

CODEP14 – Commisison NAP

Bilan saison 2020 - 2021

Comme pour beaucoup, cette saison fût un peu particulière en raison du contexte sanitaire. Le club HNAP d'Hérouville n'a pas eu d'autre choix que de suspendre ses activités dès le mois de novembre et le deuxième confinement, n'ayant plus accès au bassin. Pour le CSC, nous avons démarré dès fin juillet avec le groupe compétition puis normalement au mois de septembre avec l'ensemble des groupes. Nous avons ensuite enchaîné, à partir du mois de novembre, des périodes de changement pour lesquelles nous avons dû constamment nous adapter, revoir nos objectifs, nous remobiliser après des périodes d'arrêt, et rechanger encore.

Nous avons eu la chance, à partir du mois de janvier, de pouvoir bénéficier de créneaux journaliers en journée sur le bassin extérieur du stade nautique, même si les horaires ne pouvaient convenir au plus grand nombre. Ceci nous a permis de maintenir, à minima, un certain niveau d'entraînement pour le groupe compétition. Seule Mary-Lou COSSON, listée au plan de performance fédéral, a pût profiter de créneaux d'entraînement tôt le matin et le soir, même passée l'heure du couvre-feu.

Ces créneaux nous ont permis de travailler avec Mary-Lou pour préparer les deux compétitions piscine auxquelles elle pouvait participer :

Le meeting national Elite de Rennes les 6 et 7 mars

- 100m Bipalmes : 56"47 – 9^e junior (- 0"25)
- 50m Bipalmes : 26"71 - 11^e junior
- 400m Bipalmes : 4'23"62 - 6^e junior (- 0"20)
- 400m Surface : 4'04"77 - 4^e junior
- 100m Surface : 51"64 (lancé lors d'un relais) (- 2"65)

Lors de ce meeting, Mary-Lou a retrouvé le niveau qui était le sien lors des championnats de France 2019, ce qui était prometteur pour la suite.

Le championnat national Elite à Aix-en-Provence du 14 au 16 mai

Pour cette compétition, nous avons pris comme option de travailler des distances différentes afin de mesurer les progrès réalisés notamment sur les courses de vitesse et plutôt axées sur la monopalme.

- 200m Surface : 1'50"16 (-6"81) - 8^e junior
- 50m Apnée : 20"75 (-1"52) - 12^e junior
- 100m Surface : 50"10 (-4"19) - 15^e junior
- 400m Immersion scaphandre : 3'51"76 (-38"82) - 3^e junior
- 50m surface : 22"84 (-1"41) - 11^e junior
- 400m Bipalmes : 4'20"52 (-3"10) - 6^e junior

Tous les temps sont descendus, parfois de manière spectaculaire ce qui valide l'engagement et le sérieux de Mary-Lou lors des entraînements. Les objectifs sont atteints, à commencer par celui de réaliser dès à présent des temps de qualification senior pour les championnats de France Elite 2022.

A la suite de cette compétition, nous avons repris l'entraînement, accompagné du reste du groupe compétition, afin de préparer la dernière échéance de la saison, en eau libre cette fois-ci.

Championnats de France Eau Libre – Saint-Avertin les 5 et 6 juin

Pour cette compétition, nous avons fait le déplacement à 10 nageurs

- **5 Km monopalme :**
 - Mary-Lou COSSON – 3^e junior et médaille de bronze en 58'36"
- **2 Km monopalme :**
 - Flora LECHAT – 8^e senior en 30'31"
- **4 Km master monopalme :**
 - Claire LEMPERIERE – 6^e M2 en 57'47"
 - Sylvie POULAIN – 1^{ère} et championne de France M3 en 48'42"
- **4 Km master bipalmes :**
 - Bertrand LEPELLETIER - 2^e et vice-champion de France M1 en 55'10"
 - Sarah JUBERT – 7^e M1 en 59'28"
 - Blanche ERNOULT – 1^{ère} et championne de France M3 en 1h07'14"
- **3 Km bipalmes :**
 - Izild LEPELLETIER – 4^e cadette en 53'03"
 - Ambre COSSON – 9^e Senior en 49'23"
- **1000m bipalmes :**
 - Mary-Lou COSSON – 6^e junior 12'02"
 - Izild LEPELLETIER – 3^e cadette en 16'09"
 - Ambre COSSON – 6^e Senior en 15'06"
- **Relais 4x1000 mixte master :** Le relais du CSC se classe 4^e R2 en 55'31" avec
 - Bertrand LEPELLETIER – 12'16"
 - Claire LEMPERIERE – 15'16"
 - Sarah JUBERT – 15'07"
 - Olivier DUCLOS – 12'52"

Lors de cette compétition, au classement des médailles, le CSC se classe 7^e sur 45 clubs engagés

Objectifs saison 2021 – 2022

Cette nouvelle saison, les clubs HNAP et CSC ont pû redémarrer leurs activités normalement, les deux clubs faisant le plein de licenciés dès le début de la saison. Nous enregistrons d'ailleurs nombre de nouvelles adhésions, et avons dû fermer les inscriptions tant la demande était forte.

Sur le plan compétitif, le HNAP semble afficher une certaine décroissance, j'espère qu'ils pourront redynamiser cette pratique. Pour le CSC, une petite équipe fonctionne mais n'ayant pour le moment pas la possibilité de prendre des enfants en raison du manque de créneaux, il est difficile de se projeter.

Compétitions régionales :

Celles-ci devraient reprendre normalement, en piscine comme en eau libre.

L'objectif sera de tenir notre rang au niveau régional avec un maximum de nageurs classés.

Compétitions nationales :

- Championnats National de Clubs : 11 et 12 décembre 2021 à Aix-en-Provence
- Meetings nationaux :

⇒ Nous participerons aux différents meetings nationaux, passages obligés pour réaliser des temps de sélection pour les championnats de France N2 et Elite

- Championnats de France Masters, N2 et Elite piscine et eau libre :

⇒ L'objectif, lors de ces différents championnats de France, sera comme chaque année de représenter le club et la région au plus haut niveau national.

Compétitions internationales :

- Peut-être aurons-nous l'opportunité de participer à des compétitions internationales, que ce soient en coupe du monde ou en championnat masters.

Formation / Initiation :

⇒ Je dois mettre en place une formation initiateur pour des adhérents du CSC qui souhaitent s'investir. Si vous avez des personnes intéressées pour se former à l'encadrement en nage avec palme, n'hésitez pas à me faire remonter l'information.

⇒ Si vous souhaitez organiser dans vos clubs une séance découverte de la nage avec palme pour faire découvrir des techniques spécifiques en bipalmes ou monopalme à vos adhérents, là encore n'hésitez pas à me contacter.