

U.S. Saint-Egrève Natation Livre d'Or 2014

Numéro 32



- le film de la saison 2013-2014
- les jeunes tiennent leurs promesses
- Olivier Meurant star des France Maîtres
- les records et classements
- le palmarès du club
- la vie du club

Sommaire

Editorial	page 7
Mot du Président	page 8
Dédicaces	page 9
Bilan sportif de la saison 2013-2014	page 11
Le film de la saison 2013-2014	page 13
Palmarès du club	page 143
Records, performances et classements	page 155
Records USSE	page 157
Top 20 par épreuve	page 165
Meilleures performeurs 11 ans-17ans	page 183
Records Maîtres	page 199
Classements 2014	page 207
La vie du club	page 211
Meilleur vieux 2014	page 212
Les Chambériens	page 213
Ca c'est passé il y a 10 ans	page 216
Stage de Hauteville 2014	page 217
Relais des familles	page 227
Le Club	page 228

Editorial *par Thierry Grenet*

Les saisons s'entrechoquent. Je rédige cet édito pour le Livre d'Or 2014 qui relate la saison 2013-2014 de nos jeunes et moins jeunes compétiteurs, tout en suivant en direct sur le liveffn les championnats inter-régionaux de Clermont-Ferrand de ce mois de décembre 2014. Championnats où nos représentants font des étincelles. Mais c'est la saison 2014-2015, ceci sera relaté dans le numéro 33 du Livre d'Or, il ne faut pas tout mélanger ! Faisons comme si nous ne le savions pas encore, et demandons-nous si les progrès observés en 2013-2014 se poursuivront la saison suivante. Vous le saurez dans le prochain numéro !

En tout cas des progrès, vous allez déjà en découvrir ou en revivre en feuilletant les pages qui suivent. Les progrès se mesurent en secondes. Mais ils se mesurent aussi en amélioration technique, en fluidité, en symbiose avec l'eau. Et aussi dans le plaisir croissant de venir s'entraîner à la Tournesol, de retrouver les entraîneurs, les copains-copines de la ligne d'eau. Dans le plaisir et la fierté d'appartenir à un petit club, à taille humaine, dans laquelle toutes les générations se côtoient, se suivent et s'encouragent.

On progresse aussi comme nageur en réalisant que d'une certaine façon cette histoire de secondes est bien futile : jouer à celui qui nage le plus vite, la belle affaire ! En résistant à la tentation de penser qu'on est « meilleur » que celui qui met quelques secondes de plus, et que le classement des chronos établit une hiérarchie entre les personnes. Une tentation qui nous guette tous.

Pourtant dans les pages qui suivent on ne parle que de chronos, on s'extasie devant des chiffres et des classements. Mais ce qu'il faut voir derrière tout cela, ce sont des personnes qui se réalisent, qui ont la joie de récolter le fruit d'un investissement en temps et en énergie, d'une connivence avec les entraîneurs, d'un défi amical lancé aux autres nageurs, d'un apprentissage de l'effort et de la persévérance.

Prenons exemple sur Johny, aussi heureux de voir un arthrosé (comme dirait Grams) gagner laborieusement une demi seconde après des mois d'effort, que de voir un jeune fou massacrer un record du club établi autrefois par un arthrosé d'aujourd'hui !

Avec cet esprit, longue vie à l'USSE Natation !

Merci à Johny qui fait l'énorme travail de rédiger les comptes rendus de compétitions jeunes et de mettre à jour le statistiques du club, ainsi qu'à Martin Brun et Olivier Russo qui y ont aussi participé.

Le mot du Président *par Michel Pla*

Beaucoup l'attendent. **Enfin !** Le voilà ce 32^{ième} LIVRE d'OR de l'USSE Natation

Commençons donc par remercier notre rédacteur en chef **Thierry Grenet**, qui avait si gentiment accepté de prendre le relais de **Christian Lucas** (ce "sacré perfectionniste" qui améliora considérablement ce livre d'or pendant plus de quinze années !). Et que dire de ces années 80 quand **Johny Macaire** créa le premier livre d'or, le N°1 ? Avec l'aide d'une équipe de formidables bénévoles autour de **Valère Martello ...** Tout ce travail avec la bonne vieille machine à écrire.

Aujourd'hui, notre club, votre club, se porte très bien. Sa grande **histoire** est consignée dans la collection des Livres d'Or, chaque membre peut revivre presque toutes les épopées, les formidables moments de sports vécus depuis **1983** jusqu'à aujourd'hui **en 2015**.

Lorsque l'an dernier, dans le N°31 on interviewait nos « champions » qualifiés aux Interrégions de Bourg, les mots qui revenaient le plus souvent étaient **ambiance (super), esprit d'équipe , sérieux à l'entraînement , entraîneurs hors-pairs, éthique, inter-génération** Ce n'est pas surprenant que l'USSE Natation conserve si longtemps beaucoup de ses "nageurs - nageuses cadres " (parfois jusqu'à plus de 40 ans !...) Qui peut dire, que lors de nos **Interclubs Régionaux, ou départementaux**, l'ambiance n'est pas géniale ? Chez les plus jeunes, le stage de Paques est toujours tant attendu par tous !! (Embrun , puis Hauteville)

Nos entraîneurs, **Johny Macaire (directeur technique), Lionel Guillon, Christophe Micelli, et Norbert Pra** forment une équipe pédagogique assez **exceptionnelle**, qui en plus de leur dévouement pour leur club ont une **certaine éthique**, propre à St Egrève Natation

Alors, pour continuer notre progression (entamée en 2012) sans avoir des ambitions démesurées, nous n'avons plus qu'à espérer (ou rêver) qu'enfin **la nouvelle piscine** ne soit pas qu'un projet mais une réalité !!! **Rappelons** au passage que **Christian Lucas** avait présenté déjà un projet très sérieux et adapté à notre canton en 2004 et nos élus y croyaient eux mêmes La population des six communes du canton, toutes les associations dont la nôtre (630/640 adhérents ...) les scolaires, les deux collèges ne peuvent plus attendre trop longtemps.

Les projets présentés (en Juin 2014 par le SIVOM, nos élus) nous annoncent un complexe avec un bassin de 25m par 6 lignes et un petit bassin d'apprentissage (récupération lors des compétitions ...) avec une petite pataugeoire "bébés" et un bassin extérieur (été) de 20m (?) ou 25m (?) par x lignes . La question du terrain ne doit pas bloquer un projet aussi important pour toutes les populations citées plus haut (3000 personnes, ou un peu plus) Dans notre équipe de bénévoles (près de 20 parents, toujours très motivés) une véritable volonté de travailler à aider la réalisation de ce projet, le " peaufiner " si besoin ? Viendra donc ce jour, ou tous ensemble (école de natation, ados, compétiteurs, maîtres, adultes) nous réapprendrons à nager dans des lignes non saturées, retrouverons des super conditions pour **nager "heureux" !**

Après toutes ces espérances, je voudrais à nouveau remercier : **nageurs, nageuses, entraîneurs, bénévoles, officiels, parents et amis du club** pour tout ce que vous apportez à l'USSE Natation, et **vous donne rendez-vous en 2016** pour le N°33 du Livre d' Or, espérant que vous continuerez à pratiquer ce "magnifique sport" qu'est la **natation !**

Dédicaces

Pour le
groupe Masters
de l'USSE
Sincèrement
Nicolas

Nicolas Granger autrefois dossiste puis 4-nageur de l'équipe de France. Aujourd'hui multiple champion et recordman du Monde en Maîtres (ci-dessous à Montréal)



Merci à l'US St-Etienne
pour ce très beau cadeau
souvenir - Amis
Sylvie

Sylvie Le Noach-Bozon, ex-dossiste et crawlreuse de l'équipe de France, finaliste mondiale et olympique en relais, à qui nous avons offert le livre d'Or 2013. Championne du Monde maître sur 50m dos.



L'année sportive 2013-2014 *par Johny Macaire*

Le club poursuit son redressement de manière ultra-rapide. Si l'on effectue un bref résumé de l'historique de notre association, on s'aperçoit que l'USSE est en progression ininterrompue de 1976 à 1995, ascension qui s'est traduite par notre intégration dans le top 100 des clubs français. S'ensuit une période plus difficile de baisse des résultats de 1996 à 2000 (descente au 250^{ème} rang environ), puis une remontée jusqu'en 2005-2006 (à nouveau dans le top 100 jusqu'à culminer autour du 65^{ème} rang) puis enfin une nouvelle période difficile jusqu'en 2011-2012 (250^{ème} rang environ). Cette année nous pointons au 103^{ème} rang national et au 4^{ème} rang Dauphiné-Savoie. Cette nouvelle période faste est en soi très solide, elle est bâtie sur des fondations fortes : nageurs fidèles et expérimentés autorisant des équipes stables de valeur, formation tous azimuts et réussite au-delà de toute espérance dans le domaine de la motivation des jeunes. Le club 2013-2014 est riche de ses adhérents.

Les résultats détaillés :

Interclubs TC: progression des messieurs, retour des filles à un meilleur niveau :

Classement régional équipes 1 : l'USSE termine 6^{ème} en messieurs avec une disqualification (4^{ème} en 2012) et 6^{ème} en dames (8^{ème} en 2012).

Classement général toutes équipes confondues : 3^{ème} derrière NC Alpes 38 et S.O.Chambéry.

Au niveau national : Le club pointe au 49^{ème} rang sur 751 clubs (88^{ème} en 2011, 75^{ème} en 2012)

Résultats en progression générale qui marque une consolidation du niveau des messieurs et une progression importante chez les dames.

L'analyse par catégorie :

a) Les Avenirs-Poussins :

Un très grand nombre d'avenirs-poussins à former même si le niveau général est faible. Du talent mais notre structure est saturée et ne nous permet donc plus d'optimiser cette catégorie.

b) Les benjamins :

Nous prenons la 2^{ème} et la 5^{ème} place départementale en garçons, la 3^{ème} en filles. Le réservoir est énorme (33), nous sommes en effet devenu le plus gros club du Dauphiné-Savoie quantitativement parlant, ce qui nous permet de nous classer 21^{ème} au classement français par équipe.

Sur le plan individuel 10 nageurs franchissent le cap des éliminatoires départementaux (4 au niveau régional et 6 au niveau interrégional et national) ce qui est trois fois plus que d'habitude (en 2012 : 4 en régional et un en interrégional).

c) Les minimes :

Pas plus de densité qu'en 2012-2013 mais une consolidation voire même une amélioration du niveau des compétiteurs. Quentin Piveau se qualifie une nouvelle fois pour les championnats de France minimes mais cette fois-ci sur 6 épreuves (200 NL, 50 dos, 100 dos, 200 4N et 400 4N) contre 1 en 2013. A ces mêmes championnats Quentin termine 14^{ème} du 400 4N (finaliste B). De plus deux nageurs supplémentaires atteignent les nationaux 2 : Lou Gautier au 200 4N et Yannis Brotel sur 200 4N, 200 NL et 400 NL.

Ajoutons à ceci l'accession de Julie Alves au niveau régional sur 100 NL.

d) Les cadets :

Confirmation du talent de Yann Vazart qui bat le record USSE du 200 brasse grand bain, ôtant à Pierre Jaillet l'un de ses records mythiques. Yann se qualifie pour les championnats de France 16 ans et plus sur 200 4N et 200 brasse (une épreuve de plus qu'en 2013). Il réussit l'excellente performance de se qualifier pour la finale C du 200 brasse lors de ces mêmes championnats pointant ainsi dans les 12 meilleurs cadets français de l'épreuve.

Clément Brun continue sa progression et rejoint son copain au niveau national, il se qualifie en aux championnats 16 ans et plus sur le 200 4N (2'18''06).

Chez les dames, Fanny Arnaud franchit un nouveau palier en se qualifiant sur 3 épreuves aux championnats interrégionaux : 50, 100 et 200 brasse.

e) Juniors et Seniors :

Robin Pla continue à se rapprocher du haut niveau en s'appropriant les records USSE du 200 dos et du 200 4N dans des temps canon : 2'07''39 en dos et 2'11''90 en 4N. Il se bat maintenant pour les premières places au niveau interrégional et accède aisément aux finales en nationale 2.

f) Les Maîtres :

L'USSE remporte les championnats régionaux maîtres pour la première fois, devant le NC alpes 38. Autre élément positif, elle présente 3 équipes contre 2 en 2012 et 1 en 2011.

Au niveau national l'équipe 1 se classe 14^{ème} aux championnats de France interclubs, contre 24^{ème} en 2013 et 42^{ème} en 2012. L'équipe 2 se qualifie pour la 1^{ère} fois et se classe 61^{ème}.

Andrée Monier glane deux médailles aux championnats de France d'hiver sur 50 dos et 100 4N.

Olivier Meurant devient champion de France C3 du 200 papillon et du 200 NL, vice-champion de France sur 100 libre et 100 papillon et médaillé de bronze sur 50 papillon.

Franck Brissot devient vice-champion de France du 50 brasse catégorie C2.

En conclusion :

Le club est redevenu compétitif chez les jeunes tout en se renforçant chez les seniors et plus. En deux ans nous avons réussi à effacer près de six ans de recul. Il s'agit de la plus rapide remontée de tous les temps.

Tout n'est cependant pas rose car nous sommes aujourd'hui victimes de notre succès, le nombre de jeunes est devenu si important et ceux-ci sont si attachés au club que nous ne sommes plus en mesure d'en accueillir ni même d'en former de nouveaux. Nous vivons une quasi-asphyxie de notre structure de compétition.

➔ Une année 2013-2014 dont l'excellence nous demande de bien réfléchir à l'avenir que l'on veut lui donner. Comment gérer une telle masse sans que des tensions naissent entre les différentes entités de notre structure ?

Le film de la saison 2013-2014

*par Johny (avec la participation de Martin, de Thierry pour les maîtres
et Olivier R. pour les mondiaux des maîtres)*

Compétition interne du mercredi 16 octobre à St-Martin le Vinoux : dernières révisions avant les interclubs benjamins

Une première compétition de l'année qui permet un premier point au bout de 6 semaines de reprise. Comme on s'y attendait les jeunes sont au rendez-vous et les progrès aussi.

Objectif avoué, repérer les motifs de disqualification. Aucune grosse inquiétude ne ressort de cette première, les nageurs, expérimentés pour la plupart, connaissent maintenant les règles et se sont appliqués.

Coté chronométrique la progression est nette par rapport à 2012 puisque elle atteint 9 secondes en moyenne. Nul doute que les équipes de l'USSE seront compétitives samedi si trop de malades ou de blessés ne viennent pas décimer nos troupes.

Interclubs Benjamins à Echirolles le samedi 19 octobre 2013 : 1ère place des garçons, 3ème des filles

Superbe parcours des garçons, bon parcours des filles, les 6 équipes engagées ont été plus qu'à la hauteur lors de cette première journée.

L'on savait que l'homogénéité était la force des garçons, la confirmation est vite venue puisque dès le 100 4N, un très grand nombre de st-egrèvois étaient venus accrocher les premières places. **Florent Macaire termine 2ème de l'épreuve en 1'20''30, Pierre Tranchant 5ème en 1'20''50, Léo Caulier 10ème en 1'23''68, Rémi Brazzolotto 13ème en 1'25''19, Eric Vazart 15ème en 1'27''49, Fantin Macaire 17ème en 1'28''22, Tristan Macaire 21ème en 1'29''56, Antoine Millet 25ème en 1'31''65, Hugo Molé 28ème en 1'33''37, Lilian Curtaud 30ème en 1'33''92, Romain favier 31ème en 1'34''41, Nicolas Eyer 46ème en 1'46''30.** Honneur aussi aux remplaçants **Youenn Tassy-Renan et Noé Perrier**, non classés mais très courageux sur leur 100 4N (et surtout pas disqualifié). Les relais suivirent au rythme d'un toutes les 30'. Une bataille farouche s'engagea entre les favoris du NC Alpes 38 équipe 1 et l'équipe 1 de St-Egrève déchainée. Nos garçons l'emportèrent en nage libre (4*50), leurs adversaires en brasse et papillon. Lors de la dernière épreuve, les st-egrèvois merveilleusement homogènes (tous entre 38'' et 39'') laissent leurs adversaires à deux longueurs. **Bilan final : égalité parfaite entre les deux clubs, 1ers ex-aequo avec 5080 pts.** Derrière **l'équipe 2 est tout aussi combative, elle arrache la 5ème place** devant nombre d'équipe 1 et conclut en finissant au rang de meilleure équipe 2 de club devant les troupes du NC Alpes 38 (3846 pts). Idem pour **l'équipe 3 qui s'adjuge le 10ème rang (sur 15)** et se positionne juste devant l'équipe 3 du NC Alpes 38.

Une prestation d'ensemble qui remet en selle l'USSE et démontre notre capacité à rebondir d'autant que les filles n'ont pas été en reste.

Certes pas de 1ère place pour nos ondines qui se sont bien battues mais ont du laisser les 2 plus hautes marches du podium aux troupes impériales du NC Alpes 38. **Cette 3ème place avec 5840 pts** les placent nettement devant les 4èmes (700 points d'avance). Sur le 100 4N les performances ont été de rigueur puisque **Justine Brun 1'22''47, Natacha Tournier 1'28''07, Lisa Schaeller 1'28''38 et Lucie Guillemain d'Echon 1'28''71 finissent toutes dans les 20 premières (5ème, 15ème, 17ème et 19ème respectivement).** Derrière elles les filles des équipes 2 et 3 s'investissent à fond et nous gratifient d'un beau mano à mano. **C'est ainsi que Sofia Sforza 1'35''43, Chléa Schiff 1'35''93, Vanessa Andrejevic 1'36''08 et Saren Zana 1'44''94 peinent à distancer Estelle Macaire 1'37''90, Marie Millet 1'39''67, Maëlle vair 1'41''13 et Nolwenn Fougères 1'41''29.** Nos remplaçantes **Alice Paillard et Eléa Mauss concluent leur 100 4N en moins de 2' sans disqualification, Ariette Mettais**, tristounette commet par contre une erreur sur l'un de ces virages et ne peut éviter cette sanction (ce n'est pas grave on n'est tous passés par là). Les relais s'ensuivent et témoignent donc des belles bagarres entre nos filles. On appréciera plus particulièrement le beau relais de Justine en nage libre (50 en 31''40). **Au final les filles terminent donc 3ème (5840 pts), 9ème pour l'équipe 2 (3877 pts), et 10ème pour l'équipe 3 (3646 pts).** Le classement général toutes

équipes additionnées place dont logiquement le NC Alpes 38 au premier rang devant nos troupes fortement motivées. Si l'on continue sur ces bases en février l'USSE peut décemment espérer dans le top 100 national benjamins.

En conclusion ce fut un immense plaisir de voir de nouveau l'USSE jouer les premiers rôles en benjamins.

Premier meeting des maîtres de Sassenage dimanche 20 octobre

Le "nouveau" club de natation de Sassenage organisait son "premier" meeting des maîtres. Une équipe de l'USSE plutôt fournie était présente. Au programme des 50m (dont des relais mixtes) et le 100 4N. C'est une pluie de médailles qui s'est abattue sur les nageurs de l'USSE ... mais il faut reconnaître que le niveau de performances n'a pas été au top et tous étaient assez loin de leurs records ...

Ouverture des hostilités avec le relais 4*50 4N mixte : **Fanny Couesnon** en dos, **Abdel Saidani** en brasse, **Thierry Grenet** en papillon et **Louis Grossman-Wirth** en crawl : relais remporté en 2'16"62.

On attaque ensuite les 50m avec le papillon : Louis en 28"97, **Fred Girard** en 29"80, **Franck Brissot** en 31"28 et Thierry en 31"75.

En dos, Fanny, qui nous a rejoint cette année et reprend la compétition après une longue interruption, inscrit sa première marque maître en 41"86. Abdel nage en 34"67 et Fred en 35"12.

Fanny s'élanche ensuite sur le 100m 4N : 1'29"24. Louis nage son 100m en 1'09"31, talonné dans sa série par **Florian Lucas** (1'10"01) lui même suivi par Franck (1'10"71). Dans leurs séries **Vincent Tournier** nage 1'18"11 et **Michel Pla** 1'23"91.

Après une petite pause, les brasseurs s'expriment. Franck, avec 32"82, signe la meilleure performance de la compétition en terme de points maîtres. Suivent Abdel (36"88), Vincent 39"03, **Olivier Russo** 39"08, Thierry 39"27, et **Antoine Boffetti** (48"85).

Sur 50m nage libre, Louis réalise 26"30, Fred 26"92, Florian 27"59, Franck 28"36, Abdel 29"00, Vincent 30"62, Michel 32"47, Olivier 33"37 et Antoine 36"76 (Thierry un petit 29" officieux).

Dernier relais pour finir l'après-midi : le 4*50 NL mixte. Ce sont Fanny, Vincent, Florian et Louis qui l'emportent en 2'01"91.



Coupe d'Automne le dimanche 20 octobre à Villefontaine : un retour à la compétition plutôt prometteur

Etonnamment et malgré le manque de repères inhérent au début d'année, certains nageurs se sont avérés déjà en grande forme, c'est ainsi que Clément Brun a nettement battus ses records et que Yann Vazart et Robin Pla ont performés au top niveau.

Douze nageurs composaient la délégation qui s'est rendue dans le nord Isère, c'est peu par rapport à l'effectif global du club mais classique à cette période de l'année, les maîtres ayant résolument pris la direction du meeting de Sassenage, plus près. Comme souvent les jeunes, même en début de saison cartonnent, on le sait ils mettent moins de temps à retrouver leur niveau initial et profitent de leur maturation naturelle pour aller de l'avant. **Clément Brun** a grandi, il s'est beaucoup entraîné (7 fois par semaine), cela ne pouvait que s'avérer de bon augure pour son 400. Il ne l'a pas raté. Après un départ fort correct, il fait preuve de maîtrise et de régularité. Son record glane 8 secondes passant de 4'43'' à 4'35''49. Sur le 200 brasse, après un passage de qualité en 1'18'', il confirme ses qualités de bon gestionnaire de course en signant un excellent 2'41''32. Excellent départ donc pour Clément lors de cette nouvelle année. **Robin Pla**, tout droit revenu de l'INSEP où il est en stage pour ses études, confirme sa capacité à s'entraîner partout en France (voire en Navarre). Après un excellent 200 papillon en 2'19''59 et un 200 gagné sans coup férir en 2'04''09, il se fait plaisir en dominant le 400 en 4'20''54, son 2ème meilleur temps sur la distance. Robin, motivation en bandoulière, est donc lui-aussi bien parti avant les championnats par équipes de mi-novembre. **Yann Vazart** s'était lui inscrit sur le 200 libre qu'il parcourt en 2'06''16 et sur le 200 dos qui lui vaut un record personnel en 2'21''76. Ayant nagé sans shorty, ses performances sont donc remarquables et annonciatrices de belles choses à venir. La forme des messieurs du jour est confirmée par l'excellent comportement de **Yannis Brotel**, un peu en dessous sur son 200 brasse (2'51''76) mais très au-dessus de son niveau de l'année dernière sur le 200 libre (2'17''46) et le 200 4N (2'32''54). Coté filles, moins de records personnels mais tout autant de verve. Certes **Maëlys St-Martin** n'est pas encore à son pic de forme (2'22''52 au 200 et 2'36''82 au 200 4N) mais **Fanny Arnaud** qui réalise 2'33''15 au 200 et 3'02''78 au 200 brasse commence à s'en approcher. Quant à **Charlotte Garon**, de retour à la compétition, son bilan est fort positif : 200 en 2'32''70, 200 brasse en 3'03''66.. **Andy Getzman** s'était inscrit sur une seule course, le 200 libre, parti vite il souffrit un peu à la fin, son résultat est malgré tout fort honorable pour un début de saison.

Au sein du groupe de **Martin Brun**, on appréciera le parcours de **Céline Thooris**, auréolée de multiples records personnels (5'25''41 au 400, 2'35''36 au 200 libre, 1'15''58 au 100 libre, 200 4N en 2'53''90). La progression rapide de Céline lui permet de s'approcher à grands pas de l'équipe 1, attention pour 2014 ! Pour **Lou Gautier**, fraîchement arrivée de pont de Claix, celle-ci est déjà d'actualité, son 200 4N en 2'52''04 lui autorise une première participation. Coté succès de la journée on appréciera son 400 en 5'35''06, son 200 libre en 2'39''48 et surtout son 200 brasse en 3'14''09. Dernière jouteuse du trio des filles de Martin, **Julie Alvès** est aussi en grands progrès puisqu'elle franchit sur 400 le cap des 6'00'' allégrement (5'43''38), elle expédie aussi son 200 en 2'45''09, et son 200 dos en 3'09''27. le 200 4N reflète donc logiquement cet ensemble (3'09''27). Seul garçon présent du groupe **Alexandre Andrejevic** a connu un début de journée difficile marqué par quelques erreurs stratégiques (départs trop rapides au 200 dos en 2'59''27 et au 200 libre en 2'43''09), l'après-midi lui fut plus propice puisqu'il s'améliore sur les deux épreuves à son programme, le 400 libre (5'39''84) et le 200 4N (3'00''50). Nul doute qu'avec plus de maîtrise Alexandre deviendra un excellent nageur.

Stage à Fontaine du lundi 21 au jeudi 31 octobre 2013

Suite aux travaux effectués en urgence pendant les vacances de la Toussaint, les st-egrèvois ont du s'expatrier chez les fontainois, une nouvelle fois l'accueil a été de top niveau et tant l'ASF que la mairie de la ville ont été plus qu'à la hauteur coté convivialité, merci à eux.

Quelques photos souvenir :



La saga des Interclubs TC 2013

Equipe 1 messieurs : plus forte qu'en 2012 mais ayant joué de malchance

Suite à la disqualification de notre jeune dossiste au 200 dos (nul n'est à l'abri d'une erreur, pas même les meilleurs) l'USSE ne put se battre pour une 4^{ème} place accessible. Nous appréhendons à juste titre cette énième modification des virages de dos intervenue quelques semaines avant. Elle a couté cher à Chambéry, Annecy, St-Egrève et d'autres privés de lutte pour les premières places du classement.



Pourtant et malgré ceci le cru 2013 fut un excellent cru, pimenté par des jeunes au talent une nouvelle fois démontré, enrichi par des anciens toujours aussi mordants et compétitifs. Si l'on a pu s'abreuver de l'énergie d'un excellent **Clément Brun** au 200 brasse (2'36''96 soit à 2.5 secondes du record USSE 15 ans), de la fougue d'un **Yann Vazart** au 200 4N (2'14''44 nouveau record 17 ans), l'on ne peut que s'agenouiller face à **maitre Grams** revenu à ses anciens amours (2'20''18 au 200 papillon) ou maitre **Olivier (Meurant)** qui s'adjuge le record USSE du 100 4N en 1'03''78. Les limites physiques ne semblent être pour eux qu'un jeu de plus dans leur envie de croquer la vie. Belle équipe vraiment que celle qui peut présenter un toujours jeune **Francky Brissot** au 100 brasse en 1'10''76, un futur chercheur en histoire sur le 100 papillon (**Louis GW** et ses 1'01''92), un **Andy** toujours bien présent au 100 libre (56''96) et un **Jérémy Gotto** de retour de Corse in-extrémis pour son 100 dos en 1'03''81. Quant au **Robin itinérant**, rien ne semble le faire régresser, il a pris sa carrière en main et il sait la gérer (4'20''72 au 400). Pas de perf. individuelle pour **Quentin** mais un excellent 27''41 au 50 du relais vienne égayer un rien son parcours. En accord avec le niveau général, nul étonnement donc à ce que le **relais 10*50 soit un record du club** en soi (4'21''25) et que le temps du 4*100 approche celui-ci de quelques dixièmes (3'43''53). Il reste à ajouter pour être exhaustif deux relais à notre menu : le 4*100 4 nages (4'09''27) et le 4*200 libre (8'14''13).

Quelques temps de valeur dans les relais enfin méritent toute notre attention : les 2'01''91 de Yann au 200, ses 25''07 au 50, ses 55''19 au 100, les 26''28 de Clément au 50, les 2'02''58 de Robin au 200 et le retour de Louis au 100 libre du 4*100 4N (54''59).

Place finale : 6ème, mais la 4ème aurait été atteinte sans disqualification.

6ème place de l'équipe 1 dames

La remontée de nos féminines est patente puisqu'après être descendu à la 15ème place il y a de cela 2 ans, elle pointe cette année au 6ème rang régional. Outre la poussée des plus jeunes, c'est la vigueur de nos excellentes maitres qui est à l'origine de ce succès.

L'arrivée d'**Audrey Parra** et de **Florence Boyer** en 2012 alliées pour ce faire de **Maëlys St-Martin** avait relancé une équipe dames moribonde. L'exemple de 3 nageuses motivées et sérieuses avaient permis de contrebalancer l'absence de l'ancien fer de lance de notre natation féminine, **Nadège Misslin**, concentrée en 2012 sur la venue au monde de la nouvelle génération. L'année 2013 permet la superbe réunion de tous ces talents récents et passés avec une nouvelle vague, encore timide en nombre certes, mais avide de devenir.

Audrey et Nadège ont beaucoup de points communs, celui d'avoir fréquenté les nationaux 1 au milieu des années 2000, l'une en brillant sur les podiums du 50 papillon, l'autre en tentant de se qualifier en finale du 50 dos, les deux en travaillant pour l'éducation nationale. Etre nées la même année ne peut que les rapprocher, être mères aujourd'hui ajoute encore à leurs similitudes. Engagée sur le 100 nage libre, le 50 du relais 10*50, le 200 du relais 4*200 et le 100 du relais 4*100 4N, Audrey a signé un parcours sans faute (1'01''55, 28'', 1'01''37, 2'20''27), seul le dernier relais lui occasionne quelques difficultés liées à la fatigue (1'02''31). Nadège était soumise à un rythme moins soutenu, le 100 dos individuel (1'11''35), le 50 en relais (29''23), le 100 dos en relais (1'11''21), Nadège va certes moins vite qu'avant mais reste fort compétitive. **Maë** l'est aussi en 4 nages (2'35''91) ou en libre (29''11 au 50, 2'17''40 au 200) mais l'est toutefois nettement moins qu'en 2012, elle a choisi de donner une nouvelle direction à sa vie et on lui souhaite beaucoup de réussite dans sa nouvelle voie. Quant à **Florence**, le sourire toujours aux lèvres, elle réamorçait sa poussée en avant en venant s'offrir un excellent 2'38''85 au 200 dos, un étonnant 1'02''65 au 100 libre et un 2'18''12 au 200. Avec de telles nageuses, l'on pouvait rêver de **record du club au 4*200**, il fut pulvérisé. Après des relais magnifiques d'Audrey, Maë et Florence, **Fanny Arnaud** clôt l'épreuve en 2'26''22 pour un bilan final de **9'22''01**, le record USSE est battu de 11 secondes. Souhaitons que celui-ci devienne le symbole de cette nouvelle équipe fière d'allure et forte de talents. Mais le bilan n'est pas terminé, loin de là. **Sandrine Leurent** a pu s'entraîner plus régulièrement cette année, la logique a donc prévalu, son 400 est meilleur qu'en 2012 (5'04''69 contre 5'07''). Pour **Estelle**

Roudet, le contrat a été rempli (3'03''96 au 200 brasse) mais dans la douleur, faute de suffisamment d'entraînement ces dernières semaines, celle qui dominait notre brasse il ya de cela quelques années a beaucoup souffert lors de sa fin de course, souhaitons-lui de se faire plus plaisir dans le futur. Autant en tout cas que **Gabrielle Sicardy** très satisfaite de ses 1'14''14 au 100 papillon individuel et encore plus de ces 1'13''10 en relais.

Si nos filles expérimentées avaient engrangées beaucoup de points, cela ne suffisait pas pour assurer à l'édition 2013 un succès, il fallait pour cela le concours d'une **Fanny Arnaud** au top niveau (1'22''69 au 100 brasse), d'une nouvelle recrue, **Lou Gautier**, qui progressa immensément au 100 4N (1'16''90) et d'une courageuse **Justine Brun** rompue à l'ingratitude du 200 papillon (record personnel pulvérisé en 3'02''94).

Ajoutons pour finir que la cuvée 2013, particulièrement prometteuse peut s'enorgueillir d'un **2ème record USSE, celui du 10*50 en 5'04''81** (même si le fait que ce relais n'a que deux ans d'existence lui donne moins d'importance que celui du 4*200 plus significatif).

L'équipe 2 messieurs prend la 3ème place départementale

L'objectif de l'équipe 2 était d'atteindre le niveau régional, une nouvelle disqualification au 200 dos a réduit cette possibilité à néant, néanmoins malgré cela l'équipe 2 termine 1ère de la poule de St-Martin-le-Vinoux et 3ème du département.

Six records personnels battus pour cette équipe à mettre à l'actif :

- du jeune **Yannis Brotel au 200 libre** (2'13''96) et **au 200 4N** (2'31''27). Yannis s'approche des temps pour les nationaux 2 à grands pas, encore deux secondes à gagner ce mois-ci et ce sera bon.

- de maître **Frédéric Girard au 200 papillon** (2'44''64) et **au 100 dos** (1'11''10), records au club puisqu'il y a une vingtaine d'année Fred allait plus vite.

- de **Franck Zana au 200 brasse** (2'52''19). Toujours aussi jovial et optimiste Franck continue sa belle progression d'année en année.

- de **Frédéric Coincon**, notre nouvelle recrue chambérienne a eu à cœur de se montrer à son top niveau, il a même en relais franchit la barre des 1'12'' au 100 brasse.

Pour **Thierry Grenet, Florian Lucas et Abdel Saidani**, leur niveau est proche de leur max. Pour **Lucas Spacil** le retour à la natation est plein de courage et méritant. Quant à notre **Mathieu** adoré, on le savait amoindri par son manque d'entraînement, sa perf. est finalement fort correcte. On regrettera bien sur la disqualification **d'Adrien Chevallier** au 200 dos décidément fâché avec cette épreuve.

Résultats détaillés :

SPACIL Lucas (92) 875 pts 100 m NL 1:02,64

FOUGERES Mathieu (71) 690 pts 400 m NL 5:11,77

SAIDANI Abdelfetah (81) 850 pts 100 m Dos 1:12,19

CHEVALIER Adrien (95) 0 pts 200 m Dos Virage Incorrect

COINCON Frederic (75) 1031 pts 100 m Bra 1:12,28

ZANA Franck (73) 816 pts 200 m Bra 2:52,17

GRENET Thierry (66) 825 pts 100 m Pap 1:11,06

GIRARD Frédéric (75) 698 pts 200 m Pap 2:44,64

LUCAS Florian (88) 961 pts 100 m 4N 1:09,50

BROTEL Yannis (99) 890 pts 200 m 4N 2:31,27

>> RELAIS 10x50 NL 956 pts 4:43,60 1 CHEVALIER Adrien (95) 0:29,43 2 ZANA Franck (73) 0:29,22 3 FOUGERES Mathieu (71) 0:31,10 4 GIRARD Frédéric (75) 0:26,90 5 BROTEL Yannis (99) 0:27,56 6 SAIDANI Abdelfetah (81) 0:27,62 7 COINCON Frederic (75) 0:29,32 8 SPACIL Lucas (92) 0:27,37 9 GRENET Thierry (66) 0:28,07 10 LUCAS Florian (88) 0:27,01

>> RELAIS 4x100 NL 881 pts 4:10,98 1 GIRARD Frédéric (75) 1:00,30 2 SAIDANI Abdelfetah (81) 1:02,81 3 SPACIL Lucas (92) 1:01,41 4 COINCON Frederic (75) 1:06,46

>> RELAIS 4x200 NL 861 pts 9:13,52 1 BROTEL Yannis (99) 2:13,96 2 GIRARD Frédéric (75) 2:18,03 3 GRENET Thierry (66) 2:20,87 4 SAIDANI Abdelfetah (81) 2:20,66

>> RELAIS 4x100 4N 887 pts 4:39,44 1 GIRARD Frédéric (75) 1:11,10 2 COINCON Frederic (75) 1:11,57 3 GRENET Thierry (66) 1:13,11 4 SAIDANI Abdelfetah (81) 1:03,66

Equipe 3 messieurs : un bel amalgame de jeunes et d'anciens très motivés

Face à la progression étonnante des jeunes, les maitres ont bien assuré, permettant ainsi à cette équipe une belle moisson de points pour le club (7678 pts).

Si nos benjamins garçons avaient parfaitement débuté l'année en remportant le championnat départemental benjamins en octobre, ils n'avaient à cette occasion que peu ou pas amélioré leurs records personnels, cette fois-ci aucun doute, les records ont été atomisés.

Comment ne pas s'enthousiasmer en effet des records battus par tous nos poussins-benjamins, de la performance de **Pascal Meyer** au 100 papillon (1'31''49 au 100 papillon), de la vitesse d'un **Rémi Brazzotto** en fin de son 200 brasse (3'24''84), des 20'' gagnés par **Fantin Macaire** au 200 papillon (3'20''47) ou des 33 gagnés par son petit frère **Joanin** au 200 dos (3'33''53 à 9 ans). On pourrait arguer que **Hugo Molé** a lui peu progressé par rapport à octobre (1'32''74 soit 6 dixièmes gagnés) mais ce serait oublier qu'il a glané 10 secondes cette année par rapport à l'année dernière ce qui le classe dans les meilleurs 2002 du département. Nos 5 jeunes ont été exemplaires donc.

Deux minimes-cadets plus expérimentés les épaulaient : **Alexandre Andrejevic** au 100 dos et **Adrien Chevaleyre** au 100 brasse. Le premier bat son record personnel de peu, le second reste plus éloigné (1'28''59 contre 1'27''02) mais stable à un bon niveau. Les deux ont donc été parfaitement à la hauteur, tout comme les maitres, même si ceux-ci ont plus de difficultés à établir ou battre des records (l'âge aidant). **Jean-Paul Misslin**, fidèle des fidèles des fidèles participant à ses Xièmes interclubs (il était déjà présent il y a de cela presque 30 ans dans l'équipe 1), il réalise un 1'14''71 au 100 libre fort respectable. **Laurent Singer** de retour parmi nous après avoir beaucoup voyagé est toujours égal à lui-même, l'âge ne semble pas avoir de prise sur lui (5'08''65 au 400 à 45 ans). Quant à **Benoit Clappier** qui essaie un shorty pour la première fois, il effectue un départ canon qu'il paye d'une souffrance importante en fin de course, peu importe puisque son record du 200 4N est battu (2'47''70).

Coté records personnels battus on rajoutera : la très forte progression de Rémi au 50 libre (33''53), un 100 dos de nouveau battu par Alexandre dans le relais 4 N (1'18''90) et un 100 libre de belle facture de Benoit dans le relais 4*100 libre (1'08''18). Quant à la collection de temps de Pascal Meyer en nage libre, elle mérite qu'on s'y arrête (même si rien ne sera officialisé) : 50 en 31''24, 100 en 1'09''49, 200 en 2'42''24, un sérieux client ce Pascal.

Résultats Détaillés :

MISSLIN Jean-Paul (56) 551 pts 100 m NL 1:14,71
 SINGER Laurent (68) 710 pts 400 m NL 5:08,65
 ANDREJEVIC Alexandre (99) 685 pts 100 m Dos 1:19,04
 MACAIRE Joanin (04) 263 pts 200 m Dos 3:33,53
 CHEVALEYRE Adrien (97) 657 pts 100 m Bra 1:28,59
 BRAZZOLOTTO Remi (01) 488 pts 200 m Bra 3:24,84
 MEYER Pascal (01) 393 pts 100 m Pap 1:31,49
 MACAIRE Fantin (02) 342 pts 200 m Pap 3:20,47
 MOLÉ Hugo (02) 406 pts 100 m 4N 1:32,76
 CLAPPIER Benoit (76) 680 pts 200 m 4N 2:47,70

>> RELAIS 10x50 NL 695 pts 5:34,77

1 BRAZZOLOTTO Remi (01) 0:33,53 ; 2 MACAIRE Joanin (04) 0:40,26 ; 3 MACAIRE Fantin (02) 0:34,80 ; 4 SINGER Laurent (68) 0:32,80 ; 5 CLAPPIER Benoit (76) 0:29,90 ; 6 ANDREJEVIC Alexandre (99) 0:31,37 ; 7 CHEVALEYRE Adrien (97) 0:31,33 ; 8 MISSLIN Jean-Paul (56) 0:32,27 ; 9 MEYER Pascal (01) 0:31,24 ; 10 MOLÉ Hugo (02) 0:37,27

>> RELAIS 4x100 NL 680 pts 4:39,27

1 CLAPPIER Benoit (76) 1:08,18 2 ANDREJEVIC Alexandre (99) 1:09,43 3 CHEVALEYRE Adrien (97) 1:12,32 4 MEYER Pascal (01) 1:09,34

RELAIS 4x200 NL 598 pts 10:29,02

1 SINGER Laurent (68) 2:28,78 ; 2 ANDREJEVIC Alexandre (99) 2:36,62 ; 3 CHEVALEYRE Adrien (97) 2:41,38 ; 4 MEYER Pascal (01) 2:42,24

>> RELAIS 4x100 4N 530 pts 5:40,90

1 ANDREJEVIC Alexandre (99) 1:18,90 ; 2 CHEVALEYRE Adrien (97) 1:29,40 ; 3 MEYER Pascal (01) 1:35,16 ; 4 BRAZZOLOTTO Remi (01) 1:17,44

Equipe 4 messieurs : Président, entraîneurs, triathlètes et nageurs unis dans un même effort

La magie des interclubs est celle là, être capable d'unir dans un même élan tant de diversité pour un bilan fort acceptable de 6544 pts glanés pour le club.

