

Compte rendu sportif décembre 2009

Championnats Régionaux, 5 & 6 décembre, Vénissieux

9 nageurs qualifiés pour les championnats du lyonnais hiver, compétition régionale. Le groupe progresse bien dans son ensemble.

7 nageurs en progrès : Aline Barlier, Elise Corcy, Sophia Deval, Florian Guillon, Quentin Lanier, Léa Sénosian.

1 nageuse qui stabilise ses progrès antérieur : Cinthia Marchetti.

1 nageuse en retrait : Emma Imberlin.

La régularité et le sérieux à l'entraînement se fait ressentir même si les lacunes techniques restent difficiles à combler. Le corps projectile et le corps propulseur sont mal voir pas construits. En effet, il est essentiel de savoir traverser l'eau avec le moins de résistance possible (corps projectile) et de savoir se réaccélérer en prenant appui sur de grosses masses d'eau en y exerçant une accélération. (Corps propulseur).

On observe aussi un manque de force surtout chez les filles, le développement de la force max hors de l'eau parait devenir incontournable.

<input type="checkbox"/> BARLIER Aline (92)	50 m Brasse	0:39,89 16	Série
<input type="checkbox"/> CORCY Elise (95)	50 m Nage Libre	0:33,45 91	Série
	100 m Nage Libre	1:13,26 58	Série
	50 m Dos	0:38,32 46	Série
	100 m Dos	1:20,94 29	Série
<input type="checkbox"/> DEVAL Sophia (93)	50 m Nage Libre	0:31,29 49	Série
	100 m Nage Libre	1:08,80 37	Série
	200 m Nage Libre	2:34,12 38	Série
<input type="checkbox"/> GUILLON Florian (94)	50 m Nage Libre	0:30,92 107	Série
	50 m Dos	0:35,29 45	Série
	100 m Dos	1:14,88 39	Série
<input type="checkbox"/> HONVO William (94)	50 m Nage Libre	0:28,75 71	Série

	50 m Brasse	0:37,35 25	Série
<input type="checkbox"/> IMBERLIN Emma (96)	50 m Nage Libre	0:33,59 93	Série
	100 m Nage Libre	1:14,30 64	Série
	200 m Nage Libre	2:37,02 44	Série
	100 m Papillon	1:24,86 15	Série
<input type="checkbox"/> LANIER Quentin (93)	50 m Nage Libre	0:28,37 62	Série
	50 m Papillon	0:30,02 31	Série
<input type="checkbox"/> MARCHETTI Cinthia (95)	50 m Nage Libre	0:33,19 88	Série
	100 m Nage Libre	1:13,52 60	Série
	50 m Dos	0:38,41 48	Série
	100 m Dos	1:23,86 34	Série
<input type="checkbox"/> SENOSIAIN Léa (93)	50 m Nage Libre	0:31,96 71	Série
	50 m Papillon	0:35,37 21	Série

2è étapes circuit régional, 19 & 20 décembre, St Etienne

7 nageurs qualifiés. Des résultats mitigés.

4 nageurs en retrait par rapport à leur potentiel : Elise Corcy, William Honvon, Quentin Lanier, Emma Imberlin.

3 nageuses qui confirme leur progrès : Sophia Deval, Léa Sénosiain.

1 nageuse en progrès : Cinthia Marchetti.

Pour l'ensemble du groupe, on observe des manques important sur toutes les parties non nagées (plongeon, coulées, reprises de nages, virage). Trop souvent c'est l'eau qui déforme le corps du nageur, nos nageurs ne sont pas assez gainés.

De plus les respirations, sont souvent mal gérées impliquant de véritable coups de freins dans la nage.

<input type="checkbox"/> CORCY Elise (95)	50 m Nage Libre	0:32,91	70	Série
	400 m Nage Libre	5:36,95	37	Série
	50 m Dos	0:38,77	27	Série
	100 m Dos	1:24,35	22	Série
	200 m 4 Nages	3:05,70	31	Série
	400 m 4 Nages	6:25,41	7	Série
<input type="checkbox"/> DEVAL Sophia (93)	50 m Nage Libre	0:31,52	37	Série
	100 m Nage Libre	1:09,14	31	Série
	200 m Nage Libre	2:33,72	32	Série
<input type="checkbox"/> HONVO William (94)	50 m Nage Libre	0:29,26	68	Série
	50 m Brasse	0:38,31	28	Série
	100 m Brasse	1:25,31	30	Série
<input type="checkbox"/> IMBERLIN Emma (96)	200 m Nage Libre	2:39,75	40	Série
	400 m Nage	5:39,45	40	Série

Libre

800 m
Nage
Libre 11:52,72 **12** Série

100 m
Brasse 1:34,90 **21** Série

50 m
Papillon 0:36,94 **34** Série

200 m 4
Nages 3:05,75 **32** Série

LANIER Quentin (93)

50 m
Nage
Libre 0:28,10 **49** Série

100 m
Nage
Libre 1:02,42 **46** Série

100 m
Brasse 1:20,47 **22** Série

50 m
Papillon 0:29,82 **25** Série

100 m
Papillon 1:09,04 **22** Série

MARCHETTI Cinthia (95)

50 m
Nage
Libre 0:33,86 **84** Série

100 m
Nage
Libre 1:12,23 **49** Série

200 m
Nage
Libre 2:34,22 **33** Série

400 m
NL 5:33,47 **34** Série

SENOSIAIN Léa (93)

50 mNL 0:32,16 **61** Série

50 m
Dos 0:39,78 **33** Série

50 m
Papillon 0:35,49 **23** Série
