a été vécu ce 5 km indoor est la première satisfaction. Le plaisir à faire les choses rend meilleur, contribue à entretenir la motivation. Cette épreuve ajoute de l'expérience à ces nageurs, le fait qu'ils l'aient appréciée doit pouvoir renforcer leur envie et leur confiance à mettre en œuvre les moyens nécessaires aux ambitions supérieures à venir pour cette fin de saison, que ce soit dans les bassins ou en eau libre.

Les classements sont un renforcement positif, en particulier les classements par catégorie qui révèlent le bon positionnement des nageurs du Nord Pas de Calais.

Félicitations à tous ces nageurs, mention spéciale aux 2 médaillés, Emma COCHETEUX, vice-Championne de France minime et Jean-Baptiste CLUSMAN, Champion de France Minime.

Les résultats individuels

Quelques observables :

- Temps cumulés
- Temps fractionnés par 100m, 200m, 500m, 1000m, et 1500m
- Temps moyens par 100m, 200m, 500m, 1000m, et 1500m
- Temps par 2500m
- Ecart entre le plus et le moins rapide des temps par 100m sauf le 1er, par 200m sauf le 1^{er} trop impacté par le 1^{er} 100m et par 500m, sauf le 1^{er} trop impacté par le 1^{er} 100

Remarque : il s'agit des temps relevés aux chronomètres des entraîneurs.

Emma COCHETEUX								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Ca d
100	00:01:10,35	01:10,35						52,9
200	00:02:25,74	01:15,39	02:25,74					37,6
300	00:03:40,61	01:14,87						36,8
400	00:04:55,62	01:15,01	02:29,88					35,5
500	00:06:10,31	01:14,69		06:10,31				34,6
600	00:07:25,13	01:14,82	02:29,51					33,7
700	00:08:39,46	01:14,33						34,2
800	00:09:54,31	01:14,85	02:29,18					34,2
900	00:11:09,29	01:14,98						34,5
1000	00:12:24,55	01:15,26	02:30,24	06:14,24	12:24,55			34,6
1100	00:13:40,44	01:15,89						33,6
1200	00:14:56,43	01:15,99	02:31,88					34,5
1300	00:16:12,30	01:15,87						34,5
1400	00:17:27,69	01:15,39	02:31,26					35,7
1500	00:18:43,72	01:16,03		06:19,17		18:43,72		36,1
1600	00:20:00,06	01:16,34	02:32,37					36
1700	00:21:15,93	01:15,87						36,8
1800	00:22:31,65	01:15,72	02:31,59					36,7
1900	00:23:45,26	01:13,61						36,6
2000	00:25:00,35	01:15,09	02:28,70	06:16,63	12:35,80			36,2
2100	00:26:14,95	01:14,60						38,2
2200	00:27:29,35	01:14,40	02:29,00					37,6
2300	00:28:44,40	01:15,05						37
2400	00:30:00,80	01:16,40	02:31,45					36,8
2500	00:31:17,39	01:16,59		06:17,04			31:17,39	36,4
2600	00:32:33,66	01:16,27	02:32,86					36,6
2700	00:33:50,44	01:16,78						37,1
2800	00:35:06,65	01:16,21	02:32,99					36,8
2900	00:36:23,17	01:16,52						37
3000	00:37:39,75	01:16,58	02:33,10	06:22,36	12:39,40	18:56,03		37
3100	00:38:54,95	01:15,20						36,4
3200	00:40:11,00	01:16,05	02:31,25					37
3300	00:41:27,33	01:16,33						36,4
3400	00:42:43,62	01:16,29	02:32,62					36
3500	00:43:59,93	01:16,31		06:20,18				37
3600	00:45:16,05	01:16,12	02:32,43					36,7
3700	00:46:31,96	01:15,91						37
3800	00:47:48,26	01:16,30	02:32,21					36,5
3900	00:49:04,81	01:16,55						37,2
4000	00:50:21,58	01:16,77	02:33,32	06:21,65	12:41,83			37,4
4100	00:51:37,45	01:15,87						37
4200	00:52:53,72	01:16,27	02:32,14					37,2
4300	00:54:09,58	01:15,86						37,1
4400	00:55:26,34	01:16,76	02:32,62					37
4500	00:56:42,12	01:15,78		06:20,54		19:02,37		37,5
4600	00:57:58,48	01:16,36	02:32,14					37,6
4700	00:59:14,46	01:15,98						37,5
4800	01:00:30,25	01:15,79	02:31,77					37,1
4900	01:01:45,29	01:15,04						
5000	01:02:59,64	01:14,35	02:29,39	06:17,52	12:38,06		31:42,25	
Moy		01:15,59	02:31,19	06:17,96	12:35,93	18:53,89	31:29,82	35,2
Ecart +/-		00:03,17	00:04,62	00:08,12				

