

# Coupe de France des Régions

Vendredi 6 et samedi 7 mai 2016

## Compte-Rendu de la compétition



### Liste des sélectionnés :

|                    |   |   |
|--------------------|---|---|
| <b>Cadettes</b>    | CRUZ Alice (1999)<br>DELTOUR Emma (1999)<br>DITIERE Lou (2000)<br>DRHOVIN Emma (1999)<br>MILCZYNSKI Manon (1999)  | SO MILLAU<br>SO MILLAU<br>DAUPHINS DU TOEC<br>ASPTT GRAND TOULOUSE<br>MONTAUBAN NATATION  |
| <b>Cadets</b>      | CACHOT Arthur (2000)<br>OLIVEIRA SANTOS Nicolas (2000)<br>RABANAL Jordi (1999)<br>RENARD Remi (1999)<br>LAVERGNE Thomas (1999)  | DAUPHINS DU TOEC<br>CN AUCH<br>MONTAUBAN NATATION<br>DAUPHINS DU TOEC<br>GRAND RODEZ NATATION   |
| <b>Minimes</b>     | ANGLADE Raphaëlle (2002)<br>ASTOUL Amelia (2002)<br>AUBOIN Thais (2001)<br>CACHOT Margot (2002)<br>CAHUZAC Emilie (2001)<br>GUILLAUME Margaux (2001)<br>HENRAS-MAROUF Alix (2001)<br>PAILHOUS Maelyss (2001)<br>RAGONNEAU Axelle (2001) | DAUPHINS DU TOEC<br>CN VILLEFRANCHE DE ROUERGUE<br>DAUPHINS DU TOEC<br>DAUPHINS DU TOEC<br>ASPTT GRAND TOULOUSE<br>DAUPHINS DU TOEC<br>ASPTT GRAND TOULOUSE<br>GRAND RODEZ NATATION<br>MONTAUBAN NATATION |
| <b>Minimes</b>     | BAALI Ilias (2001)<br>CARMONA Elian (2002)<br>FARGEOT Thomas (2001)<br>FOURNIER Pierrick (2001)<br>LIONZO Matéo (2001)<br>MAILHOL Yohan (2001)<br>MASSOT Joan (2002)<br>PALMIE Hubert (2001)<br>BESSEDE Téo (2002)                      | DAUPHINS DU TOEC<br>CN AUCH<br>DAUPHINS DU TOEC<br>CASTRES SN<br>EN ALBI<br>SAVERDUN PYRENEES NATATION<br>MONTAUBAN NATATION<br>MONTAUBAN NATATION<br>CN AUCH   |
| <b>Encadrement</b> | Bernard DALMON<br>Henri BERGERET<br>François HUOT-MARCHAND<br>Nicolas CASTEL<br>Gaël DESCONS<br>Julien GALIEGUE<br>Céline ZIELINSKI   | Président du Comité Régional<br>Chef de Délégation<br>Responsable d'équipe<br>Entraîneur (Minimes Filles)<br>Entraîneur (Minimes Garçons)<br>Entraîneur (Cadets Garçons)<br>Entraîneur (Cadettes Filles)  |

La sélection a été établie par l'équipe technique régionale à l'issue des championnats de France Elite de Montpellier. Les performances réalisées lors des Championnats Interrégionaux d'Hiver et des Championnats Elite ont été considérées en priorité.

## Informations logistiques

- Le déplacement s'est effectué en car le jeudi 5 mai au départ de Toulouse (CREPS) avec la compagnie Jardel, partenaire du Comité Régional.
- Emma Deltour, nageant au sein du pôle Espoirs de Talence, a voyagé avec la délégation d'Aquitaine.
- Alice Cruz, Maelyss Pailhous et Thomas Lavergne ont été récupéré à Montpellier à l'aller pour éviter des kilométrages superflus et sont revenus avec Bernard Dalmon au retour.
- Les repas et l'hébergement étaient au Campanile de Saint-Chamond, situé à une quinzaine de minutes de la piscine de Saint-Etienne.

## Classements

|                          |                   |              |
|--------------------------|-------------------|--------------|
| Minimes Filles           | 4 <sup>ème</sup>  | (240 points) |
| Cadettes Filles          | 8 <sup>ème</sup>  | (131 points) |
| Classement Mixte Dames   | 7 <sup>ème</sup>  | (371 points) |
| Minimes Garçons          | 9 <sup>ème</sup>  | (213 points) |
| Cadets Garçons           | 16 <sup>ème</sup> | (101 points) |
| Classement Mixte Garçons | 11 <sup>ème</sup> | (314 points) |
| Classement Général       | 8 <sup>ème</sup>  | (585 points) |

## Performances réalisées

|                                 |                          |          |                                    |
|---------------------------------|--------------------------|----------|------------------------------------|
| <b>ANGLADE Raphaëlle (2002)</b> |                          |          |                                    |
| 5e                              | 200 Papillon Dames       | 02:30.75 | 1059 pts                           |
| <b>AUBOIN Thais (2001)</b>      |                          |          |                                    |
| 11e                             | 50 Brasse Dames          | 00:36.00 | 1139 pts                           |
| 11e                             | 200 Brasse Dames         | 02:49.10 | 1098 pts                           |
| <b>BAALI Ilias (2001)</b>       |                          |          |                                    |
| 15e                             | 50 Dos Messieurs         | 00:30.69 | 1050 pts <b>➤ Record Personnel</b> |
| <b>BESSEDE Téo (2002)</b>       |                          |          |                                    |
| 17e                             | 200 Brasse Messieurs     | 02:40.05 | 960 pts                            |
| <b>CACHOT Arthur (2000)</b>     |                          |          |                                    |
| 5e                              | 100 Papillon Messieurs   | 00:57.82 | 1189 pts                           |
| 5e                              | 400 4 Nages Messieurs    | 04:42.30 | 1141 pts                           |
| <b>CACHOT Margot (2002)</b>     |                          |          |                                    |
| 4e                              | 50 Papillon Dames        | 00:29.14 | 1226 pts <b>➤ Record Personnel</b> |
| 3e                              | 200 4 Nages Dames        | 02:28.37 | 1140 pts                           |
| <b>CAHUZAC Emilie (2001)</b>    |                          |          |                                    |
| 8e                              | 400 Nage Libre Dames     | 04:39.70 | 1097 pts                           |
| <b>CRUZ Alice (1999)</b>        |                          |          |                                    |
| 16e                             | 100 Papillon Dames       | 01:09.51 | 1062 pts                           |
| 9e                              | 400 4 Nages Dames        | 05:14.82 | 1120 pts                           |
| <b>DELTOUR Emma (1999)</b>      |                          |          |                                    |
| 14e                             | 100 Dos Dames            | 01:09.01 | 1138 pts                           |
| <b>DITIERE Lou (2000)</b>       |                          |          |                                    |
| 2e                              | 100 Nage Libre Dames     | 00:58.85 | 1221 pts                           |
| <b>DRHOVIN Emma (1999)</b>      |                          |          |                                    |
| 6e                              | 100 Brasse Dames         | 01:14.84 | 1199 pts                           |
| <b>FARGEOT Thomas (2001)</b>    |                          |          |                                    |
| 3e                              | 400 Nage Libre Messieurs | 04:12.44 | 1138 pts                           |
| <b>FOURNIER Pierrick (2001)</b> |                          |          |                                    |
| 18e                             | 50 Nage Libre Messieurs  | 00:26.51 | 1025 pts <b>➤ Record Personnel</b> |
| <b>GUILLAUME Margaux (2001)</b> |                          |          |                                    |
| 15e                             | 200 Nage Libre Dames     | 02:16.39 | 1062 pts                           |

