

# Sélection interrégionale

Meeting du Luxembourg 18-20 janvier 2013

**COMPTE-RENDU DU DEPLACEMENT**

*Cécile DUCHATEAU-CTR CENTRE*



# Sélection Interrégionale Luxembourg Euro Meet 2013

Une sélection interrégionale a participé du 18 au 20 janvier au meeting international du Luxembourg. Cette sélection était composée de nageurs de série excellence nationale (1996 à 1999) ayant participé à des finales aux championnats interrégionaux à Rennes ou aux championnats de France petit bain. La sélection s'est retrouvée jeudi à Paris pour rejoindre la capitale des institutions européennes en soirée. Les nageurs ont réalisé deux séances dans l'eau avant le début de la compétition, vous retrouverez ci-dessous les détails de l'entraînement.

## ■ Présentation de l'équipe

Clubs	Bretagne
CN Brest	Romane JAOUEN
	Gwladys LARSUL
Union Quimper Natation	Jérémie LEFEVRE
	Lucie GALL
CNP Loudeac	William EVEN
Caudan Natation	Telma ROSSIGNOL
Clubs	Normandie
Octeville Natation	Lucie GUANNEL
Vikings de Rouen	David AUBRY
CNP Saint Lo	Dorian JEANNE

Clubs	Pays de la Loire
Challans Natation	Marie BURESI
Angers Natation	Nathan COTEREAU
Nantes ASPTT	Radu DUCAN
Clubs	Centre
EN Tours	Julie BOUTIN
Chartres Métropole Natation	Quentin LONCKE

## Encadrement :

- ✓ Cécile DUCHATEAU (CTR CENTRE)
- ✓ Bruno LUCAS (entraîneur CNP ST LO)
- ✓ Morgan DUFOUR (entraîneur du pôle, CN BREST)



# Entraînements

## Jeudi soir (18h15-19h) : 2,1 km

- 800 (50 papillon educ/ 50 godilles/100 nl)
- 400 amplitude respiration 3-4-5-6 par 100 m
- 300 nl 2<sup>ème</sup> 150 plus rapide
- 200 amplitude respiration 3-4-5-6 par 50
- 100 nl 2<sup>ème</sup> 50 plus rapide
- 6 x 50 :
  1. Spé educ
  2. Spé educ zone 2
  3. 25 jambe/25 accel spé
  4. Spé educ
  5. Jambes
  6. Accélération spé



## Vendredi matin (nageurs en compétition le samedi) : 10h30-11h45

Jérémy Lefèvre, Lucie Le Gall, Nathan Cotereau, Lucie Guannel : 3,7 km (séance de Quimper natation)

- (300 nl/100 jambes)x 3
- 6x50 ( 1nl bien nage , 1 Z2 ) dpt 50''
- 2 x (25 educ,25 progressif,50 educ,50 ampli )
- 3x (100 dpt plongé dpt 1'30+ 50 prog+ 50 sple) 2 spé/1 cr / 2 zoomer+1 nage complète
- 200 jbs recup
- 6x100 pull NL dpt 1'40
- 15 m sprint dpt plongé, 35 sple
- 25 sprint dpt plongé, 35 sple
- 200 sple

Séance (Gwladys, Marie, Romane, Telma)	Séance ( William, Quentin, Julie,Radu)
300 nl pull ( 50 respi 1 , 50 educ, 50 respi 5,50 educ, 50 respi 7)	
3x 100 4n	
6x50 jambes dpt 1' spé acceleration	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 16x50 ( 3 nl/1 spé) accélération</li> <li>• 200 educ spé</li> <li>• 2x50 spé</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x 75 par nage (50 technique, 25 allure), alterner avec 75 nl amplitude</li> <li>• 100 jbs /100 nl pull/2x50 allure spé points faibles</li> <li>• 200 nl pull</li> </ul>