Constance LEQUIEN								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Cad
100	00:01:08,63	01:08,63						40
200	00:02:22,26	01:13,63	02:22,26					43,5
300	00:03:36,65	01:14,39						43
400	00:04:50,77	01:14,12	02:28,51					42
500	00:06:05,63	01:14,86		06:05,63				42,5
600	00:07:21,23	01:15,60	02:30,46					43
700	00:08:36,56	01:15,33						43,5
800	00:09:52,12	01:15,56	02:30,89					43
900	00:11:07,48	01:15,36						42
1000	00:12:22,71	01:15,23	02:30,59	06:17,08	12:22,71			42,5
1100	00:13:38,47	01:15,76						42,5
1200	00:14:54,66	01:16,19	02:31,95					40,5
1300	00:16:10,56	01:15,90						42
1400	00:17:27,44	01:16,88	02:32,78					44
1500	00:18:44,16	01:16,72		06:21,45		18:44,16		45
1600	00:20:01,35	01:17,19	02:33,91					44
1700	00:21:18,23	01:16,88						45
1800	00:22:35,01	01:16,78	02:33,66					44
1900	00:23:51,64	01:16,63						45
2000	00:25:08,24	01:16,60	02:33,23	06:24,08	12:45,53			42
2100	00:26:26,21	01:17,97						44,5
2200	00:27:43,44	01:17,23	02:35,20					43,5
2300	00:29:01,12	01:17,68						43,5
2400	00:30:17,62	01:16,50	02:34,18					44
2500	00:31:33,65	01:16,03		06:25,41			31:33,65	43,5
2600	00:32:50,01	01:16,36	02:32,39					42,5
2700	00:34:06,47	01:16,46						44
2800	00:35:23,50	01:17,03	02:33,49					43,54
2900	00:36:40,18	01:16,68						42,5
3000	00:37:56,37	01:16,19	02:32,87	06:22,72	12:48,13	19:12,21		43,5
3100	00:39:13,68	01:17,31						43
3200	00:40:30,46	01:16,78	02:34,09					43
3300	00:41:47,23	01:16,77						43
3400	00:43:02,56	01:15,33	02:32,10					43
3500	00:44:18,42	01:15,86		06:22,05				43,5
3600	00:45:34,60	01:16,18	02:32,04					42,5
3700	00:46:49,95	01:15,35						43
3800	00:48:05,83	01:15,88	02:31,23					42
3900	00:49:21,92	01:16,09						42
4000	00:50:38,42	01:16,50	02:32,59	06:20,00	12:42,05			42
4100	00:51:54,74	01:16,32						42
4200	00:53:11,47	01:16,73	02:33,05					42
4300	00:54:27,28	01:15,81						41
4400	00:55:45,87	01:18,59	02:34,40					42
4500	00:57:03,98	01:18,11		06:25,56		19:07,61		42
4600	00:58:22,17	01:18,19	02:36,30					42
4700	00:59:40,53	01:18,36						42,5
4800	01:00:59,16	01:18,63	02:36,99					44
4900	01:02:17,16	01:18,00						42
5000	01:03:35,16	01:18,00	02:36,00	06:31,18	12:56,74		32:01,51	
Moy		01:16,30	02:32,61	06:21,52	12:43,03	19:04,55	31:47,58	42,9
Ecart +/-		00:04,96	00:08,48	00:14,10				