|                                       |                          |          |                                    |
|---------------------------------------|--------------------------|----------|------------------------------------|
| <b>HENRAS-MAROUF Alix (2001)</b>      |                          |          |                                    |
| <b>1<sup>ère</sup></b>                | 50 Nage Libre Dames      | 00:27.14 | 1235 pts                           |
| <b>LIONZO Matéo (2001)</b>            |                          |          |                                    |
| <b>3<sup>e</sup></b>                  | 200 Nage Libre Messieurs | 02:01.12 | 1102 pts                           |
| <b>3<sup>e</sup></b>                  | 200 4 Nages Messieurs    | 02:16.74 | 1099 pts ➔ <b>Record Personnel</b> |
| <b>MAILHOL Yohan (2001)</b>           |                          |          |                                    |
| 12 <sup>e</sup>                       | 200 Dos Messieurs        | 02:21.21 | 1023 pts                           |
| <b>MASSOT Joan (2002)</b>             |                          |          |                                    |
| 13 <sup>e</sup>                       | 50 Brasse Messieurs      | 00:32.84 | 1072 pts ➔ <b>Record Personnel</b> |
| <b>OLIVEIRA SANTOS Nicolas (2000)</b> |                          |          |                                    |
| 16 <sup>e</sup>                       | 100 Nage Libre Messieurs | 00:55.25 | 1111 pts                           |
| <b>PAILHOUS Maelyss (2001)</b>        |                          |          |                                    |
| 13 <sup>e</sup>                       | 50 Dos Dames             | 00:32.37 | 1167 pts ➔ <b>Record Personnel</b> |
| <b>PALMIE Hubert (2001)</b>           |                          |          |                                    |
| 6 <sup>e</sup>                        | 50 Papillon Messieurs    | 00:27.37 | 1132 pts                           |
| 4 <sup>e</sup>                        | 200 Papillon Messieurs   | 02:16.20 | 1070 pts                           |
| <b>RABANAL Jordi (1999)</b>           |                          |          |                                    |
| 19 <sup>e</sup>                       | 100 Dos Messieurs        | 01:03.38 | 1090 pts                           |
| <b>RAGONNEAU Axelle (2001)</b>        |                          |          |                                    |
| 17 <sup>e</sup>                       | 200 Dos Dames            | 02:33.40 | 1045 pts                           |
| <b>RENARD Remi (1999)</b>             |                          |          |                                    |
| ---                                   | 100 Brasse Messieurs     | DSQ Vi   |                                    |

Sur les 30 épreuves nagées, 6 correspondent à un nouveau record personnel soit 20% de taux de progression, ce qui est légèrement inférieur à la moyenne globale sur la compétition qui est de 26%.

Cinq nageurs ont accédé aux trois premières places sur une épreuve individuelle : Margot CACHOT (200 4N), Lou DITIERE (100 NL), Thomas FARGEOT (400 NL), Alix HENRAS-MAROUF (50 NL) et Matéo LIONZO (200 NL et 200 4N).

Mention spéciale pour Alix qui a remporté l'épreuve du 50 Nage Libre !

### Remarques générales

L'engagement des nageurs dans leurs épreuves a été maximal, et le comportement dans et en-dehors du bassin a été exemplaire.

Chacun a su approcher ses limites personnelles en parvenant, parfois à les dépasser.

La collaboration entre les entraîneurs et les cadres (chef de délégation et responsable d'équipe) a permis des échanges riches.

L'enjeu majeur dans la réalisation de performances pour un nageur ou une nageuse de cette catégorie d'âges est la capacité à repousser les limites qu'il ou elle s' imagine avoir.

La transition est parfois douloureuse car l'amélioration de la performance est plus rare (les fameux "records personnel") en comparaison de la période précédente. Certains sont assez nostalgiques de la période "benjamine" pendant laquelle le nombre d'échec est presque nul.

Pour cette catégorie des minimes et cadets, c'est la période de l'apprentissage de l'effort maximal, de la gestion du stress et du maintien de la concentration sur tous les points de détail qui déterminent la performance.

Globalement, les nageurs de la sélection ont tous expérimenté cette situation, avec plus ou moins de réussite.

A cet âge, l'échec est loin d'être alarmant. Paradoxalement, il est même un indicateur de progression ! En effet, le fait de ne rater aucune course est plus préoccupant, s'il indique l'absence de prise de risque.

En conclusion, il apparaît que les nageurs de la sélection sont sur la voie de la réussite. Gageons qu'ils sauront trouver les clés pour réaliser leur potentiel maximal au moment des compétitions estivales, aux championnats de France ou à l'international !

Le résultat au classement général est certes décevant pour la région. Toutefois, il représente le potentiel de l'équipe régionale aujourd'hui.

A partir de la saison 2017, la Coupe de France des Régions rassemblera des nageurs plus jeunes (de 11 à 13 ans chez les filles et de 12 à 14 ans chez les garçons). Un autre enjeu sera alors associé à l'engagement de ces enfants dans la pratique du sport de compétition.