Meilleur marqueur de l'équipe avec 731 pts, **Olivier Russo** était heureux, bondissant même, il venait de franchir pour la première fois le cap des 3'00'' au 200 brasse (2'59''87), notre très sérieux Olivier s'est fait plaisir et son plaisir a été aussi le notre, souhaitons-lui de nombreux autres succès à venir ! Pas de record pour le 2ème marqueur de l'équipe (2'52''68 au 200 4N), **Jens Meyer** le philosophe n'a pas autant performé cette année, peu importe il nous apporte encore beaucoup et il aura l'occasion de revenir au top dans le futur proche. Troisième dans cette hiérarchie particulière, **Tristan Macaire** a presque été aussi épaté par sa perf. qu'Olivier, réaliser 2'55''52 cette année et gagner ainsi 16'' par rapport à l'année dernière lui permet d'engranger 601 pts, l'aîné des Macaire confirme ses dispositions particulières pour le 200 dos.

Pour **Michel Pla**, notre président, l'abnégation était son lot du jour, le 100 papillon était destiné à aider l'équipe, le premier de sa carrière maître est donc bouclé en 1'28''42 (record personnel) et record USSE maîtres catégorie C7, very good ! Pas de record pour le duo d'entraîneurs : **Martin Brun** (6'10''80 au 400) et **Johny Macaire** (3'07''87 au 200 papillon) sont moins rapides que l'année dernière, ce n'est bien sûr pas le plus important, ils ont rempli leur mission : permettre à cette équipe de concourir en affrontant des épreuves rudes. Même état d'esprit pour **Nicolas Schiff** au 100 libre (1'22''36), notre triathlète, père de nageurs, bat à l'occasion son record du 100 au club. Mission ingrate pour **Nathan Doclot**, l'un des plus jeunes nageurs présents qui se doit de se présenter sur une épreuve qu'il affectionne peu, un record personnel récompense son investissement (1'51''28 au 100 dos). Récompense aussi pour **Nicolas Parmentelat**, qui a pris quelques cours de brasse auprès de sa fille, avant d'affronter la symétrie nécessaire à son 100 m, bilan très favorable (1'38''27 et 474 points marqués, cela rapporte la brasse). Pas de récompense par contre, hélas, pour **Samy Labaoui** au 100 4N, notre tête à l'air ayant oublié de toucher à deux mains simultanément en brasse.

Les relais nous offrent quelques beaux records personnels supplémentaires tels ceux de **Tristan** au 50 libre (35''30), d'**Olivier** au 100 libre (1'14''10) mais surtout des records USSE maîtres grâce au bon vouloir de **Jens** (record C5 du 100 dos en 1'20''00) et Michel (record C7 du 200 libre en 2'41''24).

Résultats détaillés :

SCHIFF Nicolas (68) 384 pts 100 m NL 1:22,36
 BRUN Martin (63) 354 pts 400 m NL 6:10,80
 DOCLOT Nathan (03) 146 pts 100 m Dos 1:51,28
 MACAIRE Tristan (01) 601 pts 200 m Dos 2:55,52
 PARMENTELAT Nicolas (64) 474 pts 100 m Bra 1:38,27
 RUSSO Olivier (73) 731 pts 200 m Bra 2:59,87
 PLA Michel (58) 448 pts 100 m Pap 1:28,42

MACAIRE Johny (62) 453 pts 200 m Pap 3:07,87
 LABAOUI Samy (02) 0 pts 100 m 4N Virage Incorrect
 MEYER Jens (64) 622 pts 200 m 4N 2:52,68

>> RELAIS 10x50 NL 623 pts 5:50,43 ; 1 MACAIRE Tristan (01) 0:35,30 ; 2 RUSSO Olivier (73) 0:32,81 ; 3 BRUN Martin (63) 0:33,34 ; 4 MACAIRE Johny (62) 0:32,13 ; 5 MEYER Jens (64) 0:31,25 ; 6 DOCLOT Nathan (03) 0:42,69 ; 7 PARMENTELAT Nicolas (64) 0:36,31 ; 8 SCHIFF Nicolas (68) 0:35,90 ; 9 PLA Michel (58) 0:30,54 ; 10 LABAOUI Samy (02) 0:40,16

>> RELAIS 4x100 NL 563 pts 4:57,77
 1 RUSSO Olivier (73) 1:14,10 ; 2 PLA Michel (58) 1:09,38 ; 3 SCHIFF Nicolas (68) 1:23,74 ; 4 MEYER Jens (64) 1:10,55

>> RELAIS 4x200 NL 497 pts 11:02,63
 1 PLA Michel (58) 2:41,24 ; 2 MEYER Jens (64) 2:39,61 ; 3 MACAIRE Johny (62) 2:36,16 ; 4 SCHIFF Nicolas (68) 3:05,62

>> RELAIS 4x100 4N 648 pts 5:18,78
 1 MEYER Jens (64) 1:20,00 ; 2 RUSSO Olivier (73) 1:24,80 ; 3 MACAIRE Johny (62) 1:25,16 ; 4 PLA Michel (58) 1:08,82

Equipe 5 messieurs : Père et fils, blessés et valides, triathlètes et nageurs, expérimentés et novices, c'est ça la réussite.

6596 pts apportés au total général par cette équipe fort sympathique

Jérôme Caulier était là, blessé certes mais présent, il a rempli sa mission sans entrainement, sur un 100 papillon loin d'être record mais terminé (1'33''58) et c'est cela l'essentiel, bel exemple pour son fils **Léo** qui devait affronter l'ogre des interclubs, le 200 papillon, pour lui le record personnel est au rendez-vous et son père en point de mire, puisqu'il ne lui rend plus que 9'' sur la distance. Passage de témoin entre les générations !

On ne sait Si les enfants de **Rémy Bruyère**, notre fidèle triathlète, étaient là pour l'applaudir, il l'aurait mérité en tout cas, toujours est-il qu'après un passage à vide difficile, Rémy a réussi à terminer son 400, beaucoup plus durement que d'habitude néanmoins (6'15''40). Ouf et merci !

Les autres membres de l'équipe ont moins souffert, **Vincent Tournier** s'offre un record personnel sur le 100 4N, tout comme **Noé Perrier** qui l'établit sur le 100 libre (2'05''81). **Antoine Millet** gagne près de 20'' sur le 200 dos par rapport à 2012 (3'14''19), il nage mieux et cela lui permet d'optimiser sa nage et donc sa dépense énergétique, lui qui n'en est pas avare. **Lilian Curtaud** bat son record du 200 4N (3'20''14) tout comme **Youenn Tassy-Renan** sur le 200 brasse (3'40''97). L'avenir est devant eux et ils nous promettent tout deux de beaux temps à venir !

Deux anciens des interclubs assuraient maturité et expérience à cette équipe, **Julien Vermeulen**, notre kiné brasseur qui pointe à moins d'une seconde de son record du 100 brasse établi en 2008 (1'33''45 contre 1'32''25) et **Baptiste Guillet-Revol**, notre conducteur de train qui s'il manquait d'entrainement, a quand même démontré qu'il lui restait encore suffisamment de talent pour aller encore vite sur le 100 dos (1'14''19 en individuel, 1'12''82 en relais). La palme du meilleur temps officiel en relais revient à Léo qui boucle son 200 en 2'48''86, il tient de mieux en mieux la distance.

Résultats complets :

PERRIER Noe (02) 1 pts 100 m NL 2:05,81
 BRUYERE Remy (70) 333 pts 400 m NL 6:15,40
 GUILLET REVOL Baptiste (93) 800 pts 100 m Dos 1:14,19
 MILLET Antoine (02) 417 pts 200 m Dos 3:14,28
 VERMEULEN Julien (81) 561 pts 100 m Bra 1:33,45
 TASSY-RENAN Youenn (02) 356 pts 200 m Bra 3:40,97
 CAULIER Jérôme (71) 358 pts 100 m Pap 1:33,58

CAULIER Leo (01) 247 pts 200 m Pap 3:32,93
 TOURNIER Vincent (68) 799 pts 100 m 4N 1:15,35
 CURTAUD Lilian (02) 349 pts 200 m 4N 3:20,14

>> RELAIS 10x50 NL 595 pts 5:56,74

1 MILLET Antoine (02) 0:39,24 ; 2 TASSY-RENAN Youenn (02) 0:36,13 ; 3 BRUYERE Remy (70) 0:32,87 ; 4 CAULIER Leo (01) 0:32,95 ; 5 CURTAUD Lilian (02) 0:38,52 ; 6 GUILLET REVOL Baptiste (93) 0:29,24 ; 7 PERRIER Noe (02) 0:51,85 ; 8 VERMEULEN Julien (81) 0:34,06 ; 9 CAULIER Jérôme (71) 0:32,35 ; 10 TOURNIER Vincent (68) 0:29,53

>> RELAIS 4x100 NL 619 pts 4:48,70

1 CAULIER Leo (01) 1:16,38 ; 2 CAULIER Jérôme (71) 1:11,81 ; 3 TOURNIER Vincent (68) 1:05,31 ; 4 BRUYERE Remy (70) 1:15,20

>> RELAIS 4x200 NL 538 pts 10:48,76

1 CAULIER Leo (01) 2:48,86 ; 2 CAULIER Jérôme (71) 2:45,67 ; 3 TOURNIER Vincent (68) 2:24,43 ; 4 BRUYERE Remy (70) 2:49,80

>> RELAIS 4x100 4N 623 pts 5:23,25

1 GUILLET REVOL Baptiste (93) 1:12,82 ; 2 VERMEULEN Julien (81) 1:33,19 ; 3 CAULIER Jérôme (71) 1:32,21 ; 4 TOURNIER Vincent (68) 1:05,03

Equipe 6 messieurs : l'ultime équipe messieurs engagée par l'USSE se classe 6ème sur 11 (poule de St-Martin le Vinoux) et marque 6997 pts

Emmené par le néo-papa Norbert Pra, l'équipe 6 se paye le luxe de finir en milieu de tableau, un rang fort honorable. Bilan des actes d'héroïsme constatés.

Certains diront que j'aime les superlatifs et la mythologie, non sans tort, mais comment ne pas s'enthousiasmer lors des « jeux » natatoires par équipe ?

Comment ne pas apprécier la bataille farouche entre cousins sur le 200 papillon entre **Florent Macaire** et son cousin Fantin, qui se solde par la victoire du premier en 3'19''30 grâce à un sprint qu'on ne croyait guère possible tant Florent s'était déjà employé (record personnel battu bien sûr). Comment ne pas féliciter **Benjamin Holliger** de son énorme progression au 400 (5'37''82 contre plus de 6'00'' en 2012) ? Progression méritée puisque Benjamin le triathlète a décidé d'affronter les nageurs dans leurs lignes d'eau. Comment ne pas être époustoufflé par les bonds en avant de **Nicolas Eyer** au 100 libre (moins de 1'30'' facile en 1'26''85) et **Romain Favier** au 200 4N (excellent temps et grosse amélioration) ? Et notre **Eric Vazart**, pas très heureux lors des interclubs qui dynamite du même coup son record du 100 papillon (1'35''85), cela ne devrait-il pas être salué d'éloges ? Je le pense en tous cas. Quant à **Pierre Tranchant** au 200 brasse, il souffre comme d'habitude en fin de parcours, mais le record personnel est au rendez-vous (3'24''90) et c'est bien l'essentiel même si Rémi Brazzolotto en profite pour le dépasser d'un rien.

Mais que feraient tous ces jeunes sans une direction de l'équipe solide, menée par un **Norbert Pra**, entraîneur et entraînant, quoique peu entraîné mais toujours aussi solide (record personnel du 100 4N en 1'15''43) ? Que feraient tous ces benjamins sans la maturité et l'aide d'un **Simon Forrest** au 100 dos (1'19''76), d'un devenu éclectique **François Millet** au 200 dos (3'13''63), ou d'un **Antoine Boffetti** toujours présent au 100 brasse pour notre plus grand plaisir (1'47''02) ?

Oui, une équipe interclubs de l'USSE, c'est ça finalement, un mixage toujours renouvelé de générations venues jouter et soutenir leur club avec plaisir, une union d'un jour qui devrait être consciente de sa force et de ce qu'elle offre aux autres, un petit tableau de ce que pourrait être une humanité unie... **Résultats détaillés :**

EYER Nicolas (01) 300 pts 100 m NL 1:26,85
 HOLLIGER Benjamin (89) 528 pts 400 m NL 5:37,82
 FOREST Simon (95) 669 pts 100 m Dos 1:19,76

MILLET François (69) 423 pts 200 m Dos 3:13,63
 BOFFETTI Antoine (58) 335 pts 100 m Bra 1:47,02
 TRANCHANT Pierre (01) 487 pts 200 m Bra 3:24,90
 VAZART Eric (01) 321 pts 100 m Pap 1:35,85
 MACAIRE Florent (01) 351 pts 200 m Pap 3:19,30
 PRA Norbert (84) 797 pts 100 m 4N 1:15,43
 FAVIER Romain (01) 304 pts 200 m 4N 3:25,64

>> RELAIS 10x50 NL 696 pts 5:34,47

1 TRANCHANT Pierre (01) 0:31,09 ; 2 MILLET François (69) 0:32,68 ; 3 HOLLIGER Benjamin (89) 0:32,69 ; 4 MACAIRE Florent (01) 0:31,56 ; 5 FAVIER Romain (01) 0:38,57 6 FOREST Simon (95) 0:30,89 ; 7 BOFFETTI Antoine (58) 0:37,28 ; 8 EYER Nicolas (01) 0:37,42 ; 9 VAZART Eric (01) 0:34,80 ; 10 PRA Norbert (84) 0:27,49

>> RELAIS 4x100 NL 663 pts 4:41,80

1 PRA Norbert (84) 1:04,65 ; 2 MILLET François (69) 1:12,18 ; 3 HOLLIGER Benjamin (89) 1:13,16 ; 4 MACAIRE Florent (01) 1:11,81

>> RELAIS 4x200 NL 567 pts 10:39,24

1 VAZART Eric (01) 2:42,16 ; 2 MILLET François (69) 2:38,30 ; 3 HOLLIGER Benjamin (89) 2:40,93 ; 4 MACAIRE Florent (01) 2:37,85

>> RELAIS 4x100 4N 556 pts 5:35,89

1 MACAIRE Florent (01) 1:22,21 ; 2 TRANCHANT Pierre (01) 1:34,24 ; 3 MILLET François (69) 1:35,61 ; 4 PRA Norbert (84) 1:03,83

Equipe 2 Dames : 2ème de la poule de St-Martin le Vinoux (sur 9), elle confirme l'étonnant redressement des équipes féminines de l'USSE natation

Avec un total de 9836 pts dont 1050 pour la seule Charlotte Garon au 100 brasse, les jeunes pousses de l'USSE, bien secondées par quelques anciennes chevronnées donnent de l'allant à notre natation féminine.

Si le retour de **Charlotte Garon** à la compétition, que nous saluons, ne pouvait passer inaperçu



(1'21''06 au 100 brasse), il ne suffit pas à expliquer un si bon total final. Il a donc fallu une excellente **Marion Sicardy**, très très proche de son meilleur niveau (2'51''74 au 200 dos, 1'09''46 au 100 libre, 1'18''52 au 100 dos) et des jeunes en plein épanouissement personnel pour parachever ce succès.

Parmi ces jeunes on relèvera avec plaisir la pente toujours ascendante suivie par **Céline Thooris** (record personnel en 3'09''87 au 200 papillon), les progrès de **Léa Menutti** au 100 papillon (1'36''31 dans une discipline qui ne fait partie de ses favorites), le dynamisme d'une **Lisa Schaeffer** au 200 4N (3'05''35, excellente intégration au club). Si Léa a du s'expatrier en papillon, c'est parce que **Lucie Guillemain d'Echon** ne pouvait plus le nager (son dos ne pouvait le supporter), cette dernière a donc du échanger son épreuve avec celle de Léa, au final Lucie a donc effectué un 400 libre en 6'18''15. Ce record personnel réconfortant salue sa reconversion même si l'explosivité de Lucie sied mal à ce type d'épreuves. Pour **Vanessa Andrejevic** le dos est devenu traditionnel, elle ne semble pas s'en plaindre et en profite pour améliorer son record du 100 m (1'28''76), inutile de dire que cette discipline semble parfaitement

correspondre à ses aptitudes. Pas de record par contre pour **Julia Turin**, toujours gênée par une épaule un rien capricieuse (3'26''91 au 200 brasse).

Nos deux dernières ondines ne font pas partie des groupes de compétition mais plutôt de familles de compétiteurs. **Laure Vazart**, tout comme sa maman, (dont nous parlerons dans un résumé futur) sont venue consolider nos équipes féminines, Laure s'acquitta parfaitement de cette tâche en parcourant son 100 libre en 1'20''58 (record personnel). Record de même nature aussi pour **Gaëlle Fournier** (1'31''77 au 100 4N), fille du célèbre juge-arbitre Stéphane Fournier qui officiait ce jour-là. Merci aux deux d'ailleurs car Stéphane aurait adoré nager.

Résultats complets :

VAZART Laure (98) 617 pts 100 m NL 1:20,58
 GUILLEMAIN D'ECHON Luc (01) 476 pts 400 m NL 6:18,15
 ANDREJEVIC Vanessa (02) 651 pts 100 m Dos 1:28,76
 SICARDY Marion (91) 812 pts 200 m Dos 2:51,74
 GARON Charlotte (92) 1050 pts 100 m Bra 1:21,06
 TURIN Julia (98) 691 pts 200 m Bra 3:26,91
 MENUTTI Lea (00) 448 pts 100 m Pap 1:36,31
 THOORIS Celine (97) 577 pts 200 m Pap 3:09,87
 FOURNIER Gaëlle (90) 601 pts 100 m 4N 1:31,77
 SCHAEILLER Lisa (01) 663 pts 200 m 4N 3:05,35

>> RELAIS 10x50 NL 862 pts 5:38,88

1 ANDREJEVIC Vanessa (02) 0:38,47 ; 2 GARON Charlotte (92) 0:30,02 ; 3 VAZART Laure (98) 0:35,64 ; 4 MENUTTI Lea (00) 0:33,18 ; 5 FOURNIER Gaëlle (90) 0:35,24 ; 6 SICARDY Marion (91) 0:31,50 ; 7 TURIN Julia (98) 0:32,60 ; 8 GUILLEMAIN D'ECHON Lucie (01) 0:32,86 ; 9 THOORIS Celine (97) 0:33,89 ; 10 SCHAEILLER Lisa (01) 0:35,48

>> RELAIS 4x100 NL 862 pts 4:43,99

1 SICARDY Marion (91) 1:09,46 ; 2 MENUTTI Lea (00) 1:16,26 ; 3 GARON Charlotte (92) 1:06,30 ; 4 THOORIS Celine (97) 1:11,97

>> RELAIS 4x200 NL 692 pts 11:01,50

1 SICARDY Marion (91) 2:35,35 ; 2 MENUTTI Lea (00) 2:52,80 ; 3 SCHAEILLER Lisa (01) 2:52,95 ; 4 THOORIS Celine (97) 2:40,40

>> RELAIS 4x100 4N 834 pts 5:22,14

1 SICARDY Marion (91) 1:18,52 ; 2 TURIN Julia (98) 1:35,00 ; 3 THOORIS Celine (97) 1:23,31 ; 4 GARON Charlotte (92) 1:05,31

Equipe 3 Dames : Maîtres et benjamines unies apportent 6197 points supplémentaires au club

Plus tranchées étaient les catégories représentées dans l'équipe 3 de l'USSE, des maitres C3, C4, C5 et des « jeunettes », l'entente a été une nouvelle fois parfaite entre ces deux générations.

Céline Macaire n'en est pas à son premier 200 papillon, c'est une véritable habitude née de sa capacité à avaler les distances avec une volonté de fer, son temps du jour 3'17''21 se situe à 2''5 de son record personnel. Trente-cinq ans après avoir goûté pour la première fois l'eau des piscines, Céline n'a rien perdu de ses qualités et sa vitesse a à peine décliné (régime spécial : trois séances par semaine au moins depuis 30 ans). Elle mérite donc bien ce record USSE C3 (35-39 ans).

La découverte de la compétition fut plus tardive pour **Christelle Ion** et **Catherine Turin**, la rencontre avec un ex-entraîneur Laurent Singer n'y est pas étrangère pour la première, le fait d'être la mère de 2 compétiteurs explique sans doute l'expérience tentée de la seconde. Christelle marque de son empreinte son arrivée au club (ex-chambérienne) puisque son temps (6'29''74) devient le nouveau record USSE C5 (mais pas son meilleur temps). Catherine domine sa peur des compétitions sur un 100

4N toujours empli de pièges qui se termine cependant sans accroc (1'56''80, à 2'' de son record personnel). Nos 2 maitres ont donc parfaitement rempli leur mission.

Mission qui se conclue tout aussi bien d'ailleurs pour **Nolwenn Fougères** au 100 libre (1'20''30), l'ainée de Mathieu semble tout aussi à l'aise que son papa dans cette discipline mais va-t-elle comme lui pencher vers le demi-fond ? Pas ce dimanche là en tout cas car un 50 en 36''10 est pour l'instant un rien plus intéressant qu'un 200 en 3'10''36, mais qui sait cela peut changer... **Maëva Menutti** et **Maëlle Vair** avaient pour charge le dos. Si pour la 2ème cela semble une vocation accompagnée d'une certaine réussite (3'24''40 au 200), pour la première il est encore trop tôt pour l'estimer, 1'57''09 au 100 m à son actif. La brasse revint à **Marie Millet** qui hérite du 100 et **Léna Durand** du 200. Deux records personnels leurs reviennent. Les deux semblent parfaitement au point dans cette spécialité très technique et devraient dans l'avenir continuer dans cette voie. Pas de disqualification douteuse pour **Natacha Tournier** cette fois-ci, le 100 papillon a été rondement mené, quoique sans énergie excessive, le record est donc au rendez-vous (1'38''03). Il restait donc à **Chléa Schiff** à réussir son 200 4N pour parachever le succès de l'équipe, cette dernière fort sérieusement déjoua les disqualifications potentielles et son 200 se solda par un nouveau record personnel de bonne facture (3'33''58), Chléa a des qualités certaines et pourrait bien nous étonner dans l'avenir.

Résultats complets :

FOUGERES Nolwenn (02) 556 pts 100 m NL 1:23,30

ION Christelle (67) 419 pts 400 m NL 6:29,74

MENUTTI Maeva (03) 188 pts 100 m Dos 1:57,09

VAIR Maëlle (02) 469 pts 200 m Dos 3:24,40

MILLET Marie (01) 537 pts 100 m Bra 1:46,98

DURAND Lena (01) 553 pts 200 m Bra 3:42,26

TOURNIER Natacha (02) 418 pts 100 m Pap 1:38,03

MACAIRE Céline (74) 502 pts 200 m Pap 3:17,21

TURIN Catherine (69) 185 pts 100 m 4N 1:56,80

SCHIFF Chlea (01) 385 pts 200 m 4N 3:33,58

>> RELAIS 10x50 NL 626 pts 6:30,73

1 MENUTTI Maeva (03) 0:42,55 ; 2 MILLET Marie (01) 0:39,54 ; 3 FOUGERES Nolwenn (02) 0:36,14 ; 4 TOURNIER Natacha (02) 0:35,11 ; 5 TURIN Catherine (69) 0:43,68 ; 6 VAIR Maëlle (02) 0:37,40 ; 7 DURAND Lena (01) 0:37,78 ; 8 ION Christelle (67) 0:43,28 ; 9 MACAIRE Céline (74) 0:35,32 ; 10 SCHIFF Chlea (01) 0:39,93

>> RELAIS 4x100 NL 446 pts 5:54,62

1 FOUGERES Nolwenn (02) 1:25,10 ; 2 TOURNIER Natacha (02) 1:23,30 ; 3 MILLET Marie (01) 1:32,47 ; 4 SCHIFF Chlea (01) 1:33,75

>> RELAIS 4x200 NL 394 pts 12:50,05

1 FOUGERES Nolwenn (02) 3:10,36 ; 2 TOURNIER Natacha (02) 2:56,12 ; 3 ION Christelle (67) 3:11,88 ; 4 SCHIFF Chlea (01) 3:31,69

>> RELAIS 4x100 4N 519 pts 6:21,26

1 MACAIRE Céline (74) 1:28,02 ; 2 DURAND Lena (01) 1:42,48 ; 3 TOURNIER Natacha (02) 1:40,57 ; 4 ION Christelle (67) 1:30,19

Equipe 4 Dames : une nouvelle équipe qui ajoute 7080 points dans l'escarcelle avide du club

Illustration probante du renouveau du club, cette équipe qui vient renforcer les 9 autres déjà engagées ce dimanche 10 novembre dans notre fief de St-Martin le Vinoux.

Nos troupes féminines sont donc plus nombreuses mais aussi plus compétitives. En témoigne les deux bons totaux de points marqués par **Fanny Couesnon**, ex-nageuse de dos venue rejoindre notre

effectif cette année (665 pts pour un 100 libre en 1'18''56) et **Juliette Lucas** dont on apprécie le retour dans sa discipline d'antan (1'39''99 au 100 brasse pour 659 points marqués).



On ne peut cependant évaluer la qualité d'une performance en se basant sur les points seuls car bien évidemment certaine discipline plus ingrate, tel le papillon n'autorise de tels totaux qu'à un très bon niveau. **Julie Alves** au 200 papillon (record personnel en 3'30''66) et **Marianne Guillon** (la plus jeune des ondines engagées, 8 ans) au 100 papillon (1'58''02) ont donc fort bien performé elles-aussi.

Des records personnels viennent honorer à juste titre le parcours en 4N de **Saren Zana** (100 en 1'44''30) et **Estelle Macaire** (200 en 3'38''20), temps de fort bon présage pour le Natathlon à venir, les demoiselles progressent et deviennent de plus en plus compétitives.

De retour de convalescence, **Julia Andrejevic** était impatiente de retrouver la compétition, quoique pas encore suffisamment entraînée, elle bat néanmoins son record du 200 brasse (3'40''59) ce qui est de bon augure pour la suite de sa saison.

Corinne Grimaud, Claire Vazart et Florence Loridon n'en sont pas à leur coup d'essai. Pour le plus grand bien du club, elles ont répondu une nouvelle fois présentes lors de l'appel aux interclubs. Aucun record personnel ne vint égayer leur journée mais aucune disqualification non plus car tant Florence que Claire devaient affronter la nouvelle réglementation des virages de dos qui a fait tant de dégâts dans nos équipes messieurs. Elles s'en sont fort bien tirées même si le stress ne leur a pas été épargné : 100 dos en 1'34''54 pour Florence, 200 en 3'20''37 pour Claire. Pas de disqualification potentielle pour Corinne sur le 400 libre mais plutôt l'espoir déçu de ne pas avoir franchi le cap des 6' (6'13''66), gageons que ce n'est que partie remise.

A noter aussi le parcours des remplaçantes : **Alice Paillard (1'56''09 au 100 libre), Ariette Mettais (2'18''67 au 100 dos), et Eléa Mauss (2'09''07 au 100 brasse)**. Merci à elle !

Résultats complets :

COUESNON Fanny (81) 665 pts 100 m NL 1:18,56
 GRIMAUD Corinne (69) 499 pts 400 m NL 6:13,66
 LORIDON Florence (63) 534 pts 100 m Dos 1:34,54
 VAZART Claire (70) 507 pts 200 m Dos 3:20,37
 LUCAS Juliette (90) 659 pts 100 m Bra 1:39,99
 ANDREJEVIC Julia (01) 567 pts 200 m Bra 3:40,59
 GUILLON Marianne (04) 142 pts 100 m Pap 1:58,02
 ALVES Julie (99) 379 pts 200 m Pap 3:30,66
 ZANA Saren (01) 363 pts 100 m 4N 1:44,30
 MACAIRE Estelle (02) 347 pts 200 m 4N 3:38,20

>> RELAIS 10x50 NL 713 pts 6:10,73

1 ZANA Saren (01) 0:40,83 ; 2 GUILLON Marianne (04) 0:42,47 ; 3 LUCAS Juliette (90) 0:35,97 ;
 4 LORIDON Florence (63) 0:38,15 ; 5 COUESNON Fanny (81) 0:35,54 ; 6 VAZART Claire (70)
 0:36,15 ; 7 ANDREJEVIC Julia (01) 0:36,03 ; 8 MACAIRE Estelle (02) 0:39,75 ; 9 ALVES Julie (99)
 0:32,47 ; 10 GRIMAUD Corinne (69) 0:33,37

>> RELAIS 4x100 NL 597 pts 5:26,31
 1 LUCAS Juliette (90) 1:18,34 ; 2 ALVES Julie (99) 1:14,06 ; 3 ANDREJEVIC Julia (01) 1:22,34 ;
 4 MACAIRE Estelle (02) 1:31,57

>> RELAIS 4x200 NL 522 pts 11:59,75
 1 ALVES Julie (99) 2:44,32 ; 2 GRIMAUD Corinne (69) 2:49,37 ; 3 ANDREJEVIC Julia (01)
 2:59,48 ; 4 MACAIRE Estelle (02) 3:26,58

>> RELAIS 4x100 4N 586 pts 6:07,40
 1 VAZART Claire (70) 1:32,51 ; 2 ANDREJEVIC Julia (01) 1:42,99 ; 3 ALVES Julie (99) 1:34,86 ;
 4 GRIMAUD Corinne (69) 1:17,04

Samedi 16 novembre 2013 : meeting maître de demi-fond de Villefontaine

Un petit groupe de Saint-Egrèvois, rallié par "l'antenne chambérienne" du club, s'est essayé à la longue distance.

La tradition est respectée, le nombre impressionnant de mails envoyés n'empêche pas que l'organisation du co-voiturage pour se rendre à Villefontaine est une nouvelle fois un fiasco (T et L attendent S à Prédieu, lequel les attend à Karben, où il est rejoint par M et O qui voulaient un départ plus tardif. Pendant ce temps C, que l'on devait prendre au barrage, s'impatiente et part avec quelqu'un d'autre, ce qui fait que T et L, après avoir finalement rencontré M, O et S, l'y attendront ensuite pour rien avant de se décider à partir). Moyennant trois véhicules nos six nageurs arrivent tout de même à bon port et quasiment à l'heure pour l'échauffement ! Du côté de la Savoie on a l'air mieux organisé.



Première épreuve au programme, le 400m 4N. Fortunes diverses (comme dit Johnny) pour **Corinne Grimaud** qui n'est pas dans son assiette en début de soirée et abandonne. Peu après **Thierry Grenet** améliore son record personnel en 5'48"36.

On passe ensuite au 800m : **Christelle Ion** inscrit sa première marque à l'USSE sur cette épreuve et améliore son record personnel en 13'11"05. C'est ensuite **Mathieu Fougères** qui s'élance armé de son super shorty, temps de passage en 5'17" et un honnête temps final en 10'44"49.

Les vrais demi-fondeurs peuvent enfin s'exprimer sur le 1500m : en 20'10"59 **Laurent Singer** rafle le record USSE en catégorie C5, le record précédent (de fort belle facture :-)) était détenu par Johnny. Nouveau crime de lèse-majesté ! **Stéphane Fournier**, plutôt habitué du 50m, s'essaie pour la première fois sur la distance longue et boucle son km et demi en 26'46"68. Incroyable, à peine sorti de l'eau il exprime son envie de re-nager cette épreuve ! (personnellement j'ai du mal à comprendre).



Reprenant son courage à deux mains, Corinne nage également le 1500m, la deuxième partie de sa course est plus rapide que la première et le chrono final (25'00"31) améliore son précédent record sur la distance.

Il y en a aussi pour les faux demi-fondeurs : **Luc Ferran** et **Olivier Russo** se sont engagés sur le 200m 4N. Tir groupé (2'55"60 pour Olivier et 2'55"20 pour Luc). Luc est parti nettement plus vite, mais à court d'entraînement il s'effondre lors du 50m nage libre.



Enfin c'est le 400m NL, épreuve finale de la réunion. **Martine Berchotteau** nage son premier 400m en 7'23". Ensuite Mathieu s'élance ... enfin c'est beaucoup dire car dès le départ la vitesse n'est pas là, et le temps final (5'28"97) est surprenant. Même à l'entraînement il va nettement plus vite !

Peu importe, il est 23h15. Compte tenu de l'heure la remise des récompenses est annulée, au profit du traditionnel buffet, lequel est une nouvelle fois à la hauteur (c'est incontestablement le meilleur du circuit maître isérois, avis aux amateurs !).

Le 7ème meeting de demi fond de Villefontaine le dimanche 17/11/13

Résumé et photos de Martin Brun que je remercie au passage pour cette aide bienvenue.



Le 7ème meeting de demi-fond de Villefontaine a une fois encore tenu toutes ses promesses : des séries de 1500m et de 400 4N interminables, des disqualifications nombreuses en dos dues à la forme spéciale de la toiture du bassin et surtout à l'application stricte du nouveau règlement, et un horaire de fin de 1ère réunion vers les 14h30 (pauvres officiels !...).

Deux benjamines et un minime du groupe de Martin s'y sont tout de même risqués, avec beaucoup de bonheur et une réussite certaine.

Alexandre Andrejevic, sur 800 NL a amélioré son record personnel de belle manière, bouclant la course en 11' 42'' 28 (1 minute de moins que ses 12' 43'' 08 de l'an dernier). Ce résultat confirme ses dispositions pour la nage libre et le demi-fond. Régulier en 1'28 au 100m, il a pris du plaisir et n'a pas faibli sur la fin de la course comme la dernière fois. Bravo Alexandre !

Justine Brun et Lisa Schaller concourraient pour le challenge benjamin de demi-fond, constitué par le cumul des points additionnés sur deux courses : 400 NL puis 200 4N.

Ensuite, elles venaient chercher la qualification au 200 4N du championnat régional de Montélimar en décembre prochain. La condition : réaliser le temps de qualification imparti aux minimes 1, à savoir 2 59 05.

Lisa réalise 6' 11'' 72 au 400 NL (nouveau record perso) et 3 05 35 au 200 4N (nouveau record également). Déçue de ne pas se qualifier pour Montélimar, Lisa fait néanmoins bonne figure. Elle a tout donné sur cette course et elle n'a pas de regret à avoir.

Justine quand à elle améliore son meilleur temps sur 400 NL de 4 secondes en 5' 27'' 95 et fait un bond en avant significatif en 200 4N : 2' 53'' 72 (au lieu de 2' 58'' 38). Justine se qualifie très logiquement pour Montélimar et termine 2ème du challenge de demi-fond derrière Elise Pozzebon, du CNPI.

Championnats départementaux à Chatte samedi 23 et dimanche 24 novembre :

Treize qualifiés aux régionaux, Clément Brun en grande forme.

Si Quentin, Clément, Yann, Robin et Maëlys avaient déjà leur billet en poche pour les championnats régionaux, les 8 autres l'ont acquis lors de ce week-end. Récit de leurs péripéties...

Nul besoin de stress pour **Clément Brun** puisque son niveau interrégional lui permettait de passer sans coup férir cette première étape, il en profite donc pour démontrer ses énormes progrès en 4 nages en franchissant dès le samedi le cap des 5' au 400 (4'59''50). Son temps lui permet ainsi de rentrer au 7ème rang des plus grands spécialistes st-egrèvois de l'épreuve, belle promotion ! Il n'en restera pas là puisque dès le lendemain il nous gratifie d'un 200 4N en 2'21''69, d'un 200 papillon record en 2'22''90, d'un 100 papillon en 1'03''73, d'un 50 brasse en 33''09 et d'un 200 libre enfin en 2'10''16. Un 5/5 équivalent à un 20/20 bien mérité !

Pour son copain **Yann Vazart**, le samedi avait bien commencé puisqu'un record du 400 4N l'avait lancé sur de bons rails : 4'53''16, hélas le dimanche, gâché par un état maladif ne lui offrit pas le même plaisir : 400 en 4'33''70, 50 brasse en 32''03, 100 brasse en 1'11''15, 200 papillon en 2'25''61.

Quentin Piveau, notre 3ème nageur de série interrégionale fut par contre plus constant puisqu'outre un départ en fanfare le samedi qui le voit exécuter son 50 dos en 30''38 et son 50 libre en 27''54, il peut s'enorgueillir à juste titre d'un record sous la minute au 100 libre (59''88) et surtout d'un bond en avant sur son point fort, le 100 dos qu'il finit magnifiquement en 1'03''85. Quentin est clair avec lui-même, le niveau national est à portée de main.

Bon bilan aussi pour **Fanny Arnaud**, qui échoue certes à se qualifier en nage libre (50 en 30''55, 100 en 1'08''14) mais qui, dans son domaine de prédilection, réussit au mieux sur ces 3 épreuves dont deux se soldent par un record personnel (50 brasse en 37''52, 200 en 2'58''50), le 100 lui autorise la qualification (1'23''15 au compteur) mais il est surpassé en valeur par celui des interclubs (1'22''69).

Qualification plus inattendue pour **Charlotte Garon** qui franchit le cap des 50 brasse (38''61) et 100 brasse (1'22''36). En nage libre ses 30''68 ne lui permettent pas de passer le cap cependant.

Qualification aussi pour **Franck Brissot**, qui avait une marge énorme d'ailleurs, sur 50 brasse (31''65) et sur 200 4N (2'31''78), le reste est de moins bonne facture (50 libre en 27''56, 50 papillon en 30''96, 100 brasse en 1'14''26). Notre sprinter brasseur maintient le cap grâce à son arme favorite (le 50 brasse) mais peine dans les autres domaines, son dos douloureux explique en partie cela.

Yannis Brotel a été à son niveau, c'est certain, mais il aurait aimé aller parfois encore plus vite. Il se satisfait à juste titre d'un bon 100 libre en 1'01''77, d'un 100 brasse record en 1'18''38, d'un 50 du même acabit en 36''73 mais il aurait aimé aller plus vite au 50 libre (28''14) au 200 (2'14''08) et au 200 4N (2'32''03). L'essentiel est cependant assuré, il se qualifie sur toutes ces épreuves aux championnats régionaux.

Pour nos deux derniers seniors à participer, pas de records personnels. **Andy Getzman** se qualifie sur le 100 libre (57''95) et le 50 libre (26''24) mais pas sur le 50 papillon (29''35). Pas de qualification pour **Adrien Chevalier** par contre qui réalise 1'14''52 sur le 100 dos, seule épreuve où il était engagé.

"Le festival de Lou Gautier, la performance de Céline Thooris"

Les 6 nageurs minimes et plus du groupe 2 étaient engagés sur les départementaux de Chatte. Lou Gautier, Céline Thooris, Alexandre Andrejevic, Julia Turin, Adrien Chevaleyre et Julie Alves, très motivés, ont donné le meilleur d'eux-mêmes sur les nombreuses épreuves qu'ils ont disputé durant les deux jours, dans le beau complexe aquatique de la communauté de communes de St-Marcellin.

Article de martin brun.