Amélie CABO								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Ca d
100	00:01:09,46	01:09,46						
200	00:02:23,34	01:13,88	02:23,34					
300	00:03:37,61	01:14,27						
400	00:04:52,60	01:14,99	02:29,26					
500	00:06:07,51	01:14,91		06:07,51				
600	00:07:21,65	01:14,14	02:29,05					
700	00:08:35,85	01:14,20						
800	00:09:51,45	01:15,60	02:29,80					
900	00:11:06,85	01:15,40						
1000	00:12:22,24	01:15,39	02:30,79	06:14,73	12:22,24			
1100	00:13:37,43	01:15,19						
1200	00:14:52,96	01:15,53	02:30,72					
1300	00:16:07,44	01:14,48						
1400	00:17:22,11	01:14,67	02:29,15					
1500	00:18:38,15	01:16,04		06:15,91		18:38,15		
1600	00:19:54,31	01:16,16	02:32,20					
1700	00:21:10,62	01:16,31						
1800	00:22:26,79	01:16,17	02:32,48					
1900	00:23:42,53	01:15,74						
2000	00:24:58,56	01:16,03	02:31,77	06:20,41	12:36,32			
2100	00:26:14,80	01:16,24						
2200	00:27:31,67	01:16,87	02:33,11					
2300	00:28:48,55	01:16,88						
2400	00:30:05,90	01:17,35	02:34,23					
2500	00:31:23,14	01:17,24		06:24,58			31:23,14	
2600	00:32:40,70	01:17,56	02:34,80					
2700	00:33:57,90	01:17,20						
2800	00:35:15,50	01:17,60	02:34,80					
2900	00:36:33,09	01:17,59						
3000	00:37:51,17	01:18,08	02:35,67	06:28,03	12:52,61	19:13,02		
3100	00:39:08,72	01:17,55						
3200	00:40:26,43	01:17,71	02:35,26					
3300	00:41:43,71	01:17,28						
3400	00:43:02,07	01:18,36	02:35,64					
3500	00:44:20,12	01:18,05		06:28,95				
3600	00:45:38,23	01:18,11	02:36,16					
3700	00:46:56,95	01:18,72						
3800	00:48:15,50	01:18,55	02:37,27					
3900	00:49:33,12	01:17,62						
4000	00:50:52,31	01:19,19	02:36,81	06:32,19	13:01,14			
4100	00:52:10,45	01:18,14						
4200	00:53:28,59	01:18,14	02:36,28					
4300	00:54:47,28	01:18,69						
4400	00:56:06,56	01:19,28	02:37,97					
4500	00:57:25,12	01:18,56		06:32,81		19:33,95		
4600	00:58:44,40	01:19,28	02:37,84					
4700	01:00:04,03	01:19,63						
4800	01:01:23,69	01:19,66	02:39,29					
4900	01:02:42,06	01:18,37						
5000	01:03:58,77	01:16,71	02:35,08	06:33,65	13:06,46		32:35,63	
Moy		01:16,78	02:33,55	06:23,88	12:47,75	19:11,63	31:59,39	0,0
Ecart +/-		00:05,78	00:10,24	00:18,92				

