

LIEU : Saint Etienne, bassin de 50 mètres

DATES : Vendredi 6 et samedi 7 mai 2016

1. Les équipes



Minimes filles :

Manon VERDIER	Marcq Nat.	200 4N
Emma COCHETEUX	Dunkerque Nat.	200 NL
Marion PETIT	Dunkerque Nat.	200 Papillon
Claire SIX	Dunkerque Nat.	400 NL
Garance DELATTRE	RC Arras	50 Dos et 200 Dos
Ambre FICHAUX	SBPC Béthune	50 NL et 50 Papillon
Agathe HODONOU	USSA Saint André	50 Brasse
Nathalie ANDRIEU	Dunkerque Nat.	200 Brasse
Amélie CABO	RC Arras	Remplaçante

Minimes garçons :

Aubin COCCORDANO	USSA Saint André	200 4N
Maxence DESSOIT	USSA Saint André	200 NL
Louis GODEFROID	US Maubeuge	50 NL et 200 Papillon
Jean-Baptiste CLUSMAN	USSA Saint André	400 NL et 200 Dos
Léo MATUSZAK	SBPC Béthune	50 Dos
Alex BAZIMON	OGS Grande Synthe	50 Brasse
Maxime MARLIERE	CNCA Cambrai	50 Papillon
Guillaume VAHE	SBPC Béthune	200 Brasse
Thomas MILLE	SBPC Béthune	Remplaçant

Cadettes :

Cyrielle DUHAMEL	SBPC Béthune	400 4N
Niki BUGGENHOUT	DNPH Denain	100 Brasse
Pauline MAHIEU	USSA Saint André	100 Dos
Adeline REMY	SBPC Béthune	100 NL
Carla DEPAUW	Dunkerque Nat.	Remplaçante

Cadets :

Amaury BLONDEL	USSA Saint André	100 Brasse
Jean LAMORISSE	DNPH Denain	100 Dos et 400 4N
Guillaume CARRE	CNCA Cambrai	100 Papillon
Vivien HENNEBELLE	Dunkerque Nat.	100 NL
Sébastien DUREUX	Dunkerque Nat.	Remplaçant

Encadrement Technique :

Noms	Fonction	Rôle CFR
Grégory LEFEBVRE	Directeur technique SBPC Béthune	Encadrement équipes féminines
Céline LEFEBVRE	Directrice technique RC Arras	
Delphine RENARD	Entraîneur Gravelines N	Encadrement équipes masculines
Samuel ABGRALL	Entraîneur SBPC Béthune	
Nicolas DEPRIESTER	Préparateur Physique Pôle Espoirs	Echauffements/Etirements
Olivier ANTOINE	Entraîneur Pôle Espoirs NPDC	Coordination des équipes
Benjamin TRANCHARD	CTR NPDC	

2. Le déplacement, la pension :

Mercredi 4 mai :

Rendez-vous était donné à 7h45 à la piscine de Béthune. Le déplacement s'effectuait en bus grand tourisme.



L'arrivée à Saint Etienne a eu lieu à 19h30.

L'hébergement était réservé à l'hôtel IBIS, à 5 minutes de la piscine ; la restauration dans la brasserie accolée à l'hôtel avec des menus sportifs.

Jeudi 5 mai :

- 2 entraînements,
 - o l'un de 9h30 à 11h00 – orienté sur le décrassage d'abord pour finir sur un travail d'allures sans engager le capital énergétique des nageurs.
 - o l'autre de 15h00 à 16h00 – proche de l'échauffement de compétition avec travail spécifique de préparation aux épreuves du week-end, dont les prises de relais. Encadré par les entraîneurs des équipes ; Céline et Grégory pour les nageuses, Delphine et Samuel pour les nageurs.
- Chaque entraînement a été précédé d'un échauffement à sec, servant également le travail en équipe et donc de cohésion de groupe, encadré par Nicolas DEPRIESTER. Ce travail était orienté sur la coordination et la posture principalement.
- Temps de cohésion entre les générations, avec intégration des primo-sélectionnés en Coupe de France des Régions par des sketches humoristiques.
- Remise des équipements aux nageurs et entraîneurs.

Vendredi 6 mai et samedi 7 mai :

Déroulement de la compétition, voir le compte-rendu ci-dessous
Retour à partir de 18h30 le samedi depuis Saint Etienne.

Dimanche 8 mai :

Arrivée à 4h15 à Béthune.

