



## Regroupement benjamins mai 2013

Troisième et dernier regroupement destiné aux benjamins, deux journées ont été consacrées aux 4 nages et aux techniques de départs et de virages. A cette période de l'année, l'objectif étant la 3ème et dernière étape du natathlon du 19 mai à Pointe Noire avant une éventuelle qualification à la finale Lucien Zins qui se déroulera les 22 et 23 juin à Tarbes.

Vingt cinq nageurs issus des clubs du CNBM, DM, CNIC les Squales, AAN et MBTR étaient présents sur les 2 journées.

L'encadrement a été réalisé en fonction des séances et des disponibilités par Mathias SEIGNEUR, Nicolas JAQUOT, Didier ICHECK et Roland MONJO

Les séances débutaient par un échauffement à sec (plus long le matin) suivi d'une séance d'un volume global moyen de 3800 mètres. Le volume plus réduit comparativement aux précédents regroupements est principalement dû à une accentuation du travail en 4 nages ainsi qu'aux moments consacrés aux départs et/ou aux virages à chaque séance. Le détail des séances est précisé ci-dessous ainsi que les présences et les résultats des 2 tests du 400 PPE et du 400 Jbs qui peuvent être comparés avec le test de février. Il faut toutefois préciser que le 400 PPE a été effectué en bassin de 50 alors que celui de février était en bassin de 25 mètres.

Le temps de pause entre 12h00 et 14h00 était consacré au repas et à un moment de temps libre (discussions, jeux de cartes, repos pour certains) au niveau des gradins de la PIC.



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397

Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 97139 ABYMES

Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : [crng@wanadoo.fr](mailto:crng@wanadoo.fr) – Site internet : [gwadanat.fr](http://gwadanat.fr)





## Entraînements :

### Lundi 6 mai 10h00 à 12h00

- Echauffement à sec en groupe 10'
- 6x50 25 accé + 25 récup travail départs .
- 3x(11x100) - bloc1 NC 25P+75C / bloc2 PPE .25D + 75C / bloc3 plaquettes 25B + 75 C départs 1'40" à 2" selon nage et niveau
- 10' travail virages Papillon + 100 récup
- 5' étirements en groupe

TOTAL 3800 mètres



### Lundi 6 mai de 14h00 à 16h00

- 2x50 25 accé/25 récup
- Relais 4 nages
- 4x(10x25 D:40" à 55"+ 200 4Nages) Bloc 1 Pap/2 Dos / 3 brasse / 4 crawl
- 4x(4x50 D:40" à 55" + 100 4Nages) Bloc 1 Pap/2 Dos / 3 brasse / 4 crawl
- 4x(100 + 100 4Nages) Bloc 1 Pap/2 Dos / 3 brasse / 4 crawl

TOTAL 4100 mètres



### Mardi 7 mai de 10h00 à 12h00

- Echauffement à sec en groupe 10'
- 6x50 1>C 2>4N/25 Dép:45" à 60"
- 6x50 Travail amplitude D:50" à 60"
- 6x50 PPE L/M/allure 400/50
- 400 PPE chrono (temps joints)
- 3x(6x50) plaquettes W coulée 3Nages + C NC Départs 50" à 60"
- 3x(6x50) NC W coulée 3Nages + C NC Départs 50" à 60"
- 6x50 Jbs D:60" à 1'15" + 4x50 jeux de vitesse
- 200 4N récup
- 5' étirements en groupe

TOTAL 3700 mètres



### Mardi 7 mai de 14h00 à 16h00

- 6x50 1>C 2>4N/25 Dép:45" à 60"
- 200 Jbs + 4x50 Jbs allure D:1'15" à 1'30"
- 400 Jbs chrono (temps joints)
- 400 4Nages récup (Jbs/NC/Educ/NC)
- 3x[(4x50) + (2x100)] C D:45" / 1'30"
- 4x(100 + 75 + 50 + 25) avec travail de vitesse aux virages en P/D/B/C par séries départs variables fonction niveaux et nages.

TOTAL 3700 mètres



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397  
Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 97139 ABYMES  
Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : [crng@wanadoo.fr](mailto:crng@wanadoo.fr) – Site internet : [gwadanat.fr](http://gwadanat.fr)