Céleste VEREECKE								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Cad
100	00:01:10,66	01:10,66						38
200	00:02:25,86	01:15,20	02:25,86					37,5
300	00:03:41,55	01:15,69						37,5
400	00:04:57,80	01:16,25	02:31,94					37,5
500	00:06:14,06	01:16,26		06:14,06				36,1
600	00:07:31,49	01:17,43	02:33,69					36
700	00:08:48,65	01:17,16						36,8
800	00:10:06,77	01:18,12	02:35,28					35,9
900	00:11:24,30	01:17,53						37,8
1000	00:12:42,03	01:17,73	02:35,26	06:27,97	12:42,03			39,1
1100	00:13:59,18	01:17,15						35,9
1200	00:15:18,33	01:19,15	02:36,30					34,6
1300	00:16:36,59	01:18,26						35,6
1400	00:17:55,08	01:18,49	02:36,75					36
1500	00:19:13,87	01:18,79		06:31,84		19:13,87		37
1600	00:20:32,12	01:18,25	02:37,04					36,9
1700	00:21:51,68	01:19,56						37,2
1800	00:23:10,22	01:18,54	02:38,10					35,8
1900	00:24:28,71	01:18,49						36,1
2000	00:25:48,00	01:19,29	02:37,78	06:34,13	13:05,97			35,7
2100	00:27:06,08	01:18,08						38
2200	00:28:24,89	01:18,81	02:36,89					37,5
2300	00:29:42,61	01:17,72						36,7
2400	00:31:01,18	01:18,57	02:36,29					37,5
2500	00:32:20,16	01:18,98		06:32,16			32:20,16	36,1
2600	00:33:39,00	01:18,84	02:37,82					36,7
2700	00:34:57,58	01:18,58						36,6
2800	00:36:16,40	01:18,82	02:37,40					36,1
2900	00:37:35,58	01:19,18						36,1
3000	00:38:53,99	01:18,41	02:37,59	06:33,83	13:05,99	19:40,12		37,2
3100	00:40:12,15	01:18,16						37,2
3200	00:41:30,29	01:18,14	02:36,30					36,1
3300	00:42:48,81	01:18,52						37,2
3400	00:44:06,34	01:17,53	02:36,05					37,5
3500	00:45:22,86	01:16,52		06:28,87				37,2
3600	00:46:40,01	01:17,15	02:33,67					38,5
3700	00:47:58,79	01:18,78						37,5
3800	00:49:17,44	01:18,65	02:37,43					37,5
3900	00:50:37,02	01:19,58						38,3
4000	00:51:55,72	01:18,70	02:38,28	06:32,86	13:01,73			37,5
4100	00:53:15,77	01:20,05						37,5
4200	00:54:36,05	01:20,28	02:40,33					36
4300	00:55:55,90	01:19,85						35,6
4400	00:57:15,29	01:19,39	02:39,24					37,2
4500	00:58:35,09	01:19,80		06:39,37		19:41,10		36,1
4600	00:59:55,07	01:19,98	02:39,78					37,5
4700	01:01:14,79	01:19,72						37,4
4800	01:02:33,02	01:18,23	02:37,95					37,2
4900	01:03:51,93	01:18,91						37,2
5000	01:05:05,62	01:13,69	02:32,60	06:30,53	13:09,90		32:45,46	37,5
Moy		01:18,11	02:36,22	06:30,56	13:01,12	19:31,69	32:32,81	36,9
Ecart +/-		00:06,59	00:08,39	00:11,40				

Jean-Baptiste CLUSMAN								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Ca d
100	01:05,05	01:05,05						40,2
200	02:13,82	01:08,77	02:13,82					38,7
300	03:22,08	01:08,26						39,2
400	04:31,17	01:09,09	02:17,35					40
500	05:40,21	01:09,04		05:40,21				40,1
600	06:48,25	01:08,04	02:17,08					40,4
700	07:56,96	01:08,71						40,4
800	09:05,92	01:08,96	02:17,67					39,8
900	10:15,16	01:09,24						40,9
1000	11:24,76	01:09,60	02:18,84	05:44,55	11:24,76			39,7
1100	12:34,10	01:09,34						40
1200	13:44,03	01:09,93	02:19,27					40,2
1300	14:53,56	01:09,53						40,2
1400	16:02,24	01:08,68	02:18,21					39,8
1500	17:11,31	01:09,07		05:46,55		17:11,31		40,2
1600	18:18,82	01:07,51	02:16,58					39,8
1700	19:26,18	01:07,36						40,3
1800	20:33,82	01:07,64	02:15,00					42
1900	21:43,02	01:09,20						41,9
2000	22:51,47	01:08,45	02:17,65	05:40,16	11:26,71			40,8
2100	23:59,75	01:08,28						40,9
2200	25:07,92	01:08,17	02:16,45					40,7
2300	26:16,94	01:09,02						41
2400	27:24,93	01:07,99	02:17,01					41,7
2500	28:33,17	01:08,24		05:41,70			28:33,17	41,9
2600	29:41,78	01:08,61	02:16,85					41,4
2700	30:50,16	01:08,38						41,2
2800	31:59,02	01:08,86	02:17,24					41,8
2900	33:07,78	01:08,76						41,2
3000	34:16,76	01:08,98	02:17,74	05:43,59	11:25,29	17:05,45		42,7
3100	35:23,90	01:07,14						42,8
3200	36:32,55	01:08,65	02:15,79					42,3
3300	37:41,21	01:08,66						41,8
3400	38:49,70	01:08,49	02:17,15					42,3
3500	39:58,41	01:08,71		05:41,65				42,6
3600	41:05,93	01:07,52	02:16,23					43,3
3700	42:14,26	01:08,33						42,6
3800	43:22,17	01:07,91	02:16,24					42,1
3900	44:30,16	01:07,99						41,9
4000	45:39,60	01:09,44	02:17,43	05:41,19	11:22,84			41,3
4100	46:47,35	01:07,75						43
4200	47:56,73	01:09,38	02:17,13					42,4
4300	49:04,28	01:07,55						45,2
4400	50:12,32	01:08,04	02:15,59					44,6
4500	51:20,53	01:08,21		05:40,93		17:03,77		42,2
4600	52:30,44	01:09,91	02:18,12					42,4
4700	53:39,57	01:09,13						41
4800	54:48,50	01:08,93	02:18,06					41,6
4900	55:55,32	01:06,82						41,9
5000	57:02,82	01:07,50	02:14,32	05:42,29	11:23,22		28:29,65	43,6
Moy		01:08,46	02:16,91	05:42,28	11:24,56	17:06,85	28:31,41	41,4
Ecart +/-		00:03,09	00:04,95	00:06,39				