3. La COMPETITION

3.1 : Le programme

Vendredi	Matin	4x200 NL	Cadets	Vivien, Guillaume, Amaury, Jean	
		8x100 NL	Min filles	Agathe, Amélie, Garance, Nathalie, Marion, Claire, Emma, Ambre	
		<i>Pause 15 minutes</i>			
		100 Br	Cadettes	Niki BUGGENHOUT	
		100 Br	Cadets	Amaury BLONDEL	
		200 4N	Min Filles	Amélie CABO	
		200 4N	Min Gars	Aubin COCCORDANO	
		400 4N	Cadettes	Cyrielle DUHAMEL	
		400 4N	Cadets	Jean LAMORISSE	
		200 NL	Min Filles	Emma COCHETEUX	
		200 NL	Min Gars	Maxence DESSOIT	
		100 Pap	Rempl Filles		
		100 Pap	Rempl Gars	Thomas MILLE	
		100 Dos	Rempl Filles	Carla DEPAUW	
	100 Dos	Rempl Gars	Sébastien DUREUX		
	Après midi	200 Pap	Min Filles	Marion PETIT	
		200 Pap	Min Gars	Louis GODEFROID	
		100 Dos	Cadettes	Pauline MAHIEU	
		100 Dos	Cadets	Jean LAMORISSE	
		400 NL	Min Filles	Claire SIX	
400 NL		Min Gars	Jean Baptiste CLUSMAN		
50 Dos		Min Filles	Garance DELATTRE		
50 Dos		Min Gars	Léo MATUSZAK		
Samedi	Matin	4x200 NL	Cadettes	Pauline, Adeline, Niki, Cyrielle	
		8x100 NL	Min Gars	Louis, Léo, Maxime, Alex, Guillaume, Jean-Baptiste, Aubin, Maxence	
		<i>Pause 15 min</i>			
		100 Pap	Cadettes	Cyrielle DUHAMEL	
		100 Pap	Cadets	Guillaume CARRE	
		200 Dos	Min Filles	Garance DELATTRE	
		200 Dos	Min Gars	Jean Baptiste CLUSMAN	
		50 NL	Min Filles	Ambre FICHAUX	
		50 NL	Min Gars	Louis GODEFROID	
		50 Br	Min Filles	Agathe HODONOU	
		50 Br	Min Gars	Alex BAZIMON	
		100 Br	Rempl Filles		
		100 Br	Rempl Gars	Thomas MILLE	
		100 NL	Rempl Filles	Carla DEPAUW	
	100 NL	Rempl Gars	Sébastien DUREUX		
	Après midi	50 Pap	Min Filles	Ambre FICHAUX	
		50 Pap	Min Gars	Maxime MARLIERE	
		100 NL	Cadettes	Adeline REMY	
		100 NL	Cadets	Vivien HENNEBELLE	
		200 Br	Min Filles	Natahlie ANDRIEU	
200 Br		Min Gars	Guillaume VAHE		
<i>Pause 15 minutes</i>					
4x100 4N		Cadettes	Pauline, Niki, Cyrielle, Adeline		
4x100 4N	Cadets	Jean, Amaury, Guillaume, Vivien			
4x100 4N	Min Filles	Garance, Nathalie, Marion, Ambre			
4x100 4N	Min Gars	Jean-Baptiste, Guillaume, Léo, Louis			

3.2. Bilan sportif

22 équipes présentes dans la catégorie des minimes filles

21 équipes dans la catégorie des minimes garçons

22 équipes dans la catégorie des cadettes

21 équipes dans la catégorie des cadets

Le Nord Pas de Calais a présenté une équipe dans toutes les catégories.

Résultats des équipes

A l'issue de la 1^{ère} réunion

Classement	2016	Rap 2105
Minimes filles	9	6
Minimes Gars	3	14
Cadettes	2	4
Cadets	20	16
Général	6	8

A l'issue de la 2^{ème} réunion

Classement	2016	Evol 2016	Rap 2015
Minimes filles	5	+4 places	7
Minimes Gars	1	+2 places	6
Cadettes	1	+1 place	2
Cadets	15	+5 places	14
Général	3	+3 places	6

A l'issue de la 3^{ème} réunion

Classement	2016	Evol Class 2016	Rap 2015
Minimes filles	10	-5	5
Minimes Gars	1	0	5
Cadettes	1	0	3
Cadets	18	-3	18
Général	3 ^{ème}	0	4

