

Parole aux coaches...

Championnats de l'Ouest – 16-17-18 décembre 2022 – TOURS



(par Samuel DIANCOURT)



Du vendredi 16 au dimanche 18 décembre, 8 nageurs de l'Aquatic Club de Bourges ont participé aux Championnats de l'Ouest Hiver (4 dames et 4 messieurs).



Les nageurs ont brillé avec un total de 11 podiums sur 36 épreuves individuelles et 2 relais engagés. En particulier SAUDRAIS Svetlana qui effectue un podium

sur chacune de ces finales (médaille d'or sur le 100m papillon et 4 médailles d'argents sur 50m papillon et 50-100-200nl). Mais d'autres ont aussi ramené de nombreuses médailles. FERRON Bérangère est 3ème sur le 100m papillon et sur le 100m nl, CHAUVIN Antoine est 3ème sur le 100m et 200m nage libre et enfin TAUREAU Julian est 3ème sur le 400m nl.

De plus, nos relais 4x50nl et 4x50 4 nages mixtes ont fini deuxième! Ces deux équipes étant composés par FERRON Bérangère, SAUDRAIS Svetlana, DUFOSSE Grégoire et TAUREAU Julian.



Enfin, nos 3 nageurs TREBOSC Samy, LECLERC Sarah et DIAZ Léa ont réussi à participer à de nombreuses finales et ont chacun amélioré la plupart de leur records personnels.

Ceci clôture cette première partie de saison. Place aux vacances afin de préparer sereinement la suite de la saison.



Bravo à tous !!!



(par Alexis BOURDUCHE)

Le 16,17,18 décembre se sont déroulés les championnats de l'ouest , dernière compétition de l'année.

91 clubs étaient représentés pour ces championnats, soit 559 nageurs présents.

Pour les les nageurs de St Germain, 6 étaient qualifiés et présents pour cette compétition, Chollet Alicia, Chollet Maëlle, Lebretton Grégoire, Lebretton Justin, Lopes-Arriat Leny et Payen Margot.

Le Vendredi pour cette première demi-journée tous les 50m étaient réunis pour commencer la compétition.

- Leny réalise pratiquement son meilleur temps en 27"10 au 50 nl il est à 3 centièmes de son record.
- Grégoire réalise un bon 50 nl mais avec beaucoup d'erreurs, il fait 25"49 (19 centièmes de plus que son meilleur temps) mais il se rattrape avec son meilleur temps sur le 50 pap : 27"75
- Justin quant à lui fait l'inverse de son frère, il fait un peu moins bien sur le 50 pap (27"85) et améliore son 50 nl en 25"69.
- Alicia réalise un très bon temps sur 50 brasse (36"73) elle gagne plus de 6 dixièmes par rapport à son ancien meilleur temps.
- Maëlle améliore son 50 brasse également avec 36"37 ; son ancien temps était 36"63.
- Margot n'améliore pas son 50 dos, elle réalise 34"28 (son 5ème meilleur temps)

En fin de réunion s'est déroulé un relais 4 x 50 nl mixte composé de Maëlle (30"21 MP), Grégoire (25"34), Justin (25"45), Margot (30"41).

Le samedi journée complète.

- Grégoire ne fait qu'une seule course : le 200 nl. Il réalise un bon temps : 2'01"06 (4ème meilleur temps).

Il fait une belle course, bien gérée.

- Justin s'est montré un peu dans la difficulté sur ce samedi, il réalise 2'25"27 au 200 pap, assez loin de son meilleur temps mais il a commis beaucoup d'erreurs sur cette épreuve. Par contre, il réalise son 100m dos en 1'06"60 (4ème meilleur temps).

- Margot, sur 100 dos, réalise 1'12"14 son meilleur temps, dommage qu'elle craque un peu sur son dernier

25m car le temps aurait pu être bien meilleur.

- Maëlle elle aussi réalise son meilleur temps sur 100 brasse 1'18"69 : elle gagne une seconde sur son ancien temps, petite amélioration aussi sur le 200x4 nages en 2'44"11.

- Alicia avec 2'44"73 sur 200x4 nages améliore son meilleur temps des interclubs. Elle explose son temps sur 100 brasse en série 1'18"84 en partant 36"9, elle réussit à se qualifier en finale Espoirs et améliore son temps de série (1'18"64) en partant encore plus vite que le matin sur son premier 50 (36"7).

En fin de réunion se déroulait cette fois-ci le 4x 50 4nages mixte avec Margot en dos qui réalise son meilleur temps (32"29), Alicia (36"77), Grégoire (27"21) et Leny avec un bon finish (26"14).



Le Dimanche dernière journée.

- Margot, pour le 200 dos, réalise son 2ème meilleur temps avec un chrono de 2'38"75. Dommage que ça craque en fin de course, sinon le meilleur temps était là.
- Justin fait 1'02"28 sur son 100 pap et 56"87 sur 100 nl soit son meilleur temps.
- Grégoire fait encore l'inverse de son frère avec un meilleur temps sur 100 pap en 1'00"98 et 55"42 (1seconde de plus que son meilleur temps).
- Maëlle sur le 200 brasse en 2'58"04 est en difficulté sur la dernière course du week-end.
- Alicia : meilleur temps sur 200 brasse (2'54"51) et elle bat son temps de 4 secondes !!!

- Leny, avec la course pour laquelle il était qualifié: 100 nl, fait 58"99 à quelques centièmes de son meilleur temps (58"95) !

Bon résultats dans l'ensemble , avec un niveau élevé. Cela fut difficile voire impossible pour certains d'atteindre une finale. La seule finale fut celle d'Alicia sur 100 brasse, Alicia qui d'ailleurs réalise un excellente compétition en faisant 100% de ses meilleurs temps ,Maëlle 4 meilleurs temps sur 5, Margot 3 sur 4, Grégoire 2 sur 4 et Justin 2 sur 5.

Place aux vacances de Noël pour souffler un peu et reprendre de plus belle pour l'année 2023. Je vous souhaite à tous de belles fêtes de fin d'année .



(par Coralie Millerieux)

Dernière compétition de l'année 2022, avec 580 nageurs d'un niveau élevé, Kerwan, seul nageur du club, avait comme objectif principal d'améliorer ses performances personnelles.

1er journée : Kerwan a fait son 200 NL en 2.13.09, son 2004N en 2.27.20 qu'il améliore de 2 sec.

2eme journée : 100 dos et 100 NL qu'il améliore aussi d'une seconde.

Objectif atteint pour notre nageur qui découvrait ce Championnat inter-régional.

Maintenant repos !