Aubin COCCORDANO								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Cad
100	01:08,00	01:08,00						45,1
200	02:18,69	01:10,69	02:18,69					43,7
300	03:29,75	01:11,06						43,7
400	04:40,98	01:11,23	02:22,29					44,7
500	05:52,98	01:12,00		05:52,98				42,7
600	07:04,36	01:11,38	02:23,38					44,9
700	08:16,13	01:11,77						43,6
800	09:27,76	01:11,63	02:23,40					44,8
900	10:38,70	01:10,94						44,6
1000	11:49,47	01:10,77	02:21,71	05:56,49	11:49,47			44,3
1100	13:00,30	01:10,83						45,1
1200	14:11,19	01:10,89	02:21,72					43,1
1300	15:22,51	01:11,32						44,9
1400	16:32,91	01:10,40	02:21,72					43,5
1500	17:42,76	01:09,85		05:53,29		17:42,76		47,2
1600	18:53,17	01:10,41	02:20,26					44,2
1700	20:03,80	01:10,63						43,2
1800	21:13,85	01:10,05	02:20,68					42,7
1900	22:24,47	01:10,62						43,4
2000	23:34,66	01:10,19	02:20,81	05:51,90	11:45,19			42,8
2100	24:43,98	01:09,32						43,9
2200	25:53,79	01:09,81	02:19,13					42,4
2300	27:04,82	01:11,03						43,6
2400	28:14,36	01:09,54	02:20,57					44,5
2500	29:24,78	01:10,42		05:50,12			29:24,78	43,4
2600	30:34,69	01:09,91	02:20,33					43,9
2700	31:45,20	01:10,51						42,8
2800	32:56,05	01:10,85	02:21,36					43,1
2900	34:06,69	01:10,64						44,3
3000	35:17,36	01:10,67	02:21,31	05:52,58	11:42,70	17:34,60		43,2
3100	36:27,85	01:10,49						45,1
3200	37:38,85	01:11,00	02:21,49					45,3
3300	38:50,08	01:11,23						43,9
3400	40:01,40	01:11,32	02:22,55					44,8
3500	41:12,76	01:11,36		05:55,40				44
3600	42:24,30	01:11,54	02:22,90					44,4
3700	43:35,07	01:10,77						43
3800	44:47,39	01:12,32	02:23,09					42,8
3900	45:59,78	01:12,39						43,9
4000	47:11,60	01:11,82	02:24,21	05:58,84	11:54,24			43,7
4100	48:23,49	01:11,89						45,2
4200	49:34,54	01:11,05	02:22,94					40
4300	50:47,26	01:12,72						44,2
4400	51:59,36	01:12,10	02:24,82					43,2
4500	53:09,82	01:10,46		05:58,22		17:52,46		44,2
4600	54:20,63	01:10,81	02:21,27					43,5
4700	55:31,36	01:10,73						44,1
4800	56:40,66	01:09,30	02:20,03					39,9
4900	57:49,16	01:08,50						43,9
5000	58:56,25	01:07,09	02:15,59	05:46,43	11:44,65		29:31,47	41,1
Moy		01:10,73	02:21,45	05:53,62	11:47,25	17:40,88	29:28,12	43,8
Ecart +/-		00:05,63	00:09,23	00:12,41				