A l'issue de la 4^{ème} réunion, classement final

Classement final	2016	Evol Class 2016	Rappel 2015
Minimes filles	11 ^{ème}	▼ -1	7
Minimes Gars	2 ^{ème}	▼ -1	7
Cadettes	1 ^{ère}	0	3
Cadets	15 ^{ème}	▼ +3	16
Général	4 ^{ème}	▼ -1	5 ^{ème}

Que ce soit en termes de comportement sportif ou de comportement collectif d'équipe supportrice, les progrès sont notables entre les 2 premières réunions. L'un a-t-il favorisé l'autre ? Je pense que les 2 vont de pair !

Les minimes filles après être remontées à la 5^{ème} place à l'issue de la première journée ont eu des difficultés à maintenir leur rang et terminent la compétition à la 11^{ème} place. 5 nageuses de cette équipe sont de 1^{ère} année minime, gageons que cette expérience leur sera utile pour la suite de leur évolution.

Les minimes garçons, tous minimes 2^{ème} année, après avoir tenu la tête pendant deux ½ journées, prennent finalement la deuxième place. A noter que cette génération des garçons de 2001 était déjà bien représentée lors de la finale nationale du trophée Lucien Zins il y a 2 ans.

Les cadettes ont tenu le rang attendu d'elles et après avoir pris la 1^{ère} place lors de la deuxième réunion, elles ne l'ont plus lâchée jusqu'à leur victoire finale.

L'équipe des cadets est celle qui a eu le plus de difficultés à être compétitive. Malgré cela ils ont jusqu'au bout donné le meilleur avec des performances proches de leur meilleur niveau, avec en point de mire le classement général.

Le classement général, 4^{ème} à 1 point du 3^{ème}, pourrait nous faire nourrir quelques regrets, il faut néanmoins préciser que nous ne nous attendions pas dans le prévisionnel à figurer si proche du podium au général. C'est en fait un résultat très appréciable. C'est en effet le meilleur classement du NPDC depuis de nombreuses années.

Résultats par épreuve

Vendredi matin

<u>4 x 200 NL Cadets</u>			
Vivien	Cum	par 50	par 100
50	00:27,40	00:27,40	
100	00:56,88	00:29,48	00:56,88
150	01:26,86	00:29,98	
200	01:56,86	00:30,00	01:56,86
Guillaume	Cum	par 50	par 100
50	02:25,53	00:28,67	
100	02:58,17	00:32,64	01:01,31
150	03:31,45	00:33,28	
200	04:03,74	00:32,29	01:05,57
			02:06,88
Amaury	Cum	par 50	par 100
50	04:33,39	00:29,65	
100	05:06,53	00:33,14	01:02,79
150	05:40,45	00:33,92	
200	06:14,68	00:34,23	01:08,15
			02:10,94
Jean	Cum	par 50	par 100
50	06:42,78	00:28,10	
100	07:13,80	00:31,02	00:59,12
150	07:45,48	00:31,68	
200	08:17,34	00:31,86	01:03,54
			02:02,66
Classement			19ème

<u>8 x 100 NL Minimes filles</u>			
Agathe	Cum	par 50	
50	00:31,04	00:31,04	
100	01:03,79	00:32,75	
Amélie	Cum	par 50	
50	01:33,97	00:30,18	
100	02:06,78	00:32,81	
			01:02,99
Garance	Cum	par 50	
50	02:35,97	00:29,19	
100	03:08,69	00:32,72	
			01:01,91
Nathalie	Cum	par 50	
50	03:39,06	00:30,37	
100	04:13,02	00:33,96	
			01:04,33
Marion	Cum	par 50	
50	04:44,13	00:31,11	
100	05:19,03	00:34,90	
			01:06,01
Claire	Cum	par 50	
50	05:49,32	00:30,29	
100	06:21,21	00:31,89	
			01:02,18
Emma	Cum	par 50	
50	06:50,24	00:29,03	
100	07:21,36	00:31,12	
			01:00,15
Ambre	Cum	par 50	
50	07:50,31	00:28,95	
100	08:22,18	00:31,87	
			01:00,82
Classement			6ème

