

MEETING INTERNATIONAL FFN GOLDEN TOUR CAMILLE-MUFFAT

Du vendredi 22 au dimanche 24 janvier 2016 à NICE



6 nageurs (5 nageuses et 1 nageur cadets et plus du collectif National)

Filles

CHANAVAT-GILLET Alicia (CN Chalon s/S)
KUNTZMANN Marie (CN Chalon s/S)
LAHONTAN Margot (CN Chalon s/S)
SIMON Charlotte (CN Chalon s/S)
VAHE Océane (A Dijon N)

Garçons

DESPREZ Pierre-Yves (A Dijon N)

2 clubs représentés

CN Chalon (4), A Dijon N (2)

Encadrement

Sylvain FREVILLE (Pôle Espoir Dijon)

Bastien RAY (CN Chalon s/S)

Séverine ROSSET (CTS – coordination)

Programme

L'équipe régionale s'est regroupée le jeudi 21 janvier 2016 : départ à 10h de Dijon et 11h de Chalon sur Saône.

Jeudi 21 janvier

17h30 : installation hébergement Hôtel Ibis Nice Palais des Congrès

18h15 à 19h15 : Entraînement Piscine Jean Bouin à Nice

19h30 : Repas restaurant à proximité de l'hôtel

Vendredi 22 janvier

6h45 : Petit-déjeuner

7h15 : départ à la piscine – à pied

7h30 à 9h : échauffement

9h à 12h : Compétition (premières séries)

12h30 : Repas restaurant à proximité de l'hôtel puis retour à l'hôtel Ibis (repos)

15h30 : départ à la piscine – à pied

15h45 à 17h : échauffement

17h à 18h45 : Compétition (dernières séries)

18h45 à 19h45 : Compétition (Finale C et Finale B)

20h : Repas restaurant à proximité de l'hôtel

Samedi 23 janvier

5h45 : Petit-déjeuner (pour les nageurs des premières séries)

6h20 : départ à la piscine (pour les nageurs des premières séries) – à pied

7h à 8h : échauffement

8 à 10h : Compétition (premières séries)

10h à 10h45 : échauffement (3 meilleures séries)

10h45 à 12h30 : Compétition (3 meilleures séries)

12h30 : Repas restaurant à proximité de l'hôtel puis retour à l'hôtel Ibis (repos)

14h50 : départ à la piscine – à pied

15h à 16h30 : échauffement

16h30 à 19h30 : Compétition (Finales)

19h30 : Repas restaurant à proximité de l'hôtel

Dimanche 24 janvier

5h45 : Petit-déjeuner (pour les nageurs des premières séries)

6h20 : départ à la piscine (pour les nageurs des premières séries) – à pied

7h à 8h : échauffement

8 à 10h : Compétition (premières séries)

10h à 10h45 : échauffement (3 meilleures séries)

10h45 à 12h30 : Compétition (3 meilleures séries)

12h30 : Repas restaurant à proximité de l'hôtel puis retour à l'hôtel (repos)

14h50 : départ à la piscine – à pied

15h à 16h30 : échauffement

16h30 à 18h : Compétition (Finales)

Départ de Nice à 18h30

- **27 Finales**

- **2 Finales A : 2 en dames**

- Alicia CHANAVAT-GILLET et Charlotte SIMON au 200m 4N

- **10 Finales B : 8 en dames et 2 en messieurs**

- Alicia CHANAVAT-GILLET au 100m Brasse, 200m Brasse et 200m Papillon

- Marie KUNTZMANN au 400m NL

- Charlotte SIMON au 50m Brasse, 100m Brasse et 200m Brasse

- Océane VAHE au 400m NL

- Pierre-Yves DESPREZ au 50m Dos et 100m Dos

- **15 Finales C : 12 en dames et 3 en messieurs**

- Alicia CHANAVAT-GILLET au 50m Brasse

- Marie KUNTZMANN au 50m Brasse, 100m NL et 100m Dos

- Margot LAHONTAN au 50m Brasse, 200m NL, 200m Brasse et 200m 4N

- Charlotte SIMON au 100m Papillon

- Océane VAHE au 200m Dos, 200m Brasse(forfait) et 200m Papillon(forfait)

- Pierre-Yves DESPREZ au 50m NL, 50m Papillon et 100m Papillon

- **Performances**

- **🏊 12 Meilleures Performances Individuelles** (18,2% des courses nagées)

- 8 Meilleures Performances Individuelles féminines (14,5% des courses nagées)

- 4 Meilleures Performances Individuelles masculines (36,36% des courses nagées)

Cette compétition a eu lieu en plein cycle de travail en vue du Championnat de France Elite. L'objectif était d'évaluer les nageurs en état de fatigue, notamment leur engagement dans les nombreuses courses nagées.

Malgré ces conditions, le groupe s'est très bien comporté et l'engagement et l'état d'esprit ont été positifs pour la totalité des nageurs.

Le professionnalisme des entraîneurs est aussi à noter.