Maxence DESSOIT								
	Tps cum	Tps/100	Tps/200	Tps/500	Tps/1000	Tps/1500 déb	Tps/2500	Ca d
100	00:01:08,98	01:08,98						
200	00:02:21,62	01:12,64	02:21,62					
300	00:03:33,97	01:12,35						
400	00:04:46,83	01:12,86	02:25,21					
500	00:05:59,53	01:12,70		05:59,53				
600	00:07:11,26	01:11,73	02:24,43					
700	00:08:24,76	01:13,50						
800	00:09:37,47	01:12,71	02:26,21					
900	00:10:50,28	01:12,81						
1000	00:12:02,87	01:12,59	02:25,40	06:03,34	12:02,87			
1100	00:13:15,40	01:12,53						
1200	00:14:28,56	01:13,16	02:25,69					
1300	00:15:40,69	01:12,13						
1400	00:16:53,46	01:12,77	02:24,90					
1500	00:18:05,97	01:12,51		06:03,10		18:05,97		
1600	00:19:19,01	01:13,04	02:25,55					
1700	00:20:32,12	01:13,11						
1800	00:21:45,57	01:13,45	02:26,56					
1900	00:22:59,11	01:13,54						
2000	00:24:11,95	01:12,84	02:26,38	06:05,98	12:09,08			
2100	00:25:24,09	01:12,14						
2200	00:26:36,69	01:12,60	02:24,74					
2300	00:27:49,34	01:12,65						
2400	00:29:02,62	01:13,28	02:25,93					
2500	00:30:15,66	01:13,04		06:03,71			30:15,66	
2600	00:31:28,49	01:12,83	02:25,87					
2700	00:32:41,89	01:13,40						
2800	00:33:55,80	01:13,91	02:27,31					
2900	00:35:09,93	01:14,13						
3000	00:36:24,26	01:14,33	02:28,46	06:08,60	12:12,31	18:18,29		
3100	00:37:39,32	01:15,06						
3200	00:38:53,65	01:14,33	02:29,39					
3300	00:40:09,06	01:15,41						
3400	00:41:23,87	01:14,81	02:30,22					
3500	00:42:39,11	01:15,24		06:14,85				
3600	00:43:53,82	01:14,71	02:29,95					35,2
3700	00:45:07,99	01:14,17						34,5
3800	00:46:21,86	01:13,87	02:28,04					35,5
3900	00:47:36,48	01:14,62						34,9
4000	00:48:50,81	01:14,33	02:28,95	06:11,70	12:26,55			34,6
4100	00:50:05,55	01:14,74						36
4200	00:51:20,32	01:14,77	02:29,51					34,4
4300	00:52:34,63	01:14,31						35,2
4400	00:53:49,60	01:14,97	02:29,28					35
4500	00:55:03,87	01:14,27		06:13,06		18:39,61		35,5
4600	00:56:16,94	01:13,07	02:27,34					35,4
4700	00:57:30,82	01:13,88						35,2
4800	00:58:44,99	01:14,17	02:28,05					35,2
4900	00:59:57,97	01:12,98						34,4
5000	01:01:09,25	01:11,28	02:24,26	06:05,38	12:18,44		30:53,59	
Moy		01:13,39	02:26,77	06:06,92	12:13,85	18:20,78	30:34,62	35,1
Ecart +/-		00:04,13	00:05,96	00:11,75				

Quelques observations:

Sur la base d'une comparaison des nageurs, il ressort que la régularité paye, que ce soit l'équilibre entre les deux 2500m ou l'observation des écarts par 100, 200 ou 500m du plus rapide et du moins rapide.

A l'exception d'**Emma COCHETEUX**, les nageuses font leurs parcours les plus rapides dans le 1^{er} 1000m. Emma accélère significativement à l'approche des 2000m et, même si elle ne parvient pas à maintenir cette allure, elle parvient à rester régulière jusqu'à la fin de l'épreuve. A noter qu'Emma a déjà fait l'expérience du 5km indoor la saison dernière.

Amélie CABO réalise ses passages les plus rapides dans le 1^{er} 1000m et les moins rapides dans le dernier 500 mètres. Sa diminution d'allure est progressive tout au long de l'épreuve. Gageons que cette expérience lui sera très bénéfique pour l'apprentissage de la gestion de l'effort dans la perspective des championnats de France Eau Libre.