Compte-rendu réalisé par François HUOT-MARCHAND (CTS-R)

## Annexe 1 : Résultats officiels et écarts avec le temps d'engagement (record personnel)

Note : il est possible que le temps d'engagement soit une performance réalisée en bassin de 25m et convertie par le logiciel fédéral.

| Epreuve                  | NOM Prénom              | Année de Naissance | Résultat | Pôle                         | DEPARTEMENT     | Temps d'engagement |     | Ecart |
|--------------------------|-------------------------|--------------------|----------|------------------------------|-----------------|--------------------|-----|-------|
| 50 Nage Libre Dames      | HENRAS-MAROUF Alix      | 2001               | 0:27,14  |                              | HAUTE-GARONNE   | 0:26,87            | 1%  |       |
| 100 Nage Libre Dames     | DITIERE Lou             | 2000               | 0:58,85  | POLE ESPOIRS - TOULOUSE      | HAUTE-GARONNE   | 0:57,69            | 2%  |       |
| 200 Nage Libre Dames     | GUILLAUME Margaux       | 2001               | 2:16,39  |                              | HAUTE-GARONNE   | 2:13,93            | 2%  |       |
| 400 Nage Libre Dames     | CAHUZAC Emilie          | 2001               | 4:39,70  |                              | HAUTE-GARONNE   | 4:36,83            | 1%  |       |
| 50 Dos Dames             | PAILHOUS Maelyss        | 2001               | 0:32,37  |                              | AVEYRON         | 0:32,47            | 0%  |       |
| 100 Dos Dames            | DELTOUR Emma            | 1999               | 1:09,01  | PÔLE ESPOIRS - BORDEAUX      | AVEYRON         | 1:06,51            | 4%  |       |
| 200 Dos Dames            | RAGONNEAU Axelle        | 2001               | 2:33,40  |                              | TARN-ET-GARONNE | 2:24,83            | 6%  |       |
| 50 Brasse Dames          | AUBOIN Thais            | 2001               | 0:36,00  |                              | HAUTE-GARONNE   | 0:35,41            | 2%  |       |
| 100 Brasse Dames         | DRHOVIN Emma            | 1999               | 1:14,84  |                              | HAUTE-GARONNE   | 1:13,27            | 2%  |       |
| 200 Brasse Dames         | AUBOIN Thais            | 2001               | 2:49,10  |                              | HAUTE-GARONNE   | 2:48,14            | 1%  |       |
| 50 Papillon Dames        | CACHOT Margot           | 2002               | 0:29,14  |                              | HAUTE-GARONNE   | 0:29,29            | -1% |       |
| 100 Papillon Dames       | CRUZ Alice              | 1999               | 1:09,51  |                              | AVEYRON         | 1:08,78            | 1%  |       |
| 200 Papillon Dames       | ANGLADE Raphaëlle       | 2002               | 2:30,75  |                              | HAUTE-GARONNE   | 2:24,68            | 4%  |       |
| 200 4 Nages Dames        | CACHOT Margot           | 2002               | 2:28,37  |                              | HAUTE-GARONNE   | 2:23,92            | 3%  |       |
| 400 4 Nages Dames        | CRUZ Alice              | 1999               | 5:14,82  |                              | AVEYRON         | 5:09,82            | 2%  |       |
| 50 Nage Libre Messieurs  | FOURNIER Pierrick       | 2001               | 0:26,51  |                              | TARN            | 0:27,58            | -4% |       |
| 100 Nage Libre Messieurs | OLIVEIRA SANTOS Nicolas | 2000               | 0:55,25  |                              | GERS            | 0:55,04            | 0%  |       |
| 200 Nage Libre Messieurs | LIONZO Matéo            | 2001               | 2:01,12  |                              | TARN            | 2:01,09            | 0%  |       |
| 400 Nage Libre Messieurs | FARGEOT Thomas          | 2001               | 4:12,44  | POLE ESPOIRS - TOULOUSE      | HAUTE-GARONNE   | 4:10,46            | 1%  |       |
| 50 Dos Messieurs         | BAALI Ilias             | 2001               | 0:30,69  |                              | HAUTE-GARONNE   | 0:30,98            | -1% |       |
| 100 Dos Messieurs        | RABANAL Jordi           | 1999               | 1:03,38  |                              | TARN-ET-GARONNE | 1:02,55            | 1%  |       |
| 200 Dos Messieurs        | MAILHOL Yohan           | 2001               | 2:21,21  |                              | ARIÈGE          | 2:20,93            | 0%  |       |
| 50 Brasse Messieurs      | MASSOT Joan             | 2002               | 0:32,84  |                              | TARN-ET-GARONNE | 0:33,04            | -1% |       |
| 100 Brasse Messieurs     | RENARD Remi             | 1999               | DSQ      | PÔLE FRANCE - CREPS TOULOUSE | HAUTE-GARONNE   | 1:06,28            |     |       |
| 200 Brasse Messieurs     | BESSEDE Téo             | 2002               | 2:40,05  |                              | GERS            | 2:38,74            | 1%  |       |
| 50 Papillon Messieurs    | PALMIE Hubert           | 2001               | 0:27,37  |                              | TARN-ET-GARONNE | 0:27,08            | 1%  |       |
| 100 Papillon Messieurs   | CACHOT Arthur           | 2000               | 0:57,82  | POLE ESPOIRS - TOULOUSE      | HAUTE-GARONNE   | 0:56,56            | 2%  |       |
| 200 Papillon Messieurs   | PALMIE Hubert           | 2001               | 2:16,20  |                              | TARN-ET-GARONNE | 2:14,95            | 1%  |       |
| 200 4 Nages Messieurs    | LIONZO Matéo            | 2001               | 2:16,74  |                              | TARN            | 2:19,46            | -2% |       |
| 400 4 Nages Messieurs    | CACHOT Arthur           | 2000               | 4:42,30  | POLE ESPOIRS - TOULOUSE      | HAUTE-GARONNE   | 4:32,80            | 3%  |       |

## Annexe 2 : Analyses de course (pages suivantes)

**CARMONA Elian****100 Papillon**

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:13,75          | 0:13,75          |         |                           |                                    |  |
| 50m  | 0:29,43          | 0:15,68          | 0:29,43 |                           |                                    | 21                                     |
| 75m  | 0:46,53          | 0:17,10          |         |                           |                                    |  |
| 100m | 1:04,11          | 0:17,58          | 0:34,68 |                           |                                    | 24                                     |

**PALMIE Hubert****100 Nage Libre (1er relayeur)**

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |  | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|--|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  |  | 50,0                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:27,53          |  | 51,0                      | 2,16                               | 39                                     |
| 75m  |                  |                  |  | 50,5                      |                                    |  |
| 100m | 0:56,64          | 0:29,25          |  | 48,5                      | 2,07                               | 44                                     |

**FOURNIER Pierrick****100 Nage Libre (2e relayeur)**

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |  | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|--|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  |  | 45,0                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:27,39          |  | 45,0                      | 2,43                               | 35                                     |
| 75m  |                  |                  |  | 46,0                      |                                    |  |
| 100m | 0:57,58          | 0:30,22          |  | 42,5                      | 2,24                               | 42                                     |