<u>100 Br Cadettes</u>				<u>100 Br Cadets</u>				
Niki	Cum	par 25	par 50	Amaury	Cum	par 25	par 50	
	25	00:15,75	00:15,75		25	00:14,68	00:14,68	
	50	00:34,25	00:18,50	00:34,25	50	00:33,78	00:19,10	00:33,78
	75	00:53,67	00:19,42		75	00:50,79	00:17,01	
	100	01:14,65	00:20,98	00:40,40	100	01:10,21	00:19,42	00:36,43
Class 5ème				Class 16ème				
<u>200 4N Minimes filles</u>				<u>200 4N Minimes Garçons</u>				
Amélie	Cum	par 50	par 100	Aubin	Cum	par 50	par 100	
	50	00:33,48	00:33,48		50	00:29,26	00:29,26	
	100	01:14,12	00:40,64	01:14,12	100	01:04,20	00:34,94	01:04,20
	150	02:02,69	00:48,57		150	01:47,18	00:42,98	
	200	02:37,10	00:34,41	01:22,98	200	02:18,96	00:31,78	01:14,76
Class 17ème				Class 5ème				
<u>400 4N Cadettes</u>				<u>400 4N Cadets</u>				
Cyrielle	Cum	par 50	par 100	Jean	Cum	par 50	par 100	
	50	00:30,97	00:30,97		50	00:29,05	00:29,05	
	100	01:06,94	00:35,97	01:06,94	100	01:04,17	00:35,12	01:04,17
	150	01:45,89	00:38,95		150	01:41,62	00:37,45	
	200	02:23,04	00:37,15	01:16,10	200	02:18,92	00:37,30	01:14,75
	250	03:05,85	00:42,81		250	03:07,70	00:48,78	
	300	03:48,88	00:43,03	01:25,84	300	03:57,52	00:49,82	01:38,60
	350	04:25,49	00:36,61		350	04:31,88	00:34,36	
	400	05:00,81	00:35,32	01:11,93	400	05:06,91	00:35,03	01:09,39
Class 1ère				Class 18ème				
<u>200 NL Minimes filles</u>				<u>200 NL Minimes Garçons</u>				
Emma	Cum	par 50	par 100	Maxence	Cum	par 50	par 100	
	50	00:30,22	00:30,22		50	00:29,49	00:29,49	
	100	01:02,86	00:32,64	01:02,86	100	01:01,16	00:31,67	01:01,16
	150	01:36,43	00:33,57		150	01:32,86	00:31,70	
	200	02:10,55	00:34,12	01:07,69	200	02:02,64	00:29,78	01:01,48
Class 3ème				Class 5ème				
<u>100 Pap rempl gars</u>								
Thomas	Cum	par 25	par 50					
	25	00:13,14	00:13,14					
	50	00:31,20	00:18,06	00:31,20				
	75	00:47,45	00:16,25					
	100	01:06,67	00:19,22	00:35,47				
<u>100 Dos rempl filles</u>				<u>100 Dos rempl gars</u>				
Carla	Cum	par 25	par 50	Sébastien	Cum	par 25	par 50	
	25	00:14,45	00:14,45		25	00:00,00	00:00,00	
	50	00:32,89	00:18,44	00:32,89	50	00:32,39	00:32,39	00:32,39
	75	00:48,99	00:16,10		75	00:48,12	00:15,73	
	100	01:08,76	00:19,77	00:35,87	100	01:06,65	00:18,53	00:34,26