Séance David AUBRY : 3,5 km	Séance Dorian JEANNE : 2,0 km
300 nl pull (50 respi 1 ,50 educ, 50 respi 5,50 educ, 50 respi 7)	
3x 100 4n dpt 1'45	
6x50 jambes dpt 1' spé accélération	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 4x100 nl progressif de 1 à 4 « allure »</li> <li>• (50 jbs+50 nl educ) x2</li> <li>• 4x50 nl travail culbute ,arrivée</li> <li>• 500 nl pull respirations 2-3-4/par 100 e/arrivée</li> <li>• 4x50 élastique</li> <li>• 2x100 élastique</li> <li>• 200 pull plaque élastique</li> <li>• 100 au choix</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 x (3x50 pap + 3x50 dos)               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Bien nagé</li> <li>▪ Mvts de bras</li> <li>▪ Allure</li> </ul> </li> <li>• 300 nl pull respiration 3</li> <li>• 3x 50 pap (15 m sprint dpt plongé+ nc,educ) + 50 nl</li> </ul>

Vendredi après midi (nageurs en compétition le samedi) : 16h-17h15

2,3 km

Jérémie Lefèvre, Lucie Le Gall, Nathan Cotereau, Lucie Guannel



200 dos (roulis des épaules)

200 4N jambes (25 ampli, 25 fréquence)

5x100 nl dpt 1'30

6x50 jbs dpt 1'

300 pull respirations 3/5/7

( 50 échelle bras/jambes inverser/50 sple) nl

15 m arrêté/ 75 sple) nl

100 sple

( 50 échelle bras/jambes inverser/50 sple) spé

(15 m arrêté/ 75 sple) spé

300 sple

## Approche de la compétition

### Contexte de la performance

L'intérêt de cette compétition est l'obligation de nager vite dès le matin pour accéder aux finales toutes catégories. Les nageurs ont souvent une certaine facilité en France à rentrer dans les finales par catégories d'âges. Lors de ce meeting ils sont confrontés à une autre forme de contrainte qui est formatrice pour la construction de la performance vers le haut niveau. Les nageurs ont su s'engager dès le matin avec des meilleures performances individuelles sur des épreuves courtes.

La compétition se situe dans une période de développement foncier intense pour la majorité des nageurs. Malgré la fatigue, ils ont su se mobiliser sans trop s'écouter pour honorer la sélection dans un contexte international. Nous avons perçu une fatigue intense le samedi après-midi avec des performances en demi-teintes, mais dimanche fut un autre jour avec un relan d'énergie pour terminer la compétition.

Le complexe « La Coque » est un équipement fonctionnel dédié aux sportifs et aux compétitions d'envergures. A quand un établissement équivalent sur notre territoire....

### Préparation de la performance

Le groupe s'est mis dans l'eau dès l'arrivée au Luxembourg afin de se décrocher du voyage et s'imprégner tout de suite des conditions de pratique au sein de l'équipement.

Au sein du groupe, l'autonomie et la rigueur avant les courses ont été hétérogènes en fonction du vécu et de la gestion du stress. Nous avons laissé les nageurs dans leurs routines d'échauffement. Nous avons juste donné des consignes techniques et des prises de temps en amont des épreuves. La récupération reste un point faible de la majorité des nageurs surtout lors de mauvaises performances, ils nagent peu et s'hydratent rarement.

### Organisation de la compétition

L'organisation de la compétition en elle-même était très efficace mais nous avons rencontré beaucoup de soucis pour les déplacements entre l'hébergement et la piscine. Nous étions à une demi-heure de bus du centre aquatique et les horaires des navettes étaient très restreints. Nous avons perdu 3 heures de repos à attendre les bus pour des problèmes mécaniques ou tout simplement humains. Les journées ont été parfois longues avec un départ à 6h30 et un retour à 21 heures pour dormir.



# Résultats

La sélection a su se démarquer lors de ce meeting international, nous avons eu 14 finales même si le classement était toutes catégories (20 premiers). Nous pouvons noter la troisième place toutes catégories de David Aubry au 1500 nl. La sélection repart avec 7 podiums en « juniors » et 9 podiums en « jeunes ». **Sur 51 épreuves, les nageurs ont réalisés 29 meilleures performances individuelles.**

David AUBRY 1500 NL 3 <sup>ème</sup> 2 <sup>ème</sup> junior	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.24	29	37.83
50	31.56/1.00.84	33	36.3
50	31.83	33	36.5
50	32.36/2.05.02	33	35.2
50	***	34	34.3
50	32.62/1.05.01/3.10.03	34	34.6
50	32.39	33	35.5
50	32.25/1.04.64/4.14.67	34	33.2
50	32.27	34	36.0
50	32.98/ 1.05.29/5.19.96	34	36.2
50	***	33	37.4
50	32.50/1.04.73/6.24.68	34	37.1
50	32.70	35	36.2
50	32.64/1.05.24/7.29.92	35	36.8
50	32.76	35	36.2
50	32.64/1.05.40/8.35.32	35	36.4
50	32.68	35	35.5
50	32.65/1.05.33/9.40.65	35	36.1
50	32.60	35	36.6
50	32.57/1.05.17/10.45.82	35	37.8