**BESSEDE Téo****100 Nage Libre (3e relayeur)**

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |  | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|--|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  |  | 56,0                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:29,78          |  | 53,5                      | 1,84                               | 46                                     |
| 75m  |                  |                  |  | 46,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:04,92          | 0:35,07          |  | 48,0                      | 1,81                               | 52                                     |

**MAILHOL Yohan****100 Nage Libre (4e relayeur)**

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |  | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|--|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  |  | 50,0                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:27,75          |  | 50,5                      | 2,15                               | 41                                     |
| 75m  |                  |                  |  | 44,0                      |                                    |  |
| 100m | 1:01,10          | 0:33,47          |  | 39,5                      | 2,15                               | 43                                     |

**MASSOT Joan****100 Nage Libre (5e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 50,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:28,18       | 50,5                   | 2,12                         | 41                            |
| 75m  |               |               | 47,5                   |                              |                               |
| 100m | 0:59,13       | 0:31,04       | 46,5                   | 2,06                         | 46                            |

**FARGEOT Thomas****100 Nage Libre (6e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 53,5                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:26,60       | 49,5                   | 2,19                         | 40                            |
| 75m  |               |               | 46,5                   |                              |                               |
| 100m | 0:57,31       | 0:30,50       | 44,5                   | 2,16                         | 45                            |

**BAALI Ilias****100 Nage Libre (7e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 57,5                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:28,64       | 54,0                   | 1,88                         | 49                            |
| 75m  |               |               | 53,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:00,13       | 0:31,61       | 54,5                   | 1,77                         | 52                            |

**LIONZO Mateo****100 Nage Libre (8e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 48,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:25,88       | 45,5                   | 2,48                         | 36                            |
| 75m  |               |               | 48,0                   |                              |                               |
| 100m | 0:54,36       | 0:28,65       | 47,5                   | 2,19                         | 42                            |

**BAALI Ilias****50 Dos**

|     | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|-----|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m | 0:13,87       | 0:13,87       | 53,0                   | 2,04                         |                               |
| 50m | 0:30,69       | 0:16,82       | 52,0                   | 1,71                         | 45                            |

## FOURNIER Pierrick

## 50 Nage Libre

|     | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|-----|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m | 0:12,07          | 0:12,07          | 50,5                      | 2,46                               |  |
| 50m | 0:26,51          | 0:14,44          | 50,5                      | 2,06                               | 38                                     |

## MASSOT Joan

## 50 Brasse

|     | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|-----|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m | 0:14,87          | 0:14,87          | 69,0                      | 1,46                               |  |
| 50m | 0:32,84          | 0:17,97          | 65,3                      | 1,28                               | 31                                     |

## PALMIE Hubert

## 50 Papillon

|     | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|-----|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m | 0:12,10          | 0:12,10          | 60,0                      | 2,07                               |  |
| 50m | 0:27,37          | 0:15,27          | 61,0                      | 1,61                               | 26                                     |

## LIONZO Mateo

## 200 4 Nages

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |    |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|----|
| 50m  | 0:29,43          | 0:29,43          |         | 47,0                      | 44,0                               | 2,24                                   | 20 |
| 100m | 1:04,52          | 0:35,09          | 1:04,52 | 37,0                      | 36,0                               | 2,34                                   | 37 |
| 150m | 1:45,45          | 0:40,93          |         | 42,0                      | 43,0                               | 1,72                                   | 26 |
| 200m | 2:16,74          | 0:31,29          | 1:12,22 | 43,0                      | 42,0                               | 2,26                                   | 42 |

## LIONZO Mateo

## 200 Nage libre

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |    |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|----|
| 50m  | 0:28,34          | 0:28,34          |         |                           | -                                  | 33                                     |    |
| 100m | 0:59,39          | 0:31,05          | 0:59,39 | 38,0                      | 37,0                               | 2,58                                   | 35 |
| 150m | 1:30,89          | 0:31,50          |         | 39,0                      | 39,0                               | 2,44                                   | 35 |
| 200m | 2:01,12          | 0:30,23          | 1:01,73 | 41,0                      | 42,0                               | 2,39                                   | 36 |

## PALMIE Hubert

## 200 Papillon

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |    |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|----|
| 50m  | 0:30,41          | 0:30,41          |         | 48,0                      | 43,0                               | 2,17                                   | 20 |
| 100m | 1:04,71          | 0:34,30          | 1:04,71 | 41,0                      | 44,0                               | 2,06                                   | 22 |
| 150m | 1:40,26          | 0:35,55          |         | 45,0                      | 43,0                               | 1,92                                   | 24 |
| 200m | 2:16,20          | 0:35,94          | 1:11,49 | 44,0                      | 49,0                               | 1,80                                   | 26 |

## MAILHOL Yohan

## 200 Dos

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:33,44       | 0:33,44       |         | 41,0                   | 40,0 | 2,22                         | 40                            |
| 100m | 1:08,92       | 0:35,48       | 1:08,92 | 36,0                   | 38,0 | 2,29                         | 41                            |
| 150m | 1:45,41       | 0:36,49       |         | 37,0                   | 38,0 | 2,19                         | 42                            |
| 200m | 2:21,21       | 0:35,80       | 1:12,29 | 39,0                   | 38,5 | 2,16                         | 45                            |

## BESSEDE Téo

## 200 Brasse

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:35,74       | 0:35,74       |         | 34,5                   | 31,5 | 2,54                         | 40                            |
| 100m | 1:17,94       | 0:42,20       | 1:17,94 | 29,5                   | 29,5 | 2,41                         | 41                            |
| 150m | 1:59,41       | 0:41,47       |         | 35,0                   | 32,0 | 2,16                         | 42                            |
| 200m | 2:40,05       | 0:40,64       | 1:22,11 | 40,5                   | 40,5 | 1,82                         | 45                            |

## FARGEOT Thomas

## 400 Nage Libre

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |  | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|--|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:29,01       | 0:29,01       |         |                        |  | -                            | 29                            |
| 100m | 1:01,29       | 0:32,28       | 1:01,29 |                        |  | -                            | 35                            |
| 150m | 1:33,34       | 0:32,05       |         |                        |  | -                            | 36                            |
| 200m | 2:05,75       | 0:32,41       | 1:04,46 |                        |  | -                            | 37                            |
| 250m | 2:37,17       | 0:31,42       |         |                        |  | -                            | 37                            |
| 300m | 3:09,96       | 0:32,79       | 1:04,21 |                        |  | -                            | 38                            |
| 350m | 3:42,14       | 0:32,18       |         |                        |  | -                            | 36                            |
| 400m | 4:12,44       | 0:30,30       | 1:02,48 |                        |  | -                            | 39                            |

