2ème regroupement : SÉLECTION DÉPARTEMENTALE

Le samedi 21 Mars 2015 à la piscine Eugène Maës à Caen

Mode de sélection pour le regroupement :
Pour les benjamins : les 15 meilleurs benjamins à l'addition des épreuves suivantes : épreuves du 4ng + 50 nl + 100 de spé
Pour les poussins : L'addition des points du natathlon 1 (400m + 100 de spécialité).

La sélection sera disponible le vendredi 13 Mars.
Les convocations seront données aux nageurs ou aux entraineurs lors du natathlon 2 Benjamin du dimanche 15 Mars.

Matériel pour le regroupement :
Le matériel (palmes, tuba) devront être fourni par le nageur ou par son club
Affaire de sport (short ou jogging + tee-shirt + sweet shirt + chaussures de sport)

Encadrement :
Bailly Christine : Entraîneur d'Hermanville natation
Lecaplain Kevin : Entraîneur de l'Entente Nautique de Caen
+ 1 stagiaire BF4.

Les contenus du samedi 31 Mars :

1) Regroupement Benjamins et Poussins 2 :

Rassemblement à 8H30 à la piscine d'Eugène Maës.

- Présentation (Explication du déroulement de la journée)

Entraînement du matin : 9H / 11H

- Échauffement à sec (articulaire, musculaire, cardiaque)
- Travail technique dans l'eau (multitudes d'éducatifs)
- Travail et Tests d'endurance
- Séance d'étirements

Les poussins nageront dans le bassin de 25m de 9H à 10H puis dans le bassin de 50m et les benjamins dans le bassin de 50m.

Repas : 12H30 / 14H :
Repas au restaurant « le Sorel »

Activités en gymnase (14H / 16H) :
Travail de coordination, sport co + préparation de la coupe de France des départements.

FIN DU REGROUPEMENT POUR LES POUSSINS 16H.

Pour les benjamins :
Entraînement de 16H00 à 17H30.

FIN DU REGROUPEMENT BENJAMINS : 17H30

Retour de participation à Kevin : lecaplaink@yahoo.fr

Selection Départementale pour le regroupement du 21 Mars 2015

BENJAMINES:

					4 ng	50m	100 nl	100 pap	100dos	100 brasse	Total
1	GRUZA	Juliette	2002	Marsouins d'Herouville	875	965			940		**2780**
2	THERIN	Emeline	2002	EN Caen	812	1039	874				**2725**
3	CALBRIS	Héloïse	2002	Marsouins d'Herouville	830	881	965				**2676**
4	LENOEL	Oriane	2002	C laïque Colombelles	865	947			812		**2624**
5	CATHERINE	Nina	2002	EN Caen	779	943	893				**2615**
6	LE STRAT	Lenaig	2002	Neptune Club de Lisieux	619	890	835				**2344**
7	MANDONNET	Emma	2003	C laïque Colombelles	687	845				777	**2309**
8	NOURY	Maïcia	2002	Marsouins d'Herouville	644	835	802				**2281**
9	MARIE	Manon	2002	C laïque Colombelles	639	811	782				**2232**
10	CHIRON	Flavy	2003	Marsouins d'Herouville	753	656				823	**2232**
11	PARDONCHE	Jade	2003	EN Caen	618	821	709				**2148**
12	LE DERF	Louise	2002	C laïque Colombelles	616	751				596	**1963**
13	LERENARD	Jessica	2003	Marsouins d'Herouville	638	662	640				**1940**
14	LEPESANT	Clara	2002	EN Caen	611	686				629	**1926**
15	LACOMBE	Camille	2002	EN Caen	452	644			634		**1730**
	HEURTIN	Carla	2003	C laïque Colombelles	436	647			629		**1712**
	VILLON	Ysée	2003	C laïque Colombelles	425	678	571				**1674**
	CHAMPION	Lise	2003	Bayeux Olympique Natation	409	660				592	**1661**
	DE JESUS MONTEIRO	Minako	2003	Aquatique Club Honfleurais	486	633			504		**1623**
					400 nl	100 dos	100 Br	100 pap	100 cr	TOTAL	
16	MEURDRA	Vaëa	2004	EN Caen	445				601	1046	
17	RANDRIAMBOLOLONA	Manon	2004	C laïque Colombelles	421				624	1045	
18	BARON	Ines	2004	Hermanville natation	360		595			955	
19	FERREIRA	Nina	2004	Aquatique Club Honfleurais	380				535	915	
20	PORET	Lilas - Lou	2004	Aquatique Club Honfleurais	336				464	800	
21	SABATIER	Camille	2004	EN Caen	339				456	795	
22	LESUEUR	Ania	2004	Hermanville natation	190		496			686	
23	BELLAUNAY	Lilou	2004	Marsouins d'Herouville			600			600	

Les sélectionnés.

Selection Départementale pour le regroupement du 21 Mars 2015

BENJAMINS:

					4 ng	50m	100 nl	100 pap	100 dos	100 brasse	Total
1	TIPHAIGNE	Romain	2002	EN Caen	826	854			828		**2508**
2	MESANGE-GEORGION	Jolan	2002	EN Caen	687	815	780				**2282**
3	FRANCESCON	Marc	2002	Cocktail 14 Trouville	668	782			736		**2186**
4	SALMON	Théo	2002	Cocktail 14 Trouville	557	669				705	**1931**
5	BAILLY	Paul-Emile	2003	EN Caen	630	604				657	**1891**
6	WAHL	Julien	2003	EN Caen	572	630	644				**1846**
7	KIMADZE	Giorgi	2003	EN Caen	579	593	566				**1738**
8	LEBON	Alexandre	2002	Bayeux Olympique Natation	457	656				612	**1725**
9	ACARD	Théo	2002	Bayeux Olympique Natation	367	623				655	**1645**
10	BELLAUNAY	Enzo	2002	Marsouins d'Herouville	488	565	590				**1643**
11	BELKAÏD	Martin	2002	ES Falaise	500	552	555				**1607**
12	TERNISIEN	Kyrian	2002	Marsouins d'Herouville	439	567	583				**1589**
13	GOUPILLOT	Dorian	2002	USO Mondeville	510	597				472	**1579**
14	PINEL	Lenny	2003	Cocktail 14 Trouville	493	522				537	**1552**
15	FAVRIS	Gabin	2002	Cocktail 14 Trouville	524	493			523		**1540**
	CATHERINE	Mathis	2002	C laïque Colombelles	419	618	481				**1518**
	GARANDE	Mattéo	2002	C laïque Colombelles	425	523			441		**1389**
	GILLETTE	Valentin	2002	USO Mondeville	408	515			427		**1350**
	LACOMBE	Mathis	2002	EN Caen	331	546			406		**1283**
					400 nl	100 dos	100 Br	100 pap	100 cr	TOTAL	
16	ALBAR	Amaury	2004	Cocktail 14 Trouville	287	324				**611**	
17	LANGE	Adrien	2004	Hermanville Natation	131		269			**400**	
18	MARIE-DESHAYES	Enzo	2004	EN Caen	119				186	**305**	
19	GOUPILLOT	Titouan	2004	USOM					297	**297**	
20	BOULET	Raphael	2004	Hermanville Natation	19		271			**290**	
21	DATURI	Giorgio	2004	EN Caen	19		137			**156**	

Les sélectionnés.