"**Le festival de Lou**" : Engagée sur 6 épreuves, Lou réalise un sans faute très méritant et absolument remarquable, puisqu'elle se qualifie pour les régionaux de Montélimar dans les 6 épreuves en battant ses records personnels à chaque fois !. Le samedi après-midi, elle commence par le 50 pap ou elle réalise 33"85. Elle récidive sur 50 NL en 30"38. Dans les deux courses, les acquis de sa nage apparaissent clairement : explosivité au départ, longues coulées efficaces, excellent gainage. Le dimanche matin, 200 brasse et 200 4N sont à son programme, épreuves à la fois techniques et épuisantes. Elle donne beaucoup en 200 brasse (3'12"89) et tout en 200 4N (2'49"28). A la pause, si la motivation est encore là, la fatigue commence à rattraper Lou. Le dimanche après-midi, elle démontre tout son potentiel, poussée dans ses retranchements : 100 pap en 1'16"84 et 100 brasse en 1'28"38. Le niveau des temps réalisés laisse même présager des qualifications futures aux inter-régionaux de Bourg en Bresse, ce qui ravit notre souriante nageuse et tous ses supporters (qui sont nombreux !).

"**La perf de Céline**" : Engagée sur 2 épreuves le dimanche, Céline vise clairement deux qualifications aux régionaux. Elle atteint son objectif en 200 4N, avec 2'49"29 (record personnel amélioré de 4") en réalisant une course techniquement maîtrisée avec une nage puissante notamment en papillon. Malheureusement, elle échoue au 100 pap, avec un temps de 1'17"55 (record personnel tout de même, mais il fallait faire moins de 1'16"17). Cette unique qualification satisfait tout de même notre nageuse qui repart de Montélimar encore plus motivée.

"**La progression d'Alexandre en 200 NL**" : 5 courses au programme et 5 records personnels battus. 31"07 en 50 NL, 1'08"76 en 100 NL, 35"35 en 50 dos, 1'18"55 en 100 dos et surtout 2'34"06 en 200 NL (progression de 9"). Malheureusement, Alexandre se blesse dans le dernier 50m de cette

course (déchirure musculaire), la dernière de la journée du dimanche, et repart chez lui en boitant bas. Bravo tout de même !

"La progression de Julia en 50 brasse" : Engagée sur 3 épreuves, Julia échoue tout près de la qualification en 50 brasse : 40"07 (il fallait faire moins de 39"71). Ce temps marque tout de même une progression, ce qui est encourageant pour notre nageuse, encore handicapée par des problèmes à l'épaule, mais qui reste performante sur les courtes distances. Elle réalise aussi 37"70 en 50 dos (pas mal), et 1'24"69 en 100 dos, ce qui est par contre un peu décevant.

"Adrien confirme en brasse" : lentement mais sûrement, Adrien progresse dans sa spécialité : la brasse. En 50 brasse, il réalise 39"15 et en 200 brasse, 3'10"74. Il progresse également en 200 4N (2'50"14) et en nage libre : au 400 NL, il réalise un convaincant 5'53"47 (7" gagnées) et au 200 NL il améliore son record personnel en 2'38"75. Seul petit bémol de ce bon week-end, il finit en 31"64 son 50 NL. Réalisé en fin de journée le samedi, ce dernier temps sera sans doute amélioré lors d'une prochaine compétition.

"Julie la gourmande reste sur sa faim" : 6 courses au programme de Julie et 5 meilleures performances personnelles réalisées. Julie voulait très bien faire, elle espérait se qualifier pour les régionaux, bref, elle était à la fois pressée et stressée d'en découdre... En 50 NL, elle réalise un bon 32"12, insuffisant néanmoins pour aller à Montélimar (il fallait faire moins de 31"03). Déception de la nageuse, vite évacuée néanmoins par la progression constatée sur les autres courses : 1'12"26 en 100 NL, 40"48 en 50 dos, 1'26"42 en 100 dos, 1'47"84 au 100 brasse et 1'30"63 au 100 pap. Le beau parcours éclectique de Julia ce week-end lui permettra d'engranger de l'expérience pour les courses futures.

Meeting de la Bièvre le dimanche 1er décembre à la Côte St-André

Article (et photos) de notre entraîneur sur place, Martin Brun, qui effectue un bilan de sa bonne journée.



Résultats du 400 4N benjamines :

Justine Brun est 1ère du 400 4 N en 6 12 41. Elle améliore de 16 secondes son record perso de l'année dernière. Course bien gérée et maîtrisée techniquement, il reste à partir sur un rythme plus élevé (100 pap passé en 1 29 04), pour s'approcher des 6'. Deuxième tout le long de la course, elle accélère sur le dernier 100 m et gagne la course sur le fil.

Lisa Schaller est 4ème en 6 37 69. Pour son 1er 400 4N, Lisa, très motivée, part sur des bases très élevées (100 pap en 1 31 32) et le paye par la suite surtout en dos et crawl.

Séries **50 pap benjamines** : Justine 35 46 (qualifiée à la finale) ; Lisa : 40 76 . Les deux filles sont logiquement en deça de leurs records personnels, le 400 4 N étant ayant été nagé peu de temps auparavant.

Séries **50 dos benjamines** : Justine 38 29 (qualifiée à la finale) ; Lisa : 42 52 . Même remarque que pour le pap, le 400 4N étant encore présent dans les organismes.

Séries **50 brasse benjamines** : Justine 42 36 ; Lisa : 44 95. Les 2 saint-égrèvoises sont qualifiée à la finale. Superbe course de Lisa qui explose son record personnel de plus de 2 secondes (il était de 47 26).

Séries **50 NL benjamines** : Justine 31 98 (qualifiée à la finale) ; Lisa : 35 61. Lisa améliore son record perso (qui était de 36 04).

A la pause de midi, le bilan de santé de nos représentantes est contrasté : Justine est dans une forme olympique mais Lisa est très amoindrie par sa bronchite tenace. Saluons son courage tout au long de cette matinée glaciale, et d'avoir aligné 5 épreuves dont un 400 4N. Elle se range aux conseils de Martin de déclarer forfait pour la finale et de rentrer se reposer à la maison.

Gageons que cette compétitrice accrocheuse alignera de belles courses dans les prochaines compétitions, en particulier en brasse et, pourquoi pas en papillon.

Bilan des finales de Justine :

- 2ème en 50 pap en 34 48 (record perso battu)
- 1ère en 50 dos en 37 31 (record perso battu)
- 1ère en 50 brasse en 42 38
- 1ère en 50 NL en 31 37 (record perso battu)

Cinq breloques autour du cou pour la benjamine de l'USSE, c'est une belle moisson. Au delà du résultat, saluons la maîtrise technique de ce début de saison dans les 4 nages, et ce qui est nouveau, la gestion des courses. Justine a pris plaisir à maîtriser ses concurrentes et à porter l'estocade (en 400 4 N, en 50 brasse et en 50 NL) dans les derniers mètres et avec panache.

Passeport de l'eau le dimanche 1er décembre à Seyssinet

Douze nageurs se présentaient cette année pour l'examen qui permet l'accès aux compétitions de socle 2.

Liste des 12 candidats :

Andrade Coline (2003), Blanc Candice (2003), Bruyères Aloys (2005), Caulier Florian (2005), Estupina Elise (2003), Macias Perez Raphaël (2004), Meunier Hélène (2004), Nantas Aurélien (2003), Noubel Clément(2004), Suraci Mattéo (2004), Tassy Renan Maël (2004), Tournier Amandine (2005).

Une nouvelle fois, Christophe Miceli a superbement préparé ses troupes puisque tous réussissent l'examen. **Prochaine étape le samedi 7 décembre à 9 H 30 à St-Martin d'Hères** pour l'examen du Pass'Compétition qui permet l'accès aux compétitions avenir-poussins du socle 3 (le plus fort niveau). Au programme de nos jeunes un 100 4N que l'on souhaite sans disqualification. Bonne chance à tous !

Championnats Dauphiné-Savoie interclubs maîtres 2013 : L'équipe 1 au sommet.

Enfin tous réunis les maîtres de l'équipe 1 de l'USSE ont emporté une magnifique victoire lors de ces premiers championnats séparés (Lyonnais et Dauphiné-Savoie ont pour la première fois séparés leurs troupes). A noter la formidable 6ème place de l'équipe 2 et la belle 17ème place de l'équipe 3.



L'USSE était présente en force et en nombre ce dimanche 1er décembre 2013 à la piscine d'Echirrolles, 3 équipes parmi les 26 présentes des cinq départements du Dauphiné-Savoie, l'ambition était de lutter pour la première place et de se qualifier pour la finale nationale de Tours au mois de janvier, tous les objectifs ont été atteints et même bien plus en fait.

L'équipe 1 emporte donc la première place avec 13105 pts devant le NC alpes 38 (1) 12662 et le NC alpes 38 (2) 12456. **Notre équipe 2 prend une 6ème place inattendue avec 10822 pts**, soit l'équivalent de notre équipe 1 il y a deux ans, **l'équipe 3 enfin marque 8096 pts** et termine devant 9 autres équipes, brillant donc !

Coté performances, du bonheur aussi, l'on appréciera ainsi les records au club d'**Audrey Parra** au 50 libre (27''89), de **Florence Boyer** au 100 dos (1'12''88) et **Frédéric Girard** au 100 libre (58''04). Record aussi mais personnel qui accompagne la première place de l'ex-chambérien **Frédéric Coinçon** au 100 brasse (1'11''65), de l'ancien ex-chambérien **Olivier Russo** qui franchit le mur des 38'' au 50 brasse (37''70), de **Martine Berchotteau** au 100 brasse (1'46''48) et de **Fanny Couesnon** au 50 dos (40''15). D'autres ont joint nouvelle expérience et record personnel comme **Frédéric Mayon**, très satisfait de son 50 brasse en relais en 39'', un peu moins de son 1er 100 dos officiel (1'49''75). Quant à **Vincent Tournier**, il progresse une nouvelle fois sur son 100 libre (1'05''28 contre 1'05''58).

La liste est longue bien puisque 30 nageurs ont participé à ces joutes. Ont battu des records USSE de catégorie d'âge : **Frédéric Girard** sur le 100 NL C3 (35-39 ans) en 58''04, **Céline Macaire** sur le 100 papillon C3 (1'30''71), **Christelle Ion** sur le 400 libre C5 (45-49 ans- 6'24''39), **Andrée Monier** sur le 50 brasse C8 (60-64 ans) en 51''34 et **Laurent Singer** sur le 400 libre C5 en 4'59''72. Un petit mot particulier pour **Corinne Grimaud** qui ne se sentait pas bien au départ de son 100 papillon et qui pulvérise son record personnel et record USSE C5 au final (1'42''52 contre 1'50''). Comme quoi l'état de départ ne préjuge pas toujours du résultat.

Dans l'équipe 1, tout le monde n'a pas battu son record, **Louis Grossmann-Wirth**, notre chevronné étudiant en Histoire exécute son 100 libre en 55''05, il le remporte néanmoins. **Grams** échoue à 3 centièmes de son record USSE C3 en 1'02''98 (sur le 100 papillon bien sûr). **Olivier Meurant** gagne le 200 4N sans adversité en 2'18''10 mais que de points marqués ! **Nadège Misslin** impressionne en luttant à armes égales avec les hommes sur le 50 dos (32''43 en relais). Quant à **Franck Brissot**, personne ne peut l'approcher sur le 50 brasse qu'il domine outrageusement en 31''9. **Thierry Grenet** avait fort à faire sur le 50 papillon, il s'en tire parfaitement bien en 30''14 (à 6 centièmes de son record). Sur l'épreuve la plus longue **Sandrine Leurent** bien partie souffre beaucoup à la fin de son 400 qu'elle finit néanmoins en 5'06''01, ce qui est fort honorable. Quelle équipe 1 !

Dans l'équipe 2 on retrouve **Jens Meyer** à son niveau sur le 50 dos en 35''49, **Florian Lucas** toujours fringant sur les 50 (50 pap en 30''70), **Michel Pla**, l'énergie personnifiée toujours en pointe sur le 100 brasse (1'27''81), **Abdel Saidani** proche de son temps de l'année dernière sur le 100 dos (1'11''61) et **Norbert Pra** que l'on retrouve avec plaisir dans les bassins (50 libre en 27''44). **Franck Zana** boucle quant à lui avec brio le parcours de son 200 4N en réalisant 2'47''84, record personnel établi.

Dans l'équipe 3, les records USSE et personnels ont fusé (voir plus haut), notre **Jean-Paul Misslin** quoique toujours aussi volontaire s'en éloigne un rien, il est vrai qu'après 40 ans de pratique, il est

plus difficile de les approcher. La stabilité est néanmoins toujours sienne et nager 31''48 est encore une belle perf. que tous ne peuvent rêver d'effectuer. Pour **Stéphane Fournier** le 50 pap en 45''90 en est bien un mais il meurt maintenant d'envie de retenter l'expérience, il travaille sa technique pour aller encore plus vite. Record aussi pour **Luc Ferran**, parti très vite au 200 4N et arrivé plus difficilement, il conclut celui-ci en 2'48''55.

Pass Compétition du samedi 7 décembre à St-Martin d'hères

Le diplôme qui entérine l'entrée en compétition officielle des plus jeunes était présenté par 12 avens-poussins de St-Egrève

Sur les douze, 2 ont été ajournés : **Hélène Meunier** et **Aurélien Nantas**, et auront à le représenter au mois de janvier. Les virages de dos et de brasse seront à revoir d'ici là.

Les dix autres ont donc réussi ce passage obligé et pourront donc concourir sur les compétitions du socle 3 avens-Poussins.

Toutes nos félicitations à : **Andrade Coline (2003)**, **Blanc Candice (2003)**, **Bruyère Aloys (2005)**, **Caulier Florian (2005)**, **Estupina Elise (2003)**, **Macias Perez Raphaël (2004)**, **Noubel Clément (2004)**, **Suraci Mattéo (2004)**, **Tassy Renan Maël (2004)**, **Tournier Amandine (2005)**.

A partir du 25/01 début des compétitions officielles pour tous les détenteurs du Pass'Compétition.

Championnats Dauphiné Savoie Toutes Catégories à Montélimar : Deux titres pour un Robin Pla dominateur et neuf billets pour les championnats interrégionaux

Suite à un week-end du 06-08 décembre plus qu'à la hauteur de nos espérances, dix st-egrèvois ont gagné leurs qualifications aux championnats Interrégionaux de fin décembre (neuf participeront puisque Maëlys St-Martin a déclaré forfait).



S'il n'est pas le seul st-egrèvois à s'être illustré lors de ces championnats des 7 et 8 décembre, il est en tout cas le seul à revenir titré. **Robin Pla** aura donc marqué de son empreinte cette compétition en emportant le 100 dos en 1'01''16 (record personnel) et le 200 dos en 2'10''17 (record personnel aussi). Ces deux performances lui permettent de se classer 2ème meilleur st-egrèvois de tous les temps dans cette discipline ultra-dominée dans le passé par Sébastien Billon, il est donc celui qui conteste le plus l'hégémonie d'un nageur qui a, il y a de cela quelques années, gagné un titre de champion du monde maître. Son 50 dos en 29''27 et son 200 4N en 2'14''89 complètent ce formidable tableau.

Très en verve aussi fut le trio de choc **Yann Vazart – Clément brun – Quentin Piveau**. Ils ont fait valser les records personnels à tours de bras. Yann peut se féliciter d'avoir dynamité son record du 100

dos en le faisant passer de 1'05'' à 1'02''81, même topo sur le 100 libre qui atteint maintenant les 54''80. Le 50 libre lui ayant valu un bon 25''38, seul le 100 brasse échappe à sa liste de record mais de peu, il gagne la finale B en 1'08''96 (contre 1'08''60 en juin). Clément s'est extrêmement fait plaisir sur le 100 brasse en 1'12''51 (4ème de la finale B), sur son 200 4N en 2'20''59, sur son 100 libre en 58''46 (minute franchie pour la première fois) et sur son 50 pap en 29''24. Comme pour Yann, un non record malgré tout, sur le 200 brasse en 2'38''96. Quant au 3ème lascar du trio, Quentin s'est adjugé 4 records en 4 courses : le 100 dos en 1'03''76, le 200 dos en 2'19''07, le 200 4N en 2'25''53 et le 400 libre en 4'31''43. De nouveau Quentin est proche des temps de qualification pour les championnats de France minimes, il conviendra cependant de confirmer en grand bain fin mars.



Yannis Brotel emmagasine pour sa part 4 qualifications aux interrégionaux, soit 3 de plus que l'année dernière mais il est un rien déçu car seul un record personnel (celui du 100 brasse en 1'18'00) est tombé pendant le week-end. Il confirme donc ses excellentes dispositions sur le 200 4N (2'31''78), le 200 libre (2'14''14) et le 100 libre (1'02''02). Pas de qualif. par contre sur le 50 libre en 28''32. Qualification aussi sur toute la brasse pour **Fanny Arnaud** mais pour elle aussi avec un seul record personnel (200 brasse en 2'57''84) contre deux bons temps (100 en 1'22''88 et 50 en 37''90). **Charlotte Garon** avait, elle, un régime plus modeste mais s'en sort très bien en se qualifiant sur le 100 brasse en 1'20''67 (qualification à 1'20''80) et en réalisant un excellent 37''34 au 50 brasse. Qualification aussi mais dans la douleur pour **Franck Brissot** au 50 brasse (31''65) qui ne passe cependant pas au 100 brasse (1'13''27).

Dernière qualifiée, **Lou Gautier** était la plus jeune de la troupe. Engagée dans 3 spécialités et 4 épreuves, elle franchit le cap en papillon en se qualifiant sur le 50 (33''26) et le 100 (1'15''95), deux beaux billets pour Bourg-en-Bresse. Elle reste cependant en deçà de ses records sur 50 libre (31''11) et sur 100 brasse (1'29''39).

Maëlys St-Martin, blessée doit se contenter de séries sur 200 4N (2'37'') et 200 brasse (2'53''). Pas de record non plus pour **Céline Thooris** sur 200 4N (2'51'') déjà très fière, à juste titre, de participer pour la 1ère fois à ces joutes régionales.

Première participation aussi pour **Justine Brun** qui concourait aux championnats régionaux benjamins organisés en parallèle de la compétition des plus grands. Justine effectue un très bon parcours puisqu'elle bat ses 5 records sur 200 m : 200 libre en 2'35''65, 200 dos en 2'57''65, 200 brasse en 3'21''11, 200 papillon en 2'59''27, 200 4N enfin en 2'53''13. Justine continue à progresser régulièrement dans toutes les disciplines.

Trophée Christian Donzé le 8/12 à St-Martin d'Hères :

Des benjamins nombreux et talentueux.

Le club ne peut que se féliciter de posséder une génération 2001-2002 de très grand talent, peut-être d'ailleurs unique dans les annales du club, le niveau moyen est stupéfiant.



Rémi Brazzolotto : En grand progrès en crawl et en brasse, Rémi fait maintenant parti de ces nageurs rapides (32''98 au 50 libre, 43''58 au 50 brasse) qui n'apparaissent pas encore au premier plan mais peuvent en faire partie à très court terme. Sa vitesse de pointe pour un benjamin est devenue remarquable, d'autant qu'on le sait aussi très endurant.

Léo Caulier : in rien en retrait en nage libre (33''12), Léo emporte une médaille de bronze bien méritée au 50 dos (37''06). Monsieur explosivité sait sur un 50 engager la 5ème vitesse lorsque c'est nécessaire et c'est un sacré atout en sprint.

Lilian Curtaud : Pas de médaille pour notre spécialiste de la brasse, mais une seconde glanée au 50 (45''43) lui permet de l'envisager pour 2014. Dommage seulement que Lilian ne puisse encore être au même niveau dans une autre spécialité, la diversification doit être l'un de ses objectifs à venir (50 papillon en 46''18).

Nicolas Eyer : notre bombe humaine a encore frappé. Alors même que Nicolas n'est pas encore très grand, il a réussi l'exploit de réaliser 36''53 au 50 libre. De plus en plus compétitif, sa capacité à sublimer son énergie lui permet d'espérer être un grand sprinter à terme. Tout comme Lilian il conviendra quand même qu'il puisse exporter ceci dans d'autres nages, un rien de technique en plus serait nécessaire en papillon (46''95).

Romain Favier : A l'image de Nicolas, Romain se rapproche des meilleurs à grands pas (37''73 au 50 libre), il lui reste à lui aussi à s'affirmer dans d'autres spécialités que la nage libre. Technicien, fluide dans ces prises d'eau, Romain progresse très vite.

Samy Labaoui : Un bon 50 brasse en 48''11 mais un 50 libre moyen (41''90) ponctue sa journée. Samy possède tous les atouts pour performer en brasse, il conviendra cependant qu'il maîtrise un rien plus sa nage pour aller plus loin, cela viendra !

Fantin Macaire : deux secondes en moins sur le 50 papillon (36''50), deux sur le 50 dos (38''14), Fantin est toujours sur la pente ascendante. Son toucher remarquable lui donne un grand avantage dans les placements, plus d'explosivité lui permettrait d'optimiser encore ses temps.

Florent Macaire : un rien en dessous de d'habitude coté pêche mais néanmoins deux records personnels à la clé (50 libre en 31''62, 50 brasse en 42''03). Pas de finale A pour lui cette fois-ci mais à sa décharge il était fiévreux et donc plutôt handicapé ce jour. Florent est néanmoins toujours l'un de nos nageurs de pointe.

Pascal Meyer : on le savait endurant, on le sait maintenant rapide, son 50 libre en 31''14 (record personnel) et son 50 brasse agrémenté d'une médaille d'argent en attestent. Pascal est une force tranquille qui s'affirme de plus en plus comme un futur grand nageur.



Antoine Millet : Sa fougue naturelle et sa combativité compensent en parti son âge (2002). Antoine réalise un bon parcours (44''17 en dos, 41''38 en papillon) et continue à s'améliorer dans tous les domaines, nul doute que cela paye vite.

Hugo Molè : merveilleux esthète en dos et crawl, une nage en souplesse un rien bridé par un gabarit encore trop fin, néanmoins les progrès suivent : 50 libre en 37''55, 50 brasse en 47''14, il reste cependant à surveiller le papillon qui tend à être dissymétrique, l'un des très bons nageurs de demain (2002).

Youenn Tassy-Renan : passage sous les 40'' pour la première fois (50 libre en 39''38). Youenn reste néanmoins fondamentalement un brasseur qui tend à exporter cette nage partout. Peut aussi devenir un bon papillonneur s'il élimine les ciseaux (disqualifiables) de son répertoire. Plus de concentration devrait lui autoriser de bonnes surprises à moyen terme.

Pierre Tranchant : une médaille d'argent au 50 libre illustre parfaitement la puissance colossale de Pierre. Il peut fêter ce jour son passage sous les 30'' (29''60). Bon brasseur (41''89) il apparaît encore insuffisamment capable d'optimiser sa nage dans cette spécialité. Pierre est le sprinter d'aujourd'hui, on lui souhaite de continuer dans cette voie.

Eric Vazart : il est certain qu'Eric n'est pas avantagé sur des 50, sa nage très contrôlée lui permet de briller sur du demi-fond. Eric était à son meilleur niveau (50 libre en 34''45, 50 dos en 39''19) mais nul doute que les 800 du Natahlon à venir lui permettront de s'exprimer mieux.

Je me permets d'insister pour finir sur l'extrême homogénéité des benjamins. Au jour d'aujourd'hui nous sommes incapables de dire qui seront les champions de demain car l'écart entre les plus forts et les plus faibles est très tenu et je tiens le pari que certains de ceux qui ne gagnent pas de médaille pour l'instant sont promis à un grand avenir.

Marianne et Joanin sur les podiums

Le club ne présentait que deux poussins à cette compétition mais les deux n'étaient pas venus pour autre chose que pour glaner des médailles, ils furent servis.

Marianne Guillon a de nouveau été parfaitement à la hauteur. Après des séries de brasse et de papillon (sur 25 m) sans faute, elle se qualifie pour les demi-finales puis pour les finales de l'après-midi. Sur ces dernières elle franchit un cap en investissant tant le podium de brasse (ce qui est habituel) que celui du papillon. Le sourire était mérité.

Pour **Joanin Macaire**, s'il y eut moins de verve en brasse puisqu'il ne finit que 4ème du 50, il s'illustre par contre en dos, la nage qui est devenue son point fort ses derniers mois en emportant la 2ème place. Ses entraîneurs s'accordent à dire qu'il était le plus rapide mais rentrer dans le mur au virage lui a occulté toute chance de 1ère place. Peu importe le podium le récompensait quand même.



Les benjamines sur la bonne voie

On le savait, participer aux finales n'était pas gagné pour nos filles, les troupes du NC Alpes 38 avaient une longueur d'avance et l'ont conservé, néanmoins 3 de nos ondines réussirent à franchir le cap des séries : Lucie Guillemain d'Echon au 50 libre, Vanessa Andrejevic au 50 dos et Natacha Tournier au 50 brasse. Les deux dernières étant première année, elles sont parfaitement en lice pour une finale A l'année prochaine.



Bilan individualisé de cette journée :

Julia Andrejevic : Record personnel au 50 libre (35''51), un rien en retrait au 50 brasse (47''00). Julia nage bien et progresse sérieusement en crawl, en brasse elle reste bridée par sa difficulté à jauger du meilleur rythme, un peu plus de confiance en elle et elle deviendra une excellente nageuse ;

Vanessa Andrejevic : record battu de 3'' au 50 dos (40''71), elle confirme la parfaite adéquation des ses qualités avec cette nage, ces temps deviennent de très bonne facture pour une nageuse aussi jeune. En nage libre des progrès aussi mais un rien bridés par un manque de force dans la traction (37''59).

Léna Durand : Record battu dans sa nage préférée (50 brasse en 46''75). La glisse est là, il manque un peu de condition physique pour parfaire l'ensemble, néanmoins Léna progresse et c'est le principal.

Nolwenn Fougères : la crawl semble fait pour elle (35''40), l'amélioration est rapide et peut laisser entrevoir de belles choses à venir. Pour le papillon (45''77), le chemin sera un peu plus long mais cette nage est difficile en soi et il convient de s'accrocher.

Lucie Guillemain d'Echon : sa puissance fait une nouvelle fois merveille (32''05), il conviendra cependant de parfaire l'endurance sinon Lucie risque d'être contrainte à rester sur des distances courtes, l'enthousiasme super mais la maîtrise de la nage serait encore mieux. Record du 50 brasse en 46''52.

Estelle Macaire : Etonnamment Estelle va bientôt aller plus vite en dos (42''52) qu'en crawl (41''58). Cette dernière nage est en progression si rapide que l'on peut envisager de très bons temps à terme. En très gros progrès !

Ariette Mettais : cette néo-nageuse (par rapport à la plupart de ses camarades) construit sa nage à son rythme. Très sérieuse elle s'améliore régulièrement et peut s'enorgueillir de deux records personnels (50 libre en 51''90 et 50 brasse en 1'01''48). A suivre !

Alice Paillard : Quel temps au 50 libre (38''99) ! Alors même qu'Alice n'a que très peu de kilomètres derrière elle, elle franchit d'entrée le mur des 40'', ceci atteste sans aucun doute de capacités intéressantes. En brasse son record personnel est battu aussi (57''99) mais cela reste plus dans la norme. Impressionnante !

Sofia Sforza : 2ème brasseuse du club derrière Natacha, Sofia continue à s'affirmer (46''02) même si la distance est trop courte pour elle. Sa musculature se développe même si ce n'est pas encore un point fort. On appréciera aussi ses 40''19 au 50 libre. Très bien donc !

Natacha Tournier : Après un merveilleux parcours en série du 50 brasse (44''69), on n'a pas retrouvé la même Natacha en finale B (6ème en 47''), un mystère certain ! Toujours est-il que celle-ci maîtrise merveilleusement la brasse. Tout comme Sofia la distance est sans doute trop courte pour qu'elle s'y exprime au mieux. Record du 50 libre en 36''35.

Maëlle Vair : On la voyait plutôt dossiste (50 en 44''85) mais prestation après prestation atteste qu'elle tend de plus en plus à s'affirmer en crawl (36''69). Ses 11 ans lui laissent beaucoup d'espoir de devenir une excellente nageuse.

A final, l'équipe fille est elle aussi très homogène, moins accroc des podiums que son homologue masculine mais pouvant se renforcer rapidement si plus de confiance venait aider nos féminines. **Les filles, il faut croire en vous !**

Compétition interne du 18/12 à St-Martin le Vinoux :

Quelle progression !

La dynamique générale des groupes benjamins et poussins est supérieure à nos espérances, en 3 mois de travail les records des 200 4N sont tombés en moyenne de plus de 10''. De manière à récompenser cette motivation de toute l'équipe chacun des nageurs a pu recevoir une belle médaille d'or. Il ne reste plus qu'à continuer sur cette belle voie !

Résultats des filles :

Andrejevic Julia : 3'14''50 (record battu de 13'')

Andrejevic Vanessa : 3'22''12 (record battu de 10'')

Durand Léna : 3.3695 (record battu de 10'')

Fougères Nolwenn : 3'31''40 (record battu de 7'')

Guillemain d'Echon : 3'17''76 (record 3'16''81)

Guillon Marianne : 3'39''90 (record battu de 17'')
Schiff Chléa : 3'28''28 (record battu de 5'')
Sforza Sophia : 3'21''41 (record battu de 13'')
Tournier Natacha : 3'13''57 (record battu de 7'')
Vair Maëlle : 3'37''21 (record établi = 1er 200 4N)
Zana Saren : 3'41''18 (record battu de 19'')

Résultats des garçons :

Brazzotto Rémi : 2'59''32 (record battu de 14'')
Caulier Léo : 2'59''86 (record établi = 1er 200 4N)
Curtaud Lilian : 3'16''31 (record battu de 4'' mais il datait d'un mois contrairement aux autres)
Doclot Nathan : 4'13''74 (record établi = 1er 200 4N)
Eyer Nicolas : 3'44''65 (record battu de 14'')
Macaire Joannin : 3'37''51 (record battu de 28'')
Macaire Fantin : 3'06''36 (record battu de 3'')
Macaire Florent : 2'52''77 (9ème meilleure performance USSE 12 ans de tous les temps, record battu de 8'')
Macaire Tristan : 3'06''12 (record battu de 10'')
Meyer Pascal : 3'00''37 (record battu de 8'')
Millet Antoine : 3'18''45 (record battu de 17'')
Molé Hugo : 3'17''44 (record battu de 10'')
Tassy Renan Youenn : disqualifié pour ciseaux de jambes en pap, virages de dos incorrect. Dommage !
Tranchant Pierre : 2'58''47 (record battu de 11'')
Vazart Eric : 3'01''29 (record battu de 5'')

Une nouvelle fois, bravo à tous nos jeunes !

Premier 100 4N chronométré pour le groupe de Christophe

De manière à préparer les compétitions des 2ème et 3ème trimestres les nageurs de Christophe Miceli ont pu se jauger sur un 100 4N. Certains s'en sont bien tirés mais 5 ont été disqualifiés, il reste donc encore des ajustements à effectuer. Tous ont reçu une médaille d'argent en récompense de leurs efforts.

Résultats des filles :

Andrade Coline : 2'09''00
Blanc Candice : 2'08''68
Buttin Nolwenn : 1'59''16
Estupina Elise : 2'10''67
Mauss Eléa : 2'04''97
Mettais Ariette : 2'09''62 (disqualifiée)
Meunier Hélène : 2'08''19 (disqualifiée)
Paillard Alice : 1'59''24 (disqualifiée)
Tournier Amandine : 1'57''03 (meilleur temps des filles)

Résultats des garçons :

Caulier Florian : 2'04''78
Macais perez raphaël : 2'19''25
Nantas Aurélien : 2'17''86
Noubell Clément : 1'55''38 (meilleur temps des garçons)
Perrier Noé : 2'14''15 (disqualifié)
Suraci Mattéo : 2'16''01 (disqualifié)
Tassy renan Maël : 2'16''18

Bilan des nageurs du socle 1 avenir poussins

Les nageurs de Norbert et Johny ont passé leurs premiers tests afin de se préparer aux compétitions de janvier.

Ont tout réussi et ont donc gagné une médaille d'or :

Ben Mouloud Asma

Cogne Inès

Meyer Gaspard

Odile Maëlle

Pachonsky Eva

Pottier Benjamin

Schiff Loan

Pour les autres, concentration et travail sont encore d'actualité (médaille de bronze) :

Foltran Lorenzo : disqualifié pour faux-départ en dos et sur le virage de brasse.

Maldéra Enzo : disqualifié lors de l'arrivée de dos et du faux départ en brasse.

Mauss Agathe : disqualifiée pour arrivée sur le ventre en dos et battements en brasse dans la coulée de départ.

Stouchinin Grigory : disqualifié pour départ sur le ventre lors du virage de dos.

Championnats Interrégionaux de Bourg-en-Bresse :

2'07''39 au 200 dos, magnifique record USSE pour Robin Pla

Chef de file d'une équipe de 9 nageurs dont 4 se qualifient d'entrée pour les championnats de France nationale 2, Robin impressionne en série et conclue en finale. Une belle première journée qui voit Fanny, Quentin, Yannis, Robin et Clément battre leurs records personnels.



La journée débutait avec les 50 libre, **Lou Gautier, Charlotte garon et Yannis Brotel** étaient donc les premiers à concourir. Notre jeune minime (2000), Lou pour ne pas la nommer, nous crée et se crée quelques frayeurs en cassant ses lunettes juste avant de monter sur le plot. Après un petit sprint pour

réparer tout ça, le départ s'effectue quand même grâce à un starter compatissant. Néanmoins, si Lou est plus au point qu'à Montélimar puisqu'elle franchit les 31'' (30''96), elle n'arrive pas à égaler son record de Chatte (30''38). Sans doute faut-il un rien d'expérience pour réussir à ce niveau. Charlotte en a, elle aborde sa course avec un esprit très positif et se fait donc plaisir avec un excellent 29''28. Yannis rate par contre son départ, passe avec une seconde de retard au 25 et termine déçu en 29''48. Tant pis il a d'autres courses pour se rattraper.

Les 200 dos à 9 H 30 du matin ne s'avéraient pas faciles, c'était mal connaître **Robin** cependant que de penser qu'il n'allait pas saisir l'occasion pour tenter de se qualifier pour les nationaux 2. Après une course bien maîtrisée, Robin se voit félicité par ses camarades pour cet étonnant 2'09''99, record battu bien sur. Pour **Quentin**, un manque de vigueur le condamne à une course bien équilibrée mais sans record (2'19''22). Peu importe car nos deux dossistes gagnent le droit à un second tour l'après-midi, Robin en finale A, Quentin en C.

Les brasseurs leurs succèdent. **Fanny Arnaud** ose partir vite (17''52) mais elle tient et franchit les 75 m en 58''92. A cet instant là on savait que le record était au bout. Malgré un dernier mouvement trop coulé et donc sans énergie pour toucher, Fanny réalise 1'21''05, record personnel battu de 1''6. Fanny continue sur sa pente ascendante. **Charlotte** avait étonné à Montélimar, elle étonne de nouveau à Bourg en bouclant son parcours en 1'19''75, se rapprochant petit à petit de ses temps d'il y a quelques années. Premier concurrent représentant la gente male st-egrévoise, **Yannis** se venge de son 50, parti vite mais sans plus, il enchaine et tient magnifiquement, ce qui lui vaut au final un nouveau record personnel en 1'17''48. On est heureux, on le préfère comme ça ! **Clément** suit 5 minutes plus tard. Pouvait-il encore s'améliorer ? Après ses 1'12''51 à Montélimar, on pouvait penser qu'il allait marquer une pause. Ce ne fut pas le cas (15''04 au 25, 51''67 au 75), Clément est agressif à souhait, bagarreur, il va plus vite que tout le monde, sauf que... il perd à chaque virage 50 bons centimètres. Tant pis, à force de relancer il amène son record à 1'10''98. Un nouveau succès à son actif ! Restait à **Yann** à transformer, ce ne fut pas exactement le cas, la course fut belle mais sans doute manquait-il un rien d'énergie supplémentaire dans les dernières mètres. Pas de record pour lui mais un fort honorable 1'09''01 quand même.

Il revenait à **Lou** qui débuta la matinée de la clore. Pour cela elle se présenta sur le 100 papillon. Belle coulée, belle sortie, bon passage mais sans doute trop bien puisque le 3ème 25 est particulièrement difficile. La fin lui fait perdre le terrain gagné au début, elle réalise donc 1'16''42, ce qui n'est pas si mal mais pas à la hauteur de ses attentes bien sur. Elle était venue pour battre son record comme les autres (1'15''95).

Repas au stade de rugby, Yannis commence à ne pas se sentir bien. A 14 H 50 il vomit, puis réitère cette action une bonne dizaine de fois. Sa finale n'atteindra donc pas des sommets. Fatigué il tentera un départ plus rapide mais il craque rapidement (1'18''54).

Robin s'avère lui confiant, il a toujours réussi mieux l'après-midi que le matin. Il part en force (30''05), continue sur ces bases (1'02''00, incroyable non) et ne s'écroule pas (1'34''88) puis il accélère même à la fin. Le record du 200 dos (record régional à l'époque) de Bibi est tombé : 2'07''39. Robin est donc devenu le meilleur nageur de 200 dos de notre histoire. Magnifique !

Quentin Piveau n'allait pas être en reste, un peu plus de 5 minutes plus tard il débute rageur son 200 dos. Il ose plus que le matin (31''15 en manuel), poursuit rapidement (1'06'') et pas plus que Robin ne s'écroule, il finit donc 2ème de sa finale minimales en 2'16''54 (record de 3''). Bibi a perdu son record du club mais il pourrait bientôt perdre aussi son record 15 ans...

Record USSE 17 ans pour Yann Vazart, ses copains se déchaînent.

Déchaînés les st-egrévois, sans doute puisque, à l'exception d'une épreuve, toutes ont vu un record personnel tombé.

Si **Yann Vazart** avait probablement dû faire partie des déçus de la veille, son 100 brasse en 1'09''01 ne lui ayant pas permis d'aller en finale, la donne a changé ce samedi. Après une série du 200 brasse rondement menée qui lui permet de conquérir le 11ème rang, il se présente confiant en finale B. Pourtant dès les premiers 25 il est lâché et de beaucoup, un classique me direz-vous, 15''51 au 25 ne représentant pas un départ canon. Comme d'habitude il maîtrise sa course, franchit le 100 en 1'10''98

puis revient sur ses adversaires au point de disputer le sprint final avec la plupart. Au final grâce à une course très régulière 33''7, 37''2, 38''1, 38''1, il réalise un superbe 2'27''28, nouveau record 17 ans (il n'a que 16 ans rappelons-le).

Clément Brun avait failli la veille priver Julien Da Mota de son record USSE 15 ans du 100 brasse (3 centièmes auraient suffi), il récidive sur le 400 4N en terminant 1er de l'ensemble des séries du matin en 4'53''97 soit à 32 centièmes du record USSE 15 ans de Yann Vazart. Dès le 100 papillon exécuté en 1'05''97 on savait qu'il était parti pour un temps canon. Bien évidemment le dos fut le plus délicat à négocier (1'17''), ses adversaires en profitèrent pour le passer, mais la brasse qui suivait lui permit de reprendre le dessus brillamment (1'21''). Il restait à conclure en crawl, ce qui au départ n'était pas gagné, mais l'énergie fut sienne et il bat au sprint son dernier adversaire direct (celui de la 5). Un record battu de près de 6'' et une nouvelle qualification aisée pour les nationaux 2 viennent récompenser ses 4'53''97 de souffrance. Petit plaisir supplémentaire au 50 papillon lord duquel il franchit les 29'' (28''91). Objectifs atteints !

Les ambitions de **Robin Pla et Quentin Piveau** le furent aussi (atteintes), pas complètement malgré tout puisque qu'après des séries du 100 dos en 1'00''54 et 1'03''40, ils se subliment en finale : 1'00''36 pour Robin, 1'03''01 pour Quentin. Super mais il manquait un petit quelque chose : un passage sous la minute pour Robin, un passage sous les 1'03'' pour Quentin. Peu importe, on sait qu'ils étaient heureux quand même.

Heureux, **Yannis**, pas vraiment, après une journée du vendredi à vomir tout ce qu'il mangeait, il aurait aimé ingurgiter plus le samedi, il était affamé, mais hélas il convenait d'attendre (ordre du médecin). Se présenter sur un 200 libre sans autre chose que des malheureuses céréales dans le ventre n'était guère un avantage lorsque l'on ambitionne une qualification pour les nationaux 2. Courageusement il essaya, partit vite, trop vite, la douleur s'installa et la vitesse décrut. Il sauve cependant l'essentiel en battant son record de 4 centièmes (2'13''92), un exploit vu le contexte. Demain il nous reviendra en meilleure forme, c'est sûr !