## MAILHOL Yohan

## 100 Dos (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |  | 45,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:32,09       |  | 43,0                   | 2,12                         | 41                            |
| 75m  |               |               |  | 39,5                   |                              |                               |
| 100m | 1:05,98       | 0:33,89       |  | 39,5                   | 2,24                         | 44                            |

## MASSOT Joan

## 100 Brasse (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |  | 52,5                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:34,39       |  | 50,0                   | 1,70                         | 25                            |
| 75m  |               |               |  | 51,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:12,37       | 0:37,98       |  | 47,5                   | 1,60                         | 27                            |



## PALMIE Hubert

## 100 Papillon (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 54,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:28,40       | 52,5                   | 1,98                         | 20                            |
| 75m  |               |               | 52,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:00,64       | 0:32,24       | 61,5                   | 1,64                         | 24                            |

## LIONZO Mateo

## 100 Nage Libre (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 48,5                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:26,65       | 46,5                   | 2,37                         | 36                            |
| 75m  |               |               | 45,5                   |                              |                               |
| 100m | 0:54,93       | 0:28,28       | 48,5                   | 2,26                         | 45                            |

## ASTOUL Amélia

## 100 Papillon

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:14,39       | 0:14,39       |         | 54,5                   |                              |                               |
| 50m  | 0:32,22       | 0:17,83       | 0:32,22 | 52,5                   | 1,74                         | 21                            |
| 75m  | 0:49,43       | 0:17,21       |         | 53,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:09,98       | 0:20,55       | 0:37,76 | 50,2                   | 1,54                         | 24                            |

## ASTOUL Amélia

## 100 Nage Libre

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:14,24       | 0:14,24       |         | 50,2                   |                              |                               |
| 50m  | 0:31,06       | 0:16,82       | 0:31,06 | 48,7                   | 1,95                         | 47                            |
| 75m  | 0:46,39       | 0:15,33       |         | 49,5                   |                              |                               |
| 100m | 1:03,52       | 0:17,13       | 0:32,46 | 49,2                   | 1,87                         | 51                            |

## HENRAS-MAROUF Alix

## 100 Nage Libre (1er relayeur)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |  | 54,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:29,60       |  | 44,0                   | 2,07                         | 44                            |
| 75m  |               |               |  | 49,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:01,04       | 0:31,44       |  | 47,0                   | 1,99                         | 48                            |

**GUILLAUME Margaux**

**100 Nage Libre (2e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 53,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:30,06       | 47,0                   | 2,00                         | 44                            |
| 75m  |               |               | 46,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:02,67       | 0:32,61       | 45,0                   | 2,02                         | 49                            |

**AUBOIN Thaïs**

**100 Nage Libre (3e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 52,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:29,64       | 47,0                   | 2,04                         | 43                            |
| 75m  |               |               | 45,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:03,23       | 0:33,59       | 46,0                   | 1,96                         | 51                            |

**RAGONNEAU Axelle**

**100 Nage Libre (4e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 56,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:29,31       | 51,0                   | 1,91                         | 47                            |
| 75m  |               |               | 48,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:01,72       | 0:32,41       | 45,0                   | 1,99                         | 49                            |

**PAILHOUS Maelyss**

**100 Nage Libre (5e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 47,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:29,41       | 44,0                   | 2,24                         | 42                            |
| 75m  |               |               | 42,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:02,81       | 0:33,40       | 42,0                   | 2,14                         | 45                            |

**CAHUZAC Emilie**

**100 Nage Libre (6e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 48,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:30,44       | 46,0                   | 2,10                         | 45                            |
| 75m  |               |               | 44,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:03,77       | 0:33,33       | 44,0                   | 2,05                         | 49                            |

**ANGLADE Raphaëlle**

**100 Nage Libre (7e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 48,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:29,01       | 44,0                   | 2,25                         | 40                            |
| 75m  |               |               | 49,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:01,51       | 0:32,50       | 44,0                   | 1,99                         | 45                            |

**CACHOT Margot**

**100 Nage Libre (8e relayeur)**

|      | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               | 50,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:28,41       | 44,0                   | 2,25                         | 38                            |
| 75m  |               |               | 44,0                   |                              |                               |
| 100m | 0:59,97       | 0:31,56       | 44,0                   | 2,16                         | 45                            |

**PAILHOUS Maelyss**

**50 Dos**

|     | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|-----|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 15m |               | 0:08,29       |                        |                              |                               |
| 25m | 0:14,81       | 0:14,81       | 51,0                   | 48,0                         | 2,05                          |
| 50m | 0:32,37       | 0:17,56       | 50,0                   | 47,5                         | 1,75                          |

**HENRAS-MAROUF Alix**

**50 nage Libre**

|     | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|-----|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 15m |               | 0:06,79       |                        |                              |                               |
| 25m | 0:12,27       | 0:12,27       |                        | 64,5                         | 1,90                          |
| 50m | 0:27,14       | 0:14,87       | 61,5                   | 57,5                         | 1,70                          |

**AUBOIN Thaïs**

**50 Brasse**

|     | Temps cumulés | Temps par lap | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|-----|---------------|---------------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 15m |               | 0:08,51       |                        |                              |                               |
| 25m | 0:16,37       | 0:16,37       | 61,0                   | 61,5                         | 1,50                          |
| 50m | 0:36,00       | 0:19,63       | 59,5                   | 59,0                         | 1,29                          |

## CACHOT Margot

## 50 Papillon

|     | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|-----|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 15m |               | 0:07,39       |  |                        |                              |                               |
| 25m | 0:13,52       | 0:13,52       |  | 58,5                   | 60,5                         | 1,86                          |
| 50m | 0:29,14       | 0:15,62       |  | 61,0                   | 1,57                         | 45                            |

## CACHOT Margot

## 200 4 Nages

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:31,24       | 0:31,24       |         | 52,0                   | 48,0                         | 1,92                          |
| 100m | 1:09,49       | 0:38,25       | 1:09,49 | 43,0                   | 35,0                         | 2,01                          |
| 150m | 1:54,88       | 0:45,39       |         | 36,0                   | 33,0                         | 1,92                          |
| 200m | 2:28,37       | 0:33,49       | 1:18,88 | 40,0                   | 49,0                         | 2,01                          |

## GUILLAUME Margaux

## 200 Nage libre

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:32,24       | 0:32,24       |         | 48,0                   | 42,0                         | 2,07                          |
| 100m | 1:06,53       | 0:34,29       | 1:06,53 | 43,5                   | 42,5                         | 2,03                          |
| 150m | 1:42,31       | 0:35,78       |         | 44,0                   | 42,0                         | 1,95                          |
| 200m | 2:16,39       | 0:34,08       | 1:09,86 | 43,5                   | 45,0                         | 1,99                          |