## Présences regroupement benjamins mai 2013

NOM	Club	06/05 matin	06/05 après-midi	07/05 matin	07/05 après-midi
CILBER	DM	X	X	X	X
BOUCHER	DM	X	X	X	X
MARSAU	CNIC Squales	X	X	X	X
JEAN	CNBM	X	X	X	X
ANGELE	CNBM	X	X	X	X
HYPOLITE	CNIC Squales	X	X	X	X
MERCURY	CNIC Squales	X	X	X	X
BELLON	DM	X	X	X	X
ROBERT	CNBM	X	X	X	X
SHEIKBOUDHOU	CNBM	X	X	X	X
GRANDMAN	CNBM	X	X	X	X
SAINT-ANGE	CNBM	X	X	X	X
ZACHELIN	CNBM	X	X	X	X
BEAUZOR	AAN	X	X	X	X
SINAPIN	CNIC Squales	X	X	X	X
BOLORE	AAN	X	X	X	X
FREDERIC	DM	X	X	X	X
MULONGO	CNBM	X	X	X	X
PASCAL	CNIC Squales	X	X	X	X
UVAL	CNIC Squales	X	X	X	X
CELINI	CNIC Squales	X	X	X	X
COUVIN	CNIC Squales	X	X	X	X
JULAN	MBTR	X	X		
BOZOR	CNBM	X	X	X	Abs
BRIVERT	CNBM	X	X	X	X
MONDESIR	CNBM	X	X	X	X



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397

Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 97139 ABYMES

Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : [crng@wanadoo.fr](mailto:crng@wanadoo.fr) – Site internet : gwadanat.fr



[www.caribois.com](http://www.caribois.com)





## Temps du test 400 PPE (temps par 100 mètres) puis 400 Jambes

NOM	100	200	300	400 PPE	400 Jbs
ANGELE	1:20.63	2:41.43	4:02.64	<b>5:24.00</b>	<b>8:04;00</b>
BEAUZOR	1:15.07	2:32.45	3:51.55	<b>5:14.58</b>	<b>8:16.00</b>
BELLON	1:20.41	2:40.52		<b>5:40.41</b>	<b>6:42.81</b>
BOLORE	1:29.51	3:02.86	4:36.38	<b>6:07.81</b>	<b>7:54.30</b>
BOUCHER	1:25.64	3:41.00	5:15.00	<b>6:10.14</b>	<b>7:51.20</b>
BOZOR				<b>non fait</b>	<b>Abs</b>
BRIVERT	1:14.05	2:30.72	3:49.45	<b>5:08.57</b>	<b>7:07.28</b>
CELINI				<b>non fait</b>	<b>9:02.66</b>
CILBER	1:29.87	3:02.00		<b>6:13.05</b>	<b>8:06.30</b>
COUVIN	1:21.59	2:46.89	4:13.18	<b>5:37.57</b>	<b>7:34.65</b>
FREDERIC	1:23.64	2:52.32	4:23.45	<b>5:59.56</b>	<b>7:40.72</b>
GRANDMAN	1:23.05	2:52.00		<b>5:50.32</b>	<b>7:54.00</b>
HYPOLITE	1:17.53	2:40.21	4:04.00	<b>5:28.32</b>	<b>7:12.00</b>
JEAN	1:16.53	2:42.32	4:05.85	<b>5:29.00</b>	<b>6:40.98</b>
MARSAU	1:17.61	2:40.08	4:02.40	<b>5:23.08</b>	<b>7:04.16</b>
MERCURY	1:13.81	2:31.53	3:48.15	<b>5:05.06</b>	<b>6:57.00</b>
MONDESIR	1:20.34	2:43.78	4:11.81	<b>5:35.54</b>	<b>7:28.54</b>
MULONGO	1:15.95	2:35.99	3:57.00	<b>5:14.00</b>	<b>8:27.00</b>
PASCAL				<b>Non fait</b>	<b>9:12.00</b>
ROBERT	1:24.55	2:53.15	4:24.64	<b>5:53.24</b>	
SAINT-ANGE				<b>Non fait</b>	<b>9:03.00</b>
SHEIKBOUDHOU	1:19.93	2:42.96		<b>5:32.43</b>	<b>8:08.00</b>
SINAPIN	1:22.18	2:45.95	4:12.05	<b>5:37.28</b>	<b>7:27.38</b>
UVAL				<b>Non fait</b>	<b>8:30.00</b>
ZACHELIN	1:21.48	2:48.00	4:17.00	<b>5:48.10</b>	<b>7:45.00</b>



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397

Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 97139 ABYMES

Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : [crng@wanadoo.fr](mailto:crng@wanadoo.fr) – Site internet : gwadanat.fr



[www.caribois.com](http://www.caribois.com)







# Comité Régional Natation de la Guadeloupe



Déclarée sous le numéro 811.30 du 22 décembre 1957

Agrément au titre d'association sportive N°971-86-1 AAS 100 – N° de déclaration d'existence : 95-97-0009-397

Siège Social : Bâtiment Administratif – Piscine Intercommunale Dugazon – 97139 ABYMES

Tél. : 0590.47.15.60 – Fax. : 0590.47.15.59 – Email : [crng@wanadoo.fr](mailto:crng@wanadoo.fr) – Site internet : gwadanat.fr



**Caribois**

[www.caribois.com](http://www.caribois.com)