David AUBRY 1500 NL	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.77	35	36.3
50	32.60/1.05.37/11.51.19	34	36.7
50	32.84	35	36.0
50	32.55/1.05.49/12.56.68	35	36.9
50	32.87	35	36.4
50	33.05/1.05.92/14.02.60	35	36.4
50	32.87	35	36.9
50	32.71/1.05.58/15.08.18	35	36.6
50	31.80/1.04.51/16.12.69	36	36.0



## 400 4N DAMES

Marie BURESI 6ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.88	21	51.2
50	36.34	25	47.3
100 pap	1.08.22		
50	38.44	35	33.7
50	38.05	36	30.9
100 dos	1.16.49		
50	44.23	19	27.9
50	44.76	19	28.8
100 brasse	1.28.99		
50	35.03	37	34.6
50	34.21	38	34.83
100 nl	1.09.24		
<b>400 4N</b>	<b>5.02.55</b>		

Gwladys LARSUL 18ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.43	21	48.2
50	36.54	25	46.9
100 pap	1.07.97		
50	42.77	39	33.3
50	42.01	37	32.5
100 dos	1.24.78		
50	45.80	24	28.8
50	46.27	24	29.6
100 brasse	1.32.07		
50	36.73	38	36.2
50	35.44	43	36.5
100 nl	1.10.17		
<b>400 4N</b>	<b>5.16.99</b>		

Julie BOUTIN 22ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.69	22	30.07
50	35.34	25	31.9
100 pap	1.07.23		
50	41.21	38	41.5
50	42.12	39	34.1
100 dos	1.23.30		
50	47.13	25	40.7
50	50.42	25	39.8
100 brasse	1.37.55		
50	37.21	42	***
50	34.33	44	***
100 nl	1.11.55		
<b>400 4N</b>	<b>5.19.63</b>		

Telma ROSSIGNOL 36ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	33.58	21	***
50	40.25	25	
100 pap	1.13.83		
50	43.36	39	
50	41.06	37	
100 dos	1.24.42		
50	49.36	24	
50	48.91	24	
100 brasse	1.28.27		
50	38.45	38	
50	36.67	43	
100 nl	1.15.32		
<b>400 4N</b>	<b>5.31.64</b>		

Avec Ruta Meilutyte (championne olympique)



Romane JAOUEN 30ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.18	19	***
50	36.32	23	
100 pap	1.08.50		
50	42.20	42	
50	41.73	39	
100 dos	1.23.93		
50	45.11	24	
50	43.02	26	
100 brasse	1.28.13		
50	38.41	40	
50	37.56	45	
100 nl	1.15.97		
<b>400 4N</b>	<b>5.19.63</b>		

## 400 4N MESSIEURS

William EVEN 8ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.24		45.6
50	34.72		44.0
100 pap	1.03.96		
50	39.04		33.9
50	37.96		32.2
100 dos	1.17.00		
50	38.84		29.8
50	40.48		30.6
100 brasse	1.19.22		
50	33.02		34.8
50	31.87		34.3
100 nl	1.04.89		
<b>400 4N</b>	<b>4.45.83</b>		

Radu DUICAN 17ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50			42.6
50			40.3
100 pap	1.04.54		
50			30.6
50			32.4
100 dos	1.14.55		
50			31.1
50			31.9
100 brasse	1.28.67		
50			36.0
50			35.7
100 nl	1.09.11		
<b>400 4N</b>	<b>4.56.37</b>		

Quentin LONCKE 26ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.90	19	45.6
50	35.95	22	44.0
100 pap	1.05.85		
50	41.72	36	33.9
50	40.10	38	32.2
100 dos	1.21.82		
50	45.92	22	29.8
50	46.65	23	30.6
100 brasse	1.32.57		
50	38.57	39	34.8
50	35.54	40	34.3
100 nl	1.14.03		
<b>400 4N</b>	<b>4.45.83</b>		