Vendredi après-midi

<p><u>200 Pap Min filles</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Marion</th> <th>Cum</th> <th>par 50</th> <th>par 100</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:33,84</td> <td>00:33,84</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>01:13,36</td> <td>00:39,52 01:13,36</td> </tr> <tr> <td></td> <td>150</td> <td>01:55,56</td> <td>00:42,20</td> </tr> <tr> <td></td> <td>200</td> <td>02:37,45</td> <td>00:41,89 01:24,09</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 13ème</p>	Marion	Cum	par 50	par 100		50	00:33,84	00:33,84		100	01:13,36	00:39,52 01:13,36		150	01:55,56	00:42,20		200	02:37,45	00:41,89 01:24,09	<p><u>200 Pap Min gars</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Louis</th> <th>Cum</th> <th>par 50</th> <th>par 100</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:29,86</td> <td>00:29,86</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>01:04,44</td> <td>00:34,58 01:04,44</td> </tr> <tr> <td></td> <td>150</td> <td>01:39,29</td> <td>00:34,85</td> </tr> <tr> <td></td> <td>200</td> <td>02:14,72</td> <td>00:35,43 01:10,28</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 1er</p>	Louis	Cum	par 50	par 100		50	00:29,86	00:29,86		100	01:04,44	00:34,58 01:04,44		150	01:39,29	00:34,85		200	02:14,72	00:35,43 01:10,28																																																		
Marion	Cum	par 50	par 100																																																																																								
	50	00:33,84	00:33,84																																																																																								
	100	01:13,36	00:39,52 01:13,36																																																																																								
	150	01:55,56	00:42,20																																																																																								
	200	02:37,45	00:41,89 01:24,09																																																																																								
Louis	Cum	par 50	par 100																																																																																								
	50	00:29,86	00:29,86																																																																																								
	100	01:04,44	00:34,58 01:04,44																																																																																								
	150	01:39,29	00:34,85																																																																																								
	200	02:14,72	00:35,43 01:10,28																																																																																								
<p><u>100 Dos Cadettes</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Pauline</th> <th>Cum</th> <th>par 25</th> <th>par 50</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>00:13,63</td> <td>00:13,63</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:30,22</td> <td>00:16,59 00:30,22</td> </tr> <tr> <td></td> <td>75</td> <td>00:44,69</td> <td>00:14,47</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>01:02,14</td> <td>00:17,45 00:31,92</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 1ère</p>	Pauline	Cum	par 25	par 50		25	00:13,63	00:13,63		50	00:30,22	00:16,59 00:30,22		75	00:44,69	00:14,47		100	01:02,14	00:17,45 00:31,92	<p><u>100 Dos Cadets</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Jean</th> <th>Cum</th> <th>par 25</th> <th>par 50</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>00:12,85</td> <td>00:12,85</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:29,14</td> <td>00:16,29 00:29,14</td> </tr> <tr> <td></td> <td>75</td> <td>00:43,06</td> <td>00:13,92</td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>00:59,84</td> <td>00:16,78 00:30,70</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 8ème</p>	Jean	Cum	par 25	par 50		25	00:12,85	00:12,85		50	00:29,14	00:16,29 00:29,14		75	00:43,06	00:13,92		100	00:59,84	00:16,78 00:30,70																																																		
Pauline	Cum	par 25	par 50																																																																																								
	25	00:13,63	00:13,63																																																																																								
	50	00:30,22	00:16,59 00:30,22																																																																																								
	75	00:44,69	00:14,47																																																																																								
	100	01:02,14	00:17,45 00:31,92																																																																																								
Jean	Cum	par 25	par 50																																																																																								
	25	00:12,85	00:12,85																																																																																								
	50	00:29,14	00:16,29 00:29,14																																																																																								
	75	00:43,06	00:13,92																																																																																								
	100	00:59,84	00:16,78 00:30,70																																																																																								