Constance LEQUIEN est la nageuse dont les temps de passage à 400, 800 et 1500 sont les plus proches de ses MPI sur les mêmes distances. Cela se ressent car comme Amélie, ses meilleurs passages sont dans le 1^{er} 1000m les moins rapides dans le dernier 600m. Hormis ce dernier 600, son épreuve reste plutôt régulière.

Céleste VEREECKE, nage le 1^{er} 1000 plus vite que les autres et son 200 le plus rapide dans le 1^{er} 400m. Une belle tentative de relance à 3400 pendant 300m. Elle paye cependant cet effort avec ses plus mauvais passages de 100, 200 et 500 à partir de 4100m. Cela ne l'empêche pas de réaliser son dernier 100m le plus rapidement.

Un nageur parvient à faire son second 2500m plus rapidement que le 1^{er}, **Jean-Baptiste CLUSMAN**. Il est aussi le plus régulier sur l'ensemble de l'épreuve. Il réussit son avant dernier 100m et son dernier 200 le plus rapidement quand le 200 et le 500 les plus lents ont été réalisés durant le 1^{er} 1500. Son intention de nager de plus en plus vite au cours du 5000m s'est plutôt bien traduite dans sa gestion de course.

Un nageur parcourt son dernier 100, son dernier 200 et son dernier 500m plus rapidement que les autres, **Aubin COCCORDANO**, il est aussi celui qui a fait ses moins bons temps entre 3500 et 4500m, après un 1^{er} et un deuxième 1500 en progressif. Sa stratégie de départ a tenu jusque 3500, le 1000m entre 3500 et 4500 est certes difficile mais il parvient à se réengager pour finir plus vite que le reste de l'épreuve.

Le 5000m de **Maxence DESSOIT** est plutôt régulier avec un moment difficile aux alentours du 3500 où il réalise ses moins bons passages sur 100, 200 et 500m. Il parvient néanmoins à ré-accélerer pour le dernier 1500 et finir son dernier 100 et dernier 200 plus rapidement que les autres.

Il est utile de préciser que nous avons précisé aux nageurs avant leur échauffement la tendance de gestion de course d'un 5km en eau libre qui commence par un 1^{er} 200/300m plutôt rapide, ensuite 3500m « au train », avec d'éventuels variations de vitesse en fonction des faits de course, et un dernier 1000m en nette accélération dont le dernier 200m souvent encore plus rapide.

Base des temps pris au chronomètres entraîneurs

	Emma	Constance	Amélie	Céleste	JB	Aubin	Maxence
Tps 5000	01:02:59,64	01:03:35,16	01:03:58,77	01:05:05,62	57:02,82	58:56,25	01:01:09,25
Tps 1er 2500	31:17,39	31:33,65	31:23,14	32:20,16	28:33,17	29:24,78	30:15,66
Tps 2ème 2500	31:42,25	32:01,51	32:35,63	32:45,46	28:29,65	29:31,47	30:53,59
MPI 400	04:41,30	04:45,16	04:38,22	04:41,47	04:12,82	04:14,38	04:13,08
Tps 1er 400	04:55,62	04:50,77	04:52,60	04:57,80	04:31,17	04:40,98	04:46,83
MPI 800	09:33,23	09:42,74	09:28,88	09:34,59	08:35,04	08:45,57	08:53,10
Tps 1er 800	09:54,31	09:52,12	09:51,45	10:06,77	09:05,92	09:27,76	09:37,47
MPI 1500	18:29,47	18:31,21	18:05,88	18:45,14	16:20,71	16:47,72	17:08,51
Tps 1er 1500	18:43,72	18:44,16	18:38,15	19:13,87	17:11,31	17:42,76	18:05,97
Moy /100m	01:15,59	01:16,30	01:16,78	01:18,11	01:08,46	01:10,73	01:13,39
100 + vite	01:13,61	01:13,63	01:13,88	01:13,69	01:06,82	01:07,09	01:11,28
100 - vite	01:16,78	01:18,59	01:19,66	01:20,28	01:09,91	01:12,72	01:15,41
Ecart + -	00:03,17	00:04,96	00:05,78	00:06,59	00:03,09	00:05,63	00:04,13
Moy /200m	02:31,19	02:32,61	02:33,55	02:36,22	02:16,91	02:21,45	02:26,77
200 + vite	02:28,70	02:28,51	02:29,05	02:31,94	02:14,32	02:15,59	02:24,26
200 - vite	02:33,32	02:36,99	02:39,29	02:40,33	02:19,27	02:24,82	02:30,22
Ecart + -	00:04,62	00:08,48	00:10,24	00:08,39	00:04,95	00:09,23	00:05,96
Moy / 500	06:17,96	06:21,52	06:23,88	06:30,56	05:42,28	05:53,62	06:06,92
500 + vite	06:14,24	06:17,08	06:14,73	06:27,97	05:40,16	05:46,43	06:03,10
500 - vite	06:22,36	06:31,18	06:33,65	06:39,37	05:46,55	05:58,84	06:14,85
Ecart + -	00:08,12	00:14,10	00:18,92	00:11,40	00:06,39	00:12,41	00:11,75