## ANGLADE Raphaëlle

## 200 Papillon

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:33,29       | 0:33,29       |         | 51,0                   | 47,5                         | 1,83                          |
| 100m | 1:12,06       | 0:38,77       | 1:12,06 | 47,0                   | 47,5                         | 1,64                          |
| 150m | 1:51,13       | 0:39,07       |         | 47,5                   | 47,0                         | 1,63                          |
| 200m | 2:30,75       | 0:39,62       | 1:18,69 | 46,5                   | 47,0                         | 1,62                          |

## RAGONNEAU Axelle

## 200 Dos

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:34,80       | 0:34,80       |         | 43,0                   | 40,5                         | 2,06                          |
| 100m | 1:13,37       | 0:38,57       | 1:13,37 | 36,0                   | 35,5                         | 2,18                          |
| 150m | 1:53,51       | 0:40,14       |         | 36,0                   | 35,0                         | 2,11                          |
| 200m | 2:33,40       | 0:39,89       | 1:20,03 | 36,0                   | 34,0                         | 2,15                          |

## AUBOIN Thais

## 200 Brasse

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:37,48       | 0:37,48       |         | 40,5                   | 38,5 | 2,03                         | 20                            |
| 100m | 1:20,83       | 0:43,35       | 1:20,83 | 38,0                   | 38,0 | 1,82                         | 25                            |
| 150m | 2:04,20       | 0:43,37       |         | 39,0                   | 40,0 | 1,75                         | 27                            |
| 200m | 2:49,10       | 0:44,90       | 1:28,27 | 40,5                   | 44,0 | 1,58                         | 29                            |

## CAHUZAC Emilie

## 400 Nage Libre

|      | Temps cumulés | Temps par lap |                      | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|----------------------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:31,87       | 0:31,87       |                      | 46,5                   | 43,0 | 2,10                         | 42                            |
| 100m | 1:06,50       | 0:34,63       | 1:06,50              | 41,0                   | 41,5 | 2,10                         | 45                            |
| 150m | 1:41,59       | 0:35,09       |                      | 41,0                   | 41,5 | 2,07                         | 46                            |
| 200m | 2:17,43       | 0:35,84       | 1:10,93              | 40,5                   | 40,0 | 2,08                         | 46                            |
| 250m | 2:53,41       | 0:35,98       | (2:17,43)            | 41,0                   | 41,0 | 2,03                         | 47                            |
| 300m | 3:29,48       | 0:36,07       | 1:12,05              | 41,0                   | 40,0 | 2,05                         | 47                            |
| 350m | 4:05,02       | 0:35,54       |                      | 41,0                   | 41,0 | 2,06                         | 47                            |
| 400m | 4:39,70       | 0:34,68       | 1:10,22<br>(2:22,27) | 40,0                   | 42,0 | 2,11                         | 47                            |

## RAGONNEAU Axelle

## 100 Dos (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |  | 45,0                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:34,46       |  | 42,5                   | 1,99                         | 39                            |
| 75m  |               |               |  | 38,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:12,26       | 0:37,80       |  | 37,0                   | 2,12                         | 42                            |

## ANGLADE Raphaëlle

## 100 Brasse (Relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |  | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|--|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |  | 48,5                   |                              |                               |
| 50m  |               | 0:35,65       |  | 49,0                   | 1,73                         |                               |
| 75m  |               |               |  | 48,0                   |                              |                               |
| 100m | 1:18,07       | 0:42,42       |  | 47,5                   | 1,48                         |                               |

CACHOT Margot

100 Papillon (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  | 58,5                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:30,03          | 60,5                      | 1,68                               |  |
| 75m  |                  |                  | 56,0                      |                                    |  |
| 100m | 1:05,20          | 0:35,17          | 56,0                      | 1,52                               |  |

HENRAS-MAROUF Alix

100 Nage Libre (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  |                  |                  | 51,5                      |                                    |  |
| 50m  |                  | 0:28,36          | 51,0                      | 2,06                               | 45                                     |
| 75m  |                  |                  | 50,0                      |                                    |  |
| 100m | 1:00,14          | 0:31,78          | 49,5                      | 1,90                               | 50                                     |

## DRHOUIIN Emma

## 100 Brasse

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:15,34       | 0:15,34       |         | 60,0                   |                              |                               |
| 50m  | 0:33,51       | 0:18,17       | 0:33,51 | 55,8                   | 1,55                         | 26                            |
| 75m  | 0:52,46       | 0:18,95       |         | 50,3                   |                              |                               |
| 100m | 1:14,84       | 0:22,38       | 0:41,33 | 49,3                   | 1,46                         | 32                            |

## MILCSYNSKI Manon

## 100 Papillon

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:14,34       | 0:14,34       |         | 57,0                   |                              | 10                            |
| 50m  | 0:31,09       | 0:16,75       | 0:31,09 | 54,3                   | 1,73                         | 22                            |
| 75m  |               |               |         | 52,5                   |                              | 20                            |
| 100m | 1:09,60       |               | 0:38,51 | 52,5                   | 1,48                         | 18                            |

## DELTOUR Emma

## 100 Dos

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:14,86       | 0:14,86       |         |                        |                              |                               |
| 50m  | 0:33,38       | 0:18,52       | 0:33,38 |                        | -                            | 38                            |
| 75m  | 0:49,75       | 0:16,37       |         |                        |                              |                               |
| 100m | 1:09,01       | 0:19,26       | 0:35,63 |                        | -                            | 46                            |

## CRUZ Alice

## 100 Papillon

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  | 0:13,65       | 0:13,65       |         |                        |                              |                               |
| 50m  | 0:31,77       | 0:18,12       | 0:31,77 | 59,5                   | 1,59                         | 38                            |
| 75m  | 0:48,86       | 0:17,09       |         | 57,5                   |                              |                               |
| 100m | 1:09,51       | 0:20,65       | 0:37,74 | 54,8                   | 1,42                         | 46                            |

## MILCSYNSKI Manon

## 100 Brasse

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------------------------------|-------------------------------|
| 25m  |               |               |         | 42,6                   |                              |                               |
| 50m  | 0:34,56       | 0:34,56       | 0:34,56 | 39,2                   | 2,21                         | 21                            |
| 75m  | 0:54,74       | 0:20,18       |         | 34,6                   |                              |                               |
| 100m | 1:14,66       | 0:19,92       | 0:40,10 | 39,1                   | 2,03                         | 22                            |