<p><u>400 NL minimales Filles</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Claire</th> <th>Cum</th> <th>par 50</th> <th>par 100</th> <th>par 200</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:31,77</td> <td>00:31,77</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>01:06,00</td> <td>00:34,23</td> <td>01:06,00</td> </tr> <tr> <td></td> <td>150</td> <td>01:40,45</td> <td>00:34,45</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>200</td> <td>02:15,69</td> <td>00:35,24</td> <td>01:09,69 02:15,69</td> </tr> <tr> <td></td> <td>250</td> <td>02:50,54</td> <td>00:34,85</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>300</td> <td>03:25,79</td> <td>00:35,25</td> <td>01:10,10</td> </tr> <tr> <td></td> <td>350</td> <td>04:00,85</td> <td>00:35,06</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>400</td> <td>04:32,33</td> <td>00:31,48</td> <td>01:06,54 02:16,64</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 2ème</p>	Claire	Cum	par 50	par 100	par 200		50	00:31,77	00:31,77			100	01:06,00	00:34,23	01:06,00		150	01:40,45	00:34,45			200	02:15,69	00:35,24	01:09,69 02:15,69		250	02:50,54	00:34,85			300	03:25,79	00:35,25	01:10,10		350	04:00,85	00:35,06			400	04:32,33	00:31,48	01:06,54 02:16,64	<p><u>400 NL Minimales gars</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">JB</th> <th>Cum</th> <th>par 50</th> <th>par 100</th> <th>par 200</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:29,50</td> <td>00:29,50</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>100</td> <td>01:01,09</td> <td>00:31,59</td> <td>01:01,09</td> </tr> <tr> <td></td> <td>150</td> <td>01:33,21</td> <td>00:32,12</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>200</td> <td>02:05,47</td> <td>00:32,26</td> <td>01:04,38 02:05,47</td> </tr> <tr> <td></td> <td>250</td> <td>02:37,29</td> <td>00:31,82</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>300</td> <td>03:09,31</td> <td>00:32,02</td> <td>01:03,84</td> </tr> <tr> <td></td> <td>350</td> <td>03:41,27</td> <td>00:31,96</td> <td></td> </tr> <tr> <td></td> <td>400</td> <td>04:11,60</td> <td>00:30,33</td> <td>01:02,29 02:06,13</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 2ème</p>	JB	Cum	par 50	par 100	par 200		50	00:29,50	00:29,50			100	01:01,09	00:31,59	01:01,09		150	01:33,21	00:32,12			200	02:05,47	00:32,26	01:04,38 02:05,47		250	02:37,29	00:31,82			300	03:09,31	00:32,02	01:03,84		350	03:41,27	00:31,96			400	04:11,60	00:30,33	01:02,29 02:06,13
Claire	Cum	par 50	par 100	par 200																																																																																							
	50	00:31,77	00:31,77																																																																																								
	100	01:06,00	00:34,23	01:06,00																																																																																							
	150	01:40,45	00:34,45																																																																																								
	200	02:15,69	00:35,24	01:09,69 02:15,69																																																																																							
	250	02:50,54	00:34,85																																																																																								
	300	03:25,79	00:35,25	01:10,10																																																																																							
	350	04:00,85	00:35,06																																																																																								
	400	04:32,33	00:31,48	01:06,54 02:16,64																																																																																							
JB	Cum	par 50	par 100	par 200																																																																																							
	50	00:29,50	00:29,50																																																																																								
	100	01:01,09	00:31,59	01:01,09																																																																																							
	150	01:33,21	00:32,12																																																																																								
	200	02:05,47	00:32,26	01:04,38 02:05,47																																																																																							
	250	02:37,29	00:31,82																																																																																								
	300	03:09,31	00:32,02	01:03,84																																																																																							
	350	03:41,27	00:31,96																																																																																								
	400	04:11,60	00:30,33	01:02,29 02:06,13																																																																																							
<p><u>50 Dos Minimales filles</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Garance</th> <th>Cum</th> <th>Par 25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>00:14,11 00:14,11</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:31,52 00:17,41</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 4ème</p>	Garance	Cum	Par 25		25	00:14,11 00:14,11		50	00:31,52 00:17,41	<p><u>50 Dos Minimales Gars</u></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th style="text-align: left;">Léo</th> <th>Cum</th> <th>Par 25</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td></td> <td>25</td> <td>00:13,36 00:13,36</td> </tr> <tr> <td></td> <td>50</td> <td>00:29,65 00:16,29</td> </tr> </tbody> </table> <p>Class 8ème</p>	Léo	Cum	Par 25		25	00:13,36 00:13,36		50	00:29,65 00:16,29																																																																								
Garance	Cum	Par 25																																																																																									
	25	00:14,11 00:14,11																																																																																									
	50	00:31,52 00:17,41																																																																																									
Léo	Cum	Par 25																																																																																									
	25	00:13,36 00:13,36																																																																																									
	50	00:29,65 00:16,29																																																																																									