## 200 PAPILLON DAMES

Romane JAUEN 13ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.52	19	43.5
50	36.00	24	44.6
100	1.08.52		
50	37.95	26	44.8
50	39.34	27	45.2
100	1.16.99		
<b>200 PAP</b>	<b>2.25.81</b>		

## 200 PAPILLON MESSIEURS

Dorian JEANNE 16ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.42	21	53.4
50	33.38	25	51.5
100	1.01.80		
50	35.86	27	52.00
50	38.80	28	47.6
100	1.14.66		
<b>200 PAP</b>	<b>2.16.46</b>		

Gwladys LARZUL 14 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> Junior	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.96	23	45.6
50	36.82	25	45.4
100	1.08.78		
50	38.11	26	44.5
50	39.78	28	42.9
100	1.17.89		
<b>200 PAP</b>	<b>2.25.81</b>		

## 50 BRASSE

Willam EVEN 38ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	16.09/16.53	25	39.6
<b>50 BRA</b>	<b>32.62</b>		

## 50 PAPILLON DAMES SERIES/FINALES

Romane JAOUEN 16ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	7.17	26	
<b>50 pap</b>		<b>29.70</b>	

Romane JAOUEN FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
		24	
<b>50 pap</b>		<b>29.80</b>	

Gwladys LARZUL 27ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	7.18	23	
<b>50 pap</b>		<b>30.12</b>	

Telma Rossignol 48ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	***	25	
<b>50 pap</b>		<b>31.37</b>	

Lucie GUANNEL 51ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	7.57	24	
<b>50 pap</b>		<b>31.52</b>	



## 50 PAPILLON MESSIEURS SERIES/FINALES

Jérémie LEFEVRE 20ème 2ème jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	6.34	21	56.9/ 54.0
<b>50 pap</b>		<b>26.26</b>	

Jérémie LEFEVRE Finale B	Temps	Mvts de bras	Fréq
25	11.60		***
<b>50 pap</b>		<b>26.56</b>	

Quentin LONCKE 41ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	6.49	25	62.2
<b>50 pap</b>		<b>27.35</b>	

Nathan COTEREAU 55ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m	6.80	22	
<b>50 pap</b>		<b>28.20</b>	

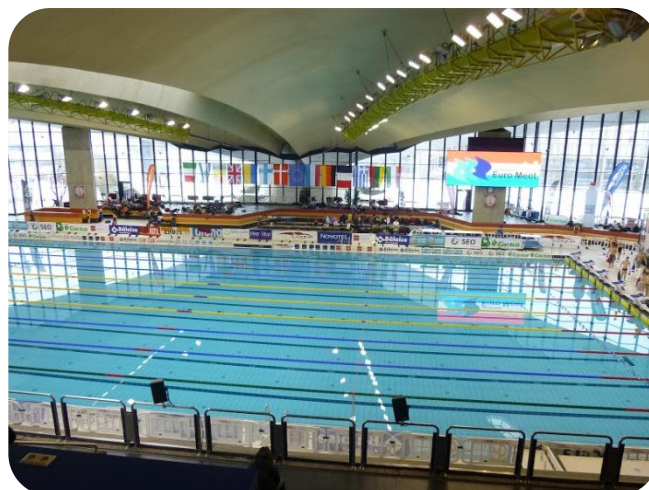
## 200 NL DAMES

Julie BOUTIN 45ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.64	37	45.2
50	33.14	42	41.4
100	1.03.78		
50	35.34	40	39.6
50	36.09	44	38.7
100	1.11.43		
<b>200 NL</b>	<b>2.15.21</b>		

Lucie Le Gall 67ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.98	33	39.2
50	34.58	39	37.5
100	1.05.48		
50	36.61	41	35.3
50	36.83	41	37.3
100	1.13.44		
<b>200 PAP</b>	<b>2.19.00</b>		



Telma Rossignol 69ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.22		***
50	35.51		
100	1.07.73		
50	36.58	43	
50	35.56	48	
100	1.12.14		
<b>200 NL</b>	<b>2.19.77</b>		



## 200 NL MESSIEURS SERIES/FINALES

David AUBRY 14ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	27.93	31	42.8
50	29.81	35	39.7
100	57.74		
50	30.43	35	39.3
50	30.00	37	39.5
100	1.00.43		
<b>200 NL</b>	<b>1.58.17</b>		