## DITIERE Lou

## 100 Nage Libre

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:12,18          | 0:12,18          |         | 41,8                      |                                    |  |
| 50m  | 0:28,24          | 0:16,06          | 0:28,24 | 43,9                      | 2,48                               | 37                                     |
| 75m  | 0:42,03          | 0:13,79          |         | 45,0                      |                                    |  |
| 100m | 0:58,85          | 0:16,82          | 0:30,61 | 46,2                      | 2,15                               | 41                                     |

## DELTOUR Emma

## 100 Dos (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:15,01          | 0:15,01          |         | 45,5                      |                                    |  |
| 50m  | 0:32,70          | 0:17,69          | 0:32,70 | 46,0                      | 2,01                               | 39                                     |
| 75m  | 0:49,47          | 0:16,77          |         | 40,0                      |                                    |  |
| 100m | 1:08,84          | 0:19,37          | 0:36,14 | 43,0                      | 2,00                               | 45                                     |

## DRHOVIN Emma

## 100 Brasse (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:15,73          | 0:15,73          |         | 54,0                      |                                    |  |
| 50m  | 0:34,23          | 0:18,50          | 0:34,23 | 50,5                      | 1,68                               | 24                                     |
| 75m  | 0:53,41          | 0:19,18          |         | 47,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:14,21          | 0:20,80          | 0:39,98 | 48,5                      | 1,56                               | 29                                     |

## CRUZ Alice

## 100 Papillon (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:15,73          | 0:14,43          |         | 59,5                      |                                    |  |
| 50m  | 0:32,39          | 0:16,66          | 0:31,09 | 56,5                      | 1,66                               | 24                                     |
| 75m  | 0:49,86          | 0:17,47          |         | 57,0                      |                                    |  |
| 100m | 1:08,55          | 0:18,69          | 0:36,16 | 55,0                      | 1,48                               | 29                                     |

## DITIERE Lou

## 100 nage Libre (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:15,73          | 0:13,03          |         | 44,5                      |                                    |  |
| 50m  | 0:31,31          | 0:15,58          | 0:28,61 | 41,5                      | 2,44                               | 35                                     |
| 75m  | 0:45,78          | 0:14,47          |         | 41,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:01,97          | 0:16,19          | 0:30,66 | 41,5                      | 2,36                               | 42                                     |



## CRUZ Alice

## 400 4 Nages

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:32,48       | 0:32,48       |         | 55,5                   | 52,5 | 1,71                         | 25                            |
| 100m | 1:10,71       | 0:38,23       | 1:10,71 | 52,5                   | 48,5 | 1,55                         | 35                            |
| 150m | 1:52,30       | 0:41,59       |         | 38,0                   | 39,0 | 1,87                         | 45                            |
| 200m | 2:32,89       | 0:40,59       | 1:22,18 | 41,5                   | 38,5 | 1,85                         | 52                            |
| 250m | 3:16,74       | 0:43,85       |         | 33,5                   | 33,0 | 2,06                         | 23                            |
| 300m | 4:01,76       | 0:45,02       | 1:28,87 | 31,0                   | 31,5 | 2,13                         | 20                            |
| 350m | 4:39,21       | 0:37,45       |         | 39,5                   | 38,5 | 2,05                         | 44                            |
| 400m | 5:14,82       | 0:35,61       | 1:13,06 | 39,0                   | 38,5 | 2,17                         | 47                            |

## DITIERE Lou

## 200 Nage libre (1er relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:29,53       |         | 40,5                   | 40,0 | 2,52                         | 35                            |
| 100m | 0:48,29       | 0:32,56       | 1:02,09 | 38,5                   | 37,5 | 2,42                         | 38                            |
| 150m | 1:22,48       | 0:34,19       |         | 38,0                   | 37,0 | 2,34                         | 40                            |
| 200m | 1:56,49       | 0:34,01       | 1:08,20 | 38,5                   | 38,5 | 2,29                         | 42                            |

## CRUZ Alice

## 200 Nage libre (2e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:30,93       |         | 45,0                   | 41,5 | 2,24                         | 40                            |
| 100m | 0:50,13       | 0:34,40       | 1:05,33 | 41,0                   | 41,0 | 2,13                         | 43                            |
| 150m | 1:25,56       | 0:35,43       |         | 41,0                   | 39,0 | 2,12                         | 45                            |
| 200m | 2:00,63       | 0:35,07       | 1:10,50 | 41,0                   | 39,0 | 2,14                         | 45                            |

## DRHOVIN Emma

## 200 Nage libre (3e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:31,98       |         | 39,5                   | 37,5 | 2,44                         | 36                            |
| 100m | 0:50,56       | 0:34,83       | 1:06,81 | 37,0                   | 37,5 | 2,31                         | 41                            |
| 150m | 1:26,80       | 0:36,24       |         | 37,5                   | 34,5 | 2,30                         | 43                            |
| 200m | 2:02,14       | 0:35,34       | 1:11,58 | 38,5                   | 39,0 | 2,19                         | 44                            |

## DELTOUR Emma

## 200 Nage libre (4e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:31,37       |         | 40,0                   | 40,5 | 2,38                         | 35                            |
| 100m | 0:50,50       | 0:34,77       | 1:06,14 | 39,0                   | 39,5 | 2,20                         | 43                            |
| 150m | 1:25,88       | 0:35,38       |         | 40,5                   | 41,0 | 2,08                         | 44                            |
| 200m | 1:59,57       | 0:33,69       | 1:09,07 | 41,5                   | 44,5 | 2,07                         | 46                            |

## RENARD Remi

## 100 Brasse

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:13,82          | 0:13,82          |         | 45,5                      |                                    |  |
| 50m  | 0:31,89          | 0:18,07          | 0:31,89 | 45,3                      | 2,07                               | 18                                     |
| 75m  | 0:49,08          | 0:17,19          |         | 44,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:08,06          | 0:18,98          | 0:36,17 | 43,5                      | 1,89                               | 22                                     |

## LAVERGNE Thomas

## 100 Dos

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:13,20          | 0:13,20          |         | 47,0                      | 2,42                               |  |
| 50m  | 0:29,86          | 0:16,66          | 0:29,86 | 44,5                      | 41,0                               | 37                                     |
| 75m  | 0:45,36          | 0:15,50          |         | 41,0                      | 2,36                               |  |
| 100m | 1:03,75          | 0:18,39          | 0:33,89 | 39,5                      | 2,06                               | 38                                     |

## RABANAL Jordi

## 100 Dos

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:13,40          | 0:13,40          |         | 50,0                      | 2,24                               |  |
| 50m  | 0:30,33          | 0:16,93          | 0:30,33 | 49,0                      | 47,0                               | 40                                     |
| 75m  | 0:45,61          | 0:15,28          |         | 48,5                      | 2,02                               |  |
| 100m | 1:03,34          | 0:17,73          | 0:33,01 | 47,5                      | 45,0                               | 47                                     |

