

PRESENTATION

Les Championnats francophones open (des + de 14 ans) se sont déroulés ces 7 et 8 février à la piscine olympique HELIOS de Charleroi, sous les auspices de la Fédération francophone belge de natation. Des temps limites sont fixés par la Commission sportive pour chacune des nages et doivent être réalisés le jour de la compétition. Les classements sont établis par catégorie: 15 ans (2000), 16 ans (1999), 17-18 ans (98-97) et les 19 ans et +. Les qualifications se déroulent en matinée, les finales l'après-midi.



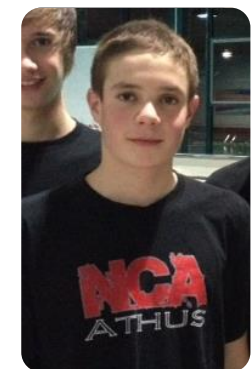
Ces **7 et 8 février 2015** ont eu lieu à Charleroi (à la piscine olympique HELIOS) les **championnats francophones open de natation**. Deux semaines après les jeunes, 8 autres nageurs du NCA ont défendu les couleurs du club: **Marie E., Sarah, Nicolas, Lucien** (*manquant sur la photo*), **François, Damien H., Florian F. et Martin** (*manquant sur la photo*).



Les attentes des entraîneurs pour ces championnats étaient de réaliser de belles améliorations, d'atteindre quelques finales et ... le podium aussi! Avec **6 médailles, 5 finales A, 6 finales B, 23 améliorations** (sur 32 engagements) et **deux excellents relais**, on peut dire que les objectifs sont pleinement atteints!!! L'ambiance dans le groupe était géniale, les performances de l'un stimulant les autres à faire aussi bien, voire mieux!

Bravo à eux!





Petit résumé, nageur par nageur, en commençant par les filles...

Marie E.

Marie E. peut être fière, elle a réalisé le week-end parfait! Engagée en 50m, 100m, 200m et 400m libre, elle avait fait le choix de ne pas s'aligner en brasse (son autre nage de prédilection). Choix astucieux au vu de ses résultats: **Vice-championne francophone dans sa catégorie** (2000) **au 200m libre (2:17.56)** et au **400m libre (4:50.82)**, **4^e au 50m libre (29.55)** et **100m libre (1:02.90)**. De plus, elle améliore tous ses temps et se qualifie à chaque fois pour les finales (1 finale A et 3 finales B), durant lesquelles elle améliore encore son 400m libre (**4:46.91**) et 100m libre (**1:02.82**). Super!

Sarah

Les résultats de Sarah sont un peu plus mitigés. Engagée en **400 4 nages (6:34.90 - 9^e place)**, **50m dos (40.33 - 13^e place)** et **100m dos (1:26.50 - 16^e place)**, elle refait ses temps d'inscription. C'est bien mais elle espérait certainement faire mieux. Elle en est capable, elle s'entraîne pour ça. Mais pour passer à un niveau supérieur, elle doit renforcer son mental et arrêter de douter sur ses qualités de nageuse! Crois plus en toi Sarah!

Nicolas

Comme sa sœur, Nicolas était en forme ce week-end! Il n'est pas monté sur le podium mais a amélioré tous ses temps d'inscription. Il était engagé en **100m dos (1:16.58 - 13^e place)**, **100m libre (1:04.71 - 18^e place)**, **50m libre (29.04 - 17^e place)** et a participé aux deux relais. A noter que lors du deuxième relais, il améliore encore son temps du **100m libre: 1:03.45!** Le travail finit toujours par payer (Nicolas, cette remarque est valable également pour l'école...)! Bravo à toi!

François

François participait à ses premiers championnats francophones. En nette progression ces derniers mois, il confirme sa bonne forme en améliorant tous ses chronos! C'est en brasse qu'il s'est le plus distingué: il obtient une belle **6^e place** en **100m brasse (1:23.13)** et se classe **9^e au 200m brasse (3:05.08)**. Il a également nagé le **200m 4 nages (2:44.01 - 11^e place)** et a participé aux deux relais! Félicitations!



Lucien

Pour Lucien aussi, ces championnats étaient une première. Et il peut être fier de ses résultats: tous ses chronos sont améliorés! Il a notamment performé au **100m libre (1:02.83 - 12^e place)** et au **50m libre (28.95 - 10^e place)**. Son **50m dos (34.33 - 8^e place)** et son **100m brasse (1:28.39 - 11^e place)** ne sont pas mal non plus! Il faisait également partie de l'équipe des mousquetaires pour les deux relais garçons. Bravo Lucien!



Damien H.

Damien lui est un habitué de ce genre de championnats. Très attendu sur le **400m libre**, il rate le podium de peu (**4:36.09 - 4^e place**). Un peu en baisse de régime au **400m 4 nages (5:28.39 - 6^e place)** pour lequel il était capable de beaucoup mieux, il se distingue par contre **en papillon: 1:08.39 (8^e place)** au **100m** et **30.83 (9^e place)** au **50m**! Il a également participé aux deux relais. Félicitations!



Florian F.

Week-end parfaitement réussi pour Florian: **champion francophone dans sa catégorie** (97-98) sur le **200m papillon (2:17.03)**, **vice-champion** au 100m papillon (1:01.46), **4^e au 100m libre (56.91)** et au **50m papillon (27.96)**, **5^e au 400 4 nages (4:59.23)** et **10^e au 50m libre (26.99)**, il s'est qualifié pour **3 finales A** et **1 finale B!!!** Ça lui a permis d'améliorer ses chronos en **50m papillon (27.58)** et surtout en **400m 4 nages (4:56.53)** - pour l'anecdote, Florian avait parié avec les 4 mousquetaires du relais 4 x 100 4 nages de faire un meilleur chrono qu'eux à lui seul, le chrono du relais étant de 4:56.88)!!! On se motive comme on peut... et ça marche en plus! Génial!



Martin

Last but not least... Martin! Engagé dans 5 courses, c'est en brasse qu'il a montré l'étendue de son talent! **Vice-champion francophone dans sa catégorie** (97-98) au **200m brasse (2:36.52)**, **médaille de bronze** au **100m brasse (1:14.47)** et **4^e au 200m papillon (2:27.49)!!** Il s'est également qualifié pour 1 finale A et 2 finales B durant lesquelles il a encore amélioré son chrono du **100m brasse (1:13.72)!** Il a également nagé le **200m 4 nages (2:25.58 - 11^e place)** et le **100m papillon (1:07.43 - 15^e place)!** Super!



L'équipe relais

Cette année, le NCA avait également décidé d'inscrire une équipe (composée de **Nicolas, Lucien, François et Damien H**) pour les deux relais garçons. L'une se déroulant le samedi et l'autre le dimanche fin de journée, ce n'est pas évident après tout un après-midi sans nager de retrouver la vivacité nécessaire pour performer. Mais vu leurs résultats, cela ne les a pas perturbés... Plus de 8 secondes d'amélioration au **4 x 100m 4 nages (4:56.88)** et plus de 10 secondes au **4 x 100m libre (4:16.24)**! Bravo les mousquetaires!!!

Du côté des "entraîneurs/délégués/chauffeurs/papa poule/officiels"

Nos nageurs étaient encadrés ce week-end par **Remy** et **Adrien**... Dur métier apparemment... (et quand les chats dorment, les souris s'amuse...)!!! Merci à eux et merci également à **Anne-Catherine** pour ses fonctions d'officielle le samedi.