Samedi matin

4 x 200 NL Cadettes

Pauline	Cum	par 50	par 100
50	00:29,41	00:29,41	
100	01:01,54	00:32,13	01:01,54
150	01:34,14	00:32,60	
200	02:06,47	00:32,33	02:06,47

Adeline	Cum	par 50	par 100
50	02:37,05	00:30,58	
100	03:10,74	00:33,69	01:04,27
150	03:45,49	00:34,75	
200	04:19,22	00:33,73	01:08,48
			02:12,75

Niki	Cum	par 50	par 100
50	04:49,26	00:30,04	
100	05:22,10	00:32,84	01:02,88
150	05:56,68	00:34,58	
200	06:31,37	00:34,69	01:09,27
			02:12,15

Cyrielle	Cum	par 50	par 100
50	07:00,47	00:29,10	
100	07:31,76	00:31,29	01:00,39
150	08:04,26	00:32,50	
200	08:36,11	00:31,85	01:04,35
			02:04,74

Class 1ère

8 x 100 NL Minimes gars

Louis	Cum	par 50
50	00:25,96	00:25,96
100	00:54,80	00:28,84

Léo	Cum	par 50
50	01:21,78	00:26,98
100	01:51,10	00:29,32
		00:56,30

Maxime	Cum	par 50
50	02:18,97	00:27,87
100	02:47,88	00:28,91
		00:56,78

Alex	Cum	par 50
50	03:14,65	00:26,77
100	03:44,80	00:30,15
		00:56,92

Guillaume	Cum	par 50
50	04:12,54	00:27,74
100	04:42,84	00:30,30
		00:58,04

JB	Cum	par 50
50	05:09,94	00:27,10
100	05:39,27	00:29,33
		00:56,43

Aubin	Cum	par 50
50	06:05,81	00:26,54
100	06:34,29	00:28,48
		00:55,02

Maxence	Cum	par 50
50	07:00,59	00:26,30
100	07:29,64	00:29,05
		00:55,35

Class 1er

<u>100 Pap Cadettes</u> Cyrielle Cum par 25 par 50 25 00:12,98 00:12,98 50 00:29,36 00:16,38 00:29,36 75 00:45,08 00:15,72 100 01:02,92 00:17,84 00:33,56 Class 1ère	<u>100 Pap Cadets</u> Guillaume Cum par 25 par 50 25 00:11,93 00:11,93 50 00:26,98 00:15,05 00:26,98 75 00:42,24 00:15,26 100 00:59,18 00:16,94 00:32,20 Class 15ème
<u>200 Dos Min filles</u> Garance Cum par 50 par 100 50 00:34,05 00:34,05 100 01:12,25 00:38,20 01:12,25 150 01:52,66 00:40,41 200 02:31,29 00:38,63 01:19,04 Class 8ème	<u>200 Dos Min gars</u> JB Cum par 50 par 100 50 00:33,07 00:33,07 100 01:08,47 00:35,40 01:08,47 150 01:43,77 00:35,30 200 02:18,21 00:34,44 01:09,74 Class 6ème
<u>50 NL Minimes filles</u> Ambre Cum Par 25 25 00:13,09 00:13,09 50 00:28,66 00:15,57 Class 15ème	<u>50 NL Minimes Gars</u> Louis Cum Par 25 25 00:10,93 00:10,93 50 00:24,61 00:13,68 Class 1er
<u>50 Br Minimes filles</u> Agathe Cum Par 25 25 00:16,35 00:16,35 50 00:36,62 00:20,27 Class 18ème	<u>50 Br Minimes Gars</u> Alex Cum Par 25 25 00:13,99 00:13,99 50 00:31,21 00:17,22 Class 2ème
<u>100 Br rempl Gars</u> Thomas Cum par 25 par 50 25 00:13,80 50 00:33,54 00:19,74 00:33,54 75 00:51,34 100 01:12,69 00:21,35 00:39,15	<u>100 NL rempl</u> Carla Cum par 25 par 50 25 00:12,94 00:12,94 50 00:29,28 00:16,34 00:29,28 75 00:44,00 00:14,72 100 01:01,07 00:17,07 00:31,79
	Sébastien Cum par 25 par 50 25 00:12,18 00:12,18 50 00:27,25 00:15,07 00:27,25 75 00:40,90 00:13,65 100 00:56,77 00:15,87 00:29,52

Samedi après-midi

<u>50 Pap Minimes filles</u>			<u>50 Pap Minimes Gars</u>		
Ambre	Cum	Par 25	Maxime	Cum	Par 25
25	00:13,28	00:13,28	25	00:12,66	00:12,66
50	00:29,81	00:16,53	50	00:27,53	00:14,87
Class 7ème			Class 8ème		

<u>100 NL Cadettes</u>				<u>100 NL Cadets</u>			
Adeline	Cum	par 25	par 50	Vivien	Cum	par 25	par 50
25	00:12,52	00:12,52		25	00:11,57	00:11,57	
50	00:28,36	00:15,84	00:28,36	50	00:26,03	00:14,46	00:26,03
75	00:42,61	00:14,25		75	00:38,68	00:12,65	
100	00:59,40	00:16,79	00:31,04	100	00:53,48	00:14,80	00:27,45
Class 5ème				Class 6ème			