## CACHOT Arthur

## 100 Papillon

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:11,89          | 0:11,89          |         | 53,0                      | 2,38                               |  |
| 50m  | 0:27,20          | 0:15,31          | 0:27,20 | 55,0                      | 53,5                               | 21                                     |
| 75m  | 0:41,42          | 0:14,22          |         | 53,5                      | 1,97                               |  |
| 100m | 0:57,61          | 0:16,19          | 0:30,41 | 56,5                      | 54,0                               | 23                                     |

## LAVERGNE Thomas

## 100 Nage Libre

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:11,13          | 0:11,13          |         | 51,0                      | 2,64                               |  |
| 50m  | 0:25,59          | 0:14,46          | 0:25,59 | 47,5                      | 45,5                               | 35                                     |
| 75m  | 0:39,71          | 0:14,12          |         | 48,0                      | 2,21                               |  |
| 100m | 0:57,32          | 0:17,61          | 0:31,73 | 46,5                      | 1,83                               | 42                                     |

## RABANAL Jordi

## 100 Dos (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:14,35          | 0:14,35          |         | 49,0                      |                                    |  |
| 50m  | 0:30,72          | 0:16,37          | 0:30,72 | 48,0                      | 2,01                               | 41                                     |
| 75m  |                  |                  |         | 47,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:03,53          | 0:32,81          | 0:32,81 | 44,5                      | 1,99                               | 46                                     |

## RENARD Remi

## 100 Brasse (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:14,32          | 0:14,32          |         | 48,5                      |                                    |  |
| 50m  | 0:31,55          | 0:17,23          | 0:31,55 | 44,5                      | 2,04                               | 21                                     |
| 75m  | 0:49,35          | 0:17,80          |         | 45,5                      |                                    |  |
| 100m | 1:08,62          | 0:19,27          | 0:37,07 | 42,0                      | 1,85                               | 25                                     |

## CACHOT Arthur

## 100 Papillon (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:12,25          | 0:12,25          |         | 53,0                      |                                    |  |
| 50m  | 0:26,48          | 0:14,23          | 0:26,48 | 53,5                      | 2,13                               | 20                                     |
| 75m  | 0:41,57          | 0:15,09          |         | 52,0                      |                                    |  |
| 100m | 0:57,33          | 0:15,76          | 0:30,85 | 52,0                      | 1,87                               | 22                                     |

## OLIVEIRA SANTOS Nicolas

## 100 nage Libre (Relais)

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 25m  | 0:12,05          | 0:12,05          |         | 49,0                      |                                    |  |
| 50m  | 0:26,50          | 0:14,45          | 0:26,50 | 46,5                      | 2,37                               | 36                                     |
| 75m  | 0:40,58          | 0:14,08          |         | 46,5                      |                                    |  |
| 100m | 0:55,58          | 0:15,00          | 0:29,08 | 46,5                      | 2,22                               | 38                                     |

## CACHOT Arthur

## 400 4 Nages

|      | Temps<br>cumulés | Temps<br>par lap |         | Fréquence<br>(cycles/min) | Distance par<br>cycle<br>(m/cycle) | Nb<br>Propulsion<br>(coups de<br>bras) |
|------|------------------|------------------|---------|---------------------------|------------------------------------|--|
| 50m  | 0:29,08          | 0:29,08          |         | 47,5                      | 44,5                               | 2,24                                   |
| 100m | 1:02,63          | 0:33,55          | 1:02,63 | 42,5                      | 43,0                               | 2,09                                   |
| 150m | 1:39,96          | 0:37,33          |         | 33,0                      | 32,0                               | 2,47                                   |
| 200m | 2:16,82          | 0:36,86          | 1:14,19 | 32,5                      | 32,5                               | 2,50                                   |
| 250m | 0:39,22          | 0:39,22          |         | 35,0                      | 35,5                               | 2,17                                   |
| 300m | 1:20,73          | 0:41,51          | 1:20,73 | 34,5                      | 32,0                               | 2,17                                   |
| 350m | 1:54,13          | 0:33,40          |         | 35,5                      | 35,5                               | 2,53                                   |
| 400m | 2:25,48          | 0:31,35          | 1:04,75 | 36,0                      | 38,0                               | 2,59                                   |

CACHOT Arthur

200 Nage libre (1er relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:27,05       |         | 41,5                   | 42,0 | 2,66                         | 34                            |
| 100m | 0:45,15       | 0:29,42       | 0:56,47 | 40,0                   | 40,5 | 2,53                         | 37                            |
| 150m | 1:15,15       | 0:30,00       |         | 41,0                   | 42,0 | 2,41                         | 38                            |
| 200m | 1:46,09       | 0:30,94       | 1:00,94 | 40,0                   | 40,0 | 2,42                         | 40                            |

RENARD Remi

200 Nage libre (2e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:27,87       |         | 42,5                   |      | 2,53                         | 34                            |
| 100m | 0:46,92       | 0:31,19       | 0:59,06 | 39,5                   | 39,5 | 2,44                         | 38                            |
| 150m | 1:19,16       | 0:32,24       |         | 39,5                   | 39,5 | 2,36                         | 40                            |
| 200m | 1:51,45       | 0:32,29       | 1:04,53 | 37,5                   | 37,5 | 2,48                         | 41                            |

RABANAL Jordi

200 Nage libre (3e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:27,81       |         | 48,0                   | 44,5 | 2,33                         | 35                            |
| 100m | 0:47,57       | 0:31,84       | 0:59,65 | 43,5                   | 41,0 | 2,23                         | 39                            |
| 150m | 1:19,77       | 0:32,20       |         | 43,5                   | 44,0 | 2,13                         | 40                            |
| 200m | 1:52,47       | 0:32,70       | 1:04,90 | 45,0                   | 42,0 | 2,11                         | 42                            |

OLIVEIRA SANTOS Nicolas

200 Nage libre (4e relais)

|      | Temps cumulés | Temps par lap |         | Fréquence (cycles/min) |      | Distance par cycle (m/cycle) | Nb Propulsion (coups de bras) |
|------|---------------|---------------|---------|------------------------|------|------------------------------|-------------------------------|
| 50m  | 0:15,73       | 0:27,53       |         | 43,5                   | 42,5 | 2,53                         |                               |
| 100m | 0:46,33       | 0:30,60       | 0:58,13 | 41,0                   | 41,0 | 2,39                         |                               |
| 150m | 1:18,86       | 0:32,53       |         | 40,5                   | 39,0 | 2,32                         |                               |
| 200m | 1:50,45       | 0:31,59       | 1:04,12 | 41,0                   | 40,5 | 2,33                         |                               |