David AUBRY FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.33	31	40.3
50	30.28	35	38.1
100	58.62		
50	30.15	35	39.1
50	29.25	37	40.1
100	59.40		
<b>200 NL</b>	<b>1.58.17</b>		

Jérémie LEFEVRE 29 ème 3 <sup>ème</sup> jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	27.75	28	36.5
50	30.79	31	34.6
100	58.54		
50	31.85	33	34.0
50	32.02	35	34.6
100	1.03.87		
<b>200 NL</b>	<b>2.02.41</b>		

Dorian JEANNE 36 ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.22		***
50	31.50		
100	1.00.72		
50	31.32		
50	31.22		
100	1.02.54		
<b>200 NL</b>	<b>2.03.26</b>		

Nathan COTEREAU 60ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.93	30	***
50	32.04	35	
100			
50	34.31	38	
50	34.22	37	
100			
<b>200 NL</b>	<b>2.09.50</b>		

## 100 DOS SERIES/FINALES

Marie BURESI 7ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.47	39.7	33
50	33.38	38.7	40
<b>100 DOS</b>	<b>1.05.85</b>		

Marie BURESI Finale A	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.63	35	40.8/38.4
50	34.38	40	39.1/37.4
<b>100 DOS</b>	<b>1.07.01</b>		

Julie BOUTIN 40ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	34.45	36	***
50	37.97	41	
<b>100 DOS</b>	<b>1.12.42</b>		

Lucie GUANNEL38ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	34.26	38	***
50	37.76	42	
<b>100 DOS</b>	<b>1.12.02</b>		

Radu DUICAN 5 <sup>ème</sup> 1 <sup>er</sup> jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.52	35	47.8/44.8
50	31.56	39	42.5/43.2
<b>100 DOS</b>	<b>1.01.08</b>		

Radu DUICAN 9 <sup>ème</sup> FINALE A	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.79	35	44.3/40.6
50	31.59	38	41.1/43.0
<b>100 DOS</b>	<b>1.01.38</b>		

## 200 4N SERIES/ FINALES

Marie BURESI 10ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.03	22	52.6
50	36.80	37	35.1
50	43.32		30.6
50	32.75	40	39.7
<b>200 4N</b>	<b>2.23.90</b>		

Marie BURESI FINALE A 8ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	32.03	23	50.8
50	35.69	37	56.0
50	42.78	20	32.6
50	33.53	35	38.6
<b>200 4N</b>	<b>2.24.03</b>		

Gwladys LARZUL 29ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.02	28	51.7
50	40.65	30	35.7
50	45.49	22	30.6
50	33.64		43.9
<b>200 4N</b>	<b>2.30.80</b>		

Telma Rossignol 69ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	33.38	23	48.3
50	40.82	39	34.2
50	48.89	26	34.0
50	35.34	47	42.4
<b>200 4N</b>	<b>2.38.48</b>		

Radu DUICAN 12 <sup>ème</sup> 2ème jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.77	20	48.0
50	33.27	35	37.1
50	40.73	24	38.2
50	31.86	39	41.7
<b>200 4N</b>	<b>2.14.63</b>		

Radu DUICAN Finale A 8ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.30	20	28.7
50	33.54	35	33.38
50	40.90	23	41.23
50	31.54	29	31.23
<b>200 4N</b>	<b>2.15.28</b>		

William EVEN 13 <sup>ème</sup> 3ème junior	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.92	***	
50	36.64		
50	38.13		
50	31.02		
<b>200 4N</b>	<b>2.14.71</b>		

William EVEN FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.42		
50	36.55	41	37.0
50	37.19	20	37.07
50	30.81	37	30.40
<b>200 4N</b>	<b>2.12.97</b>		

## 50 NL SERIES

Lucie LE GALL 57ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m		45	56.0/49.2
<b>50 nl</b>	<b>29.04</b>		

Romane JJAOUEN 68ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m		44	57.6/50.8
<b>50 nl</b>	<b>29.45</b>		

Jérémie LEFEVRE 34ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m		35	46.3
<b>50 nl</b>	<b>25.36</b>		

Nathan COTEREA U 38ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m		34	50,4/45.3
<b>50 nl</b>	<b>25.46</b>		

