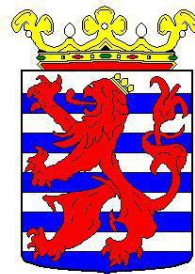




CHAMPIONNAT PROVINCIAL LONGUES DISTANCES ARLON - 18 JANVIER 2015



PRESENTATION

Cette compétition "Longues distances" était organisée par le Cercle royal de natation arlonais (CNA). 3 clubs étaient présents (CNA, NCA et STH) avec un total de 16 nageurs.



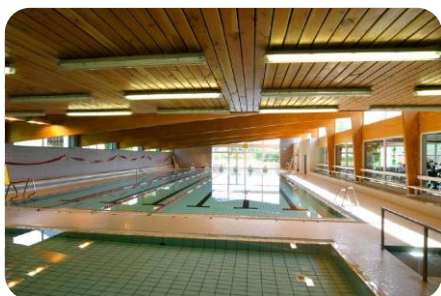
Ce dimanche matin, 10 de nos nageurs se sont levés tôt pour participer à la compétition "Longues distances" à la piscine de la Spetz d'Arlon. Au programme, des 800m pour les filles et des 1500m pour les garçons.



*Emilie, Damien H., Martin
Marie R., Florian, Olivier,
Marie E., Marie O.,
Sarah et Lucien.*

Pour cette première compétition de l'année 2015, nageurs et entraîneurs étaient curieux de voir si le stage à Amnéville pendant les congés de Noël allait porter ses fruits... Au vu des excellents résultats (9 podiums réalisés sur 10 possibles...!), on peut considérer que OUI, le stage a été bénéfique! TOUS améliorent grandement leur temps d'inscription et pour ceux dont ces longues distances étaient une première, les chronos sont à la hauteur des attentes!

Bravo à eux!



"Dans la vie, on ne regrette que ce qu'on n'a pas fait"



CHAMPIONNAT PROVINCIAL CHALLENGE GEORGE ARLON - 18 JANVIER 2015



PRESENTATION

Cette compétition du championnat provincial et des éliminatoires du Challenge national George était organisée par le Cercle royal de natation arlonais (CNA). 9 clubs étaient présents (CEBENA, CNA, CNBA, CNB, FLIPP, NCA, PLOUF, SCR et STH) avec un total de 116 nageurs.

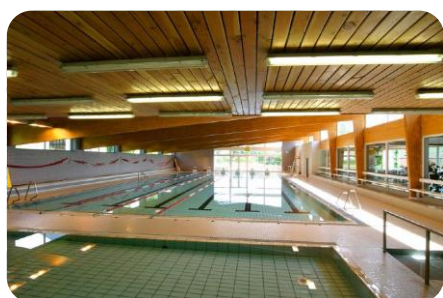


Ce dimanche après-midi, 27 de nos nageurs (dont les 10 qui ont nagé les longues distances le matin) ont participé au championnat provincial sur la distance de 400m libre à la piscine de la Spetz d'Arlon.



Le groupe des filles

Le groupe des garçons



Cette compétition sert également d'éliminatoires pour le Challenge national George, une course exclusivement dédiée au 400m nage libre et réservée aux jeunes de 9 à 14 ans (catégories canetons, benjamins et minimes). C'est en 1969 que se déroula la première édition du George. Jules George était un industriel liégeois et un grand mécène de la vie associative et sportive de sa région. On retrouve au palmarès les plus grands noms de la natation belge, comme Isabelle Arnould, Yseult Gervy, Fabienne Dufour, Jean-Marie Arnould ou Yoris Grandjean.



De très belles améliorations et un 400m papillon épique!

Pour cette compétition également, les entraîneurs ont pu constater les bienfaits du stage de Noël: on compte 23 améliorations (et 13 podiums).

Parmi les 4 temps "non améliorés", il faut noter la performance de **Martin** qui, après le 1500m du matin, a nagé son **400m libre en papillon**, au plus grand étonnement de la juge-arbitre, Rosemay Deponthieux... Peu de nageurs en sont capables! De plus, avec un temps de 5:08.72, il prend la 2^e place du podium dans sa catégorie, à 30 secondes du 3^e!!! Bravo à lui!



Il y a eu aussi de belles révélations, des nageurs qui "l'air de rien" sont en pleine progression, pour le plus grand plaisir des entraîneurs!

Anaël, par exemple, améliore son temps de plus de 34 secondes! Il a réalisé une très belle course, tout en puissance. Il se classe 4^e de sa catégorie.

François également étonne actuellement depuis le début de la saison. Régulier et sérieux aux entraînements, son travail commence à payer. Il améliore son 400m libre de presque 33 secondes et remporte la médaille d'argent.



Enfin, **Salomé** réalise une course exemplaire. Constante dans son effort tout au long de sa nage, elle améliore son chrono de presque 26 secondes et prend, comme son frère, la deuxième place sur le podium!!

Bravo à vous tous!



Prochaines compétitions: les francophones jeunes à Charleroi pour Marie O., Lory et Sam, les interclubs minimes à Sarreguemines pour Marie E., Sarah et Nicolas et, pour les autres, la compétition à Pétange.

"Réjouissez-vous d'apprendre plutôt que de râler de ne pas tout savoir" (Bob)
