

500 compétiteurs, environ 220 nageuses et 230 nageurs, issus des qualifications lors du premier trimestre à Istres, étaient rassemblés pour disputer ces championnats.

Première échéance sérieuse en grand bassin, clôturant la saison hivernale et qualificative pour les championnats de France Elites, NAT.II d'été et championnats de France 15 ans et moins.

Un format habituel pour des championnats inter-régions (Grand sud), avec les séries le matin, et finales A, B, C (minimes) l'après-midi. Classement au temps pour les 800 et 1500 NL.

Les représentants Laurentin étaient au nombre de six, avec Louise (50 nl et 50 dos), Méline (50 & 100 dos), Fabien (50, 100, 200 dos, 50 brasse et 200 nl), Loïc (50 & 200 nl), Lucas (200, 400 & 800 nl, 400 4/n), Hugo (50, 100, 200 dos, 50 & 100 br).

Un programme plus ou moins étoffé en fonction des qualifications d'Istres mais aussi de l'agencement des épreuves lors de ces trois jours de compétition.

L'objectif est assez simple lors de ce genre de rendez-vous, se mettre dans les conditions optimales dès les séries afin d'obtenir sa qualification pour les finales de l'après-midi.

Plus globalement à cette période de la saison, si le travail effectué en amont a été correctement assimilé et réalisé, le niveau des performances de chacun(es) doit au moins correspondre aux meilleures performances réalisées en petit bassin à Istres....

NIVEAU DE DEPART ET REALISATION:

LOUISE:

EPREUVES	50 NL	50 Dos
ISTRES	29"72	35"32
Meilleur Perf. en 50 M.	30"82	36"57
NAT.II St Raph. série	29"77	33"5
NAT.II St Raph. Finale	Néant	33"74

Louise avec un programme allégé du fait de sa blessure à la cheville et un entraînement adapté, réalise d'excellent championnats et reste dans une excellente dynamique de progression avec deux perf. proches du niveau de qualification pour les France 15 ans et moins.

MELINE:

EPREUVES	50 Dos	100 Dos
ISTRES ou 25 M.	35"16	1'13"47
Meilleur Perf. en 50 M.	36"16	1'20"26
NAT.II St Raph. série	35"37	1'15"13

Méline qui a eu également une préparation perturbée à cause d'une blessure à l'épaule, réalise malgré tout deux performances honorables, mais reste en retrait par rapport au niveau d'ensemble.

LOÏC:

EPREUVES	50 NL	200 NL
ISTRES ou 25 M.	27"74	2'08"55
Meilleur Perf. en 50 M.	28"95	
NAT.II St Raph. série	28"17	2'14"04

Loïc n'a malheureusement pas su s'impliquer correctement, ses perf. reflètent une implication insuffisante.

FABIEN:

EPREUVES	200 NL	50 Br.	50 Dos	100 Dos	200 Dos
ISTRES ou 25 M.	2'12"32	36"07	33"00	1'07"29	2'24"09
Meilleur Perf. en 50 M.			32"92	1'10"22	2'33"89
NAT.II St Raph. série	2'16"39	35"61	31"18	1'06"78	2'24"76
NAT.II St Raph. Finale				1'08"32	

Fabien réalise d'excellent championnats, après une première course mal négociée (200 nl), il réagit d'une bien belle manière en réalisant deux très belles perf. sur 100 et 200 dos qui lui permettent de se qualifier aux championnats de France des 15 ans et moins et rejoindre ainsi Tamara.

LUCAS:

EPREUVES	200 NL	400 NL	800 NL	400 4/N
ISTRES ou 25 M.	2'09"37	4'34"64	9'50"68	5'07"29
Meilleur Perf. en 50 M.		4'46"31	9'50"68	5'24"98
NAT.II St Raph. série	2'10"01	4'41"09	9'28"35	5'10"00
NAT.II St Raph. Finale				5'07"92

Très bon championnats également pour Lucas malgré un 400 nl mal négocié, il confirme sa belle progression du premier trimestre, et reste en lice pour la qualification aux France cet été.

HUGO:

EPREUVES	50 Br.	100 Br.	50 Dos	100 Dos	200 Dos
ISTRES ou 25 M.	33"22	1'12"46	30"81	1'05"30	2'20"94
Meilleur Perf. en 50 M.	35"11	1'16"88	31"94	1'08"39	2'28"04
NAT.II St Raph. série	33"07	1'14"29	30"69	1'04"92	2'21"73
NAT.II St Raph. Finale	32"98	1'13"31	30"59	1'05"01	2'20"73

Carton plein pour Hugo lors de ces championnats qui se qualifie en finale sur chacune de ses courses et réussit à hausser son niveau l'après-midi terminant tout près du podium minimes. Un niveau de performance tout proche des qualif. demandées pour les France 15 ans, de très bon augure pour la fin de saison.

BILAN GENERAL:

Un bilan très positif sur ces championnats avec une belle progression d'ensemble puisque sur les 20 épreuves réalisées par l'ensemble du groupe 17 ont été améliorées dont 10 constituent leurs meilleures marques tous bassins confondus.

Sur les huit finales disputés quatre ont été améliorées, Hugo terminant au pied du podium des minimes sur 50 brasse (4 ème).

Avec en prime la qualification de Fabien sur 100 et 200 dos pour les France 15 ans et moins.