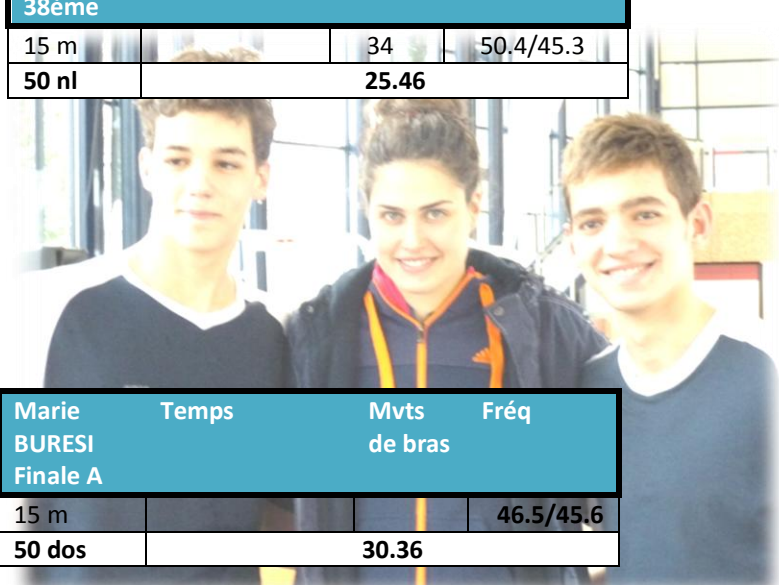
Quentin LONCKE 66ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m		34	50.4/45.3
<b>50 nl</b>	<b>26.28</b>		

## 50 DOS SERIES/FINALES

Marie BURESI 2ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m			47.6/45.2
<b>50 dos</b>	<b>30.32</b>		

Marie BURESI Finale A	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m			46.5/45.6
<b>50 dos</b>	<b>30.36</b>		

Lucie LE GALL 53ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
15 m			46.2/41.9
<b>50 dos</b>	<b>35.51</b>		



Avec la belle Zsuzsanna Jakabos ( Hongrie)

## 400 NL SERIES/FINALES

Telma ROSSIGNOL 46 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	33.46	37	29.1
50	36.61	40	36.9
100	1.10.07		
50	36.42	41	38.0
50	37.13	43	37.83
100	1.14.55		
50	37.70	44	38.7
50	38.51	45	39.3
100	1.16.21		
50	38.41	45	39.3
50	37.66	45	38.6
100 nl	1.16.07		
<b>400 NL</b>	<b>4.55.90</b>		

Lucie GUANNEL 50 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.19	35	39.4
50	36.70	39	36.7
100	1.08.89		
50	37.31	41	36.8
50	38.13	41	36.7
100	1.15.44		
50	38.37	42	36.8
50	39.31	43	36.9
100	1.17.68		
50	38.79	42	36.7
50	37.96	42	35.9
100 nl	1.16.75		
<b>400 NL</b>	<b>4.55.90</b>		

David AUBRY 5 <sup>ème</sup> 1 <sup>er</sup> junior	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.54	31	36.7
50	31.48	34	34.9
100	1.01.02		
50	31.72	35	35.3
50	31.99	35	34.9
100	1.03.71		
50	31.69	38	36.5
50	31.11	38	35.5
100	1.02.80		
50	31.39	37	36.5
50	29.33	36	38.9
100 nl	1.00.71		
<b>400 NL</b>	<b>4.08.25</b>		

David AUBRY FINALE A 4ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.89	30	36.4
50	31.16	35	36.9
100	1.00.05		
50	30.78	33	37.5
50	31.62	36	38.2
100	1.02.40		
50	31.13	35	
50	31.23	36	39.1
100	1.02.33		
50	30.58	36	41.1
50	29.43	36	
100 nl	1.00.01		
<b>400 NL</b>	<b>4.04.82</b>		

William EVEN 9ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.49	33	37.7
50	31.62	34	34.0
100	1.00.11		
50	32.33	35	34.8
50	32.65	34	34.9
100	1.04.98		
50	32.59	37	35.9
50	32.72	37	35.7
100	1.05.31		
50	32.94	35	36.1
50	32.93	38	35.3
100 nl	1.05.87		
<b>400 NL</b>	<b>4.16.27</b>		

William EVEN FINALE A 10ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.95	31	37.0
50	31.84	35	34.6
100	1.00.79		
50	32.11	34	35.5
50	33.09	35	34.8
100	1.05.20		
50	33.32	34	34.4
50	34.02	36	33.1
100	1.07.34		
50	34.33	35	30.46
50	34.62	39	
100 nl	1.08.95		
<b>400 NL</b>	<b>4.22.28</b>		