Forme dont **Fanny Arnaud** regorge, c'est certain. Elle débute son 200 brasse en 17''61, poursuit en passant au 50 en 38''9 et au 100 en 1'23''. Tout se présentait bien jusqu'à ce qu'elle décide d'accélérer le rythme, trop hélas puisque les temps ne suivirent plus. Les derniers 50 sont difficiles mais l'avance glanée au départ lui permet quand même un excellent 2'56''38 (3ème record personnel battu au 200 brasse depuis le début de l'année en 3 courses).

Lou Gautier aurait bien aimé être dans le lot de celles ayant battu un record ce jour, il s'en est fallu de peu puisqu'elle termine son 50 papillon en 30''28 contre 30''26 à Montélimar. Pas de signe indien, non, un certain manque d'expérience combiné à de beaux progrès en début d'année ont rendu cette tâche plus difficile qu'elle ne l'aurait aimé. Lou manque d'expérience, elle en a glané et reviendra plus forte en 2014, c'est sûr !

La seconde journée se termine donc aussi positivement que la première. Les troupes st-egrèvoises sont en forme et ambitieuses, une combinaison de premier choix, de bon augure pour les performances.

Record USSE toutes catégories pour un Robin Pla toujours aussi incroyable. Yannis qualifié pour les nationaux 2

La dernière journée a été à la hauteur des deux premières, tous les records personnels sont tombés sur le 200 4N, de plus cerise sur le gâteau, records du club et qualification nationale 2 sont venus ajouter encore du baume au cœur à toute l'équipe.



Décidément les st-egrèvois auront su aller jusqu'au bout de ses championnats avec appétit. Lancé par un **Yannis Brotel** incroyable, complètement remis de sa gastroentérite, qui boucle son parcours du 200 4N en 2'26''57 (record de 5'') et qui franchit allègrement la limite nécessaire (2'30''02) pour participer aux nationaux 2 d'hiver, les autres ont pénétré en force par la brèche. Dans la foulée **Quentin Piveau** améliore son record de 3'' et quelques dixièmes en deux tentatives (série et finale) : 2'22''08. **Clément Brun**, qui avait déjà glané 6'' depuis le début de l'année en enlève encore 2'' passant de 2'20''60 à 2'18''00. **Yann Vazart** déjà détenteur des records du club 15 ans et 17 ans améliore ce dernier en 2'13''83 (contre 2'14''42 en début de saison et 2'15''76 en 2012-2013). Face à cette armada de chronos, **Robin** a été une nouvelle fois en pointe de notre attaque, puisque dès le matin il devient le numéro 2 du club en 2'12''58 et que l'après-midi il bouscule définitivement la hiérarchie en s'attribuant le record USSE en 2'11''90 devenant du même coup le premier nageur st-egrèvois sous les 2'12''.



Soyons cependant honnête, si les perfs en 4N ont été de haut niveau, lassitude ou fatigue oblige les 100 libre n'ont pas tous été aussi bons. En effet, derrière un Yannis survolté qui parcourt cette distance en 1'00''98, Clément pointe en 58''94, Yann en 55''57 et **Fanny Arnaud** en 1'07''54.

Sur les 50 les fortunes divergent puisque Quentin réalise un 100 faute en franchissant les 30'' pour la première fois (29''74 en série, 29''61 en finale), alors même que Robin est méconnaissable (30''28 soit moins vite qu'au passage du 200). En brasse Fanny s'approche de son record (37''60 contre

37''52), si l'on tient compte du fait que celui-ci était un temps manuel (à Chattes), l'on peut considérer qu'elle était quand même proche de son top.

Quant au **Francky Brissot**, arrivé la veille avec Michel Pla, il effectue une série fort honnête en 30''99, se qualifie pour la finale et bat lors de celle-ci son temps du matin (30''85), événement fort positif puisque cela fait très longtemps que ce n'était pas arrivé. Ceci confirme que le repos est primordial dans les performances de notre brasseur. Campagne interrégionale plutôt réussie donc pour Francky qui souffrait depuis plusieurs mois de son dos.

Campagne fort réussie aussi donc pour la quasi-totalité de notre équipe qui à l'exception de la plus jeune Lou et de notre toujours talentueux Franck ont battus leur(s) record(s) personnels dans leur(s) spécialité(s). Cinq garçons franchissent le cap et participeront donc aux **nationaux 2 : Clément Brun, Robin Pla, Yann Vazart, Yannis Brotel et Quentin Piveau**. Dans trois mois nous saurons si le niveau ultime (nationale 1) sera atteint par les plus forts d'entre eux.

1er Meeting Sprints du CN Sassenage le dimanche 12 janvier "Les médailles de Lou, la progression d'Adrien, le succès du relais filles" :

Lou Gautier, Céline Thooris, Julia Turin, Julie Alves, Alexandre Andrejevic et Adrien Chevaleyre, les 6 nageurs minimes et plus du groupe 2, étaient engagés sur le 1er Meeting Sprints du CN Sassenage le dimanche 12 janvier et retrouvaient la compétition après la trêve de Noël, avec seulement quatre entraînements dans les bras depuis la reprise.



"Les médailles de Lou" : Belle médaille d'argent en 50 pap (en 33''44) pour Lou. Médaille de bronze également, en 100 4 N, terminé en 1'16''07 (record personnel battu). Ses autres temps : 31''26 en 50 NL, 1'09''24 en 100 NL, 37''52 en 50 dos, 40''71 en 50 brasse.

"La progression d'Adrien" : Sur 3 épreuves, Adrien améliore ses records personnels. En 50 dos (36''50), en 50 pap (35''74) et en 100 4N (1'19''57). Ses autres temps : 32''73 en 50 NL, 1'13''21 en 100 NL, 41''27 en 50 brasse.

"Le 50 dos de Céline" : Céline améliore son meilleur temps en 50 dos passant de 43''49 l'année dernière à 40''81 aujourd'hui. Ses autres temps, sans démeriter pour autant, sont plus quelconques : 50 NL en 34''20, 100 NL en 1'12''97, 50 brasse en 44''06, 50 pap en 36''47, et 100 4N en 1'21''34.

"Les belles promesses de Julia" : Le sourire permanent et la joie communicative, Julia a réalisé 3 belles courses. 32''84 en 50 NL, 37''70 en 50 dos et 41''56 en 50 brasse. Bravo Julia !

"Le jour « sans » d'Alexandre" : Peut-être pas remis des chocolats et du canapé de Noël, Alexandre est passé à travers de cette compétition, ne parvenant jamais à nager de manière souple et déliée. Sans être ridicules, ses temps sont donc quelconques. Cela ira mieux la prochaine fois !. Pour l'anecdote, les voici : 31''49 en 50 NL, 1'09''21 en 00 NL, 36''64 en 50 dos, 46''27 en 50 brasse, 3''39 en 50 pap et 1'22''21 en 100 4N.

"La montée en puissance de Julie" : En réalisant 48''86 en 50 brasse et 1'25''21 en 100 4N, Julie était un peu déçue. Et puis sa bonne humeur et son énergie ont repris le dessus, la conduisant à se battre de belle manière dans les autres courses à son programme. 33''30 en 50 NL, 1'13''22 en 100 NL, 41''21 en 50 dos et 38''91 en 50 pap.

Les filles sont 3èmes en relais 4x50 NL (Lou, Julia, Céline et Julie) et 4x50 4N (Julie, Julia, Céline et Lou). Bravo les filles !



Passeport de l'eau et Pass compétition du 19 janvier

Cette deuxième et dernière journée de passage des diplômes fédéraux a permis à Nolwenn et Héléna de rejoindre leurs camarades en socle 3.

Pour Nolwenn Buttin qui n'avait pu passer le passeport de l'eau et le Pass Compétition en décembre suite à une erreur de notre part et pour Héléna Meunier qui avait échoué, l'enjeu était de taille. La réussite leur ouvrait les portes du niveau supérieur de compétition Avenirs-Poussins, le socle 3 départemental, l'échec les condamnait à jouer en socle 1 ou 2.

Le suspense n'est plus nécessaire, elles ont toutes deux réussi magnifiquement leurs prestations. Félicitations aux deux nouvelles promues !

Ci-dessous : Héléna (à gauche) et Nolwenn (à droite) avec leurs diplômes.



Matheysine Cup le dimanche 19 janvier : "La performance de Justine en 50 brasse, la progression de Lou en 50 pap" :

Lisa Schaeller, Justine Brun, Julie Alves et Lou Gautier, 4 nageuses benjamines et minimes du groupe 2, étaient engagées sur le Meeting Matheysine Cup le dimanche 19 janvier 2014.



La piscine de la Mure, extrêmement vétuste et au traitement d'air inexistant nous accueillait à 7h50 sous une pluie glaciale et battante... on a connu des débuts de compétition plus encourageants... mais nos quatre vaillantes nageuses étaient décidées à relever le défi : celui de tenter de battre leurs records personnels, dans des conditions difficiles (taux de chloramines hallucinant) et en maillots de bain (entendez par là, sans combinaison).

"La belle 3ème place du relais 4 x 50 NL" : En séries du 4 x 50 NL, les filles terminent 3ème en 2'12''60. Lou lance le

relais et passe en 32''48, Lisa continue le travail en 35''93, Julie le peaufine en 32''87 et Justine le termine en 31''32.

Place ensuite aux épreuves individuelles. Le classement réunit benjamines et minimes et il n'y a que 4 places en finale, ce qui est un sérieux handicap pour nos deux benjamines Lisa et Justine.

"La progression de Lou en 50 pap" : En série, Lou termine meilleur temps en 50 pap (34"53) et se qualifie à la finale. Justine arrive 5ème et rate la finale (35"48). Julie finit en 39"09 et Lisa en 41"25. En finale l'après-midi, Lou met toutes ses adversaires d'accord en finissant 1ère en 33"23, record personnel battu.



"Statu quo en dos" : Aucune qualifiée en 50 dos, les filles approchant leurs meilleures performances personnelles, sans toutefois les dépasser. Lou : 37"79, Justine : 38"79, Julie : 41"46 et Lisa : 42"90.

"La performance de Justine en 50 brasse " : En série Lou arrive 3ème (41"25) et Justine 4ème (42"31). Les deux accèdent à la finale. Lisa finit en 44"49 et Julie en 48"61. L'après-midi, l'arrivée du 50 brasse se fait à la photo finish, toutes en 40" ! : Lou arrive 3ème en 40"77 (à 6 centièmes de son meilleur temps), et Justine 4ème en 40"85 (son meilleur temps était de 41"55). La performance de Justine est intéressante, elle la place dans les toutes meilleures benjamines régionales de cette épreuve.

"Re-statu quo en 50 NL" : Un peu de frustration sur le 50 NL, où Justine rate la finale pour 1 centième !!! (31"88). Lou ne démérite pas en 32"55, de même que Julie (33"41). Lisa par contre marque le pas : 36"10.

Les filles quittent les vapeurs humides et chlorées de la piscine de la Mure pleines d'espoir pour les prochaines compétitions.

Socle 1 : Baptême de l'eau pour les nouveaux compétiteurs (25 janvier)

Non non, il ne s'agit pas d'un nouveau diplôme mais simplement d'un artifice pour indiquer que les avenir-poussins possédant le SAUV'Nage (socle 1) ont découvert la compétition ce samedi 25 janvier dans leur fief de Saint-Martin le Vinoux.



La poule comprenait en théorie : Pont de Claix, l'USSE, l'A.SFontaine, Grenoble natation et l'A.C.Seyssinet. En théorie car seuls les 3 premiers clubs avaient répondu présents, les autres n'étant pas encore prêts à rentrer dans le grand bain.

Tout s'est bien passé, la compétition a commencé à 14 H, les épreuves à 14 H 40, les remises de récompense et les goûters terminant de belle manière une compétition rondement menée.

Trois épreuves étaient au programme, dans l'ordre : 25 dos, 25 brasse et 25 Nage libre. Il faut reconnaître que les nageurs se sont bien appliqués, ils avaient été bien préparés, car pour la première fois dans une compétition de ce niveau il n'y a eu aucune médaille de bronze distribuée, seulement de l'argent et de l'or. De manière explicite tous les nageurs ont réussi un sans faute sur le dos et la nage libre, 12 ont donc échoué en brasse sur 40.

Au final 28 médailles d'or ont été remises dont 16 aux seuls st-egrèvois qui ont donc parfaitement réussi leur entrée, seul notre ami Tilian devra revoir ses ciseaux de brasse afin de tenter le "hat trick" (la passe de 3), la prochaine fois.

Merci à Lydia et Sylvie pour les photos.



Socle 3 Avenirs-Poussins 1ère journée poule de St-Martin le Vinoux : les jeunes pleins d'espoir pour l'avenir.

Samedi 25 janvier, les 7 clubs de l'agglomération se sont retrouvés dans notre bassin afin d'affronter les 100 et 200 dos au programme ainsi qu'un relais 4*50 nage libre fort sympathique.



Il faut bien reconnaître que la scission des clubs entre 100 et 200 dos a favorisé une plus grande répartition des médailles dont ont bénéficié beaucoup de St-egrèvois.

Chez les dames **Marianne Guillon** a dominé le 100 dos filles nées en 2004 en terminant première en 1'41''39, sa coéquipière **Amandine Tournier** a été fort impressionnante chez les 2005 dont elle emporte elle aussi la médaille d'or. Chez les 2003 la disqualification de **Maëva Mennutti** nous a empêché de gagner les 3 catégories, dommage ! **Elise Estupina** finit 4ème de cette catégorie en 2'00''75, **Coline Andrade** 6ème en 2'04''89, toutes deux améliorent nettement leurs records.

Même domination de circonstance chez les messieurs puisque **Aloys bruyère** emporte le 100 dos (2005) en 2'15''26, **Joanin Macaire** fait de même facilement chez les 2004 (1'39''33) en passant sous les 1'40'' et en réalisant comme Marianne chez les filles le meilleur temps de la compétition. Chez les 2003 enfin, c'est **Nathan Doclot** qui assure la médaille d'or st-egrèvoise. Si l'on ajoute la superbe seconde place de **Clément Noubell** chez les 2004 en 1'45''82, on pourra convenir de la belle prestation d'ensemble de nos poussins. Leurs coéquipiers : **Raphaël Macias-Perez**, **Matteo Suraci** et **Maël Tassy Renan** terminent respectivement 5ème en 2'04''44, 6ème en 2'16''15 et 7ème en 2'16''99, tous progressent considérablement et deviendront vite de formidables outsiders dans les compétitions à venir.

Lors des relais qui clôturaient l'après-midi, on appréciera la médaille de bronze emportée par l'équipe 1 messieurs composée de **Joanin, Nathan, Clément (déjà cités) et Florian Caulier** en 2'58''44. L'équipe 2 termine 5ème en 3'24''41 (composition : **Aloys, Raphaël, Mattéo et Maël**). Chez les dames, l'équipe de **Marianne, Elise, Maëva et Amandine** finit au 4ème rang.

Le team St-egrèvois a donc fort bien débuté cette nouvelle année, souhaitons-lui de continuer sur d'aussi bon rails lors des rendez-vous à venir.



Championnats de France Interclubs des maîtres à Tours 25-26 janvier : l'ascension de l'USSE confirmée

Pour la première fois, deux équipes de l'USSE étaient présentes à cette phase de la compétition. Les très bons résultats de l'étape régionale ont été confirmés, malgré une adversité importante. Récit de la première journée.

C'est en bonne partie grâce à l'enthousiasme de Michel Pla que trois équipes de notre "petit" club avaient participé à la phase qualificative régionale, et que deux équipes ont pu se qualifier pour la phase nationale. Laquelle est maintenant dénommée "Championnat de France" Interclub maîtres par la FFN, ce qui nous valu une Marseillaise à l'ouverture de la première réunion le samedi après-midi.

A la lecture des starting-list, on savait que l'adversité serait grande. Visiblement plusieurs clubs n'avaient pas présenté leurs meilleures équipes en régional, et bien que qualifiée en 9ième position, notre équipe 1 ne pouvait pas espérer mieux qu'être vers les 15 ou 20ièmes places selon Johny. L'équipe 2 quant à elle voulait éviter la dernière place des 77 équipes engagées. Quelques temps réalisés lors de la compétition donnent une idée. Chez les plus jeunes : 50"90 au 100 libre, 2'05" au 200 4N, 27"91 au 50m brasse. Non moins remarquable chez les plus anciens : 2'21" au 200 4N en C6 (50-54 ans) ou 31"66 au 50m dos chez les C8 (60-64 ans). Performances qui valent beaucoup de points selon la grille des maîtres !

Mais revenons à nos moutons, qui étaient bien décidés à faire encore mieux qu'à Echirolles. A notre arrivée à la piscine Gilbert Bozon, nous avons la bonne surprise de voir que Robin Pla nous y attend, il a fait le déplacement depuis Paris pour encourager son club !

La première réunion était ouverte par les relais 4*50m 4N. Pour l'équipe 2 c'est **Jens Meyer** qui s'élançe pour boucler son 50m dos en 35"03 (nouveau record personnel), suivi d'**Abdel Saidani** qui signe un excellent 33"50 en brasse (ce qui pulvériserait son record personnel maître en épreuve individuelle).



Andy Getzman en papillon et **Vincent Tournier** en crawl sont à leur meilleur niveau : 28"62 et 29"59 respectivement. Dans la "1" : **Nadège Misslin** nage le dos en 32"77, **Franck Brissot** la brasse en 31"61, **Audrey Parra** le papillon en 30"66 et **Louis Grossmann-Wirth** le crawl en 25"27. Difficile d'exploser son record personnel à ce niveau. Nos relais se classent 56ième et 24ième aux points.

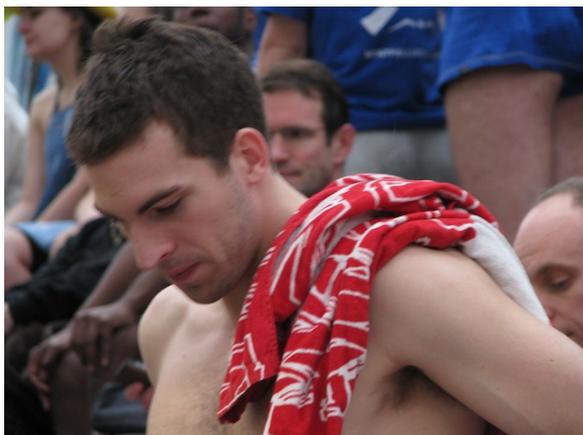
C'est ensuite l'épreuve la plus courte du demi-fond, avec le 400m NL. "Tir groupé" de **Laurent Singer** en 5'04"45 et **Sandrine Leurent** en 5'04"46, cette dernière améliorant son chrono de l'étape régionale à Echirolles.



Sur 100m papillon, **Andy** fait la moue : 1'06"85. Par contre **Cédric Gramusset** se satisfait de 1'02"20 (sa meilleure perf. maître).

Sur 50m dos, **Jens** nage en 35"30, **Nadège** va un peu plus vite qu'en relais (32"72).

En brasse, notre président **Michel** s'exprime : en 1'26"95 il est proche de son meilleur niveau, et plus rapide qu'à Echirolles. Le véloce **Fred Coinçon** est au top : 1'11"67, c'est à 2 centièmes de son record maître d'Echirolles.



Cette première journée se termine avec les sprinteurs. Sprinteuse, **Cristelle Ion** ne l'est pas vraiment, mais elle s'y essaie pour son équipe, et améliore son record personnel en 38"79. Finalement c'est **Audrey** qui clôt la journée pour l'USSE : en 27"98 elle fait "un poil" moins bien qu'à Echirolles, mais se classe 5ième de l'épreuve aux points, ce qui reste remarquable.

Le soir, apéro offert par la ville de Tours (service impeccable, cf photo), repas puis ré-apéro à l'hôtel offert par Michel.

Fin de la première partie. La deuxième journée tiendra-t-elle toutes ses promesses ? Olivier craquera-t-il dans son 200 4N ? Quels seront les classements finaux ? Vous le saurez ~~dans le prochain article~~ dans les lignes qui suivent !

Deuxième journée

La suite des aventures de vos maîtres favoris en terre tourangelle.

Dimanche matin. Andy est un peu bougon. Tel Cendrillon il a dû rentrer à l'hôtel peu après minuit. Il est vrai que tout le monde est un peu frustré de n'avoir pu visiter la ville, classée Ville d'Art et d'Histoire et inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO.

Mais tous sont concentrés sur la suite de la compétition. Chacun fait ses évaluations, l'équipe "1" va-t-elle passer devant son homologue du NC Alpes 38 (déjà battu chez lui en phase régionale, c'est trop bon de le rappeler !) ?

Après l'échauffement, la réunion (comme l'on dit) démarre avec le 50m papillon. **Corinne Grimaud** n'est pas au top (40"66). **Thierry Grenet** grappille quelques centièmes sur son record perso (30"04), merci le shorty.

Sur le 100m dos, **Abdel** confirme sa grande forme de la veille au relais : en 1'09"40 il n'est qu'à un peu plus d'une seconde de son record personnel toute catégorie. **Florence Boyer** est contente de son 100m, très régulier et nagé en 1'12"94, à quelques centièmes de son record personnel maître d'Echirolles.

Olivier Russo a la rage. La rage de progresser. Il sort de la chambre d'appel avec le regard du tueur. Il boucle son 50m brasse en 36"46, son record perso d'Echirolles n'aura pas vécu longtemps, il est amélioré de plus d'une seconde. L'engagement total à l'entraînement, ça paye. Ensuite c'est **Francky** la grenouille, qui fait une bonne performance : 31"19, également mieux qu'à Echirolles. Franck n'est "que" 10ième au classement par points, ce qui donne une idée du niveau (il a quelques anciens ou actuel nageurs internationaux devant lui).

Les rois de l'épreuve reine se présentent alors devant le public. **Vincent Tournier** maîtrise de mieux en mieux son 100m NL. En 1'04"80 il améliore à nouveau son record perso, après l'avoir fait lui aussi à Echirolles quelques semaines plus tôt.



La déception de la compétition vient de **Louis**, à court d'entraînement et pas très à l'aise dans sa course, qui boucle le parcours en 56"22. Il est déçu, mais la natation n'est pas un objectif prioritaire pour lui cette année (bon il ne faut pas exagérer, 56" ça n'est pas nul non plus).

Dernière épreuve individuelle, le 200m 4N est probablement l'épreuve la plus belle à regarder. Pour l'équipe 2, **Franck Zana** s'y colle avec succès. En 2'43"23 il améliore son record perso de plus 4" et conquiert le record C4 du club. Sacrebleu !

C'est ensuite à Monsieur **Meurant** d'entrer en lice. Il n'est pas venu pour rien. Cette course est l'objectif de sa saison (puisque ensuite il désire moins nager pour se consacrer au ski puis au VTT, quelle idée !!!) [info de dernière minute : il envisagerait de participer aux Championnats de France individuels à Millau début juillet !]. Il a perdu tous ses poils, on ne le reconnaît plus dans sa nouvelle peau de bébé.



Un petit sourire avant de monter sur le plot, puis il s'élançait et une fois de plus nous émerveille. La stratégie : partir vite en papillon, ce qu'il fait en passant en 28"09. Suit un beau 50m en dos. La brasse, son point faible, est efficace. Quand on voit cela on se dit qu'il va faire une bonne perf. La fatigue nuit un peu à la relance en crawl, mais le résultat final est époustouflant : 2'14"50 ! A 36 ans, il revient pour la première fois depuis 10 ans dans la même seconde que son record personnel (2'14"18 établi en 2002). Ça valait bien un poing levé à l'arrivée, et les félicitations d'un Sébastien Billon admiratif. Cinquième au classement général.

Dernière épreuve du WE : le relais 10*50m NL. Pour l'équipe 2 : **Andy** attaque avec un bon 26"41, **Corinne** suit en 34"25, **Christelle** en 39"44, **Jens** en 30"42, **Michel** en 30"37, **Olivier R.** très rapide en 31"10 (encore un record perso. qui devrait tomber en épreuve individuelle), **Franck Z.** en 29"79, **Abdel** excellent en 27"39 (bien en dessous de son record perso maître), **Laurent** en 32"30 et enfin **Vincent** un peu faible en 30"08. Temps total : 5'11"55.



Pour l'équipe 2, le relais est lancé par **Olivier** en 25"57, suivi de **Grams** en 26"48, **Audrey** en 27"90, **Florence** en 29"10, **Franck** est tout content d'être allé (un tout petit peu) plus vite que Grams (26"47), **Sandrine** est satisfaite de son 30"22, idem pour **Thierry** avec 27"77, **Frédéric** nage 28"09, **Nadège** a hâte de retrouver sa petite famille et ça se voit puisqu'elle expédie son parcours en 28"80, **Louis** termine en 25"43. Au final avec 4'35"83 on grappille plus de deux secondes par rapport au temps réalisé à Echirrolles.

Au final, l'équipe 1 occupe une bien belle **14^{ième}** place de ces championnats (elle était 23^{ième} l'année passée) et l'équipe 2 est **61^{ième}**.

Fait important : Nicolas Granger (meilleur nageur maître mondial l'année passée) s'est vu remettre le célèbre livre d'Or 2013 dans lequel figure son interview. Quel veinard !



Idem pour Alicia Le Noach - Bozon, ex-nageuse internationale et médaillée de bronze aux Mondiaux 2000 des maîtres, cadre du club organisateur de ces championnats.

Ah oui j'oubliais un détail : l'équipe 1 du NC Alpes 38 est devant nous ... pour cette fois.

Meeting de Chambéry : Yannis Brotel étonnant, ses camarades en phase d'adaptation au grand bain

Les fortunes ont été très diverses lors de ce meeting. Si Yannis semble à peine s'être aperçu du différentiel bassin de 25 – bassin de 50, certains ont fortement souffert.

Diverses effectivement à la fois les fortunes et les prestations, c'est ainsi que **Lou Gautier** bat son record tous bassins du 100 libre en 1'09''18, performe très fort sur le 200 4N (2'49''71 ce qui correspond à une amélioration de 3'' en petit bain), réalise l'équivalence au 50 papillon (33''98) mais reste assez loin sur le 50 brasse (41''97 contre 40''71) en petit bain. Notre autre ondine, **Fanny Arnaud**, plus spécialisée glane des dixièmes (prévisibles cependant compte tenu de ses temps en petit bain) sur le 50 brasse (40''57 contre 40''77) et une seconde sur le 200 (3'08''53). Le 200 4N est cependant assez éloigné de son record (2'56''05 contre 2'52'' en 2013). Sur le 100 (1'27''16) Fanny devrait beaucoup progresser dans le futur tant ce temps est éloigné de son record petit bain (1'21''). En conclusion, si Lou a plutôt bien passé ce premier grand bain, Fanny devrait pouvoir aller bien plus vite dans le futur.



Chez les messieurs, beaucoup plus représentés, c'est une nouvelle fois la progression très rapide de **Yannis** qui impressionne. Passer de 2'13'' 92 en petit bain fin décembre à 2'13''81 en grand bain sur le 200 libre le 2 février tient de l'incroyable. La technique devient plus efficace et les résultats suivent. Quatre records détonants de Yannis viennent donc saluer ses prestations : 200 libre, 100 libre

en 1'01''58, 100 brasse en 1'18''63, 200 4N en 2'32''57. Seul ce dernier ne marque pas d'amélioration par rapport à décembre (record grand bain de 9'' malgré tout).

Franck Brissot impressionne moins par ses temps que par sa constance, malade cette semaine il réalise néanmoins un fort honnête 32''49 en finale du 50 brasse.

Clément Brun s'avère déçu de son bilan. Habitué à plus de facilité en grand bain, il ne se sentit pas aussi à l'aise que d'habitude. On peut quand même apprécier son record grand bain du 200 brasse en 2'39''03 (meilleur que son équivalent petit bain), ainsi que ses records grand bain sur 50 papillon (29''51), 200 papillon (2'25''86), 50 brasse (33''67). Le 100 libre nagé en maillot de bain plafonna à 1'01''35.

Pas beaucoup non plus de satisfaction pour **Andy Getzman** sur 50 pap (29''31) et 100 libre (1'00''06). Notons quand même que le 50 papillon en équivalence petit bain aurait représenté un record au club, donc pas si mauvais que ça. Andy se cherche, souhaitons lui de se trouver, le papillon progresse techniquement, les temps devraient suivre.

La situation de **Quentin Piveau** se rapproche de celle de Clément. Les records personnels grand bain ont émaillé son parcours (50 dos en 31''18, 100 dos en 1'06''87) mais pas sur son épreuve fétiche le 200 dos (2'26''42). Un brillant 200 4N couronne cependant son week-end, un 2'24''25 qui démontre une nouvelle fois que l'avenir de Quentin n'est peut-être pas uniquement celui d'un dossiste. A suivre de près !

Le programme de **Robin Pla** était chargé. Après des championnats interrégionaux triomphants, Robin avait placé la barre haut lors de ce retour au bassin de 50. Quelques records grand bain saluèrent son entrée en scène : 200 4N en 2'19''66, 200 papillon en 2'30''50, 200 libre en 2'08''44. Dans d'autres spécialités la réussite fut moins de la partie (50 dos en 31''85, 200 dos en 2'21''47 ou 200 brasse en 2'55''56). Robin devrait cependant fortement progresser dans les semaines à venir, il a de la marge pour cela.

Le week-end en maillot de bain ne fut pas des plus heureux pour **Yann Vazart** : un record grand bain sur 50 papillon (29''64), des temps moyens sur 50 brasse (33''87), 100 brasse (1'14''34) et 200 brasse (2'41''68). La combinaison d'une nage sans combinaison avec une forme en devenir explique sans doute cela, nul doute cependant que la préparation à venir va lui donner les moyens de s'exprimer en se faisant plus plaisir.

Comme souvent, le premier grand bain est un rien angoissant, les st-egrèvois peu habitués ont besoin de retrouver leurs marques, les meetings de Lyon, de Chalon et le stage d'Oyonnax devraient améliorer fortement cette situation.

Interclubs Minimes à la Côte St-André : l'équipe garçons emmenée par Quentin Piveau et Yannis Brotel en grande forme monte sur la 3ème marche du podium

Nos minimes pensaient n'avoir aucune chance d'arpenter le podium cette année, l'équipe filles, malgré la grande forme de toutes, se contente en effet de la 8ème place. Mais les garçons, face à une adversité moins grande, se débrouillent finalement pour finir 3ème, une belle récompense...

Nos deux nageurs les plus expérimentés avaient pour mission de se faire plaisir au 100 papillon, en langage clair, battre leur record dans une discipline qu'ils affectionnent moins. Mission accomplie puisque **Quentin** boucle son parcours en 1'07''70 et rentre ainsi au 14ème rang sur le classement USSE des nageurs de 15 ans. Son copain **Yannis** glane lui 7 secondes par rapport à l'an passé en parcourant son 100 en 1'10''06. Chez les dames **Lou Gautier** réalise 1'16''57, un rien en retrait de son record mais une performance qui confirme son 5ème rang chez les filles de 14 ans USSE toutes années confondues. **Julie Alves** bat, elle, son record sur l'épreuve : 1'26''34, un gain de 4'' qui conforte miss Julie dans son objectif d'attendre le niveau régional.



Quentin emporte évidemment le 100 dos en 1'03''09, à seulement 8 centièmes de son meilleur temps, le recordman USSE 14 ans reste donc à encore 3 dixièmes d'un record 15 ans qui devrait rapidement tomber. **Alexandre Andrejevic** a hélas un rien raté son entrée en matière. Après une coulée longue mais sans doute épuisante, il manqua du jus nécessaire pour revenir dans la course, dommage (1'20''69 au compteur). **Léa Mennutti** réalise pour sa part une bon 100 dos qui la voit progresser en vitesse (1'24''49), elle touche un rien devant sa copine **Julie** décidément en grande forme et très motivée (1'25''66).

En brasse, notre néophyte, **Manon Lesage**, qui a bien voulu prêter main forte à notre équipe et se préparer le vendredi soir avec Alexandra Seuté effectuée, très angoissée sa première compétition. C'est plutôt une réussite puisqu'elle réalise 1'54''51. Bien évidemment l'expérimentée **Lou** va beaucoup plus vite à sa suite et bat son record du 100 m en 1'28''02. Domination écrasante de **Yannis Brotel** chez les messieurs, il mène avec une maîtrise parfaite sa course de bout en bout, au final un record personnel 1'16''89, qui lui permet de pointer au 13ème rang de tous les temps chez les st-egrèvois de 15 ans. **Quentin Massit**, venu nous aider (tout comme Manon) spécialement pour l'opération interclubs 2013 réalise 1'46''99 apportant 335 points à l'équipe.

Sur le 100 nage libre **Alexandre** s'affirme un peu plus, son temps (1'09''26) n'est pas un record personnel mais s'en approche néanmoins. **Quentin Massit** effectue son parcours en 1'25''53. Chez les dames, **Manon** termine en 1'38''15, tandis que **Léa** ne parvient pas à battre son record (1'14''88).

Les relais s'ensuivent. **Sur le 4*200 libre**, Quentin Piveau cartonne en bouclant la distance en 2'05''75, un temps incroyable qui confirme l'éclectisme grandissant de notre dossiste. Yannis suit, son temps n'est pas officiel puisque son 200 est lancé mais un excellent 2'11''73 s'ensuit. Etonnement Alexandre va beaucoup mieux puisqu'il bat son record officiel en réalisant un bon 2'32''90. Quant à Quentin Massit il fait ce qu'il peut sur cette distance bien difficile pour lui (3'14''90). Chez les dames, Lou démarre en trombe (2'33''44), record personnel à la clé. Manon poursuit avec une mission, terminer, elle réussit et finit ses 200 en 3'38''35. Julie suit en 2'45''35, Léa en 2'48''36, cette dernière bat son record.

Fin de la journée agrémentée d'un **4*100 4N**. Yannis brille au départ (1'08''93), Quentin lui emboite le pas



(1'06''49), Quentin 2 remplit sa mission en réalisant 1'41''28. Quant à Alexandre il se débrouille fort bien lors du dernier relais (1'19''71). Chez ces demoiselles, c'est Julie qui débute, notre ondine enjouée se fait plaisir (1'24''41), Lou la suit, elle est au top niveau (1'16''82), Manon s'applique (1'49''15) et Léa termine (1'25''88).

Notre remplaçant enfin fut extrêmement surprenant, puisque **Enzo Odezenne**, pour sa première compétition réalise 1'16''31 au 100 libre, peut-être aurait-il dû faire de la compétition depuis longtemps.

Mission parfaitement remplie pour nos 8 minimes, les filles ont participé et battu beaucoup de records, les garçons face à moins d'adversité ont été impressionnants et méritent leur 3ème place sur le podium.

Interclubs Benjamins à la Côte St-André

Sept belles équipes de jeunes honorent l'USSE et propulsent notre club au 20ème rang français de l'année (sur 758 clubs participants).

Nos trente benjamins présents ont tout donné, pulvérisant souvent leurs records personnels pour offrir à leur club ce classement incroyable, accompagné d'une belle médaille d'argent pour l'équipe 1 messieurs et d'une tout aussi belle médaille de bronze pour l'équipe 1 dames qui montent toutes deux donc sur le podium du championnat départemental.



Récit d'une journée marathon qui débuta à 12 H 15 par un regroupement des conducteurs à l'Espace Robert Fiat. Première mission, n'oublier personne, ce fut fait et à 12 H 26 Johnny quitte en queue de peloton notre lieu de rendez-vous. Après 45' de route, la piscine de la Côte st-André est en vue, hélas l'évacuation du public voit une mêlée se former devant le centre nautique (20 minutes à attendre pressés les uns contre les autres). Une fois à l'intérieur la machine à échauffer se met en branle, les st-egrèvois sont parmi les premiers dans l'eau. Très vite tous les records de fréquentation de nos lignes sont battus (40

environ). La compétition débute avec 20 bonnes minutes de retard, moment angoissant, nous désirions éviter une fin au-delà de 20 H.

Equipe 1 messieurs :

C'est parti pour le 100 papillon qui va s'avérer notre point faible même si nos jeunes ne démeritèrent pas et franchirent des paliers importants. **Florent Macaire** l'emporte au sein de nos troupes (1'24''75) devant son cousin **Fantin Macaire** (1'27''56). L'équipe 1 était bien lancée même si ces 5ème et 7ème places ne sont pas suffisantes pour nous propulser en tête de classement.

Le dos s'ensuit et les deux mêmes nous représentent, **Florent** est toujours plus rapide (1'19''51), **Fantin** suit à peine derrière (1'20''28). Là c'est une belle opération à la fois pour l'équipe puisqu'ils terminent respectivement 2ème et 3ème mais aussi pour leur jeune carrière puisque Florent entre au 13ème rang USSE de tous les temps chez les garçons de 13 ans et Fantin au 4ème chez ceux de 12 ans.

En brasse, ce duo cède la place à un second, **Pascal Meyer et Pierre Tranchant**. Les deux cartonnent en prenant eux-aussi les 2ème (Pascal en 1'29''02) et 4ème (Pierre en 1'30''86) places du 100 m. L'USSE entame sa remontée et confirme son second rang derrière le NC Alpes 38 équipe 1.

La nage libre est tout aussi à la hauteur. **Pierre** prend sa revanche en finissant 2ème en 1'07''65 devant **Pascal** en 1'09''17.

Bilan des épreuves individuelles, 8 records personnels battus sur 8 et une seconde place au classement général.

Restait à assurer les relais. **Le relais 4*200 libre** ne débuta pas sous les meilleurs auspices puisque **Fantín** cède beaucoup de terrain malgré un record personnel en 2'52''17. **Florent** sans être aussi incisif que d'habitude replace l'équipe au second rang en 2'40''17. **Pascal** endurant au possible creuse l'écart mais ne remonte que peu (2'34''21) sur le NC Alpes 38. **Pierre** entérine notre second rang, en force, mais sans être aussi endurant que son camarade (2'44''35). Cela se traduit pas un fort honorable 10'51''12 au compteur.

Dernière épreuve, le relais 4*100 4N. **Fantín** débute de nouveau mais est cette fois-ci très accrocheur, **Florent** suit au top puis **Pascal** confirme au même niveau. **Pierre** clôt ce relais par une remontée magnifique (1'18'') qui le voit terminer sur les talons du nageur du NC Alpes 38. temps final = 5'25''03.

L'affaire étant donc entendue avec les relais, **l'USSE (1) monte sur la 2ème marche derrière le NC Alpes 38 (1)** donc mais loin devant ses poursuivants (800 points d'avance).

L'équipe 2 garçons impressionne

Si l'équipe 1 était forte, il faut bien reconnaître que la deux l'était presque autant. Composée de nageurs de talent, elle ne cède que face à deux clubs : le NC Alpes 38 et l'A.C.Seyssinet.

Equipe 2 messieurs :

Pétrie d'élément de qualité, l'équipe 2 n'était pas venue pour faire de la figuration. Dès le 100 papillon, **Léo caulier et Eric Vazart** annonce la couleur en battant nettement leurs records personnels (1'30''90 et 1'34''80). Léo extrêmement puncheur améliore son record de 15 secondes, il ne lui reste plus qu'à acquérir une ondulation solide afin de moins se fatiguer. Eric, par contre ondule, sans doute trop, mais sa taille lui rend difficile une maîtrise parfaite, cela viendra.

On retrouve les deux mêmes en dos, tout aussi au point puisque **Léo** finit 5ème en 1'21''65 et **Eric** 6ème en 1'22''42. Si on étudie les classements on s'aperçoit donc que les st-egrèvois sont 4 dans les 6 premiers (rappelons qu'il y avait 52 concurrents). Belle équipe de dossistes !



A leurs camarades de jouer en brasse. Le **Rémi Brazzolotto** du jour s'avère de belle facture puisque malgré un départ moyen, il retrouve vite son efficacité et réalise un excellent 1'33''41 (record de 6''). Son coéquipier **Lilian Curtaud** améliore lui-aussi en franchissant la ligne d'arrivée en 1'41''45.

Les deux se retrouvent au 100 libre, **Rémi** s'approche des premiers (1'14''38), **Lilian** montre lui plus de faiblesse, ses battements ne lui permettant pas une assise aussi solide que celle de Rémi. Son temps, 1'25''33, fort honorable pour un 2002 ne lui permet cependant pas de pointer aux premiers rangs.