Quelques perspectives :

L'observation des pourcentages de vitesse entre les MPI 400/800/1500/5000 me semblent être intéressante. Attention tout de même à la date de réalisation des différentes MPI, certaines ne reflètent peut être pas le réel niveau actuel des nageurs.

Base des temps officiels site FFN

	Emma	Constance	Amélie	Céleste	JB	Aubin	Maxence
Tps 5000	01:02:59,94	01:03:30,91	01:03:59,55	01:05:05,98	00:57:02,84	00:58:56,25	01:01:08,43
Tps en s	3779,94	3810,91	3838,77	3905,62	3422,84	3536,25	3668,43
Vmoy5000	1,32	1,31	1,30	1,28	1,46	1,41	1,36
All/50	00:37,80	00:38,11	00:38,40	00:39,06	00:34,23	00:35,36	00:36,68
All/100	01:15,60	01:16,22	01:16,79	01:18,12	01:08,46	01:10,73	01:13,37
%ageV400	93,02%	93,53%	90,60%	90,08%	92,33%	89,92%	86,24%
MPI 1500	18:29,47	18:31,21	18:05,88	18:45,14	16:20,71	16:47,72	17:08,51
Tps en s	1109,47	1111,21	1085,88	1125,14	980,71	1007,72	1028,51
Vmoy1500	1,35	1,35	1,38	1,33	1,53	1,49	1,46
All/50	00:36,98	00:37,04	00:36,20	00:37,50	00:32,69	00:33,59	00:34,28
Tps/100	01:13,96	01:14,08	01:12,39	01:15,01	01:05,38	01:07,18	01:08,57
%ageV400	95,08%	96,23%	96,08%	93,81%	96,67%	94,66%	92,27%
MPI 800	09:33,23	09:42,74	09:28,88	09:34,59	08:35,04	08:45,57	08:53,10
Tps en s	573,23	582,74	568,88	574,59	515,04	525,57	533,10
Vmoy800	1,40	1,37	1,41	1,39	1,55	1,52	1,50
All/50	00:35,83	00:36,42	00:35,56	00:35,91	00:32,19	00:32,85	00:33,32
All/100	01:11,65	01:12,84	01:11,11	01:11,82	01:04,38	01:05,70	01:06,64
%ageV400	98,15%	97,87%	97,81%	97,97%	98,17%	96,80%	94,95%
MPI 400	04:41,30	04:45,16	04:38,22	04:41,47	04:12,82	04:14,38	04:13,08
Tps en s	281,30	285,16	278,22	281,47	252,82	254,38	253,08
Vmoy400	1,42	1,40	1,44	1,42	1,58	1,57	1,58
All/50	00:35,16	00:35,64	00:34,78	00:35,18	00:31,60	00:31,80	00:31,64
All/100	01:10,33	01:11,29	01:09,56	01:10,37	01:03,21	01:03,60	01:03,27

Afin d'aller un peu plus loin, vous trouverez en fichier Excel joint à ce compte-rendu (onglet « outil ») un tableau qui permet de définir pour chaque nageur, sur la base de son temps de 400m, ses temps sur différentes distances aux différentes intensités. Une seule case à remplir, le reste se calcule tout seul. Cela peut être un support pour la définition des intensités d'entraînements.

Le copié-collé fonctionne en gardant les propriétés du tableau !

Benjamin TRANCHARD, CTR NPDC.