<u>200 Br Min filles</u>				<u>200 Br Min gars</u>			
Nathalie	Cum	par 50	par 100	Guillaume	Cum	par 50	par 100
50	00:38,43	00:38,43		50	00:33,60	00:33,60	
100	01:21,08	00:42,65	01:21,08	100	01:12,12	00:38,52	01:12,12
150	02:05,20	00:44,12		150	01:52,91	00:40,79	
200	02:49,10	00:43,90	01:28,02	200	02:33,53	00:40,62	01:21,41
Class 11ème				Class 8ème			

<u>4 x 100 4i Cadettes</u>			<u>4 x 100 4N Cadets</u>			<u>4 x 100 4N Minimes filles</u>			<u>4 x 100 4N Minimes gars</u>		
Pauline	Cum	par 50	Jean	Cum	par 50	Garance	Cum	par 50	JB	Cum	par 50
50	00:30,36	00:30,36	50	00:28,34	00:28,34	50	00:33,69	00:33,69	50	00:32,41	00:32,41
100	01:02,01	00:31,65	100	00:58,96	00:30,62	100	01:11,30	00:37,61	100	01:04,86	00:32,45
Niki	Cum	par 50	Amaury	Cum	par 50	Nathalie	Cum	par 50	Guillaume	Cum	par 50
50	01:36,01	00:34,00	50	01:31,48	00:32,52	50	01:49,13	00:37,83	50	01:38,11	00:33,25
100	02:15,80	00:39,79	100	02:08,63	00:37,15	100	02:32,70	00:43,57	100	02:16,48	00:38,37
	02:44,7	01:13,79			01:09,67			01:21,40			01:11,62
Cyrielle	Cum	par 50	Guillaume	Cum	par 50	Marion	Cum	par 50	Léo	Cum	par 50
50	02:44,71	00:28,91	50	02:35,28	00:26,65	50	03:05,36	00:32,66	50	02:44,43	00:27,95
100	03:18,56	00:33,85	100	03:07,57	00:32,29	100	03:44,00	00:38,64	100	03:17,35	00:32,92
		01:02,76			00:58,94			01:11,30			01:00,87
Adeline	Cum	par 50	Vivien	Cum	par 50	Ambre	Cum	par 50	Louis	Cum	par 50
50	03:46,73	00:28,17	50	03:33,65	00:26,08	50	04:12,92	00:28,92	50	03:42,73	00:25,38
100	04:17,47	00:30,74	100	04:01,00	00:27,35	100	04:45,82	00:32,90	100	04:11,08	00:28,35
		00:58,91			00:53,43			01:01,82			00:53,73
Class 1ère			Class 6ème			Class 19ème			Class 7ème		

4. Comportement général / Bilan moral

Les nageurs se sont bien comportés dans le respect des règles de la vie de groupe avec un bon état d'esprit. Organisés pour être à la chambre d'appel quand il le fallait, et aux endroits stratégiques pour les encouragements à partir de la deuxième réunion. L'esprit d'équipe était bien présent, jusqu'à la fin de la compétition.

Félicitations aux nageurs qui ont contribué au rayonnement de la région Nord Pas de Calais par des performances ayant dépassé les prévisions.

J'adresse mes remerciements aux clubs et entraîneurs des nageurs sélectionnés pour cette Coupe de France des Régions, les nageurs étant arrivés au meilleur de leur forme pour la période de l'année à laquelle nous sommes.

Merci enfin à l'équipe technique présente pour l'encadrement de cette compétition, pour votre investissement sans faille, dans la bonne humeur et la joie. Cette attitude permet de favoriser le bien-être général et la sérénité de la vie du groupe. C'est un facteur de la réussite d'une compétition en équipe. Vous avez également permis aux nageurs de se responsabiliser sur leurs choix stratégiques notamment, cela est structurant dans l'accès à la performance.

Il s'agissait de la dernière Coupe de France des Régions sous cette forme, à compter de la prochaine olympiade, les nageuses 11 à 13 ans et nageurs 12 à 14 ans seront concernés. Les précisions relatives à cette compétition seront présentées le 18 juin lors de la réunion à laquelle seront conviés l'ensemble des clubs des Hauts de France.

Benjamin TRANCHARD,
CTR Nord Pas de Calais.

Carla, Cyrielle, Niki, Pauline et Adeline, remportent la coupe de France des Régions 2016 dans la catégorie des cadettes



Alex, Guillaume, Maxence, Maxime, Léo, Thomas, Jean-Baptiste, Louis et Aubin montent sur la deuxième marche du podium dans la catégorie des minimes garçons