Le 4*200 succède au 100 libre. **Rémi**, un rien endormi et sans doute trop centré sur la ligne d'à coté réalise néanmoins un excellent temps (2'49''02), la bombe **Léo** lui succède, une explosion typique lui permet de pointer à la fin de son parcours en 2'40''00, 2ème temps st-egrèvois tous relais confondus derrière Pascal. **Lilian** est lui plus à l'aise sur le 200 que sur le 100 et il manque de peu le franchissement du mur des 3' (3'00''30). Quant à **Eric**, un rien émoussé il termine quand même en 2'42''78. Temps final = 11'12''10.

Rebelote au 4*100 4N. **Eric** débute moyennement son parcours (1'28''38), **Léo** revient fort (1'22''65), **Rémi** enchaîne bien (1'24''18), et **Lilian** termine en 1'35''12 (temps final = 5'50''33).

L'équipe 2 finit 5ème au classement général derrière NC alpes 38 équipe 1 et 2, USSE 1 et A.C.Seyssinet. En conclusion deux clubs seulement les devancent (NC alpes 38 et Seyssinet), une magnifique équipe 2 donc.

Les résultats de l'équipe 3 et des remplaçants

L'équipe 3 de l'USSE termine 10ème du classement général mais 1ère équipe 3, un résultat mémorable. Histoire d'une réussite.

Equipe 3 messieurs :



Antoine Millet et **Nicolas Eyer** avait la lourde tâche d'affronter l'ogre « 100 papillon ». Il faut bien le reconnaître, à aucun moment Antoine n'a semblé en difficulté, bien au contraire, son temps final (1'31''88) illustre même sa capacité à performer grâce à un dynamisme que beaucoup devrait lui envier. Benjamin 1ère année, Antoine est déjà très performant. Si Nicolas est capable d'être explosif sur un 50, il sait à juste titre que le 100 papillon demande un minimum de gestion, il a préféré parti doucement, c'était sans nul doute un choix judicieux qui lui a permis de terminer au mieux la distance : 1'52''51.

On retrouve **Antoine** sur le 100 dos aux cotés d'un autre de ses coéquipiers : **Hugo Molé**. Nouveau festival du cadet des Millet qui franchit allégrement la barre des 1'30'' (1'28''68), ce qui est super

pour son âge. Hugo, né en 2002 aussi est à peine plus loin (1'32''81). Devenu un excellent technicien, Hugo franchit marche après marche grâce à de très bons rapports avec l'eau.

Rapports avec l'eau, qui sont essentiels en brasse, **Hugo** se fait donc plaisir et signe un très bon 1'39''86. Temps excellent qui l'amène aux niveaux des meilleurs du club. Cette performance, fort méritoire est aussi celle de **Youenn Tass-Renan**, dont on savait qu'il avait du potentiel en brasse mais qui l'avait encore peu exploité. Youenn réalise un ex-æquo parfait avec son camarade. La brasse est une nage faite pour Youenn, s'il en prend conscience, il ira très loin dans cette spécialité.



Le crawl par contre est plus délicat pour **Youenn** (1'30''47), là encore c'était prévisible, car si utiliser des ciseaux de jambes dans toutes les nages développe la brasse, elle affaiblit par contre les autres nages, il convient donc que l'ainé des Tassy Renan conquiert le domaine des battements pour performer sur un 100 libre. **Nicolas** par contre y est beaucoup plus à son aise, il progresse de nouveau et réalise un 1'24''75 qui confirme une amélioration sérieuse et continue. Nul doute qu'en affinant les appuis (il nage les doigts écartés), sa nage ne devienne plus puissante.

Relais 4*200 libre : Antoine est le plus rapide (3'02''50) devant Hugo (3'09''54), Youenn (3'15''57) et Nicolas (3'20''36). Temps total = 12'47''97.

Relais 4*100 4N : l'ordre est le même, Antoine (1'32''58), Hugo (1'34''72), Youenn (1'38''61), Nicolas (1'50''65). Temps total = 6'36''56.

L'équipe termine 10ème sur 13 et apporte 3226 pts à la besace du club.



Les remplaçants :

Honneur à **Samy Labaoui**, notre remplaçant numéro 1 qui était venu suppléer éventuellement à la faiblesse d'un de ses camarades. Samy réalise un 100 libre en 1'29''39, franchit la barre des 1'30'' pour la première fois de sa jeune carrière et s'avéra très combattif.

Honneur aussi à **Noé Perrier**, toujours souriant, qui continue à faire ses armes chez les benjamins, il bat son record personnel sur le 100 crawl en 1'52''61.

L'équipe 1 filles sur le podium

Après leur 3ème place obtenue aux interclubs du mois d'octobre, on attendait une confirmation de nos ondines, elles ne laissèrent aucune place au doute et accédèrent donc, comme leurs homologues masculins au podium de leur catégorie, une marche en dessous cependant (médaille de bronze pour notre quatuor). Total des points marqués = 6770



Bilan des épreuves individuelles :

100 papillon : **Justine Brun** franchit pour la 1ère fois le mur des 1'20'' (1'18''50 – 827 pts), ce qui la classe 5ème meilleure nageuse de 13 ans de l'histoire du club. Même si la course a été très rapide, Justine a pallié son départ délicat par une grande endurance, elle ne faiblit que très peu comparativement à certaines de ses adversaires. **Natacha Tournier** amène pour sa part 478 pts en finissant la distance en 1'34''69. sa nage posée est très fluide mais manque encore d'agressivité, l'avenir lui permettra de l'acquérir.

100 dos : Nouveau record personnel pour **Justine** qui entre au 15ème rang toutes années confondues dans le classement USSE. Elle apporte 763 pts à l'équipe (1'23''71). **Lucie Guillemain d'Echon** progresse aussi nettement puisqu'elle réalise 1'31''59 (592 pts), il reste toutefois à résoudre le problème de l'efficacité, la puissance de Lucie étant mal exploitée pour l'instant.

100 brasse : Véritable révélation pour **Lisa Schaeffer** qui épate tout le monde en bouclant son épreuve en 1'31''85, ce qui lui rapporte 816 pts. Elle a dominé sa course et montré un talent certain. Du talent, **Natacha** en a aussi, elle est cependant plus jeune, son temps (1'37''31) est de fort belle facture et constitue pour elle aussi un record personnel.

100 Nage libre : Nouvelle belle progression de **Lisa** (1'15''67 – 736 pts). **Lucie** est plus à sa main dans cette spécialité, elle bat son record de 2'' (1'14''47 – 766 pts).

Relais 4*200 libre : Justine est sans discussion possible la plus rapide, elle l'est néanmoins un peu moins que d'habitude, fatiguée sans doute : 2'29''41. Une nouvelle fois le dynamisme et la volonté de Lisa font merveille puisqu'elle réalise 2'47''39. Viennent ensuite d'un même élan Natacha (2'55''64) et Lucie (2'55''62), les deux copines ont réalisé un mano a mano. Temps final : 11'18''06

Relais 4*100 4N : Si Justine est une nouvelle fois devant (1'22''87), c'est cette fois-ci à peine devant une Lisa en très grande forme décidément (1'24''66). Lucie suit en 1'32''00, Natacha réalisant pour sa part 1'34''53. Temps final : 5'54''06.

Tout comme les garçons, c'est un carton plein de performances puisque sur le plan individuel, nous avons assisté à 8 records en 8 courses. Bravo à toutes !



9ème place de l'équipe 2 dames

L'équipe 2 termine 9ème sur 17 et amène 5129 pts au total de l'USSE, l'équipe était très équilibrée et les temps réalisés montrent la valeur de nos 4 demoiselles.

Difficile fut le choix des demoiselles devant affronter le 100 papillon, **Vanessa Andrejevic** ayant peu d'affinité avec cette nage pour l'instant et **Sophia Sforza** étant persuadé que gravir l'Olympe était plus facile, il ne restait finalement que **Nolwenn Fougères** et **Julia Andrejevic**. La seconde franchit la ligne en 1'40''63, un bon temps même s'il lui fut difficile de sortir les bras de l'eau dans le dernier 25 m, sa nage peu ondulée étant forcément plus fatigante. On devra retravailler cette partie à l'entraînement, **Julia** peut en tout cas être satisfaite de son temps. **Nolwenn** a un style plus économique, elle aussi s'en est fort bien accommodée puisqu'elle exécute son 100 en 1'48''40. Encore un petit effort et son père n'aura qu'à bien se tenir.



Sophia en dos, qui l'eut cru ? Eh bien cette option fut enrichissante, Sophia s'est magnifiquement exprimée et pulvérise son record personnel, l'amenant à 1'31''00, un temps incroyable. Une expérience qui ne demande qu'à être renouvelée. Bien évidemment, mettre **Vanessa** sur sa spécialité offrait une forme de sécurité, elle fut impériale puisqu'elle apporte 704 pts à l'équipe en réalisant 1'26''30. Notons que cette performance lui permet d'entrer au 14ème rang USSE de tous les temps chez les filles de 12 ans.



En brasse, l'expérience fut au pouvoir, **Julia** glane quelques centièmes sur son record (1'40''71), tout comme **Sophia** mais cette dernière souffrit horriblement d'un adducteur, elle termine donc sa course dans la douleur mais en s'améliorant quand même (1'41''70). Il restait à nos deux ondines à récupérer avant les relais.

Pas de récupération pour **Vanessa et Nolwenn** qui durent se présenter sur le 100 Nage libre. Nolwenn progresse un peu (1'22''46), Vanessa aussi (1'23''51). Nos deux 2002 sont proches d'être compétitives dans cette discipline.

Relais 4*200 NL : Julia lance magnifiquement le relais en franchissant allègrement les 3', 2'53''02 pour être précis, quel progrès ? A suivre de près ! Derrière elle Nolwenn (3'04''31) et Vanessa (3'05''01) luttent pour la 2ème place, Sophia sans doute un peu diminuée mais aussi toujours un rien en difficulté avec la nage libre réalise 3'09''68. Au final un excellent relais : 12'12''02.

Relais 4*100 4N : Julia débute ce 2ème relais comme le premier et signe un temps de très bon niveau puisque seules 2 filles de l'équipe 1 (Lisa et Justine) font mieux : 1'31''33. Derrière elle c'est

Sophia qui s'avère la plus complète malgré sa douleur à la cuisse : 1'36''70. Nouvelle bagarre ensuite entre Vanessa (1'39''01) et Nolwenn (1'39''92) mais au résultat inversé par rapport au 4*200 libre. Temps final = 6'26''96.

Une équipe 4 dames courageuse mais ayant joué de malchance

L'équipe 4 a apporté 2636 pts à l'USSE, elle était composée de Léna Durand, Alice Paillard, Saren Zana et Ariette Mettais.

100 papillon : **Alice Paillard** manquant d'expérience finit son 100 papillon avec courage mais se fait hélas disqualifier (1'54''51). Malgré tout, la progression d'Alice est d'une rapidité étonnante, en un rien de temps elle est revenue au niveau de filles beaucoup plus expérimentées. Expérimentée,

Saren Zana l'est un peu plus qu'Alice (en 3ème année de compétition, la 2ème pour Alice), elle investit de plus en plus vite le papillon, au point de terminer sa course en 1'43''07, c'est-à-dire à peine moins vite que les meilleures st-egrévoises. Une fois la synchronisation retravaillée, Saren pourrait épater beaucoup de monde.



100 dos : **Saren** est de retour, malgré un bras plié en permanence elle réalise 1'45''25. Là encore le temps est de qualité même si elle ne pointe pas parmi les plus rapides. **Ariette Mettais**, très appliquée, ne se fait pas disqualifier, elle termine son 100 en 2'04''34.

100 brasse : Toujours aussi concentrée, **Ariette** bat son record de la distance en 2'27''73 et apporte 75 pts à son équipe. **Léna Durand** est, elle, dans sa discipline préférée, cela se voit, son temps final est de qualité 1'41''79, elle amène un énorme volume de pts à son équipe (626 précisément).



100 Nage Libre : **Alice** est de retour, elle étonne encore en parcourant son 100 en 1'28''67 (444 pts), **Léna** qui bat pourtant son record personnel en passant sous les 1'30'' pour la première fois (1'27''68) ne lui prend qu'une seule seconde.

4*100 4N : disqualifié pour virage incorrect. Dommage !

4*200 nage libre : un imbroglio concernant le remplacement d'Eléa Mauss par Ariette mettais prive nos ondines du temps officiel.

Des filles très méritantes et très courageuses. Dommage que quelques failles de l'organisation aient un peu altéré leur bilan réel.

2ème Journée du SOCLE 1 avens Poussins à Pont de Claix

Dimanche 16 février 14 H, deuxième incursion dans le monde de la compétition pour les nouveaux compétiteurs. Un grand remerciement aux parents qui m'ont envoyé leurs photos.

Quatre épreuves au programme cette fois-ci : 25 papillon, 25 dos, 25 brasse, 25 Nage libre.



13 st-egrèvois étaient présents : Ben Mouloud Asma (2005) Balandreau Yoan (2005) Cogne Inès (2003) Curtaud Maxime (2005) Foltran Lorenzo (2006) Guillemain d'Echon Elise (2004) Lonchambon Léane (2003) Lonchambon Tilian (2005) Maldéra Enzo (2003) Marthely Jessica (2003) Odile Maëlle (2004) Pottier benjamin (2005) Schiff Loan (2004)



Le bilan est plutôt fort correct même si quelques oublis (arrivée en dos sur le ventre par exemple) ont privé certains bons nageurs comme Jessica d'une récompense plus importante. Les st-egrèvois ont été efficaces, bien placés sur l'eau et certains même ont montré d'énormes progrès en papillon et en brasse.



Coupe départementale d'hiver à Moirans : Alexandre, Lou et Céline en forme.

Les 7 nageurs de la petite délégation st-egrévoise ont connu ce dimanche 23 février des résultats très disparates...

Alexandre Andrejevic s'est fait plaisir puisqu'il bat ses records personnels dans 3 disciplines différentes. Il voit en effet son record du 200 dos tomber de 12 secondes, ce qui est énorme. Belle satisfaction car sur cette épreuve ses résultats avaient été moins probants jusqu'à là (2'44''06 contre 2'56''). Sur sa lancée il franchit le cap des 31'' sur 50 libre (30''84) et glane une seconde sur le 50 papillon (38''16 contre 39''19). Une bonne journée qui, souhaitons-le, lui permettra de gagner en confiance pour la suite de la saison.

Céline Thooris en manque un peu (de confiance) en ce moment mais fidèle à sa ligne directrice, elle a su redresser la barre et conclure son 200 brasse en 3'20''93 et son 50 libre en 33''26. Ces deux records personnels devraient lui autoriser un regain de dynamisme pour les mois à venir.

Record personnel aussi pour **Lou Gautier** sur le 200 papillon. Facile me direz-vous puisque c'était le premier, mais effectuer un 200 dans cette spécialité est toujours un événement en soi, d'autant que Lou entre à la fois dans le top 10 de tous les temps (9ème en 2'52''32) et donc officiellement dans le cercle fermé des meilleures nageuses de l'USSE natation toutes années confondues. Ce temps lui rapporte en effet 2 pts dans ce classement, elle peut donc s'honorer de figurer maintenant au 21ème rang de ce véritable bilan de l'histoire du club chez les féminines.

La fortune a moins souri à nos autres représentants. **Franck Brissot** reste assez éloigné de son top niveau (50 brasse en 32''43, 50 papillon en 30''45), **Léa Menutti** réalise 33''52 au 50 libre et se fait hélas disqualifier sur le 200 dos, **Maëlys St-Martin** subit le même sort sur le 200 libre (départ anticipé), quant à **Julia Turin** elle pointe assez loin de ses meilleurs temps sur 50 libre (33''63) et 200 brasse (3'26''57).

Socle 3 avenir-Poussins : le 400 libre appréhendé à juste titre octroie quatre médailles aux troupes st-egrévoises.

Si beaucoup de nageurs craignaient cette épreuve qu'ils affrontaient pour la première fois (une maman a du courir derrière sa fille qui s'enfuyait dans les vestiaires, d'autres ont du pousser leur enfant à repartir alors même qu'il désirait abandonner ou du assister à la course de leur fille en pleurs dès le départ), il faut bien reconnaître que ce ne fut cependant qu'une minorité. Les st-egrévois ont

abordé courageusement leur baptême du feu ce samedi 22 février et s'en sont finalement bien tirés (en général). *Photos de Lionel Guillon (avec mes remerciements).*

Les jeunes filles ont bien évidemment débuté le bal. **Coline Andrade** partie trop vite abandonne, essoufflée peu après le franchissement des 250 m. Les autres s'en sortent mieux. La plus efficace fut nettement **Nolwenn Buttin**, 8ème chez les 2003 en 7'51''61. Ses copines **Elise Estupina** (8'05''37) et **Maëva Menutti** (8'05''80) prenant pour leur part les 9ème et 10ème place. **Candice blanc** termine juste derrière en 8'15''09. Bravo à toutes nos ondines qui se sont bien battues.

Chez les garçons, c'est **Nathan Doclot** qui mène la troupe des 2003 en finissant premier de sa série en 7'26''37 (soit 1'20'' plus vite que l'année dernière). Ce temps lui permet de pointer au 8ème rang. **Aurélien Nantas**, moins expérimenté se bat bien, réalise 8'49''97 et finit au 18ème rang. Pas facile ces 400 mais néanmoins nos deux 2003 ont parfaitement relevé ce défi. Bravo à eux !

Et bravo aussi bien sur aux 2004 ! **Clément Noubel** franchit les 8'00'' malgré des lunettes encore mal réglées qui le lâchent dès le départ. Des culbutes approximatives furent son lot. Il franchit la ligne d'arrivée en 7'41''87 ce qui lui donne le 9ème rang de son année d'âge. **Matéo Suraci** finit, lui, 15ème en 8'36''07 et **Maël tassy Renan**, plus en difficulté en fin de parcours, 16ème en 9'00''12. J'insiste sur le fait que ces temps sont fort honorables. Si nos 2003 n'ont pas connu le plaisir de monter sur le podium, deux 2004 y furent conviés. Certes ces deux là sont habitués à ce fait mais on ne les attendait néanmoins pas à si belle fête sur une distance qui demande beaucoup d'entraînement. **Marianne Guillon** finit donc 1ère du 400 en 7'06''36, temps qui lui demanda de battre ses records sur 100 libre (1'39''18) et 200 libre (2'28''77) au passage. A peine remise de maladie, Marianne a été une nouvelle fois parfaitement à la hauteur de l'enjeu. Tout aussi étonnamment, compte tenu de l'adversité, **Joanin Macaire** empoche la médaille d'argent en 6'57''33. Lui aussi dut recourir à un départ rapide qui le voit battre ses records du 100 (1'34''26) et du 200 (3'22''48).



Deux médailles vinrent aussi récompenser nos 2005, toutes deux de bronze. **Amandine Tournier** se distingue en effet grâce à ses 7'59''55 tandis que le fils de notre Rémy, un certain **Aloys Bruyère Jourard**, pour ne pas le nommer, monte sur la même marche suite à son 8'44''84. Tous deux se sont forts dépensés mais pas pour rien.

Face à l'armada attendue du NC Alpes 38, les jeunes st-egrèvois ont été forts combattifs et méritent tous d'être félicités chaudement.

Meeting des maîtres de Seyssinet

Le meeting de Seyssinet n'est pas vraiment une compétition objectif de la saison, mais il peut-être l'occasion pour les nageurs de s'essayer à des épreuves hors de leur spécialité.

C'est ce qu'ont fait certains des neuf représentants de l'USSE qui étaient présents.



Ainsi **Fred Girard**, que l'on connaît plutôt sprinteur dans les bassins, mais qui est aussi amateur de nage en eau libre, s'est essayé au 800m NL, avec une certaine réussite puisqu'il réalise une première marque en 10'17"72. **Jean-Paul Misslin** s'essaie à la même épreuve qu'il boucle en 13'54"47. **Mathieu Fougères** lui n'est pas à la fête, il souffre et termine son 800m loin de Fred et également loin de son record personnel en nageant 11'15"28.



Mathieu souriant ... avant son 800m.

Thierry Grenet ne conclue pas mieux sa tentative en brasse (39"37 également en deça d'un meilleur nagé il y a quelques années). Quant au 50m dos : virage raté et disqualification méritée.

Andrée Monier, notre collègue savoyarde, ex-nageuse qui reprend la compétition en catégorie C9, se jauge sur les différentes épreuves. Ce soir : le 100m 4N (1'48"91) et un 50m dos de bonne facture (48"08, 901 pts maîtres).

Frédéric Mayon, nageur C4 qui nous a rejoint cette année, est assez dépité par ses contre-performances de la soirée : 36"26 au 50m NL et 41"89 au 50m brasse.

Abdel Saidani dans son beau shorty orange, signe un bon 50m dos (32"97) mais reste en deça sur le 50m brasse (35"19). Abdel est motivé et annonce des ambitions pour la saison prochaine !

Luc Ferran est correct sur le 50m brasse (35"67), par contre le 100m 4N nagé en 1'18"70 est moyen (commentaire sévère mais juste, il peut faire bien mieux !).

Enfin **Jacqueline Misslin** s'aligne sur son traditionnel 50m NL : 49"29, son meilleur depuis 2012.

Il y avait aussi des relais ce soir là. En fait la soirée avait démarré avec un relais 4*50m NL, nagé par Luc, Fred Girard, Abdel et Thierry. Le mot d'ordre général au départ : "c'est un complément à l'échauffement, on ne nage pas à fond". Résultat : 30" de moyenne au 50m (2'00"07). Rarement mot d'ordre "sportif" a été aussi bien suivi !

En fin de réunion, nouveau relais, en quatre nage et cette fois-ci c'est plus sérieux (enfin on essaie). Encore des problèmes d'évaluation de la distance au mur pour Thierry en dos, cette fois-ci lors de l'arrivée (35"23, modeste record personnel), Abdel enchaîne en brasse (pas de temps officiel, le temps entré dans la base fédérale semble erroné), suivent Luc en papillon et Jean-Paul qui conclue en crawl. Temps final : 2'21"78.



Meeting de Lyon : avant-dernière compétition avant les nationaux 2

Certains se sont fait plaisir lors du meeting de la plus grande métropole de la région Rhône-Alpes qui débutait les vacances de la zone A les samedi 1 et dimanche 2 mars.

Toujours à l'aise en grand bassin, **Clément Brun** a parfaitement su passer ce nouveau cap, records tous bassins sur 50 libre (26''73) et 100 dos (1'10''27), l'entrée en matière était de qualité, mais sa prestation générale s'apparente en fait à un grand schlem puisque des records grand bain suivent sur 400 4N (5'01''26), 100 papillon (1'04''51), 50 brasse (33''43) et 100 brasse (1'12''33), les 3 derniers temps étant meilleurs en équivalence que ses records petit bain. L'énergie débordante de Clément (qui déborde d'ailleurs aussi en dehors du bassin) lui permet de franchir étape après étape à un rythme très rapide. Souhaitons-lui de continuer sur cette pente de qualité.

Les records tombèrent de manière moins systématique chez ses camarades. **Fanny Arnaud** s'en offre trois, ce qui est bien : 3'06''31 au 200 brasse, 32''16 au 50 NL et 40''26 au 50 brasse, ceci sans combinaison, ce qui est forcément de bon augure.

Yann Vazart lui performe exclusivement sur le 100 libre (57''13). Moins régulier que l'année dernière il souffre parfois mais son année 2012-2013 avait été diabolique, progresser est maintenant plus difficile, nul doute que cela revienne vite.

Aucun problème par contre pour **Quentin Piveau** qui se paye un beau 100 libre (59''59 et 1er passage sous la minute en bassin de 50 m), un 200 NL (2'09''65) qui confirme que ses qualités ne se limitent pas au dos et dans sa spécialité il approche petit à petit de son niveau petit bain (31''18 au 50 et 1'06''48 au 100 dos).

Pour **Yannis Brotel** la progression est toujours d'actualité, son 100 libre (1'00''98) lui autorise maintenant l'espoir de franchir la minute en petit bain, son 200 4N (2'29''26) est maintenant en équivalence meilleur que son temps petit bain et sa brasse est sur la pente ascendante (36''87 au 50).

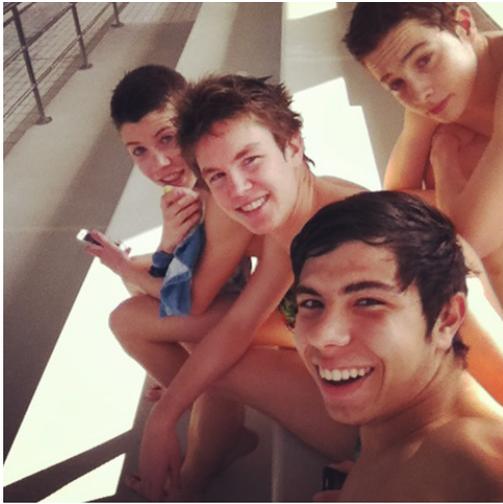
Quant à **Lou Gautier**, notre adorable « jeunette » se débrouille fort bien en battant son record tous bassins sur le 100 libre (1'08''77) et deux records grand bain (100 papillon en 1'16''97 et 200 papillon en 2'55''42). Les progrès techniques de Lou sont réguliers et les temps suivent, super !

Après ses deux records du club petit bain, on espérait de **Robin Pla** qu'il mette un bon coup à ses records grand bain, cela fut plus difficile que prévu, néanmoins son record du 200 4N est tombé (2'19''55) à Lyon, ce que nous saluons, tout comme nous saluons la régularité de **Francky Brissot** au 50 brasse (32''53).

Au final, on se souviendra d'une compétition grand bain de bon calibre qui a permis à chacun de parfaire sa condition.

Stage d'Oyonnax du 10 au 13 Mars : Court mais fort utile

Comment performer en grand bassin lorsque l'on ne côtoie que le petit toute l'année, mais en allant à Oyonnax bien sûr ! Résumé des quelques jours de Yann, Quentin, Yannis, Clément et Johny.



Comme l'année dernière, 4 stagiaires qualifiés aux nationaux 2 sont allés les préparer en passant trois jours dans l'Ain. L'accueil était super et la qualité du bassin génial. Une ligne d'eau pour 4... Après une première journée de mise en condition, le mardi a été consacré aux cassés, 8 Km au programme tout compris. L'auberge du bon accueil nous a permis de nous reposer au mieux. Le mercredi a été consacré aux...DM. Eh oui le devoirs se devaient d'être faits. Clément est au top, Yann a plus de mal et bénéficie d'une réduction le mercredi soir, 6 km 600 pour les autres. Jeudi c'est déjà fini. Yann se fait mal aux adducteurs lors des jambes de brasse de la séance du matin, ce qui fait craindre le pire. Le soir c'est un saut de Quentin qui lui occasionne de boiter, zut la fin du

stage n'est pas aussi agréable. Une séance d'échauffement à 17 H dans la piscine de Chalon permet à chacun de s'immerger dans le bassin de compétition. La suite dans les articles consacrés au meeting.

Quelques photos souvenirs : le bassin d'Oyonnax, les stagiaires et biensûr l'auberge avec les travailleurs en plein effort.



Hep John, y'en a un qui copie !

Meeting de Chalon 14-16 Mars :

Une surprenante 1ère journée

Quatre stagiaires en provenance d'Oyonnax rencontre une jeune minime (Lou Gautier) fraîchement arrivée de la banlieue grenobloise, une belle association qui donnera de belles performances.

Comment ne pas craindre le 400 4N de **Yann Vazart**, lorsque l'on sait qu'il souffre des adducteurs ? L'appréhension n'était-elle pas de rigueur ? Yann part en puissance (1'08 en papillon), c'est rassurant,

le dos est plutôt bien passé (1'17''). Là on peut commencer à rêver, c'est après tout 3''5 plus vite que d'habitude. La brasse s'ensuit et s'ensuit bien, Yann réalise un magnifique 1'22''. Le plus dur était derrière lui, le 100 libre en 1'11'' n'est pas plus rapide que d'habitude mais il se solde obligatoirement par un record personnel grand bain battu de 4''. L'explication, le shorty a parfaitement tenu sa jambe blessée et Yann n'a pas souffert. Cela lance donc idéalement la journée (4'59''65).

En brasse, **Lou** entre en jeu. Son 50 est bien nagé mais manque de pêche, elle se qualifie néanmoins en finale (41''84) un peu déçue. Pas de déception au programme pour **Yannis Brotel** qui suit, bat son record tout bassin (36''26) et gagne le droit de faire mieux l'après-midi.

50 dos : **Quentin Piveau et Clément Brun** s'affrontent. Côte à côte, la bagarre est rude. Quentin prend un léger avantage au départ et le garde jusqu'au bout malgré le déchainement et les progrès de son camarade. Quentin bat son record en bassin de 50, Clément son record tous bassins (30''86 contre 31''31), ils pourront recommencer l'après-midi s'ils le désirent.

Vint le 200 nage libre : Yann part vite (29''56) mais souffre ensuite, il se bat néanmoins jusqu'au bout et améliore son record tous bassins (2'13''76). Quentin souffre de sa jambe et ne peut s'exprimer au mieux (2'12''50). Pas de finale pour nos minimes dans cette discipline.

Restait le 200 papillon. Lou est très motivée, hélas cela ne suffit pas et les 2'57''32 qui l'attendent à l'arrivée ne lui donnent pas envie de faire la finale. Après un rien de discussion elle convient que c'est une seconde chance, il faudra donc le refaire. Clément veut essayer quelque chose, il part à un rythme lent, sa qualification étant assurée. Il ne souffre pas et se contente d'un honnête 2'28''08.

Finales de l'après-midi :

400 4 Nages : Yann est confiant et motivé, il part plus vite que le matin (1'07''99), confirme de quelques dixièmes sur le dos (2'24''54), en perd quelques uns de peu en brasse et termine plus vite en nage libre, ce qui lui permet de terminer 4ème cadet en 4'58''14 (équivalent petit bain = 4'50''14, il ne s'est pas loupé, c'est sur).

Pas plus de loupé pour une **Lou décidément au top lors du 50 brasse**. Magnifiquement nagé d'ailleurs. Son temps : 40''22 devient son nouveau record tous bassins. **Yannis fait de même quelques instants** plus tard (36''06).

Plutôt bien parti ce début d'après-midi ! Quentin rate de peu son meilleur temps du **50 dos** (30''96) tandis que Clément assure un magnifique 33''41. Pas de régression en fait, seulement le désir de réaliser un beau 200 papillon.

Un 200 papillon qui ne réussit décidément pas à Lou qui a du mal à gérer sa course à sa convenance, 2'57''67 conclut celui-ci, le sourire n'était pas de mise. Clément, lui, est à sa main, il part relâché mais efficace, la nage est magnifique. Un passage au 100 en 1'07''60 lance bien sa course mais le plus beau était à venir. Contrairement à Chambéry, il tient le 3ème et le 4ème 50 en 37'' et là ça change tout, puisque cela fait 2'22''28 à l'arrivée, un record tous bassins sur un 200, ce n'est pas courant, une belle concrétisation des progrès constatés dernièrement à l'entraînement...

C'est fini pour la 1ère journée mais en tout cas c'est bien parti !

Quentin pose une option sur les championnats de France minimes, Clément et Yann ne sont pas loin.

Après une matinée bien débutée par les records personnels de Lou, les garçons se sont déchainés en finale l'après-midi.

Pas trop enthousiasmée par son 200 papillon hier, **Lou Gautier** a pris sa revanche tant sur le 100 papillon (1'16''65) que sur le 200 4N (2'46''81). Record grand bain donc en papillon et tous bassins sur le 4 nages. Bien noter aussi que Lou approche du temps de qualification pour les N2 d'été (2'46''65). Malgré ses bonnes performances, pas de finale pour Lou qui nous quitte donc un peu avant midi.

Finale il y aura pour **Yannis Brotel**. Son temps sur le 100 brasse est modeste le matin, pas l'après-midi. Après un départ rapide, Yann montre de nouveaux progrès en vitesse en franchissant les 36'' au passage (35''92). Sans se démonter par l'écart grandissant avec les plus rapides, il s'accroche aux autres minimes et en profite pour orner son palmarès d'une nouvelle marque sur le 100 (1'17''53). Sur le 200 4N, non satisfait de son 200 du matin (2'31''), il part plus vite, faiblit un rien en dos mais

exécute un très beau parcours de brasse (42''70), une fin de qualité lui permet de battre son récent record grand bain : 2'29''18 ce jour.

J'avais trouvé que les 2'24''06 de **Quentin Piveau** au 200 dos du matin manquaient de pêche, je lui avais indiqué être certain qu'il pouvait réaliser 2'22''46 (temps de qualification pour les championnats de France minimes), je me suis trompé, il gagne la finale minimes en 2'21''26 soit nettement plus vite. Robin ironisa par SMS sur la blessure aux ischio-jambiers de notre dossiste. Reconnaissons-le cela ne l'a pas gêné ! Heureusement d'ailleurs. On sait maintenant que Quentin est plus que capable de se qualifier lors des nationaux 2 pour les championnats minimes, il suffit de répéter cette course.

Pour **Clément Brun**, il s'en est fallu de peu. Après un record personnel le matin sur 100 papillon (1'04''29) et un autre sur 200 4N (2'20''86), on le vit survolté en finale face à Yann. Un rien en retard face à son aîné au 50 papillon (3 dixièmes), il ne cède sur le dos que quelques dixièmes supplémentaires, quelques autres encore en brasse. Etonnamment, Yann emmené par son adversaire de la 4 prend le large dans le 50 crawl. Oui, mais cela n'empêche pas Clément de réaliser 2'19''62, à 56 centièmes du temps de qualification aux championnats de France 16 ans et plus. Déçu, peut-être, mais comment peut-on vraiment l'être une semaine avant l'échéance réelle ? Clément a été impressionnant et mérite amplement ce résultat.

Quant à **Yann Vazart**, après une série de qualité le matin, il se pointe en finale avec le 2ème temps en finale cadets du 200 4N. La bagarre avec la ligne 4, agrémentée par l'enthousiasme de Clément à la 3, le pousse à partir plus vite que d'habitude (29''70), le dos lui permet de conserver son rang (1'05''9), la brasse de revenir (1'44''80), il restait à conclure. Il se battit jusqu'au bout et réalisa du même coup le plus rapide 50 libre de son histoire (32''4). Au final un magnifique 2'17''22 vient enorgueillir le palmarès de notre cadet 2. Auparavant Yann avait réalisé 1'11''71 au 100 brasse (un superbe 50 m en 33''35, magnifique de maîtrise mais hélas suivi par un deuxième 50 plus rude).

Une deuxième journée forte de certitudes mais aussi pleine de promesses.

De biens beaux records personnels concluent ce très bon week-end.

Tous les records sont tombés une nouvelle fois, les nageurs étaient heureux, l'entraîneur comblé.

Photo de Yannis Brotel (avec tous nos remerciements).

Clément n'eut pas la joie de participer aux finales ce jour-là, de peu au 50 papillon d'ailleurs mais il peut se féliciter d'avoir battu son record sur cette épreuve (29''31) et bien sur celui du 100 libre qui suivit (59''31). Clément peut se reposer, il a effectué un sans faute à Chalon.

Sans faute en dos pour **Quentin** qui bat son record du 100 dos grand bain en série (1'06''03) et l'exécute une nouvelle fois en finale (1'05''40), il manque toutefois 10 centièmes à son bonheur (temps des championnats de France minimes = 1'05''30). En nage libre, moins de succès, mais nager un 100 une quinzaine de minutes après ne lui en donnait pas beaucoup. Il se contentera donc de la minute.

Yann souffrait de la cheville (eh non plus des adducteurs), il fallut donc adapter l'échauffement : éducatifs et absence de brasse ponctuèrent son menu. Après une série de brasse nagée nettement en dessous volontairement (2'38''09), Yann se fait plaisir sur le 100 libre (56''48) en franchissant allégrement les 57'' pour la première fois. L'après-midi il donne sa pleine mesure sur le 200 brasse qu'il termine sans aucune adversité (en finale B) avec 10 secondes d'avance sur ses adversaires. Yann ajoute à ceci l'exploit d'avoir nagé le premier 25 m en quatre mouvements (15''28 pour les puristes). Le record personnel est tombé (2'33''91) mais un rien d'adversité aurait sans doute pu lui permettre d'aller encore plus loin.

Pas de record au 100 libre le matin pour **Yannis** (1'01'') mais revanche est prise en brasse sur le 200 : 2'51''. En finale minimes, il progresse considérablement encore en amenant son record à 2'47''92, soit 7 secondes de mieux qu'en 2013. On convient ensemble qu'après un bon travail de jambes dans les trois mois à venir, Yannis pourrait être redoutable sur cette épreuve.



Fin de la dernière compétition de préparation aux nationaux 2, rendez-vous à Chamalières.

Nationaux 2 du 21 au 23 mars à Chamalières : Yann Vazart insatiable, ses copains au top.

La distribution st-egrévoise exclusivement masculine n'a fait de figuration : Un record USSE, trois qualifications aux championnats de France, de nombreuses finales et de nombreux records personnels, une compétition réussie.

Photos de Yannis Brotel (avec tous nos remerciements).

Après un départ plutôt fatiguant marqué par les problèmes de santé de notre Yannis, les troupes de St-Egrève ont trouvé une nouvelle fois les moyens de transformer les péripéties initiales en succès global.

Bilan général :

- Un record USSE battu deux fois sur 200 brasse par **Yann Vazart** : 2'30''37 puis 2'29''28. A noter que ce record appartenait à Pierre Jaillat depuis 1992 (22 ans). Malgré un 50 brasse peu convainquant (33''37), Yann a su rebondir et performer tant sur le 100 brasse (1'10''40 avec un départ en 34''06) qu'au 200 où il a excellé. Yann a été présent au moment où il le fallait. Il se classe maintenant 7ème français de l'année 1997 sur le 200 brasse et 35ème toutes années confondues, un digne successeur de Pierre. Plus éclectique que ce dernier, il réalise deux qualifications pour les championnats de France 16 ans et plus : sur 200 4N (2'15''83) et 200 brasse (2'29''28).

- Une qualification aux championnats de France minimes sur le 200 dos pour **Quentin Piveau (2'21''19)**. Quentin rate de peu la qualification au 50 dos (13 centièmes : 30''45 contre 30''32) mais il peut aussi ambitionner de faire de même sur le 100 (1'05''40 à Chalon pour 1'05''30 demandé).

- Trois qualifications en finale A pour **Clément Brun** sur 400 4N, pour **Yann Vazart** sur 200 4N et 200 brasse. Les points forts du club sont évidents : 4N et Brasse.

- Qualifications en finale B pour **Robin Pla** sur 200 dos, 200 4N et 400 4N. Robin, notre autodidacte de la natation a réussi à battre ses records personnels malgré toute les difficultés liées à ses études très prenantes.

- Qualification en finale C pour **Quentin Piveau** sur 50, 100 et 200 dos, pour **Yannis Brotel** sur 200 4N et 200 Brasse. Nos minimes s'implantent et performant. Yannis en profitera pour battre son record du 200 brasse (2'47''38 au compteur).

- Records personnels battus : **Yannis (1), Clément (2), Quentin (3), Robin (2), Yann (3).**

Un bon bilan même si **Clément Brun** rate de peu les qualifications aux championnats de France 16 ans et plus sur 200 4N (95 centièmes), notons cependant que ce dernier a gagné 7 secondes depuis le

début de l'année sur cette distance, ce qui est énorme. De plus il approche le temps de qualification sur une nouvelle épreuve : le 50 brasse, de plus en plus de cordes à son arc.

Championnats de France des Maîtres à Paris 20-23 mars

Début de compétition en fanfare avec la médaille d'or d'Andrée Monier sur 50m dos.



On savait qu'**Andrée Monier** avait de très bonnes chances de médaille, elle le confirme de façon éclatante en remportant le 50m dos de sa catégorie (c9) en améliorant son record personnel (46"42 contre 48"08 au mois de février). Le plus fort est qu'elle est maintenant à moins de 3 dixièmes de seconde du record de France. Compte tenu de sa progression actuelle, elle pourrait bien battre ce record la prochaine fois qu'elle nagera cette épreuve ! Pourquoi pas un record de France au prochain meeting des maîtres de Saint-Egrève ?

Andrée nagera également le 100m 4N le deuxième jour, avec là aussi une très bonne chance de médaille.

Le deuxième engagé de l'USSE à concourir était **Franck Zana**, spécialiste du 200m brasse. Il s'en sort très bien avec une belle course bien équilibrée et un nouveau record personnel en 2'50"93, qui confirme la progression observée sur les cassés à l'entraînement.

Une très bonne entame de compétition donc, en attendant le plus gros des troupes Saint Egrévoises pour les jours suivants !



Nouveau podium pour Andrée Monier sur 100m 4N, avec un record personnel maître largement amélioré !