Dorian JEANNE 15 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> Jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.11	35	44.7
50	31.54	40	42.3
100	1.00.65		
50	32.85	43	44.8
50	32.76	44	45.1
100	1.05.61		
50	32.90	46	
50	33.81	46	45.3
100	1.06.71		
50	33.24	46	43.2
50	32.68	46	
100 nl	1.05.92		
<b>400 NL</b>	<b>4.18.89</b>		



## 100 PAPILLON SERIES/FINALES

Gwladys LARZOUL 13 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.62	22	
50	33.80	27	
<b>100 PAP</b>	<b>1.05.42</b>		

Gwladys LARZOUL FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.78	22	
50	34.80	27	
<b>100 PAP</b>	<b>1.05.58</b>		

Romane JAUEN 16 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.45	22	55.7/ 49.4
50	35.43	26	50.2/ 48.3
<b>100 PAP</b>	<b>1.05.88</b>		

Romane JAUEN FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	31.21	23	
50	34.57	27	
<b>100 PAP</b>	<b>1.05.78</b>		

Julie BOUTIN 20 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.96	33	58.2/ 58.4
50	35.23	37	51.7/ 50.1
<b>100 PAP</b>	<b>1.06.19</b>		

Julie BOUTIN FINALE B	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.82	24	52.7
50	34.68	27	49.7
<b>100 PAP</b>	<b>1.05.50</b>		

Jérémie Lefevre 31 <sup>ème</sup> 3 <sup>ème</sup> jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	27.56	20	51.2/ 46.8
50	32.55	24	46.8/ 46.9
<b>100 PAP</b>	<b>1.00.11</b>		

Quentin LONCKE 48 <sup>ème</sup>	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	28.52	22	51.3/ 50.4
50	32.83	26	51.5/ 53.4
<b>100 PAP</b>	<b>1.01.35</b>		



## 200 DOS SERIES/ FINALES

Marie BURESI 10ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	33.86	33	37.2
50	36.74	37	33.9
50	36.89	38	34.7
50	36.61	40	34.2
<b>200 DOS</b>		<b>2.24.10</b>	

Marie BURESI FINALE A	Temps	Mvts de bras	Fréq
50		37	40.4
50		40	35.7
50		40	34.8
50		40	34.2
<b>200 DOS</b>			

Lucie GUANNEL 40ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	35.67	34	37.1
50	40.10	40	34.2
50	42.23	42	32.9
50	41.31	44	33.1
<b>200 DOS</b>		<b>2.39.31</b>	



## 100 NL

Julie BOUTIN 46ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.85	39	47.7/46.0
50	31.44	43	45.3/46.2
<b>100 NL</b>		<b>1.01.29</b>	

Lucie LE GALL 65ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	29.88	45	45.8/45.2
50	32.59	49	44.4
<b>100 NL</b>		<b>1.02.47</b>	

Gwladys LARZUL 79ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	30.50	37	49.0/46.2
50	32.53	41	46.2
<b>100 NL</b>		<b>1.03.03</b>	

Jérémie LEFEVRE 28ème 2ème jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	26.66	30	42.9/39.3
50	28.08	35	41.8/40.4
<b>100 NL</b>		<b>54.74</b>	

William EVEN 29ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	26.59	34	
50	28.17	40	
<b>100 NL</b>		<b>54.76</b>	

Nathan COTEREAU 43ème 3ème jeune	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	26.59	33	46.7/43.3
50	29.19	36	40.8/39.6
<b>100 NL</b>		<b>55.78</b>	

Dorian JEANNE 46ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	27.15		
50	28.73		
<b>100 NL</b>		<b>55.88</b>	

Quentin LONCKE 63ème	Temps	Mvts de bras	Fréq
50	27.61	38	
50	29.00	49	
<b>100 NL</b>		<b>56.61</b>	

***« La vie est une expérience.***

***Plus on fait d'expériences, mieux c'est » Emerson***

***Merci à Bruno Lucas et Morgan Dufour pour l'encadrement.***

***Merci à Catherine Blouvac (assistante du Centre) pour l'organisation de ce déplacement.***

***Prochain rendez-vous pour FFN Ouest avec une sélection au Meeting de Porto en juin 2013 !***

***(Critère : Etre dans les 16 premiers aux Frances Elite)***