Andrée récidive ce deuxième jour sur 100m 4N. Engagée en 1'48"91, elle boucle son 100m en 1'42"54. En tête après le papillon et le dos, elle se fait doubler sur le parcours en crawl et termine sur la seconde place du podium. Pour elle ces championnats sont comme une revanche sur le mauvais sort. Elle reprend la compétition de natation cette saison sous les couleurs de l'USSE, après une interruption de ... 50 ans.

Petit retour dans les années soixante. Elle est une jeune et brillante nageuse promise peut-être à une belle carrière. Détentrice des titres et records Dauphiné-Savoie en brasse, elle rivalise avec les meilleures françaises de son âge, alors que son club de Maurienne ne lui permet de s'entraîner que l'été. Elle entame même une carrière internationale avec sa sélection en équipe de France Espoir. Et puis patatras, le départ de son entraîneur pour d'autres contrées met un terme brutal à sa carrière. A l'époque, on ne trouve pas une piscine et un club de natation à chaque coin de rue, et surtout pas en Savoie. A 16 ans elle est contrainte à abandonner la natation...

Il y a une dizaine d'années, elle reprend le chemin de la piscine pour nager un peu dans le public, à Chambéry. Puis un "beau jour" elle rencontre un petit groupe de nageurs qui font des séries (notre "antenne" savoyarde), et Laurent Singer lui apprend l'existence et l'essor de la compétition maître. Il lui propose de se joindre au groupe, ce qu'elle accepte avec enthousiasme. Quelques mois plus tard, à Paris, elle taquine un record de France et remporte deux médailles nationales dont un titre dans sa catégorie d'âge !

A cette occasion, elle retrouve d'ailleurs une ancienne nageuse d'Aix-les-Bains qu'elle côtoyait en compétition dans le passé, et qu'elle n'avait pas revue depuis ! Gageons qu'elle vient d'entamer une longue carrière de maître, dans l'élite nationale de sa catégorie. La fin d'une petite parenthèse de 50 ans...

Super 400m NL de Michel et des brasseurs au top

Samedi matin.

Les camions sont pleins de lait

Les balayeurs sont pleins de balais

Il est 5 heures

Michel s'éveille.

Enfin presque. Notre président avait annoncé la couleur la veille, dès son arrivée à la Capitale. Son objectif était le 400m, et passer sous la barre des six minutes : "Si je fais plus de 6', j'arrête la natation, c'est pas une blague". Sa série était prévue vers 8h40, donc vers 5h40 Michel se lève. Pré-échauffement en vélib dans les rues de Vincennes et de Paris, échauffement à la piscine dès 7h. On ne rigole pas avec le réveil musculaire. La rigueur et la motivation paient. Dans une "forme euphorique", il boucle son 400m en 5'50", une superbe progression. Tout le monde souffle, nul ne souhaitait le voir s'éloigner des bassins !



Pour une fois **Thierry Grenet** votre serviteur, était venu à Paris avec un certain nombre d'objectifs chronométriques précis en tête. En crawl et en papillon. Histoire de passer ensuite à autre chose pour la fin de saison, pourquoi pas du 4 nages. Plus facile à dire qu'à faire comme on va le voir. Le vendredi (J2), le 50m papillon et le 200m NL étaient au programme. Objectif avoué sur 50m papillon : nager en moins de 30". C'est fait en 29"96, soit un petit peu mieux qu'à Tours en shorty, mais c'est très juste. Le soir sur 200m NL, l'objectif est de rafraîchir un record personnel jugé pas très bon et de passer sous les 2'20". Presque tout marche comme sur des roulettes : premier 50m assez rapide, passage aux 100m en 1'05", ensuite contrôle pour rester en tête de la série, les autres nageurs étant tous engagés en moins de 2'20". Finalement, sans chercher à sprinter sur le dernier 50m, je touche en 2'17"08, étonné par la facilité de la chose. Pourquoi ne pas m'être "arraché" pour nager 2'16" ou 2'15" ? Parce qu'un petit truc a cloché au départ. Un mouvement incontrôlé sur le plot juste avant le coup de sifflet, je nage en pensant à cette très probable disqualification, qui est confirmée après l'arrivée. Objectif chrono rempli donc ... mais à renouveler.



Le samedi (J3), l'objectif suivant se présente le matin : passer sous les 1'10" au 100m papillon, l'épreuve vraiment préparée à l'entraînement. Mis en confiance par le 200m NL de la veille et les bonnes sensations à l'échauffement, le 100m papillon est nagé en appliquant les consignes : nager relâché sur les premiers 50m, soigner les coulées. Tout semble aller bien pendant 90m. Ça commence à "coincer" sur les derniers 10m (comme souvent ...), mais je touche la plaque devant mon voisin engagé en 1'09" ... déception et incompréhension en regardant le tableau d'affichage : 1'11"22, à 1" du RP. Décidément, ce 100m papillon n'est toujours pas au niveau.

Du coup je ne sait pas trop à quoi m'attendre le soir sur le 100m NL (objectif initial : faire moins de 1'01"). Après un passage en 29"11, ça coince à nouveau un peu sur la dernière longueur et le 100m est bouclé en 1'01"22, provoquant un mélange de déception mais aussi de soulagement ("on ne crache pas sur ...", même s'il n'est grignoté que de 9 centièmes de secondes).

Samedi, c'était aussi l'entrée en lice de nos brasseurs sprinteurs. **Martine Berchotteau** est stressée. Pourtant il s'agit de sa troisième saison de compétition maître (en C5) et elle est en pleine progression. Top départ, 46"60 plus tard elle touche les plaques et améliore à nouveau son record personnel maître de plus d'une seconde (plus de 800 points à la table de cotation des maîtres).

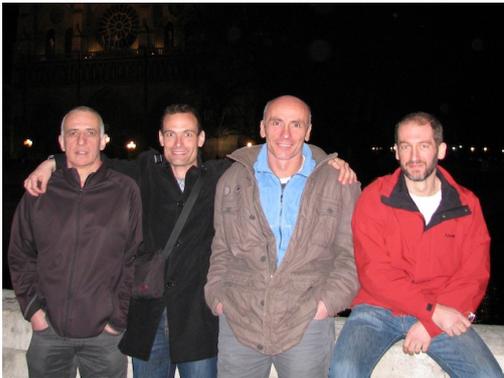
Chez les messieurs, c'est **Michel** qui commence. Moins incisif que sur son 400m, il termine en 39"97 à une seconde de son RP.

Peu après à la chambre d'appel, **Olivier Russo** est dans sa bulle, le visage fermé. Comment va-t-il gérer l'énorme pression qu'il s'est mis lui même sur les épaules pour cette compétition ? Heureusement son vrai objectif est le 100m du lendemain, il va pouvoir se jauger sur le 50m. Il monte sur le plot, "à vos marques ...", catastrophe ... il se déséquilibre et se rattrape en agrippant le bord du plot, juste avant le coup de sifflet. Va-t-il être lui aussi disqualifié ? Peu importe, il nage un superbe 50m qu'il termine en 35"28. Son récent record personnel est largement battu, et près de 3 secondes ont été gagnées cette saison ! Soulagement quand la série suivante s'élance sans que le speaker n'annonce de disqualification.



Peu après c'est au tour de **Fred Coinçon**. Il est très incertain sur son état de forme : les contraintes professionnelles, la difficulté à s'entraîner dans le public, le caractère aléatoire des "cassés" nagés les semaines précédentes l'ont rendu dubitatif. Mais il n'est pas homme à se laisser aller. Il nage lui aussi un superbe 50m brasse, et en 32"86 il améliore même son record personnel de 8 dixièmes !

Une petite virée à Paris samedi soir avec Robin (qui tient l'appareil photo).



Dernier jour de compétition : les brasseurs confirment qu'ils sont au top !

Dernier jour de compétition. Lever très matinal pour **Christelle Ion** (et Laurent) la Chambérienne, qui doit nager son 400m NL à 8h30. Michel aussi se lève tôt pour assister à sa course. Honte à nous autres qui sommes restés sous la couette ! Nager tôt le matin c'est très dur (surtout avec le changement d'heure), et Christelle n'arrive pas à être dans son rythme. Elle termine son 400m en 6'31"67, à dix secondes de son meilleur.

Le programme est plus clément avec les sprinteurs et le 50m NL messieurs commence en mi-journée. Pour **Michel** les sensations n'étaient pas très bonnes à l'échauffement et le temps réalisé est moyen : 30"78. Un peu plus tard c'est au tour de **Thierry** : un petit problème technique au virage et 50 mètres plus tard, le chrono annonce 28"06. Comme sur le 100m, le RP est un peu amélioré mais l'objectif de nager en 27" reste à réaliser.

Dernière épreuve des championnats : le 100m brasse. **Martine** s'élançe. Sur chacun de ses 100m brasses elle part à la même vitesse, mais l'entraînement aidant elle termine de plus en plus vite. Cette fois-ci le chrono s'arrête à 1'43"91, record personnel amélioré de 2" et demie.



Un peu plus tard c'est l'épreuve de vérité pour **Olivier Russo**. Son objectif annoncé, qu'il n'envisage pas de ne pas réaliser : moins de 1'20" (alors que son record est en 1'23" et date des interclubs). Objectif qui semblait très ambitieux ... avant la performance réalisée sur 50m la veille. Cette fois-ci, pas de mouvement sur le plot avant le départ, un premier 50 m canon (35"93), un second qui ne cède rien. La maîtrise de la nage impressionne, le chrono final aussi : 1'17"49. C'est une superbe réussite. Olivier est têtu. Il n'avait pas espéré beaucoup progresser, il ne l'avait pas envisagé, il l'avait simplement décidé. L'engagement total à l'entraînement dans l'eau et en préparation physique se voient récompensés. Il intègre l'étrange Confrérie des nageurs maîtres qui nagent plus vite que quand ils concouraient en toutes catégories 20 ans plus tôt. Notre Tournesol est leur Fontaine de Jouvence (faut-il vraiment la fermer ?).

C'est ensuite l'acolyte **Fred** qui nage. Il n'est pas sûr de pouvoir nager en 1'10", mais le 50m de la veille annonce de toute façon une très bonne performance. Il part sur les mêmes bases qu'à Tours aux Interclubs des Maîtres, mais revient plus vite sur le deuxième 50m et signe 1'11"16, un très bon résultat dans l'absolu et aussi en relatif puisque son record personnel est amélioré de près d'une demie-seconde, les 1'10" ne sont plus qu'à 20 cm !



Il faut aussi rendre hommage aux entraîneurs, Johny et Lionel qui sont les artisans de ces réussites, et Laurent à Chambéry. L'USSE est vraiment un club où il fait bon être Maître !

Difficile de clore sans dire quelques mots sur l'état de la natation Maître en général. Au risque de se répéter, on ne peut que constater la hausse impressionnante du niveau général des Championnats de France. Une illustration du niveau actuel qui parlera aux brasseurs (et pas seulement) : toutes catégories d'âge confondues, ce sont 34 nageurs qui ont nagé le 50 m brasse en moins de 32". Il ne suffit pas de progresser chronométriquement pour progresser dans les rankings nationaux. De plus en plus de jeunes nageurs TC poursuivent en maîtres, de plus en plus de nageurs "retraités" reprennent la compétition et s'entraînent très régulièrement. Selon Guy Dupont, responsable des maîtres à la FFN, le nombre de compétiteurs maîtres, de l'ordre de 15 000 aujourd'hui, augmente de 800 chaque année.

Deux personnalités ont marqué ces championnats et vu leurs courses accompagnées d'ovations. **Jean Leemput**, à l'aube de ses 100 ans, qui a amélioré son tout récent record du Monde du 50m dos, et dynamité le record du 100 m dos, n'écouterait guère son entraîneur qui le suivait le long du bassin en lui faisant signe de ralentir ...



Et **Nicolas Granger** (nageur C5 de 47 ans), qui a une nouvelle fois fait sensation sur 100m : 51"46 en NL, 58"51 en dos, 57"87 en 4N, et deux nouveaux records du Monde C5 : 56"66 en papillon et 1'04"03 en brasse.

C'est fini !



Natathlon 1ère journée le dimanche 23 Mars

Bilan du 4 nages garçons

Première force en nombre du département (et de loin), les benjamins de l'USSE natation ont fort bien débuté ce 1er tour du Natathlon dans la piscine de Fontaine Si les 2002 avaient un obstacle de faible ampleur à affronter (le 200 4N), les 2001 se devaient eux de concourir pour la première fois sur un 400 4N. Le défi a été relevé, et souvent avec brio.

Honneur donc aux plus anciens. C'est à **Pascal Meyer** que revient la première palme, il s'avère en effet le meilleur st-egrévois sur le 400 4N (6'08''25). Les qualités de puissance et d'endurance fusionnées du cadet des Meyer ont fait forte impression sur cette distance qui demande aussi une bonne gestion de course. Pascal ne s'affole pas, s'investit progressivement, ce qui lui permet d'optimiser la gestion de son énergie, parfait pour ce type d'épreuves. **Florent Macaire** sera son dauphin ce jour. Pourtant plus rapide sur le 200, Florent est souvent en difficulté en fin de course, le 400 est long pour lui, il signe néanmoins un bon temps (6'16''84). Troisième St-Egrévois, **Rémi Brazzotto** franchit pas à pas les étapes qui lui permettront d'accéder au top niveau, puissant mais

manquant un rien d'explosivité, il a su s'adapter parfaitement à la distance (6'19''27). Un groupe de trois suit : **Pierre Tranchant (6'24''26)**, **Léo Caulier (6'25''65)** et **Tristan Macaire (6'27''09)**. Tous trois réalisent de gros progrès, il est à noter que Tristan revient accrocher ses camarades malgré le fait qu'il leur concède 20 cm (1 m 50 seulement contre 1 m70 et plus pour ses camarades). Symbole de l'homogénéité de notre génération, ils sont 6 dans les 11 premiers et tous classés de la 5ème à la 11ème place, un tir groupé de bon aloi. Au 14ème rang on félicitera **Romain Favier** qui franchit lui aussi le mur des 7'00'' (6'59''96 précisément) alors même qu'il a été malade et donc absent pendant 1 mois et demi, un bel exemple de courage. Seizième, **Nicolas Eyer** ne démérite pas, il termine en 7'38''41 son premier 400, nul doute qu'il progresse très vite.

Sur les 200 4N, les 2002 ont beaucoup progressé, même s'ils sont un peu moins bien classés que leurs aînés. **Fantin Macaire** pointe au 7ème rang en 3'02''43, **Hugo Molé** est 12ème en 3'12''56 et **Lilian Curtaud** 13ème en 3'12''70. Il est à noter que c'est une première pour Hugo que d'être ainsi classé 2ème st-egrévois, ses qualités techniques commencent à faire merveille. Lilian progresse aussi mais est gêné actuellement par des battements peu propulsifs. Viennent ensuite **Antoine Millet (3'15''95)**, en progrès technique mais moins dynamique que d'habitude, **Youenn Tassy Renan** pétri de qualité en brasse mais hélas sans soutien jambes dans les autres nages (3'31''33), et **Samy Labaoui (3'39''91)** souvent très dynamique mais avec quelques problèmes de synchronisation en dos.

Bilan du 50 dos garçons

Point fort de nos benjamins, cette spécialité leur a permis de glaner un maximum de points.

Cinq de nos 2001 pointent dans les 8 premiers, ce qui illustre une nouvelle fois l'homogénéité unique de cette génération. C'est **Léo Caulier** (2ème au général) qui mène le bal cette fois-ci. Léo est passé maître dans l'art de tourner vite les bras, atout indispensable sur un 50, il signe donc un très bon 36''07 sur la distance. A peine derrière lui, **Pierre Tranchant** étonne en nageant de mieux en mieux, la taille n'est plus son seul atout maintenant (36''20). Viennent ensuite **Florent Macaire (36''98)** encore gêné par son manque de synchronisation des bras, **Pascal Meyer (37''17)** manquant un peu de dynamisme sur les épreuves courtes et **Tristan Macaire** (petit mais il fait le maximum) en 37''45. Pour tous les records personnels ont été explosés. Un peu plus loin, on trouve **Rémi Brazzolotto (39''09)**, **Eric Vazart (39''95)**, **Romain Favier (42''56)** et **Nicolas Eyer (47''58)**.

Pas vraiment de match chez les 2002 puisque **Fantin Macaire** domine haut la main en emportant l'épreuve en 37''09 (704 pts). C'est **Antoine Millet** qui suit en 42''13, puis vient ensuite **Hugo Molé** en 43''59. Les deux s'affirment de plus en plus dans cette discipline. Lilian Curtaud (44''23) est maintenant mieux placé sur l'eau, plus horizontal, mais avec un battement plus propulsif cela irait encore plus vite. Même remarque pour **Youenn Tassy Renan (47''37)**, qui a remplacé les battements par des ciseaux de jambes, et **Samy Labaoui (47''87)** qui lui effectue 2 battements par cycle de bras (au lieu de 6).

En conclusion, si l'épreuve de dos a conforté la force des 2001, quelques lacunes techniques privent encore beaucoup de 2002 des moyens de performer sur cette épreuve, ce qui est dommage. Il conviendra donc de retravailler certains points faibles à l'entraînement.

Bilan du 50 papillon garçons

Plutôt un point faible d'habitude, le papillon a permis à certains de revenir au premier plan.

Nouvel exemple du dynamisme des 2001, le fait que ce soit **Florent Macaire** qui mène la danse. Dominé par Pascal Meyer en 4 nages et Léo Caulier en dos, Florent crée la surprise en terminant 4ème du 50 papillon en 35''44. **Léo** lui concède la première place (36''57) mais reste donc en embuscade, la 3ème place de l'équipe revenant à **Rémi Brazzolotto (36''75)**. Qui aurait dit que Rémi qui avait encore dernièrement tant de difficulté à placer sa tête fusse capable d'aller si vite ? Une vocation en devenir est certainement née ! Le duo **Pascal (37''46) – Pierre Tranchant (37''58)** suit peu après. Viennent ensuite **Eric Vazart (39''45)** et **Tristan Macaire (39''77)**, ce dernier gagnant 8'' d'un coup sur son record. Pas très loin, **Romain Favier (41''39)** pulvérise son record personnel et démontre qu'il

faudra compter avec lui dans le futur. Quant à **Nicolas Eyer (43''53)** il revient aussi très vite sur le peloton de tête, fort d'un mental hors pair ce dernier n'a pas dit son dernier mot.

Si **Fantin Macaire** ne termine pas premier de l'épreuve (2ème 2002 en 35''46), il continue néanmoins sa marche en avant en franchissant pour la première fois les 36''. Toujours très au point sur le plan fluidité il semble de moins en moins pâtir de son manque de puissance. Hélas, il a fait le trou avec ses camarades dans cette spécialité puisque **Antoine Millet (42''07)** et un surprenant **Youenn (42''18)** sont forts distancés. A noter que ce temps remarquable pour Youenn démontre bien que si l'ainé des **Tassy Renan** voulait bien travailler son ondulation, il serait sans aucun doute un excellent nageur de pap et pourrait venir côtoyer les meilleurs. Suivent : **Hugo Molè(45''19)** et **Lilian Curtaud(45''41)**, le premier se doit de synchroniser ses deux bras afin d'aller plus vite, le second doit se forger des ondulations fortes mais nul doute que cela vienne. **Samy Labaoui réalise 56''68**, il manque encore d'endurance même si la bonne volonté le soutient, il convient de continuer dans cette voie.

Résultats plus hétérogènes donc dans cette discipline, certains en ont profité pour s'affirmer, d'autres ont eu plus de difficultés.

Bilan du 4 Nages Dames

L'ogre 400 4N a été bien négocié, une seule disqualification s'en est suivie, le 200 4N confirme les valeurs habituelles.

Justine brun s'en sort très bien en bouclant son 400 en 6'01''19, elle termine 3ème 2001 et reste de loin la st-egrévoise la plus compétitive, elle semble bien partie pour se qualifier de nouveau à la finale Interrégionale (809 points marqués). Plus loin mais bien placée, **Julia Andrejevic** réalise 6'41''57 (6ème – 580 pts). Techniquement au point elle manque encore de la confiance nécessaire pour réussir au mieux ce type d'épreuves, elle s'affirme cependant de plus en plus et pourrait s'avérer redoutable dans le futur. **Sofia Sforza** (8ème) franchit le cap des 7'00'' (6'59''81), ce qui est très bien, elle gagne petit à petit en confiance et sort maintenant plus de son registre spécifique brasse. Derrière elle on trouve **Marie Millet (7'10''88)**, **Chléa Schiff (7'21''35)**, **Saren Zana (7'31''84)** et **Léna Durand (7'56''75)**. Pour chacune d'elle l'épreuve était une première et s'est plutôt bien passée, nul doute que leur talent leur permettra de progressivement venir s'exprimer au mieux sur ce type d'épreuves une fois que l'endurance se sera améliorée. Un regret toutefois la disqualification de **Lisa Schaeffer** qui a raté un virage de dos.

Plus facile est le 200 4N. Sans surprise **Natacha Tournier** (8ème en 3'12''05) et **Vanessa Andrejevic** (10ème en 3'17''53) sont les mieux placées. Si Natacha conserve de l'avance sur Vanessa, c'est encore grâce à l'avantage que lui procure brasse et papillon, néanmoins Vanessa travaille beaucoup ces 2 spécialités et pourrait à terme revenir titiller la talentueuse Natacha. En 3ème position st-egrévoise on trouve **Maëlle Vair (3'26''81)** au placement idéal en crawl et dos mais moins en verve en brasse. Vient ensuite **Estelle Macaire**, très explosive sur les 50 mais plus appliquée sur les 200 (3'31''00). Encore trop faible en brasse, Estelle s'affirme par contre comme un très bonne dossiste.

Pour les nageuses de Christophe Miceli, la découverte du meilleur niveau s'effectue progressivement, **Alice Paillard** est la plus compétitive (3'50''41) et la plus endurante, **Eléa Mauss** s'améliore régulièrement (4'34''23) et **Ariette Mettais** fait ses armes (disqualifiée).

Progression fort honnête de l'ensemble des troupes qui tend à confirmer le niveau de chacune.

Bilan du dos dames

Moins de densité chez nos filles que chez nos garçons mais deux st-egrévoises montent quand même sur le podium fictif du 50 dos : Justine Brun et Vanessa Andrejevic

Justine pointe en effet au 3ème rang chez les 2001, **Vanessa** au 3ème chez les 2002. Justine marque 951 pts grâce à un excellent record personnel (36''23), Vanessa fait de même en 40''11 (756 pts).

Derrière ces deux leaders, les mieux placées sont : **Estelle Macaire** (41''30) qui retrouve beaucoup de pêche et s'avère de plus en plus compétitive en dos, **Lisa Shaeller** (41''44) qui mériterait d'utiliser plus ses épaules afin d'augmenter la force de sa traction, **Natacha Tournier** (42''54) facile mais n'appréciant guère cette spécialité et **Julia Andrejevic** (41''96) au joli style mais manquant encore de confiance en ses possibilités. Les 4 réalisent un beau tir groupé.

Au 28ème rang on trouve **Maëlle Vair** (42''87), bonne technicienne mais manquant de punch sur les 50, au 34ème **Sofia Sforza** (44''08) toujours très douce avec l'eau mais qui comme Maëlle a tendance à manquer un peu de rythme sur les épreuves courtes.

Viennent ensuite à peine derrière : **Chléa Schiff** (45''36), **Marie Millet** (45''69), **Léna Durand** (47''32), **Alice Paillard** (47''38), **Saren Zana** (48''77), **Elea Mauss** (56''66) et **Ariette Mettais** (1'00''61). Pour ces demoiselles, acquérir de l'expérience dans cette spécialité était la première priorité, nul doute qu'avec le temps leur talent leur permettra de progresser vers la tête du classement.

Bilan du papillon dames

Discipline toujours délicate pour nos ondines mais toujours bien maîtrisée par Justine Brun.

Justine aime le papillon et le papillon aime Justine puisqu'un grand nombre de fois cette nage l'a propulsée sur des podiums. Pas d'exception ce jour puisque Justine conquiert le 2ème rang en 33''86 (nouveau record personnel). L'écart est cependant creusée avec sa suivante **Lisa Schaeffer** pourtant en fort progrès (13ème en 39''14), Lisa progresse mais mériterait sans doute encore mieux, à suivre donc !

La masse des st-egrèvoises est ensuite regroupée du 17ème au 32ème rang. **Natacha Tournier** mène de peu ce peloton compact. Natacha nage bien mais manque un rien d'agressivité, elle préfère les distances plus longues. **Julia Andrejevic** (18ème) a encore un peu de mal à onduler, sa nage à plat est efficace mais fatigante, le 50 suffit pour l'instant (43''20). **Lucie Guillemain d'Echon** (20ème en 43''96) n'est pas au top, fatiguée par asthme et maladie à répétition, elle nage mais sans l'entrain d'antan. **Maëlle Vair** (22ème en 45''49), **Marie Millet** (23ème en 45''78), **Estelle Macaire** (24ème en 45''78), **Sofia Sforza** (25ème en 46''33), **Vanessa Andrejevic** (26ème en 47''09), **Léna Durand** (27ème en 47''25), **Saren Zana** (30ème en 48''86), **Chléa Schiff** (31ème en 49''73), **Alice Paillard** (32ème en 50''24), **Elé Mauss** (53''25) et **Ariette Mettais** (1'03''27) forment cette force impressionnante en densité qui a permis à l'USSE de pointer dans le Top 20 français interclubs chez les benjamins. Ces filles sympathiques progressent et se rapprochent doucement mais sûrement des premiers rangs.

De cette armada sortira certainement des nageuses de grande qualité qui arpenteront les niveaux supérieurs dans les années à venir. Il leur reste cependant à persévérer et à se faire plaisir le plus longtemps possible.

Socle 1 à Fontaine : Les difficultés commencent

Les épreuves sont de plus en plus dures mais les st-egrèvois résistent bien, encore beaucoup de sans faute lors de cette journée du samedi 29 mars qui testait les jeunes de Seyssinet, Fontaine, Pont de Claix et St-Egrève.

Tous mes remerciements à Laure Odille pour les photos.

Quatre épreuves au programme ce samedi matin : 25 papillon, 50 dos, 50 brasse, 50 Nage libre. La difficulté réside maintenant non seulement dans le respect des règles lors des départs, de la nage et des arrivées mais aussi lors des virages.



Si la nage libre et le dos n'ont pas posé de problèmes, certains ont oublié quelques fondamentaux en papillon et en brasse. Néanmoins les progrès sont constants et les jeunes peuvent être fiers d'eux. Dix des st-egrèvois ont fait un sans faute, six ont commis une erreur. Un bon pourcentage compte tenu du nombre potentiel d'erreurs possibles.

Troisième journée du socle 3 : Beaucoup de médailles pour nos avenir-poussins

De la brasse au programme ce dimanche 30 mars à Sassenage : 100 et 200 pour être précis, plus un relais 4*50 papillon pour agrémenter le final.

Nos avenir-poussins ont, il faut l'avouer, bénéficié du fait que nombre de clubs avaient privilégié le 200. Engagés en masse sur le 100 brasse ils ont pu venir glaner des médailles plus accessibles que d'habitude.

Parmi les bienheureuses on trouve **Hélène Meunier** chez les filles 2004 qui prend une belle seconde place sur le 100 en 1'58''00. Première médaille à ce niveau de compétition pour la plus récente arrivée dans le groupe de **Christophe Miceli**. Médaille aussi pour **Nolwenn Buttin** mais de bronze cette fois-ci. Nolwenn franchit les 2'00'' pour la première fois (1'59''88). Médaille d'argent enfin pour **Amandine Tournier** qui avait une adversaire d'envergure cette fois-ci, la benjamine des Tournier finit son 100 en 2'01''44. Pas de récompense mais de beaux records personnels viennent saluer le parcours de **Candice Blanc (2'02''93)**, **Coline Andrade (2'04''34)**, et **Elise Estupina (2'06'65)**.

Bienheureuse également, **Marianne Guillon** l'est, puisqu'elle gagne haut la main le 200 brasse filles nées en 2004 en 3'42''81. Une nouvelle fois Marianne a laissé s'exprimer sa glisse, elle a fait merveille.

Chez les garçons, encore plus de podiums. **Nathan Doclot** prend en effet la médaille de bronze du 100 brasse 2003 (2'06''53). Bien meilleur techniquement Nathan manque cependant encore un peu de punch pour aller plus vite, le bronze est donc logique. Triplé chez les garçons de 2004 : **Clément Noubel** l'emporte en 2'02''67, **Mael tassy Renan** le suit en 2'03''40 et **Mattéo Suraci** prend la 3ème place en 2'14''49. Tous progressent beaucoup. Chez les 2005, **Florian Caulier** finit 1er en 2'14''84. Un peu plus loin l'on trouve **Raphaël Macias-Perez (2'16''92)** et **Aurélien Nantas (2'18''16)**, tous deux améliorent aussi très nettement leurs records personnels.

Une médaille de plus tombe dans l'escarcelle de nos jeunes lors des relais. **Clément Noubel, Matéo Surcai et Nathan Doclot emmenés par Joanin Macaire** conquièrent en effet le bronze du 4*50 papillon en 3'46''76.

De nombreux récompensés donc, dont beaucoup pour la première fois permettent à l'USSE d'afficher une nouvelle fois la qualité de sa formation.

Coupe Départementale de printemps - Dimanche 6 avril 2014 à Roussillon

Julie Alves, Julia Turin, Alexandre Andrejevic, Yann Vazart et Clément Brun constituaient la délégation saint-égrèvoise présente à la coupe départementale de Printemps le dimanche 6 avril 2014 qui se déroulait à la piscine Charly Kirakossian de Roussillon.

Article et photo de Martin Brun



C'est **Alexandre** qui se jette à l'eau le premier, pour un 400 4N terminé en 6'24"51, ce qui constitue une belle progression par rapport à l'année dernière (7'11"28), tout en restant encore modeste par rapport au potentiel d'Alexandre. Suit **Yann** en 200 4N qui réalise un beau 2'14"46. **Julie** enchaîne avec le 100 dos où elle se fait disqualifier pour une étourderie : elle vire 1,50 m avant le mur !!. Fait assez rarissime... Mais à quoi pensais-tu, Julie ?

En 100 dos, **Yann** gagne la course en 1'03''91 suivi de **Clément** qui améliore sensiblement son record personnel en 1'05''55. Suit le 100 NL : **Julia** réalise un honnête 1'13''00, **Julie** approche son meilleur temps en 1'12''72, **Alexandre**, ému par sa course précédente est crédité d'un modeste 1'09"77. Quant à **Yann**, ce dernier se fait plaisir et termine 1er de la course en 55"26. Quant à **Clément**, il gagne près d'une seconde sur son meilleur temps avec un beau 57"49.

L'après-midi commence par le 400 NL où **Yann**, bien reposé après un casse-croûte imposant et un long bain de soleil, nous épate avec un temps de 4'25''62. Alexandre améliore son record en 5'30''60. La bonne surprise revient à **Julie** qui réalise un 5'23''56 prometteur (son meilleur temps était de 5'43"38). Les 100 Papillon suivent : **Yann** est tout proche de son record personnel en 1'02''80 ; **Clément** très à l'aise, réalise un excellent 1'02''89 (record personnel battu).

En 100 brasse, **Julia** termine (avec le sourire) en 1'33''28, assez loin cependant de son meilleur temps. Les ennuis de santé semblent désormais terminés : c'est une bonne nouvelle. En 100 brasse toujours, **Alexandre** progresse : 1'38''11 (record personnel battu de 1"). Malgré beaucoup d'envie et de volonté, **Clément** ne peut réaliser que 1'12''49, de même que Yann qui termine sa course en 1'10''18.

Meeting des maîtres de Pont-de-Claix samedi 05 avril

Délégation Saint-Egrèvoise assez fournie pour ce 4^{ème} Meeting des Maîtres de Pont-de-Claix, composée de quelques nageurs qui poursuivent sur la lancée des Championnats de France de Paris le WE précédent, et d'autres qui viennent participer à une compétition locale justement parce qu'ils ne sont pas allés à Paris.

Le 50m papillon était la première épreuve au programme. **Olivier Russo**, qui a décidé de nager en dehors de sa spé, améliore son record personnel maître d'une seconde en 36"50. C'est ensuite le tour de **Thierry Grenet**. Performance modeste en regard du RP, en 32'47, mais le but était de "caler" la vitesse de départ pour le 100m un peu plus tard.

Sur 100m dos **Fanny Couesnon** est malheureusement disqualifiée pour virage incorrect (temps non communiqué). **Abdel Saidani** nage 1'10"10, sa deuxième meilleure performance maître.

Antoine Boffetti, un fidèle des meetings maîtres et de leurs buffets, nage le 50m NL en 36"71. Son niveau de performance reste stable depuis des années. **Olivier** améliore un peu son record maître en 32"11. **Franck Zana** espère enfin nager en moins de 30" : il gratte quelques centièmes sur son record, mais 30"01 c'est encore un tout petit peu trop (bon en fait on est largement dans la barre d'erreur du chronométrage, alors qui sait ...). Ca nage plus vite dans la dernière série : **Franck Brissot** : 26"84, son meilleur depuis des lustres ! (et qui confirme son temps en relais aux IC des maîtres), et **Andy Getzman** 25"99, meilleur chrono depuis 2008 !

Deux courageux nagent le 100m papillon : **Jens Meyer** qui souffre pas mal dans le deuxième 50m (1'18"72) et **Thierry** qui part bien mais craque dans les derniers 10 mètres (1'10"78, un peu mieux qu'à Paris tout de même). Lui et Johnny sont bien décidés à essayer de régler ce problème de plus en plus récurrent de fin de course en papillon.

Sur 400m NL, **Cédric Gramusset** nous étonne et s'étonne lui-même : une course très bien nagée et assez bien équilibrée qui se boucle en 4'28"02, avec en moyenne un entraînement par semaine cette année à SMV ou tout seul à Livet-Gavet (et quand même aussi avec de la musculation). Je crois savoir ce qu'il nagera l'année prochaine aux IC des maîtres... **Fred Girard** voulait nager en moins de 5', contrat rempli en 4'53"13.

Antoine se remet à l'eau pour le 50m brasse, nagé en 48"32. Ensuite l'on voit trois Saint-Egrèvois alignés sur les plots : **Franck Brissot**, **Abdel** et **Olivier**. Franck réalise une belle course et le chrono le satisfait : 30"93. Ensuite c'est Abdel en 34.07. Finalement Olivier touche en 38"10. Ce dernier chrono impressionne (:-). Pendant sa course, Abdel regarde Olivier : "Avec l'avance que j'avais sur lui, je me suis dit je suis en 31", et Franck en 27". Là je me suis dit il y a quelque chose qui cloche". Olivier avait nagé un petit 35" à Paris le WE précédent. Rarement on aura vu un pic de forme aussi pointu. Certains nageurs ont des bosses de forme, ou des plateaux. Avec lui c'est un pic ... c'est un cap ! Que dis-je, c'est un cap ? ... C'est une péninsule !



Sur 100m NL, **Franck Zana** nage en 1'05"90, **Thierry** (qui s'est rajouté au dernier moment dans une série incomplète) en 1'01"84 (temps officieux donc), **Grams** en 58"79 et **Andy** en un bon 56"57.

Fanny améliore un chouya sa marque maître sur 50m dos (40"14).

On en termine enfin pour les épreuves individuelles avec le 100m brasse : **Franck Zana** nage 1'21"85, et **Francky Brissot** 1'10"47.

Avant d'avoir le droit de participer à un buffet bien mérité, Fanny, Abdel, Antoine et Franck participent au relais 4*50 NL mixte (Fanny qui s'élanche en première établit un premier RP maître en 35"50) : temps total 2'10"83.



Socle 1, 4ème journée : 10 médaillés d'or pour cette dernière journée

Le programme spécifiquement socle 1 s'est terminé le dimanche 13 avril à la piscine de Seyssinet.



De plus en plus dures les épreuves au programme !

Lors de cette ultime confrontation avec le règlement de la FFN, les petits nouveaux des 4 clubs présents : A.C.Seyssinet, A.S.Fontaine, Pont de Claix et U.S.St-egrève devaient être irréprochables sur deux 100 m (25 papillon-75 dos pour le premier, 50 brasse-50 crawl pour le second). Révision donc de la plupart des difficultés tant sur les virages que sur les départs.

Dix st-egrèvois réalisent un sans faute, c'est moins que les fois précédentes mais c'est fort honorable quand même. Trois pêchent sur une épreuve, une sur les deux.

Prochain rendez-vous le dimanche 15 juin pour la première compétition en mode réel (seuls les 3 premiers sont récompensés et là c'est le temps qui comptera).

Deuxième journée du natathlon le dimanche 13 avril à Fontaine

Les prestations des filles

Huit nageurs réalisent le total de qualification régionale (7 garçons et 1 fille), deux s'en approchent et devraient pouvoir franchir le pas lors de la 2ème journée (1 garçon et 1 fille). Une belle prestation d'ensemble donc marquée par peu de disqualifications.

Justine Brun est toujours en tête des meilleures performances féminines st-egrévoises. Auteur d'un magnifique 38''90 au 50 brasse elle s'affirme maintenant comme une brasseuse prometteuse qui rentre dans la hiérarchie st-egrévoise toutes années confondues. Sur le 800 (10'52''85) et sur le 50 libre (30''85) elle améliore aussi nettement même si techniquement des progrès sont encore possibles. Au final elle pointe au 3ème rang régional dames et peut donc ambitionner une participation au niveau national ou régional, l'avenir le dira.

Sa dauphine est incontestablement **Lisa Schaeffer** qui a su glaner lors de cette journée un maximum de points. Pour ce faire elle a du considérablement s'améliorer sur le 800 (11'33''75) et le 50 nl libre (33''06) mais c'est, comme Justine, le 50 brasse qui impressionne le plus puisqu'elle le termine en 41''96 (869 pts marqués). Lisa n' a pas encore son billet en poche (suite à sa disqualification sur le 400 4N du premier round) mais devrait sauf accroc franchir le pas aisément lors de la dernière journée.

Troisième ondine du club, **Julia Andrejevic** a été merveilleusement à la hauteur sur le 50 libre (33''26), cette fois-ci elle a frappé fort. Plus en retrait sur le 800 (12'39''32), elle finit néanmoins très fort cette épreuve, un rien de confiance lui permettrait d'optimiser encore. En brasse (45''65) les progrès sont là mais elle a encore du mal à mixer technique et rythme, cela viendra.

Natacha Tournier vient ensuite (36''47 au 50 libre, 44''55 au 50 brasse) à la nage très en douceur qui n'améliore que sur le 400 (6'01''31), Natacha se cherche.

Pas **Vanessa Andrejevic**, toujours aussi accrocheuse, qui révèle des qualités de fondeuse en gagnant 30'' sur son 400 (6'00''21). Son 50 libre (36''67) et son 50 brasse (47''96) sont aussi des parcours gagnants.

Maëlle Vair a été étonnante en nage libre. Si son 50 brasse (50''91) est en progrès, il est cependant extrêmement éloigné de son niveau en nage libre. Avec ses 35''70 au 50 et ses 6'19''38 au 400, Maëlle nous présente une nage magnifiquement placée qui sait être efficace. Il lui reste juste à prendre suffisamment confiance en elle pour aller encore plus loin.

Pour **Marie Millet**, plus de facilité en brasse (48''02) mais un peu moins de tonicité en nage libre (50 en 36''30, 800 en 13'00''29). Marie sait s'appliquer mais pas encore assez être explosive, sa nage est belle mais manque encore de jambes, l'univers lui est ouvert si elle arrive à résoudre ces problèmes.

Estelle Macaire, sait elle être explosive, d'où d'énormes progrès (50 libre en 37''03, 400 en 6'39''04), la brasse est cependant encore difficile (50 en 49''57) surtout à l'entraînement, les nages alternatives lui conviennent mieux pour l'instant.

Très beau parcours de brasse de **Chléa Schiff** (44''54 au 50), le 50 libre (37''34) marque une belle avancée, son 800 (13'34''81) est cependant au dessous de ce qu'elle pouvait espérer mais sans doute est-ce difficile à quelqu'un qui appréhende une telle épreuve de s'y exprimer réellement à son niveau.

Pas de miracle pour **Lucie Guillemain d'Echon**, la maladie couplée au manque d'entraînement ne lui a guère permis de se faire plaisir (50 dos en 42''06, 50 brasse en 46''99).

Petits progrès pour **Léna Durand** (50 libre en 37''05, 50 brasse en 47''10), le stress est sans doute trop important pour qu'elle puisse s'exprimer au mieux, dommage !

Alice Paillard est la révélation du jour, moins entraînée que ses camarades elle a réussi un exceptionnel 36''22 au 50 libre alors même que plongeon et virage sont à revoir. Plus en retrait sur le

400 (7'02''74) et sur le 50 brasse (54''33), elle révèle des qualités incroyables qui pourraient bien lui permettre de se faire rapidement plaisir.

Saren Zana est en progrès, certes pas de chrono décapant au compteur (50 libre en 40''47, 800 en 14'14''19, 50 brasse en 52''33) mais une nage de plus en plus fine. Saren n'est pas encore très puissante mais elle sera sans nul doute une excellente nageuse une fois la confiance trouvée et la force physique développée.

Nolwenn Fougères n'apparaît pas encore dans les meilleurs du classement suite à son absence du premier tour, il lui faudra donc attendre un peu avant de revenir dans le peloton de tête. Elle est énergique (50 en 36''05), endurante (400 en 6'11''90) et plutôt éclectique (50 brasse en 49''02), néanmoins les jambes devront être un rien développées dans le futur, quant à la technique tonton Lionel travaille dessus, cela va payer.

Plutôt énergique (50 libre en 41''29) et bonne brasseuse (50 brasse en 53''20), **Eléa Mauss** ne peut encore concourir avec les plus fortes faute d'endurance (400 en 7'57''79) et d'entraînement, le temps devrait remédier à ça.

Ariette Mettais a bien réussi son parcours (50 libre en 47''25, 400 en 8'09''54, 50 brasse en 1'05''48), la brasse reste cependant encore un peu faible pour la gentille et appliquée Ariette, il conviendra de l'aider à trouver des solutions afin qu'elle s'y exprime mieux.

Le bilan des garçons

Sept garçons se qualifient donc pour la finale régionale, un record historique en soi.

Number one cette année, **Pascal Meyer** avec ses 3943 pts marqués en 2 week-ends poursuit donc sa logique du premier tour. Un excellent 800 en 11'01''02 lui permet d'engranger 639 pts, un 50 m record en 30''92 ajoute encore 750 pts et son 50 brasse en 41''24 parfait le tout. Il pointe ainsi au 10ème rang régional.

A quelques points derrière **Florent Macaire** prend donc la 11ème place de ce même classement. Le 800 en 11'39''46 est bien son point faible, celui-ci est cependant compensé par un 50 en 30''42 et un 50 brasse en 40''97, appréciations donc à sa juste valeur ce beau total de 3925 pts.

Léo Caulier est 15ème avec 3815 pts. Etonnant sur le 50 brasse en 40''96 et sur le 50 libre en 30''77, il cède par contre beaucoup de points sur le 800 (11'52''95), l'endurance n'est toujours pas son fort.

Quatrième qualifié de l'USSE, la bombe **Pierre Tranchant**. Impressionnant sur le 50 libre qu'il expédie en 29''19 (853 pts), il est cependant loin sur le 800 (12'07''40). Son 50 brasse en 42''35 est de bel acabit mais nettement moins TRANCHANT que son 50 nage libre.

Fantin Macaire est 22ème mais premier 2002 de l'USSE, il totalise 3581 pts et bat ses records aisément sur le 400 (5'48''94) et le 50 brasse (43''84). Moins puissant que ses camarades il peut néanmoins se féliciter de son 50 en 33''05.

Rémi Brazzotto est 26ème et marque 3527 pts. A la hauteur au 50 libre (32''44), il est un rien « mou » sur le 800 (12'04''99), sa brasse est de belle qualité même si le retour est toujours aussi freinateur. Un beau potentiel mais pas encore totalement exploité.

Tristan Macaire rejoint son frère en finale régionale, il se classe 37ème et bat de nouveau tous ses records personnels. Petit de taille il se défend néanmoins bien sur le 50 brasse (44''63) et progresse encore sur le 50 libre (34''09). Dommage qu'il n'ait pas suffisamment cru en lui sur le 800 (12'30''14).

Quant à **Eric Vazart**, il est comme à son habitude excellent sur le 800 (11'10''88). Il bat aussi son record sur le 50 libre (33''26) mais hélas son 50 brasse est nettement moins à la hauteur (46''85), Eric s'applique mais a du mal à enchaîner suffisamment vite les bras d'où son manque de vitesse de pointe dans cette nage. Il n'est pas qualifié aux régionaux (2779 pts) mais devrait rejoindre ses camarades s'il réalise un bon 400 4N le 25 mai.

Viennent ensuite :

Antoine Millet (65ème) parfaitement au point en nage libre (50 en 36''84 et surtout 400 en 6'02''97), en progrès aussi en brasse (47''58).

Lilian Curtaud (67ème) très impressionnant au 400 libre puisqu'il a accroché Fantin jusque dans les derniers mètres, bon au 50 libre (36''62) mais par contre en retrait en brasse où il stagne un peu (45''45).

Romain Favier (70ème) très rapide en sprint (35''70 au 50) mais pas encore assez endurant pour glaner beaucoup de points sur le 800 (13'04''51). Sa brasse est en progrès (47''62).

Hugo Molé (76ème) qui réalise un parcours équilibré (50 en 36''68, 400 en 6'16''94, 50 brasse en 46''16). Hugo est un bon technicien qui manque cependant un peu de musculature pour l'instant, cela viendra !

Nicolas Eyer (108ème), bon en sprint (36''64) mais encore faible sur le 800 (13'46''65), il progresse aussi en brasse (55''05) mais c'est une nage dans laquelle il a du mal à utiliser son explosivité naturelle.

Youenn Tassy Renan (116ème), bon en sprint (37''03), il a du mal sur le 400 (7'09''70). Très bon brasseur il a hélas été disqualifié sur le 50 pour battements dans la coulée. Du talent mais encore pas assez exploité.

Samy labaoui (164ème) : l'absence de Samy n'a pu lui permettre de jouer ses chances.

Noé Perrier (180ème) : bon parcours de Noé qui pulvérise ses meilleurs temps (50 en 46''38, 400 en 9'03''36, 50 brasse en 1'02''90).

Un bilan général fort honorable donc qui consacre le meilleur résultat par équipe des garçons depuis l'existence du Natathlon. Pas de super vedettes qui emportent tout mais un grand nombre de nageurs talentueux.

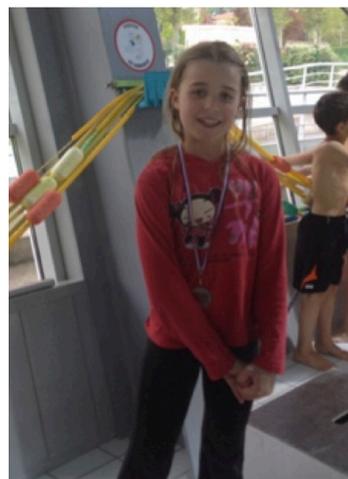
Socle 3 avenir-poussins le dimanche 27 avril à la Côte St-André, 4ème journée : Papillon et relais dos occasionnent beaucoup de disqualifications

Peu de montées sur le podiums lors de cette dernière journée. On appréciera malgré tout les premières médailles remportées par certaines de nos filles.

Photos de Maud Tournier et Lionel Guillon.



Marianne guillon continue à s'élever au dessus des débats, que cela soit en dos, en brasse, en nage libre ou en papillon, la demoiselle est invaincue, elle gagne donc le 100 papillon 2004 en 1'56''60 comme elle avait gagné les précédentes rencontres dans les autres disciplines. Sa nage fine est à l'origine de ce nouveau succès même si la fin a été plus rude qu'attendue, le papillon reste une discipline physique.



Nouvelle compétition et nouvelle médaille d'argent pour **Amandine Tournier** chez les 2005. Son temps est excellent (2'02''85) mais la grenobloise Lilou-Rose Guimet est incontestablement plus forte.

Pas d'accessit pour les 2003 malgré un beau tir groupé de meilleures performances personnelles : **Maëva Mennuti** (1'56''20), **Elise Estupina** (2'08''54), **Candice Blanc** (2'21''93).

Chez les garçons, première place 2005 pour **Florian Caulier** qui l'emporte sans adversité en 2'33''52.



Seconde place pour **Joanin Macaire** chez les 2004 qui étonne en glanant 9 secondes sur son record personnel (1'48''96). Cette discipline très physique ne semblait pas convenir à son petit gabarit mais Joanin a su compenser. **Clément Noubel** prend pour sa part la 4ème place en 2'09''47, **Mattéo Suraci** la 6ème en 2'26''06 et **Maël tassy Renan** la 7ème en 2'36''30. Peu de podiums pour toute la troupe donc mais de l'expérience gagnée qui servira pour le futur.



Chez les 2003, **Aurélien Nantas** est notre seul représentant, il termine 8ème en 2'22''93.

Les relais 4*50 dos succédèrent au papillon. Satisfaction pour nos ondines qui terminent 3ème. Certains diront qu'elle leur était promise puisque 3 équipes participaient, ce ne fut pas si simple tant les motifs de disqualification ont influés sur les course. **Bravo donc à Marianne, Maëva, Candice et Amandine pour ce podium !**



Eh oui pas si facile de monter sur le podium puisque sur les 6 relais garçons engagés par l'ensemble des clubs, seuls 2 y arrivent, les autres étant disqualifiés, ce qui fut le cas des deux nôtres, dommage !



Meeting du Grésivaudan : des performances prometteuses

On retiendra de ce week-end des 17 et 18 mai à Crolles que les nageurs st-egrévois tendent à devenir de plus en plus éclectiques. On appréciera aussi la qualification de Julie Alves aux championnats régionaux, une nouvelle étape dans la vie de la demoiselle.

Deux batailles se jouaient lors de cette compétition, les « grosses pointures » (niveau interrégional et national) venaient s'entraîner et se faire plaisir, les nageurs de niveau régional et départemental eux étaient là pour se qualifier aux championnats régionaux, avec plus de stress donc.

Pour les premiers, le plaisir était de mise et fut au rendez-vous. C'est ainsi que **Quentin Piveau** s'offre un exceptionnel mais inattendu 1'13''79 au 100 brasse tandis qu'un **Yann Vazart** vengeur vint chasser sur les terres de son cadet (200 dos en maillot de bain en 2'17''07). Chacun s'amuse donc à faire peur à ses copains. **Clément Brun** n'est pas en reste puisqu'il se paye un 50 dos en 30''23, pas si loin que ça des temps de Quentin. Quant à **Yannis Brotel** il vient plutôt évaluer ses progrès tant en dos (50 en 33''18, 100 dos en 1'12''12) qu'en nage libre (400 en 4'46''52). En papillon, Yann approche la minute (1'01''56) mais cède face à son aîné, **Olivier Meurant** le tenant à distance (1'00''52). En nage libre, énième remise à jour de Clément au 100 libre (nouveau cap en 56''95) qui profite de l'occasion pour s'offrir aussi un fort respectable 2'06''43 au 200. En Nage libre toujours, Quentin est royal puisqu'il continue sa marche en avant en réalisant 2'04''38 au 200 et 4'27''48 au 400. Même les nageurs de nage libre commencent à le craindre ! Nos féminines enregistrent des résultats plus disparates, puisque si **Lou Gautier** est transcendante et s'offre records sur records pulvérisés (50 brasse en 37''91, 100 brasse en 1'24''39, 200 4N en 2'40''10, 400 4N en 5'46''94, 100

libre en 1'07''40, 50 libre en 30''15), **Fanny Arnaud**, elle, est plus nuancée (record au 200 4N en 2'46''84), très bon temps au 50 brasse (37''70) mais temps moyen au 100 brasse (1'23''17).

Coté maîtres, du baume au cœur pour Olivier décidément impérial puisqu'il emporte haut la main le 200 papillon en 2'13''70 devant un Clément un rien déçu (2'21''09 record personnel quand même). **Franck Brissot** est lui rassuré par son 50 brasse en 31''24 mais pas vraiment par son 100 en 1'12''86. **Thierry Grenet** bat son record du 200 libre (2'19''54) mais sans connaître la joie d'aller aussi vite qu'à Paris (disqualifié pour faux-départ en 2'17''). Quant à **Abdel Saidani**, il établit un record au club du 400 en 4'59''64 et approche son record maîtres du 100 dos (1'10''33 cette fois-ci).

Chez les jeunes la joie de **Julie Alves** illumine leur prestation d'ensemble. Après un 200 libre en 2'33''03 qui la voit buter sur le mur de la qualification régionale pour quelques centièmes, Julie tente de nouveau sa chance sur le 100 libre et réussit cette fois-ci (1'09''19). Ce premier droit d'accès au niveau régional, s'il est pour l'instant unique, n'est que l'achèvement d'un beau week-end pour elle puisqu'en dos elle réalise : le 50 en 38''19, le 100 en 1'22''99 et le 200 en 2'56''94 et s'améliore aussi en 4 N (3'04''43 au 200). Pas de joie aussi grande pour **Céline Thooris** qui, en grande forme, échoue de peu sur la qualification au 100 papillon (1'17''19). Son week-end est malgré tout fort réussi car tous ses records personnels périssent (50 papillon en 34''53, 200 papillon en 2'59''41 (premier passage sous les 3'00'')) et 400 libre en 5'19''08. Petit à petit la progression de Céline la rapproche de l'élite du club. En grosse progression aussi, **Alexandre Andrejevic** s'offre un beau record au 100 dos (1'16''46) accompagné d'un passage sous les 35'' au 50 (34''86 précisément). Un rien forçat de la compétition, il marque une belle avancée sur le 1500 en battant son record de près d'une minute (21'39''95), bien évidemment il fait de même sur le 800 (11'18''55).

Bon comportement aussi de **Adrien Chevalyere** (100 brasse en 1'29''02, 200 libre en 2'39''82, 50 dos en 36''46) et de **Julia Turin** (50 brasse en 41''30, 50 dos en 38''49, 100 brasse en 1'33''08).

Fin de la phase départementale, on retrouvera une grande partie de ce petit monde pour les championnats régionaux à Chambéry fin mai.

Natathlon Benjamins 3ème journée : Eric et Lisa franchissent l'étape départementale, Justine et Pascal en pointe.

Ils étaient 29 st-egrévois lors de cette dernière journée à la piscine de Fontaine le dimanche 25 mai. Les fortunes ont été diverses. Si Eric, Ariette, Lisa et Youenn étaient venus compenser leurs erreurs des premiers tours (disqualifications), les autres avaient comme ambition de glaner des points afin d'améliorer leur classement.

Quatre nageurs repartent de cette compétition médaille au cou. Montent sur le podium :

- **Justine Brun** sur 50 libre, 50 brasse et 50 papillon chez les 2001.
- **Pascal Meyer** sur 50 brasse 2001 grâce à un magnifique 39''32 réalisé ce jour.
- **Pierre Tranchant** sur 50 NL, lui bénéficie de ses 29''19 de la 2ème journée.
- **Fantín Macaire** sur 50 papillon (2ème) et 50 dos (1er) chez les 2002.

Néanmoins les performances ne se limitent pas à eux-seuls, loin de là. C'est ainsi que **Julia Andrejevic** bat tous ses records mais de peu : 50 libre en 33''24, 50 dos en 41''21, 50 pap en 42''39. A noter que le papillon était magnifiquement ondulé.

Sa sœur **Vanessa** franchit un cap sur le 50 dos en réalisant 39''66 (moins de 40''), s'améliore nettement sur le 200 4N (3'13''65) et progresse encore sur le 50 libre (35''89). Son dos très intuitif, sa brasse en progrès, son crawl plus en puissance lui permet une avancée régulière.

De nets progrès pour **Rémi Brazzolotto** sur 50 papillon (36''46) et 50 brasse (41''01), pas en nage libre par contre (32''29). Rémi plonge de mieux en mieux, place mieux sa tête dans les coulées, sa puissance tranquille lui promet cependant plus encore sur les 200.

Justine Brun avait comme ambition le natathlon national. Si le 50 libre a été magnifique et lui permet de franchir les 30'' (29''98), le 50 papillon ne lui a pas fait gagné de points (34''11). Sur le 400 4N, grâce à un bon 100 papillon (1'20'') elle passe sous les 6'00'' (5'56''62). Il ne reste maintenant plus qu'à attendre le verdict : national ou interrégional.

Quelle progression pour **Lilian Curtaud** en dos (41''06), l'on peut être certain des bienfaits du stage de Hauteville sur son positionnement et son efficacité. Étonnamment, la brasse sa spé d'antan marque moins d'évolution (45''08), le papillon est lui très positif (42''27). Lilian évolue, bien d'ailleurs en devenant plus éclectique, c'est parfait !

Pas de record pour **Léna Durand** (46''97 au 50 brasse et 49''64 au 50 papillon) mais le peu d'entraînement ces temps-ci, conséquence des vacances explique en partie cela. L'important est que Léna puisse continuer à nager et à se faire plaisir.

Courses en dents de scie pour **Nicolas Eyer**. Belle prestation en dos (46''18), papillon en amélioration même si la fin fut un rien rude (42''97) mais étonnamment un 50 libre en 38''05 sans énergie. La technique est de plus en plus au point même si l'amplitude n'est pas encore suffisante et que la tête a du mal en rester dans l'axe en crawl. Un nageur en devenir !

Romain Favier devient de plus en plus compétitif, trois records personnels l'atteste : 50 brasse en 47''51, 50 dos en 40''68, 50 papillon en 41''22. Il approche maintenant le niveau régional.

L'objectif de **Nolwenn Fougères** était d'entrer dans le classement du natathlon en effectuant les 3 épreuves qu'elles n'avaient pu nager lors de la 1ère journée. Un 50 dos en 44''41, un 50 papillon en 43''40, un 200 4N en 3'24''77 démontrent amplement qu'elle s'affirme maintenant dans toutes les nages même si la nage libre reste encore devant.

Même volonté pour **Samy Labaoui** qui étonne sur le 50 brasse en prenant la 5ème place chez les 2002 en 46''02. On appréciera aussi le premier passage sous les 40'' au 50 nage libre (39''50), son 400 fut plus douloureux (6'44''32). La brasse est de plus en plus maîtrisée, le crawl s'améliore mais manque encore d'appuis forts.

Très beau parcours de 200 4N pour **Estelle Macaire** qui glane 11'' en quelques mois (3'20''86), moins de verve cependant en brasse (50''48) et au 50 libre (37''00). Très positif cependant pour Estelle qui retrouve de la hargne à la fois à l'entraînement et en compétition.

Trois sur trois pour **Fantin Macaire** qui poursuit son bonhomme de chemin avec flegme : 50 libre en 32''73, 200 4N en 2'58''33, 50 papillon en 35''40. Toujours beaucoup de fluidité et de facilité, moins aisé cependant en endurance.

Florent Macaire, son cousin, nage avec punch et de plus en plus avec fluidité même si celle-ci n'est pas encore à la hauteur du premier. Un record à son actif ce jour : 50 dos en 36''23. Les autres nages (30''64 au 50 libre et 41''37) sont néanmoins de qualité.

Lorsque l'on assista au départ d'**Eléa Mauss** au 200 4N, on pensait qu'elle allait craquer, elle s'accrocha de manière incroyable démontrant bien qu'avec plus d'entraînement (ceux du stage) elle était capable de percer. Son temps 3'50''46 est meilleur de 44'', quel bond ! En dos (48''06) et en papillon (49''86) même dynamisme et même impression de puissance. On ne peut qu'encourager Eléa à poursuivre sur cette belle voie.

Ariette Metais sort du même stage et tout comme sa copine réalise un carton plein, ce que tout le monde applaudit : 50 dos en 56''30, 50 papillon en 1'02''59, 200 4N en 4'17''51. La douce Ariette a parfaitement géré ses épreuves et s'est appliquée, sa technique est donc en belle amélioration.

Pascal Meyer a magnifiquement réussi son parcours, il désirait passer sous les 11' au 800, mission accomplie puisque celui-ci est bouclé en 10'38''39, ce qui est très bon mais ce ne fut pas son seul exploit, le 50 brasse en 39''32 est vraiment du même acabit. Quant au 50 papillon, pas d'exploit (36''34) mais un nouveau record personnel quand même. Pascal est devenu le nouveau numéro 1 chez les 2001, il aura le droit de participer au natathlon interrégional avec ses copains Florent et Léo au moins.

Antoine Millet a réussi de beaux débuts de compétition en réalisant 3'11''37 au 200 4N, objectif atteint. Plus fatigué en dos (41''46), il s'y exprime néanmoins fort correctement mais termine toutefois déçu au 50 papillon (42''71).

Sa sœur **Marie** est en progrès en crawl (36''25) et en papillon (45''13) mais n'arrive pas à profiter de sa belle technique en brasse (49''18). Un rien de punch devrait lui permettre dans le futur des résultats encore meilleurs.

La facilité de **Hugo Molé** impressionne. Très à l'aise au 50 dos, il parcourt son 50 en 39''98, le crawl confirme sa réussite (35''78), seul le 50 papillon résiste un rien à cette belle envolée (45''92). Un peu de musculature en sus devrait lui autoriser dans le futur de bien belles performances.

Question facilité, **Alice Paillard** n'est pas en reste. Malgré un départ sans poussée et peu maîtrisé, une culbute approximative, elle franchit un nouveau palier au 50 libre (35''33), le talent à l'état pur. Son 50 papillon en 46''66 est lui aussi déjà rapide mais plus de technicité est encore nécessaire.

Noé Perrier a explosé ses records : 50 dos en 1'04''48, 50 papillon en 1'16''94 mais hélas il est encore trop faillible et sa disqualification au 200 4N l'illustre. Des progrès donc mais il faut persévérer.

Lisa Schaeffer n'est plus la même. Entre le 1er natathlon et le 3ème elle glane 3'' au 50 papillon et 26'' sur le 400 4 Nages (disqualifié). Le 50 crawl, dans la même logique lui permet de gagner encore de nombreux points. Finalement elle passe d'une logique d'accession au natathlon régional à accession au niveau interrégional. Merveilleux !

Pas de finale interrégionale pour l'instant pour **Chléa Schiff** mais une progression régulière qui la voit devenir une excellente brasseuse (44''26). Elle s'améliore de même au 50 libre (36''65) et au 50 papillon (49''57). Reconnaissons toutefois que le papillon n'est pas encore du même acabit.

Sofia Sforza était déçue, à juste titre. En grande forme à l'entraînement elle espérait progresser beaucoup en compétition. Ce fut vrai en nage libre (50 en 38''04 et 800 en 13'04''84) mais pas en brasse, alors qu'elle affectionne particulièrement cette discipline (47''53). Dommage que le natathlon ne propose pas de 200 brasse.

On a tremblé pour **Youenn Tassy Renan** mais il a tenu. Sa première place chez les 2002 au 50 brasse montre bien l'étendue de ses qualités mais pour aller plus loin il sera impératif qu'il réussisse à ne plus faire de battements ou d'ondulation dans ses coulées sinon la disqualification ne sera pas loi. Bilan : 50 libre en 36''64, 50 brasse en 44''88, 50 papillon en 44''03.

Pas très en verve, **Pierre Tranchant** a néanmoins confirmé en prenant la médaille d'argent sur 50 libre toutes journées confondues et en battant son record sur 50 papillon (35''92). La technique s'améliore et c'est super, il faut continuer ainsi et ne pas baser tout sur des qualités physiques hors norme.

Maëlle Vair nous gratifie d'un beau 50 libre, toujours aussi fin, en 35''13. Elle progresse de même en papillon (43''47) et en dos (42''18) sans pouvoir s'exprimer autant cependant sur ces deux épreuves. Maëlle a de beaux rapports avec l'eau, elle est capable d'aller très vite, il ne lui manque sans doute qu'un peu plus de dynamisme pour performer encore plus fort.

Eric Vazart a battu tous ses records comme prévu (50 dos en 39''12, 50 papillon en 39''39 et surtout 400 4N en 6'19''65). Sa qualification régionale est méritée même si notre adorable feu-follet se doit de gagner en tenue du corps pour aller encore plus vite.

Cette fois-ci fut la bonne pour **Saren Zana**, rien ne l'empêchait d'être une bonne dossiste, le record personnel du 50 dos est donc pulvérisé (43''69). En papillon elle y croit plus et son temps suit la même pente agréable (36''13). En nage libre le manque de puissance est patent mais peu importe elle gagne aussi (39''17). Le futur de Saren est devant elle.

Fin des joutes départementales, on retrouvera maintenant les 10 qualifiés pour les finales les 28 et 29 juin à Montluçon (national), St-Raphaël (interrégional) et Annonay (régional).

Meeting National des Maîtres Echirrolles samedi 24 mai

Pour beaucoup c'était la première compétition en bassin de 50m de la saison, sur le chemin qui conduit assurément à la gloire Millavoise ! Dix Saint-Egrèvois avaient fait le (court) déplacement.

Franck Brissot a encore une longue saison de compétition devant lui (meeting de Chambéry, Grand Prix de Saint-Egrève, championnats de France des Maîtres à Millau en juillet, Championnats du Monde à Montréal en août). Ce meeting constitue pour lui comme pour quasiment tout le monde, une compétition de préparation. Peu satisfait de son 100m brasse le matin (1'15''75, c'est pourtant le brasseur Saint-Egrèvois qui s'en sort le mieux ...), il se pointe à la piscine en début d'après-midi juste pour voir sa série du 50m brasse partir sans lui (damned !). Il nage donc un peu plus tard son 50m NL en brasse, en 32''41 ça va quand même beaucoup mieux que sur la distance supérieure (meilleur chrono de l'année), mais cela ne lui rapporte que 676 points maîtres (re-damned !).

Fred Coinçon est à la peine sur le 100m brasse, 1'21"34 c'est très loin de son record GB et de l'équivalent de son record PB. En 35"53 le 50m brasse de l'après-midi limite les dégâts. En papillon il est proche de ses records personnels : 31"87 sur 50m et 1'12"48 sur 100m.

Olivier Russo et **Franck Zana** ont également Millau et Montréal en ligne de mire. Ils font la course en brasse sur 50m (37"89 pour l'un, 37"85 pour l'autre). Sur 100m c'est 1'25"07 et 1'24"73. Franck améliore son RP sur 50m, Olivier fait de même sur les deux distances. Mais ces temps sont assez loin de leur potentiel. Franck nage aussi le 50m NL en (nouveau RP).

Jacqueline et Jean-Paul Misslin sont fidèles au 50m NL : 49"08, pour Madame et 33"08 pour Monsieur. Ce dernier s'essaie au 200m NL (cela fait bien longtemps qu'il n'en a pas nagé en grand bassin !) : 3'02"26, sa nouvelle marque maître.

Fred Girard n'est pas hyperspécialisé cette saison, sa spécialité varie au gré des entraînements et des compétitions (crawl, dos ou pap, sprint ou demi-fond qu'il aimerait bien travailler avec un Matthieu Fougères plus motivé (message subliminal)). Ayant plutôt le demi-fond et la nage en eau libre à l'esprit en cette période, il s'est engagé sur le 400m, qu'il boucle en 5'00"82, soit à peu près ce qu'il pensait réaliser.

Votre serviteur **Thierry Grenet** est quelque peu surpris d'améliorer sa marque sur 50m papillon (31"16) mais le 100m NL n'est pas top (1'04"95).

Olivier Meurant fait un passage éclair, deux petits 50m en début de programme et puis s'en va : 31"02 en dos, 28"39 en papillon.

On garde le meilleur pour la fin, car **Cédric Gramusset** lui n'est pas venu pour rien : pas moins de 6 engagements avec bien sûr pour chaque course un objectif chrono en tête (qu'il garde pour lui avant de nager bien sûr). Il commence son marathon par un 50m papillon en 29"03. Ensuite c'est le 400m NL nagé en 4"35"69, qui est équivalent à sa performance en petit bassin de Pont-de-Claix et le satisfait. Suit un 100m NL en 59"51. L'après-midi, c'est le 200 4N (2'28"16, je me suis laissé dire qu'il n'était que moyennement satisfait de ce temps). Le 100m papillon devant être nagé juste après, Grams est contraint de déclarer forfait. Il compte ensuite nager un bon 200m NL pour finir la journée. C'est chose faite en 2'09"10.

La plupart des nageurs étant "en pleine bourre" à l'entraînement pour préparer l'échéance de Millau, et au lendemain d'un gros entraînement le vendredi midi, Johnny nous avait promis des performances pas terribles (à l'exception de Grams) ... pour l'essentiel il ne s'est pas trompé !

Championnats Régionaux à Chambéry du 29 au 31 mai : Lou Gautier gagne son billet pour les nationaux 2, Yannis Brotel en ajoute deux.

Tout n'a pas été rose pour une Lou sans doute trop angoissée mais l'essentiel s'est bien passé, Lou pourra nager aux nationaux 2 sur le 200 4N.

La première journée de **Lou** n'a pas été mauvaise puisqu'elle bat son record du 50 papillon en 32"95 et son record grand bain du 100 brasse en 1'27"67. Si le 50 est de très bel acabit, le 100 ne reflète pas encore intégralement ses progrès en petit bain (1'24"), toutefois l'on sait que les brasseurs ont particulièrement du mal à passer de l'un à l'autre. C'est confirmé le lendemain lorsque Lou réalise 40"39 au 50 de cette discipline avant de se remettre en selle lors du barrage (39"46). C'est cependant lors du 200 4N que la joie éclata. Partie plutôt vite, Lou cala un peu en brasse et en nage libre mais l'essentiel avait été fait, elle accomplit le temps demandé pour accéder aux championnats De France nationale 2 sur le 200 4N (2'45"74). Phase de décompression probable le lendemain puisqu'elle ne pointe qu'en 6'00"47 au 400 4N, soit loin de son temps petit bain.

Qualifié, **Yannis Brotel** l'était déjà, mais voyager à Vichy pour trois épreuves était plus motivant que pour une, c'est pourquoi Yannis s'empressa de signer deux records personnels en nage libre, sur 200 (2'13"12) et 400 (4'46"03) qui lui autoriseront plus encore de joie lors des nationaux 2. Peu en verve en brasse, il s'accorde néanmoins un record personnel au 50 dos grand bain (34"03).

Coté records, **Julie Alves** fête son entrée en scène à ce niveau par un bon record grand bain (1'09''45), **Céline Thooris** se paye le luxe d'un record grand bain meilleur en valeur que son record petit bain (2'50''60 au 200 4N), les nageuses de Martin sont donc en forme.

Pour **Fanny Arnaud**, les nationaux 2 sont difficiles d'accès mais la leader de nos brasseuses améliore quand même nettement tous ses records grand bain, on appréciera donc cette belle série : 50 en 39''36, 100 en 1'24''33, 200 en 3'03''05. En conséquence la demoiselle est de plus en plus compétitive.



Compétitif, **Franck Brissot** l'est toujours, il se maintient bien sur le 50 brasse en réalisant une nouvelle fois un 32'' agrémenté cette fois-ci d'un supplément de 24 centièmes. Le 100 lui est traditionnellement moins favorable, ce que le temps confirme (1'16''50). Compétitif **Olivier Meurant** l'est de plus en plus puisque, sans aucun complexe vis-à-vis des plus jeunes, il prend les 3ème place des 100 papillon (1'01''41) et 200 papillon (2'16''45). Que penser en effet d'un nageur qui à 36 ans n'a pas perdu un brin de sa technique et quasiment rien de sa vitesse, qu'il devient un excellent postulant au titre de numéro 1 français de son âge en papillon. Souhaitons-lui de concrétiser ceci en devenant champion de France maîtres C3 en juillet prochain, ce serait amplement mérité.

Quant à **Clément Brun**, il accepta de concourir sur le 200 dos, son temps de 2'27''70 atteste de ses progrès flagrants même si il serait idéal que cela continue dans ce sens. La brasse est plutôt en retrait 50 en 33''19, 100 en 1'20''85), la fatigue semblait l'avoir emporté, son 4N par contre est plus qu'à la hauteur et un temps de 2'19''80 récompense un excellent 200, son record personnel n'est pas passé loin. Clément affine son potentiel afin d'être au top aux championnats de France nationale 2 à Vichy.



En résumé, une bonne compétition qui a vu se côtoyer différents objectifs avec un certain succès.

Meeting de Lyon les 31 mai et 1er juin : Les benjamins et poussins sans complexe se qualifient pour de nombreuses finales.

Étonnamment les performances n'ont pas souffert du passage bassin de 25 - bassin de 50. De nombreux records personnels ont été battus et les saint-egrèvois présents ont été plus que motivés. Une superbe excursion à Lyon que nous renouvellerons.



Partis à 12 H de l'Espace Robert Fiat pour les st-egrèvois ou à 10 H 30 d'Echirrolles pour les sélectionnés du département, ils étaient 21 à concourir à Lyon. Les 17 encadrés par Lionel, Céline, Johny, Claire et Manu devaient logés dans un camping. Trois mobil home et une tente accueillirent nos troupes à Dardilly. Le grand plaisir des enfants étant de dormir dans un camping, les souvenirs furent bons même s'il fallut se réveiller à 6 H du matin le dimanche après une nuit jugée froide par certains et trop chaude par d'autres. L'équipe de l'Isère logea dans un hôtel première Classe fort bruyant.

Trois poussins seulement avaient été retenus pour ce week-end à Lyon. **Nathan Doclot**, notre seul 2003, battit deux de ses records tous bassins (50 papillon en 55''18 et 50 libre en 42''07), son 100 libre lui permit d'établir un record personnel grand bain en 1'41''86, son 100 dos lui fut fort éloigné de ses temps petit bain (1'57'' contre 1'50''). Même si **Marianne Guillon** ne put atteindre les finales, barrée par les 2003 pour y accéder, elle confirme sa progression régulière et ses qualités de

glisse évidentes en réalisant 48''42 au 50 brasse, 1'47''81 au 100 brasse et 3'44''31 au 200. Sur le 50 papillon, ses 51''95 représentent un beau pas en avant. La petite Marianne sait nager efficacement et peut être fière de ses prestations. **Joanin Macaire** peut l'être aussi, doué d'une énergie illimitée il sut s'en servir à bon escient pour concurrencer au mieux les plus grands (2003). Devenu performant en dos, il peut s'enorgueillir d'un 50 en 45''62, d'un 100 en 1'34''89 (finaliste A poussins) et d'un 50 libre en 37''22, un seul regret, une disqualification au 200 dos qui lui permettra de murir un peu plus encore.

Nos benjamines se sont bien données. **Julia Andrejevic** peut être fière de ses 1'17''00 au 100 libre et de ses 3'11''32 au 200 4N, on peut juste regretter que le 50 libre (34''23) et le 100 brasse (1'44''76) aient été un rien en dessous. Sa sœur **Vanessa** fut une nouvelle fois transcendante en dos, elle brilla en finale du 100 dos (1'26''79) et du 200 dos (3'03''97). Elle réussit toutefois moins bien le 50 dos (40''96) et le 200 4N (3'19''02).



Sa copine **Estelle Macaire** se sert de son explosivité pour réaliser de belles séries du 100 dos (1'30''00) mais étonnamment sembla perdre ses qualités en finale (1'34''76), la fatigue sans doute. Elle réalise aussi 37''47 au 50 libre, 43''42 au 50 dos et 3'14''44 au 200 dos.

Ce n'est pas en dos que brilla **Lisa Schaeffer** mais bien en brasse. Son parcours formidable lui fit jouer les premiers rôles sur le 50 brasse (7ème en 41''99), sur le 100 brasse (1ère de la finale B en 1'32''59) et surtout sur le 200 (7ème en 3'17''70), une vocation semble née, il ne reste qu'à aller encore plus de l'avant. Ajoutons à ce bilan un 50 papillon en 37''25.

Marie Millet n'est pas encore en mesure d'aller aussi vite mais elle s'approche petit à petit des premiers rangs en réalisant 36''02 au 50 libre, 1'45''71 au 100 brasse, 3'41''69 au 200 brasse et 1'20''58 au 100 libre. Beaucoup d'application mais un rien de pêche en plus ne nuirait pas !

La puissante **Alice Paillard** confirme ses qualités tant sur le 50 libre

(35''60) que sur le 100 (1'22''49), elle est d'ailleurs aussi en forte amélioration sur le 200 (3'10''68), le dos n'est pas encore cependant au même niveau (44''92), il lui reste cependant, je me répète d'article en article, à parfaire les plongeurs et les virages.

Quant à **Justine Brun**, elle avait un véritable marathon à son programme. Reconnaissons-lui un courage certain car elle sut le mener sans faillir jusqu'au bout. On appréciera son 400 libre en 5'24''11, son 200 papillon en 2'57''62 (médaille d'or), son 200 4N en 2'54''64. Son 50 brasse en 41''91, son 100 libre en 1'10''58 et son 50 dos en 38''57 ne furent pas de la même étoffe mais on peut lui pardonner ceci compte tenu du nombre d'épreuves effectuées.

Les garçons étaient les plus nombreux, comme souvent d'ailleurs. Ils furent étonnants d'homogénéité et de combativité même si certains craquèrent en fin de parcours.

Le plus étonnant fut sans conteste **Lilian Curtaud** qui fut sans conteste possible à son sommet de l'année. Plutôt en retrait en brasse ces temps derniers, il dynamise la compétition entre st-egrèvois en dynamisant ses records personnels. On put ainsi le voir performer sur le 100 brasse en 1'31''84, sur le 200 en 3'17''45 et même sur le 100 libre en 1'16''67 et le 200 4N en 3'08''05. Un week-end remarquable et sans doute inoubliable pour Lilian.

De belles perfs aussi pour **Rémy Brazzolotto**, parfaitement à la hauteur en brasse (100 en 1'33''42, 200 en 3'19''33) à l'exception toutefois du 50 (43''17). Un beau 50 papillon couronne le tout (36''50).

Remise à niveau de ses records plus que correcte pour **Nicolas Eyer** qui passe bien le grand bassin. Le 50 en 36''50, le 100 en 1'26''13 et le 200 en 3'09''00 agrémentent son parcours en nage libre, une petite cerise sur le gâteau, le 50 papillon en 42''59.

Chez les garçons **Macaire**, la diversité est de mise, **Fantin** se qualifie aisément pour la finale B du 100 papillon qu'il termine avec bonheur en 1'23''78, le 50 en 36''34 le voit au premier rang des saint-egrèvois. Moins de réussite en brasse cependant (100 en 1'39''15, 200 en 3'29''65). Son frère **Tristan** est bien évidemment engagé en dos, il finit 2ème de la finale B du 100 en 1'21''88 et 5ème de celle du 200 en 2'58''38. Au 50, moins de vigueur (39''00) tout comme en brasse (46''20), Tristan n'est pas un nageur de 50. **Florent**, leur cousin, membre de la sélection départementale finit crevé ce week-end mais entre temps il aura quand même réalisé de belles choses sur le 50 libre (30''49), le 400 (5'45''07), le 50 dos (36''76), le 100 brasse (1'30''79), le 200 4N (2'52''50) et le 200 papillon (3'22''52). Pour les finales ce fut plus difficile tant son programme était conséquent.



Pas de fatigue apparente pour un **Pascal Meyer** royal, leader actuel de notre génération de benjamins. Record personnel, peu importe le bassin pour lui d'ailleurs, sur 200 libre en 2'31''08 après des séries en 2'33''25, chaque finale est l'occasion de battre un record déjà battu en série. Le carnage

est donc total : 5'27''04 au 400, 2'55''70 puis 2'53''22 au 200 dos, 2'52''41 puis 2'49''81 au 200 4N. Seuls les 50 papillon (37''51) et 50 brasse (40''04) sont moins remarquables.

Pas de finale pour **Antoine Millet**, toujours combatif cependant. Son palmarès est fort honorable néanmoins : 100 libre en 1'20''44, 400 en 6'08''40, 100 dos en 1'28''13, 100 papillon en 1'33''83.

Pierre Tranchant s'est trouvé moins à l'aise que Pascal lors de son programme. Moins éclectique il a surtout brillé sur le 50 libre (29''83) dont il termine 1er st-egrèvois. Moins de verve cependant accompagnèrent son 400 en 6'01''77, son 200 4N en 2'59''11 ou son 50 pap en 37''65. Des records personnels récompensèrent par contre ses 200 brasse (3'21''25) et 200 dos (2'56''48).



Quant à **Eric Vazart**, qui termine ce compte-rendu par ordre alphabétique, il s'offre quelques records personnels, sur 100 libre (1'15''38), sur 200 (2'42''16) et sur 400 (5'45''38), seul le 200 4N est un rien en dedans (3'06''04). Notre nageur de demi-fond aurait certes mérité un 800, épreuve plus à son goût. Cela viendra !

Meeting de Villeurbanne le dimanche 8 juin : Quentin Piveau, Clément Brun et Lou Gautier peaufinent leur préparation pour les nationaux 2

Récit du parcours de notre petite délégation.



Quentin est vraiment impressionnant. Engagé sur le 200 dos il réalise de nouveau, sans préparation aucune un temps de niveau national (2'21''62) mais il fait encore mieux sur le 50 dos tant en série (30''01) qu'en finale (30''03) en battant son record personnel et en réussissant facilement le temps de qualification sur cette épreuve pour les championnats de France minimes. On aurait pu croire à une démobilitation sur le 400 4N, épreuve fort éprouvante, il n'en fut rien, il pulvérise son record personnel et approche le niveau national (5'05''63) malgré un parcours de papillon encore trop faible.

Clément est en forme, certes il ne réalise pas de temps nationaux à cette occasion mais bat assez facilement ses records grand bain tant sur le 50 libre (26''65) que sur le 100 papillon (1'04''07). Sur le 400 4N qu'il appréhendait un peu, le résultat est fort honorable (5'03''88) d'autant qu'il est agrémenté d'un incroyable 1'20''88 dans le parcours de brasse.

Quant à la plus jeune, **Lou**, seul le 50 dos est accompagné d'un record personnel (35''64), fortement battu néanmoins. Sur les autres épreuves, elle reste proche de son meilleur niveau (50 libre en 31''18, 100 libre en 1'09''44, 100 papillon en 1'17''78) mais ne l'atteint pas. Peu importe l'objectif est atteint, elle est prête pour les nationaux 2.

Championnats de France Nationaux 2 à Vichy : Clément Brun se qualifie pour les championnats de France 16 ans et plus, Quentin Piveau demande 5 tickets de plus.

En l'absence de Robin Pla, trop occupé par ses études à l'INSEP, cinq st-egrèvois ont donc défendu nos couleurs dans la piscine de Bellerive-sur-Allier (near Vichy) les 20, 21 et 22 juin.

Photos de Lionel guillon

Les enjeux n'étaient pas du tout les mêmes pour nos cinq joueurs.



Pour **Lou Gautier**, c'était découvrir ce niveau de compétition. Notre « un rien angoissée » Lou a fait ses premiers pas dans l'antre des nationaux 2. Reconnaissons que ses performances n'ont pas été à la hauteur de ses attentes. Le 100 brasse en 1'29''74 reste assez loin de son meilleur temps, le 200 4N en 2'46''94 est de meilleure facture mais éloigné tout de même de son record grand bain (2'45''). Lou a appris, il lui restera l'année prochaine à conquérir ce nouveau domaine, l'assurance viendra avec la maturité.



Maturité qui s'installe progressivement chez **Yannis Brotel**. A force de progression régulière et de travail, Yannis commence à dominer son sujet. Les temps petit bain s'approchent de plus en plus du haut niveau, ceux en grand bain continuent sur cette pente agréable. On appréciera donc

particulièrement ses deux records personnels : 400 Nage libre en 4'44''65, 200 brasse en 2'46''77. Un seul regret, que Yannis ait eu du mal à performer le matin, ce qui l'a privé de deux finales (200 libre en 2'13''39, 200 4N en 2'32''12).

Yann Vazart n'avait rien à prouver, conquérant lors des nationaux 2 d'hiver, il avait alors réussi deux magnifiques qualifications pour les championnats de France 16 ans et plus (200 4N et 200 brasse), il était venu à Vichy plus pour se préparer à ses championnats que pour y glaner d'autres qualifications. Il repart néanmoins avec un record personnel grand bain sur 100 brasse en 1'10''08 et une belle 6ème place du 200 brasse en 2'29''81. Confirmation de son niveau en brasse donc mais baisse significative en 4N quand même (2'18''06 en été contre 2'15''83 en hiver). A méditer donc !

Clément Brun était celui qui avait le plus à gagner ou à perdre lors de ces championnats. Ayant raté la qualification au 200 4N pour 6 dixièmes de seconde en hiver, il savait que cette épreuve pouvait lui offrir la matérialisation de son rêve. Il ne manqua pas sa tentative, on peut même dire qu'il la réussit magnifiquement puisque Clément réalise 2'18''04 et bat donc son record de plus d'une seconde et cinq dixièmes. En décidant de s'entraîner 7 fois par semaine, Clément avait mis en place les moyens nécessaires à son ambition, cette qualification est amplement méritée. Elle s'accompagne d'un record personnel sur 100 brasse (1'12''25) et d'un excellent record sur 200 brasse (2'35''10), épreuve sur laquelle il peut aussi fonder des espoirs pour le futur puisque la qualification n'est qu'à un peu plus d'une seconde.

S'il est un st-egrévois qui a survolé ces championnats, c'est Bien **Quentin Piveau**, comment ne pas s'émerveiller devant un tableau pareil ? Cinq qualifications supplémentaires pour les championnats de France minimes et ceci dans trois domaines différents. Quentin conquiert le 200 libre (2'05''33), le 50 dos en 30''13, le 100 dos en 1'04''20 mais aussi le 200 4N en 2'20''51 et en plus le 400 4N en 5'01''67. Qualifié du 50 au 400 alors même que ces épreuves demandent des qualités radicalement opposées, comment ne pas rester stupéfait ! Vraiment excellent !

Un énorme bravo aussi à Lionel Guillon, le coach de cette équipe conquérante.

Des nationaux 2 réussis donc confirmant le renouveau rapide et incontestable de l'USSE natation qui en 2012 n'avait aucun qualifié aux nationaux minimes et cadets, en 2013 pouvait se féliciter de 2 qualifications pour 2 nageurs et en 2014 peut s'enorgueillir de 9 qualifications pour 3 nageurs. Les chiffres parlent d'eux-mêmes.

Championnats d'Europe de Triathlon : Mathieu Fougères 6ème, toujours au top

Mathieu, notre très sympathique et toujours impressionnant triathlète, fidèle parmi les fidèles, nous a très gentiment relaté sa prestation autrichienne...

Voyage en train rocambolique mais laborieux vers la Mecque du ski alpin. Arrivée tard le soir à Kitzbuhel qui est un peu le Mégève local : la norme ici c'est 200 euros par nuit d'hôtel, j'avais donc trouvé l'htel Snowbunnys que je vous recommande chaudement si vous aimez l'ambiance jamaïcaine et tout ce qui en découle.

Après une courte nuit par la force des choses, levé à 05h00 du mat pour aller faire la reco. du parcours vélo. Mauvaise pioche, il fait à peine 09° mais forcément plus on monte plus ça caille. Retour forcé au bercail local avec des tremblements style Harley Parkinson. La deuxième tentative est la bonne et (on ne se moque pas svp) je refais plusieurs fois les virages délicats en descente ; mais j'ai dû rouler sur du verre à Genève car je découvre des entailles sur les 2 pneus. Je cherche donc le magasin ad-hoc avec mon anglais digne de tout français très moyen et finis par trouver Le Pinsello autrichien : ouf.

Echauffement interdit en natation mais il ne fait pas froid et le hard rock ça réchauffe. Départ sans plonger du ponton mais sans aucune baffe car nous ne sommes que 66 . La 1ère bouée est à 330 m et c'est un régal de virer aussi calmement. Je suis dans le peloton de tête puis j'arrive à remonter petit à petit jusqu'à la deuxième place de cette vague. La natation est donc conforme au niveau de cette année en 19min 49 pour 1500m officiel. Transition très longue (550m environ) mais sur la moquette ITU .

La veille Matthias Frantz nous a judicieusement conseillé de ne retirer le haut de la combinaison qu'après la descente de la passerelle pour éviter de se boiter.

Effectivement. Je m'applique à mettre tout le bastringue dans la caisse pour éviter un éventuel Stop and go, lunettes et c'est parti. L'allemand devant moi est en ligne de mire mais c'est une sorte de Romu sur le plat et il me distance très nettement. Surprise après la 1ère rampe à 12% je reviens dans ses roues à jantes hautes ! Nous jouons donc au chat et à la souris pendant 20 bornes prenant donc la tête de la course ! Je me fais violence dans les virages serrés et ça marche. Forcément je commence à envisager une médaille. Après 30 km environ, 3 triathlètes nous doublent à vitesse grand V. J'essaye de m'accrocher mais je ne veux pas drafter sachant que 2 min d'arrêt dans une penalty box est vraiment rédhibitoire. Je serre les dents (ça tient Nico merci) et j'ai encore espoir de remonter en c à p.



Bonne 2ème transition et c'est parti pour 9,5 km sur un parcours qui ne me convient pas (je ne cherche pas d'excuses je suis moyen sur les parcours non roulants) car des bosses, un terrain non stabilisé sur une partie du chemin et des demi-tours serrés aux plots : bref un parcours pour les crossmen et non pas les "branques des Brioux". Le sevrage en calendos a quand même du bon pour perdre du poids et le fait d'être descendu à 74kg compense mes faiblesses naturelles. Hélas mes prédécesseurs sont plus fort tout simplement, en particulier le 1^{er} qui colle 2 min 19 au deuxième meilleur temps c à p !!!

En plus je fais une erreur stratégique j'essaye de distancer l'autrichien au train (normal) alors que j'aurais dû tenter ma chance au sprint . 4 secondes de plus et la 5ème place s'envole ! C est le jeu ma pauvre Lucette. Seule consolation, même si la place est moins bonne qu'en Espagne le podium est plus proche en temps. Il aurait fallu combiner la natation et c à p de 2011 avec le vélo de cette année mais le triathlon c'est bien l'association des trois avec le niveau correspondant. Il m'a manqué un Seb ou Benj pour me pousser en c à p . Bon je suis donc obligé de continuer le tri pendant quelques années surtout que l'année prochaine c'est à Genève.



Les remerciements nombreux mais sincères à tout d'abord ma petite famille, à Johny pour sa prépa générale mais ô combien efficace, François Gondry kiné à 38120 dit "les mains du miracle", Lolo Pinsello pour mon fidèle destrier et le Fonta toujours aussi sympa.

Meeting des Maîtres de la Ville de Saint-Egrève le 14 juin

Affluence record pour la 9ième édition de notre Meeting des Maîtres : 91 nageurs de 14 clubs différents, dont 22 nageurs estampillés USSE. Revue des résultats, en commençant par nos ondines comme dirait Johny.

Martine Berchotteau est venue nager un 200m brasse pour réaliser un chrono qualificatif pour Millau, ce qu'elle réalise largement en 3'52"71.

Fanny Couesnon améliore ses marques maître sur 50m NL (35"34) et 100m 4N (1'28"28), son 50m dos est un peu en retrait en 40"93.

Christelle Ion poursuit sa progression année après année en crawl. Ce soir là c'est sur 200m NL qu'elle améliore son record personnel en 3'06"73.

Florence Loridon nage le 100m brasse en 1'47"82.

Madame (**Céline Macaire**) vient de fêter ses 40 ans (bon anniversaire !). Elle fait partie de la "génération 74" de l'USSE, qui était à l'honneur ce soir là. Elle fête cela en établissant un nouveau record USSE C4 dames sur le 200 4N en 3'05"98.

Andrée Monier avait bien sûr fait le déplacement avec ses collègues du 7-3. Un petit coup de pression signé Michel, qui annonce à la sono une tentative de record de France des Maîtres sur 50m dos avant son départ (épreuve dont elle est championne de France en titre depuis le mois de mars). En 47"24, ça n'est que partie remise. Andrée nage ensuite le 100m brasse (1'55"62). Bien sûr Andrée dépasse Jacqueline de ses records USSE C9.

Catherine Turin s'aligne sur 50m NL (42"25) et s'essaie au 100m brasse (1'51"50).

Enfin **Claire Vazart** nage un 100m 4N de bonne facture en 1'29"32 (m'est avis que ça n'est pas le moment d'arrêter la compétition maître !)



Chez les messieurs, l'on a le plaisir de découvrir **Christophe Berthoux**, la toute dernière recrue de l'USSE 7-3 qui entame ce soir même une carrière de compétiteur maître. Il établit des premières marques sur 50m NL (34"74) et 100m NL (1'20"51).

L'on a également le (rare) plaisir de voir **Benoît Clappier** nager en compétition. Toujours plus performant en brasse, il signe un bon record personnel en 36"14 et un premier 50m papillon en 34"03.

Fred Coinçon améliore son 200m brasse avec un très bon 2'40"54. Il se trouve que ce brasseur hors pair affectionne également le papillon et prend ses marques sur 100m en 1'10"01.

Fred Girard est venu pour le 200m NL : satisfaction après 2'13"01.

Pas de papillon pour **Grams** ce soir, mais le 100m NL (1'00"62) et surtout un bon 2'05"50 au 200m.

Thierry Grenet votre serviteur nage le 100m papillon en 1'13"48, record personnel moins 3"... Comment ça "record personnel plus 3" ? Ah bon. Et le 100m NL en 1'12"77 (en 4N). Grande soirée.

Johny Macaire est plus performant sur 50m en 31"42 (mais il va quand même falloir un jour travailler le plongeon :-)).

Frédéric Mayon est proche de son meilleur au 50m brasse (41"29), et établit un RP sur le 100m de la spécialité (1'31"47), les progrès en endurance sont constants.

Olivier Meurant n'a qu'un objectif en tête (Millau), il est là ce soir pour se tester mais aussi pour s'entraîner. Sur 100m papillon, il repasse sous la minute (59"95), ce qu'il n'avait pas fait depuis plus de 4 ans. Il remporte ensuite le 200m libre en 2'02"83, enchaînant tout de suite avec un 200m papillon officieux (là c'est plus dur, 2'23"). Exit le record USSE C3 de Lionel Guillon sur 200m libre et celui de Grams sur 100m papillon !

Le grand **Jens Meyer** nage le 50m dos, une de ses épreuves préférées ("*Bof*" en 36"56), et, plus inhabituel, un 200m brasse en 3'08"44 (nouveau record USSE C6).

François Millet, pas très véloce en crawl (33"77 sur 50m et 1'15"20 sur 100m), améliore malgré tout son RP sur 200m 4N en 3'04"51.

Président Michel nous gratifie d'un très bon 100m NL (1'10"15, record personnel maître et nouveau record USSE C7), il poursuit sa récolte de records du club avec celui du 100 4N : 1'22"39.

Après ses succès sur 50m et 100m brasse du mois de mars, **Olivier Russo** s'essaie au 200m. On n'est pas trop étonné de voir le record personnel nettement amélioré en 2'53"20, malgré la fatigue de l'entraînement.

Franck Zana le devance encore sur le 200m brasse (2'50"53, nouveau record personnel). Il nage aussi le 200m NL en 2'26"09.

Ouf ! C'est tout pour cette année en petit bassin. On va suivre avec attention les prochains championnats de France et du monde maîtres !

Grand Prix de St-Egrève le 15 Juin !

C'est parti pour la grande saga de fin de saison !

Les résultats du papillon féminin

23 filles et 24 garçons ont participé au challenge papillon (50 et 100).

Si la victoire d'**Alizée Parmentelat** la fontainoise, ex-st-egrévoise ne fit aucun doute puisqu'elle emporte 50 et 100, la nouveauté est bien l'amélioration nette de compétitivité de **Céline Thooris**, celle qui s'était révélée au grand prix 2013 termine en effet 2ème du 100 en 1'14"27 et 5ème du 50 en 33"48. Une nouvelle fois, elle prouve qu'on devra compter avec elle dans le futur. Sa progression est rapide et lui ouvre porte sur porte. Il semble aujourd'hui difficile de définir ses limites, où va-t-elle s'arrêter ?

Chez les minimes, **Lou Gautier** est toujours en pointe, elle bat son record du 100 en l'amenant à 1'15"24 mais reste un peu en retrait sur le 50 (33"19).

Pour les plus jeunes le courage a été de mise car il est extrêmement difficile de se présenter sur un 100 à 8 H 30 du matin. Peu de records conclurent donc les prestations de nos jeunes : **Justine Brun (1'21"95)**, **Nolwenn Fougères (1'41"99)**, **Saren Zana (1'48"86)**, **Ariette Mettais (2'07"58)**, **Elise Estupina (2'14"57)**.

Sur le 50 de l'après-midi on prend les mêmes et on recommence : **Justine Brun (34"51)**, **Nolwenn Fougères (43"48)**, **Saren Zana (49"23)**, **Ariette Mettais (59"68)**, **Elise Estupina (59"68)**.

Au final un challenge papillon difficile qui permis aux plus grands de se faire plaisir et aux plus jeunes de glaner quelques médailles.

Papillon messieurs, Yann Vazart en leader

Peu de records personnels pour nos courageux st-egrévois, difficile de nager une spécialité si exigeante si tôt le matin.

100 papillon :

Yann Vazart, quoique déçu de ne pas aller encore plus vite bat néanmoins son record personnel (1'01"26).

Cédric Gramusset (recordman du club de la distance), notre champion de France 2013 C3 (35-39 ans) va plus vite que l'année dernière (1'03"42) mais reste éloigné de son meilleur temps 2014, c'est la fin de saison pour lui.

Fantín Macaire, leader des benjamins améliore un rien son record (1'23''36) mais semble tétanisé par le froid, pas assez de graisse pour résister à celui-ci ! Son copain **Antoine Millet** ne fait pas mieux coté lutte contre le froid (1'35''44 contre 1'31'' en janvier), dommage !



Un peu plus loin, **Nicolas Eyer** (1'49''63) bat son record, la distance est cependant encore un peu rude pour lui.

50 papillon :

Nouveau record personnel pour **Yann** (27''39) qui l'emporte sur cette épreuve, notre très endurant nageur de 200 brasse et 200 4N nages démontre une nouvelle fois qu'il ne tient pas encore la distance sur le 100, son 50 est donc meilleur en valeur absolue.

Thierry Grenet remplace Cédric Gramusset comme représentant des maîtres du club, sa performance (30''42) est fort correcte mais une nouvelle fois Thierry reste à quelques encablures des 29''.

Fantín domine son sujet en bouclant son parcours ondulé en 35''13, nouveau record personnel, il n'est cependant pas vraiment heureux car les 34'' n'étaient pas loin. **Antoine** butte une nouvelle fois sur son R.P. (42''00), sa fougue n'a pas suffi, tant pis il recommencera, on sait que le mental est sa force.

Nicolas est beaucoup plus à l'aise sur le 50 (43''62) que sur le 100, aucune régulation de la course n'est nécessaire, il peut exprimer au mieux son explosivité et laisser libre cours à son énergie.

Dos dames, le massacre des disqualifications.

Après une matinée fort morose, marquée par de nombreuses disqualifications, les st-egrèvoises se rattrapent en partie l'après-midi

100 dos :

Quelle hécatombe pour nos troupes !

Marion Sicardy disqualifiée, **Vanessa Andrejevic** disqualifiée, et aucun record personnel pour nos autres filles : **Julia Turin** (1'23''88), **Julie Alves** (1'24''39), **Maëlle vair** (1'35''93) et **Estelle Macaire** 1'32''13. Une matinée à oublier !

50 dos :

Ouf, l'après-midi redonne des couleurs à certaines de nos ondines !

Marion réalise le meilleur temps st-egrèvois du jour (36''48), elle est néanmoins encore loin de son top (35''22). Top que **Julie** dépasse allégrement (37''85) démontrant que toute sa vigueur commence à s'exprimer au mieux dans l'eau. **Vanessa** se venge un rien de sa matinée en glanant quelques centièmes sur la distance (39''50). C'est cependant encore dur pour leurs camarades : **Julia** (38''76), **Estelle** (43''69) et **Maëlle** (44''56) toutes éloignées de leur meilleur temps sur la distance.



Chez les néophytes qui participaient au titre du socle 1, les disqualifications engendrent un massacre, dommage car il y avait des médailles à glaner. **Asma Ben Mouloud** est la seule à finir son 100 dos (2'18''99) et son 50 (1'07''38) sans virage incorrect. **Agathe Mauss (57''30)** et **Coralie Paillard (1'01''58)** n'y arriveront que l'après-midi, ce n'est pas grave, c'est comme cela que l'on apprend, en faisant des erreurs, l'année prochaine elles arriveront mieux armées.

Dos messieurs : Seule une disqualification peut arrêter Quentin Piveau

Malgré un record du club 15 ans mort-né suite à une disqualification à l'arrivée, Quentin impressionne en franchissant les 29'' au 50. *Photos de Manu Eyer (avec tous nos remerciements).*

100 dos :

Contrairement aux dames, les garçons ne se sont pas tombés massivement sous les coups des disqualifications, seul **Quentin** a subi les foudres du nouveau règlement lors de ...l'arrivée. Les juges ont estimé qu'il était entièrement sous l'eau lors de la touche. Dommage, le record USSE 15 ans avait été battu mais peu importe, Quentin le battra de nouveau plus tard dans l'année, on en est certain.



Derrière lui, une vraie armada de postulants. **Robin Pla** pointe au 1er rang en 1'03''31, un temps de fort belle qualité pour notre performeur de l'année qui a du se mettre au vert faute de temps pour s'entraîner. **Grams**, le célèbre, suit en 1'07''44, notre papillonneur d'exception aime de temps en temps venir tester son niveau dans cette spécialité.

Plus loin, **Alexandre Andrejevic (1'18''52)** a fort à faire pour repousser la meute des benjamins à ses trousses, il l'emporte néanmoins face à **Léo Caulier (1'19''18 RP)**, **Fantin Macaire (1'21''13)**, **Tristan Macaire (1'21''20)**, **Eric Vazart (1'22''01)**, **Rémi Brazzolotto (1'22''15)** et un fort bon **Antoine Millet (1'25''91)**. Un peu plus loin pointent **Hugo Molé (1'30''18)** et **Romain Favier (1'30''84)**. Quel beau tableau !

Au milieu de tous ces 2001-2002, on retrouve perdu dans cette masse **Jens Meyer**, maître C6 en 1'19''46 qui s'en tire merveilleusement bien et deux poussins : **Joanin Macaire (1'36''87)** qui va finalement moins vite en petit bassin qu'en grand, et **Nathan Doclot**, pas au mieux de sa forme ce jour (2'01''56 contre 1'50'' d'habitude).

Premières armes pour **Grigory Stouchinin** chez les socle 1 (2'13''39) et **Benjamin Potier (2'38''18)**, **Tilian Lonchambon** rate un virage, les juges eux ne le ratent pas.



50 dos :

Même si cela ne lui donnera pas accès à la médaille d'or du challenge dos, **Quentin** impressionne avec ses 28''92, Robin plutôt en forme ne peut le suivre (29''57).

Chez les plus jeunes, **Alexandre** va vite, et c'est super (34''95), il s'impose devant **Jens Meyer** (35''85) et **Léo Caulier** (36''06 médaille d'or des benjamins), ce qui lui permet de remporter l'or en minimes, une belle récompense pour son travail et son sérieux.

Fantin explose (37''05) et conquiert la médaille d'argent des benjamins face à **Rémi** (37''13), **Tristan** (38''28) déçu de devoir encore lâcher face à son frère cadet, **Eric** (38''77) et **Antoine** (40''45). **Romain** (40''91) prouve que sur 50 il faut compter avec lui. **Hugo** (41''77) manque encore de puissance et ne peut



venir se joindre pour l'instant à la bataille finale.



Chez les poussins, **Joanin** (46''95) gagne sans briller devant **Nathan** (54''54).

Tilian termine premier des socle 1, ce qui lui permet de gravir le podium grâce à un bon 1'01''83. **Grigory** réalise pour sa part 1'01''84 et **Benjamin** 1'14''34.

Une belle journée pour nos dossistes qui ont évolué en masse et en qualité lors de cette journée fort propice du 15 juillet.

Brasse dames : Fanny Arnaud, royale, est seul maître à bord

Fanny a magistralement étouffé toute opposition et s'impose fort logiquement au sein du challenge brasse. *Photos de Manu Eyer (avec tous nos remerciements).*

100 brasse :

L'heure est plus propice aux performances et **Fanny** ne laisse pas passer sa chance, elle franchit pour la première fois les 1'21'' (1'20''72 exactement) et mène de bout en bout sur ce chemin victorieux. La maturité est au rendez-vous, Fanny récolte à cette occasion le fruit de son travail sérieux.

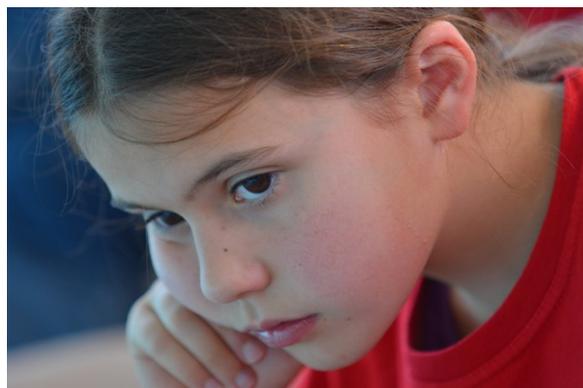
Les dauphines, **Charlotte Garon** (1'22''75) et **Lou Gautier** (1'26''83) ne démeritent pas mais restent cependant éloignées de leur top de la saison.

Chez les benjamines, c'est une nouvelle fois la talentueuse **Natacha Tournier** qui mène la danse, son temps est excellent pour son âge (1'31''92) et sa nage reflète une facilité que tous aimeraient

laisser paraître. **Sophia Sforza** prend la 2ème place st-egrèvoise en 1'38''20 (record personnel), ses bons rapports avec l'eau sont remarquables, mais la puissance n'est pas encore de son côté, Sophia est plus à son aise sur le 200. La troisième, **Chléa Schiff**, démontre une nouvelle fois qu'elle peut aspirer à aller vite, très vite, son temps (1'38''90) est une nouvelle récompense dans cette discipline qui lui convient merveilleusement bien. On trouve ensuite : **Julia Andrejevic (1'40''28)**, **Léna Durand (1'42''56)**, **Marie Millet (1'45''42)**, **Alice Paillard (1'56''34)**.



Première 2003-2004, **Marianne Guillon** en a l'habitude, une nouvelle fois cette année elle bat son record en l'amenant à 1'46''49. Marianne progresse régulièrement et malgré son petit gabarit parvient à se maintenir au premier rang de la natation départementale. A distance respectable, on appréciera les performances de : **Nolwenn Buttin (1'57''85)**, **Hélène Meunier (1'59''64)**, **Coline Andrade (2'04''07)** et **Candice Blanc (2'04''13)**.



Chez les avenirs, c'est **Amandine Tournier** qui s'avère la meilleure prétendante à la médaille d'or de la catégorie (2'03''24).

Les socle 1 subissent une nouvelle fois la mésaventure des disqualifications, c'est **Maëlle Odille** qui en fait les frais, **Inès Cogne** s'avère donc la plus performante (1'57''84) devant **Jessica Marthely (2'07''88)** et **Léane Lonchambon (2'09''99)**.

50 brassé :

On prend les mêmes mais pas toujours dans le même ordre.

Fanny l'emporte haut la main en 36''31 (temps remarquable) face à une **Charlotte** plus agressive que sur le 100 (37''15). **Lou** suit en 39''55.

Remue-ménage chez les benjamines puisque **Chléa** s'avère la meilleure (43''73), avec quelques doigts d'avance sur **Natacha** (43''84) et **Sophia** (45''70). **Léna (45''96)**, **Julia (46''38)**, **Marie (47''89)**, **Alice (52''99)** suivent ainsi que **Eléa Mauss** qui avait raté techniquement sa course du matin (57''47).

Aucun suspense chez les poussines, **Marianne** règne (49''48). **Nolwenn (54''13)**, **Hélène (54''70)** et **Coline (55''40)** se rapprochent. **Candice** reste à une distance plus respectable (58''13).



Amandine, sans concurrence suffisante, l'emporte en 57''97 chez les 2005-2006, laissant planer un doute sur la génétique des Tournier, sont-ils tous programmés pour nager la brasse où est-ce un conditionnement opéré très jeune par le papa ? Mystère mais Vincent nous expliquera ça à l'occasion.

Coté socle 1 enfin, **Maëlle Odille** est impressionnante, une 2004 qui réalise 52''16 a de quoi inquiéter même les meilleures, Marianne n'est en effet pas si loin. **Inès** en 54''91, **Jessica** en 59''32 et **Léane** en 1'00''91 défendent les 2003, leurs performances sont plus qu'honorables et augurent bien de leurs qualités, super pour l'avenir !

Brasse messieurs : Yann Vazart maestro de la spécialité

Yann ne laisse aucune place au doute, il est bien le digne héritier de la famille Brissot-Vazart. Vainqueur du grand prix 2013 en 1'08'', il progresse encore magistralement en réalisant 1'06''58, nouveau record USSE 17 ans en série du 100 brasse.

Une nouvelle fois merci à Manu Eyer qui a permis à cet article d'être agrémenté de photos.

100 brasse :

Place aux jeunes ! **Yann** n'a laissé à son oncle la tête de la course que les premiers 25 m. Au 50 m, en rythme, comme il aime le faire, il se détache puis accroît rapidement son avance, et termine sans adversité son 100 en 1'06''58. Lui, qui doutait encore récemment, se trouve une nouvelle fois propulsé en avant. Yann domine. Son oncle, **Franck Brissot**, ne se rend cependant pas (1'10''02), pas plus d'ailleurs que d'autres plus jeunes encore qui pour l'instant sont à distance respectable mais qui à force de progresser pourraient un jour se voir offrir un plaisir similaire. On notera avec intérêt la belle performance de **Yannis Brotel** (1'15''19), de 2 ans le cadet de Yann.

Frôlant les 1'20'', **Franck Zana** confirme ses qualités, tandis que **Adrien Chevalyere** au sommet de sa forme (1'26''63) repousse d'un rien les assauts de **Pascal Meyer** (1'26''73), nouvel ogre benjamin de notre natation fertile en brasseur de talent.



Florent Macaire pointe au 2ème rang des benjamins en agrémentant son parcours d'un excellent 1'29''20 (premier passage sous les 1'30'') tandis que **Pierre Tranchant** échoue d'un rien contre ce même mur (1'30''01).

A peine en retrait, d'autres talents se tiennent à l'affût tels **Rémi Brazzolotto** (1'31''51) et le jeune 2002 **Lilian Curtaud** (1'33''79) toutefois moins en forme qu'à Lyon, sans doute préfère-t-il les bassins de 50 m.

Pas encore aussi au point vient ensuite la nouvelle garde de l'USSE. **Samy Labaoui** en tête (1'42''73) mène la chasse nettement devant **Clément Noubel** (2'01''83), **Maël Tassy Renan** (2'03''23), **Matéo Suraci** (2'09''88), **Florian Caulier** (1er avenir en 2'09''97) et **Aloys Bruyère** (2'34''56).



Beaucoup de socle 1 en compétition sur cette épreuve. **Enzo maldera** arrive en tête en 2'11''17 puis l'on trouve **Benjamin Potier (2'16''78, 3ème avenir)**, **Maxime Curtaud (2'17''63 4ème)**, **Lorenzo Foltran (1er 2006 en 2'17''91 mais les 2006 concourent avec les 2005)**, **Loan Schiff (2'18''14)** et **Yoan Balandreau (2'33''71)**.

50 brasse :

Tout aurait pu être remis en cause mais la distance inférieure ne révèle pas de grosse surprise.

Yann Vazart (31''16) l'emporte une nouvelle fois face à son oncle (31''35), cependant plus à son aise sur cette distance.

Yannis Brotel impressionne lui-aussi en couvrant ce 50 en 34''38.

Franck Zana est à son aise et peut se féliciter d'un bon 37''02.

Pascal Meyer (39''16) ne laisse cette fois-ci aucune chance à **Adrien (39''28)** pourtant fort en forme.

Rémi (40''36) l'emporte avec brio sur **Florent (40''61)** et **Pierre 41''30**. On aurait pu penser que son point fort aurait été le 100, il étonne donc tout le monde ce jour là. Bravo !



Lilian a du mal (45''50) et l'emporte de peu devant un **Samy** combatif à souhait (46''38) mais manquant encore de prise d'appuis. Samy est au top, Lilian a du mal, tous les week-ends ne se ressemblent pas mais Lilian a prouvé qu'il était capable d'aller très vite dans le futur.

Chez les poussins, **Maël** pointe en tête (55''85) devant **Clément Noubel (57''56)**. Viennent ensuite **Aurélien Nantas (1'02''35)** et **Raphaël Macias-Perez (1'03''75)**.

Florian glane l'or chez les avenir (1'00''22) devant **Aloys (1'17''91)**.

Chez les socle 1 enfin, **Enzo** est de nouveau au premier rang (57''96) mais derrière lui c'est **Loan Schiff** étonnant qui prend la seconde place (1'02''50). Loan est un nageur fin dans sa nage qui tout comme Maëlle chez les filles du même âge a d'excellents rapports avec l'eau. **Maxime** prend ensuite le dessus sur **Benjamin (1'02''75 contre 1'03''78)**, aussi brasseur que son frère Lilian, ses jambes sont un bel atout. **Lorenzo** vient ensuite (1'05''18) puis **Yoan (1'10''78)** qui nous fait apprécier ses progrès incroyables dans cette nage qu'il aimait peu en début d'année.

La brasse, tradition st-egrévoise, est donc encore une fois à l'honneur lors du grand prix, longue vie à nos jeunes si pétris de talent !

Nage libre dames : Lorsque Céline Thooris vint renforcer le crawl st-egrévois

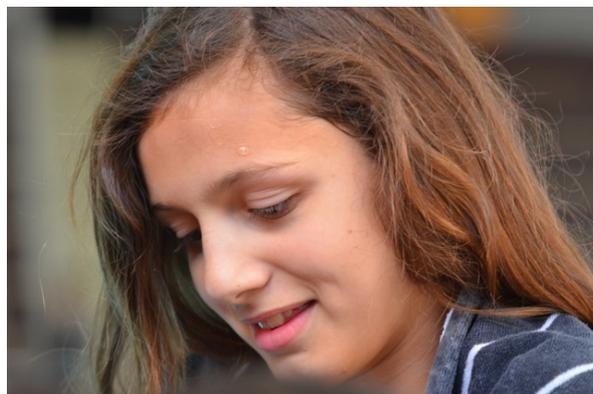
Ce ne fut pas la spécialité dans laquelle les st-egrévoises s'avèrent les plus compétitives, c'est pourquoi le sang neuf apporté par Céline mais aussi Julie Alvès et Justine Brun a fait du bien à toute l'équipe

100 Nage libre :

Maë St-Martin a toujours autant de courage, il faut cependant bien reconnaître que cela ne suffit pas pour la maintenir aux avant-postes. Elle domine certes les autres st-egrévoises d'un rien (1'06''08 contre 1'06''22 pour **Fanny Arnaud** et 1'06''97 pour **Charlotte Garon**) mais d'autres ondines de structures concurrentes (Fontaine par exemple avec Inès Karmous) sont allées nettement plus vite (1'02''57). Maë a été si longtemps le porte-étendard de notre natation qu'il convient maintenant de la soulager un peu, l'avenir semble donc venir de **Céline Thooris (1'07''66)** qui fait mentir toutes les statistiques en progressant considérablement à un âge (17 ans) où les autres font l'inverse. Céline croit de plus en plus en elle et rien ne permet de dire quelles sont ses limites aujourd'hui, elle seule peut y répondre en partie. Céline a du punch, de bons rapports avec l'eau, il ne lui manque sans doute qu'un peu plus de puissance, mais cela peut s'acquérir, à suivre donc attentivement en 2014-2015. Autre jeune en devenir, **Julie Alvès (1'09''73)**, qui compense son arrivée tardive à la natation par un plaisir inconditionnel pour la compétition. **Justine Brun** a elle beaucoup d'années de joutes aquatiques derrière elle, même si ce grand prix n'aura pas été son sommet de l'année, elle bat son record du 100 (1'08''33).

La dernière à franchir le mur des 1'10'' n'est pas une inconnue, **Marion Sicardy** conserve, malgré des études de médecine prenantes, un excellent niveau, elle réalise 1'09''51 ce qui n'est pas si éloigné de son top niveau, hommage donc à sa capacité à concilier sport et études.

Groupe suivant, celui des filles qui ont réalisé moins de 1'20''. Première de cette liste, **Julia Turin (1'14''12)** n'est pas à son summum, à sa décharge jongler avec ses problèmes d'épaule a longtemps été difficile, il semble que cela soit fini, bonne nouvelle !



Les trois autres membres de cette fratrie sont trois benjamines : **Julia Andrejevic (1'17''22)**, un rien en retrait par rapport à Lyon, sa sœur **Vanessa (1'18''12)** qui surprend en bien tant il lui a été longtemps difficile de briller en nage libre faute de puissance de bras et enfin **Natacha Tournier (1'18''17)** qui réalise sa meilleure prestation de l'année, et de loin. Cette dernière semble repartie sur la belle pente du dynamisme et de l'envie.

1'20''00, un temps d'une précision telle qu'il est difficile de faire mieux, c'est la perf. de **Nolwenn Fougères** qui elle-aussi est en grand progrès. **Marie Millet (1'20''04)** est à peine plus loin, l'esthète se débrouille bien mais a encore du mal à mobiliser suffisamment d'énergie, cela viendra ! **Maëlle Vair (1'21''48)** la suit, elle-aussi met à jour son record personnel avec brio, décidément les benjamines ont le vent en poupe, ce que ne dément pas **Alice Paillard**, la révélation de l'année, encore inconnue en 2013, son bond en avant (1'21''63) la classe d'entrée parmi les futurs espoirs du club.



Quatre benjamines qui se succèdent en 1'15, pas mal du tout. Pourtant ce n'est pas tout puisque **Sophia Sforza (1'22''39)** et **Estelle Macaire (1'23''91)** suivent elles-aussi de près et, à peine plus loin, on retrouve encore : **Chléa Schiff (1'26''52)**, **Saren Zana (1'26''72)** et **Iéna Durand (1'28''42)**. Seules sont un peu distancées : **Eléa Mauss (1'36''74)**, puissante mais manquant toujours d'endurance (cela viendra en 2014-2015 avec de meilleures possibilités d'entraînement), et **Ariette Mettais (1'45''70)**, jolie à voir nager mais manquant d'explosivité.

Nombreuses furent aussi les poussines à se présenter au départ. Une fois de plus, **Marianne Guillon** fait l'unanimité en bouclant ses 100 m en 1'30''73, **Nolwenn Buttin (1'39''06)** et **Candice Blanc (1'40''40)** la suivent à distance respectable. De manière positive, les filles de Christophe forment un beau tir groupé puisque l'on trouve ensuite : **Elise Estupina (1'44''66)**, **Hélène Meunier (1'44''82)**, **Coline Andrade (1'45''39)**. Aucune ne joue pour l'instant les premiers rôles mais le futur leur est ouvert.

Moins d'avenirs en compétition ce jour. **Amandine Tournier** s'illustre en réalisant un excellent 1'37''24, elle montera donc très justement sur le podium.

De très bons temps ont poncés les prestations des enfants du socle 1, c'est ainsi que l'on peut applaudir les 1'38''19 de **Jessica Marthely** et les 1'39''74 de **Maëlle Odille**, les deux seraient tout à fait à leur niveau chez les socle 3, un exploit en soi. Les autres passent toutes sous les 2'00'', un cap, bravo à : **Inès Cogne (1'50''78)**, **Léane Lonchambon (1'51''89)**, **Coralie Paillard (1'55''40)**, **Asma ben Mouloud (1'55''70)** et **Agathe Mauss (1'55''50)**.

50 Nage libre

Tout ce petit monde est de nouveau au rendez-vous pour la 2ème épreuve du challenge.

Sur cette distance **Charlotte** est indiscutablement la meilleure st-egrévoise, elle réalise 29''52, ce qui vraiment excellent. **Fanny** s'améliore à cette occasion (30''34) sur une distance qui ne lui sied guère pourtant. **Justine** (30''54) est assez loin de son meilleur temps (29''98) mais s'avère cependant une fois encore la meilleure benjamine. **Marion** (30''79) vient ensuite, devant une **Maë** peu inspirée par la distance (31''10). A peine derrière **Céline** (31''37) explose son pourtant récent record devant une **Julie** fort heureuse de ses 31''77. Quant à **Julia** (32''33), sa perf. est de fort belle qualité.



Il faut attendre la 34^{ème} place pour voir apparaître le reste des poursuivantes. On y trouve **Julia Andrejevic** (34''71) qui a déjà fait nettement mieux mais la journée ne sera pas des meilleures pour elle, dommage ! En font aussi partie, **Alice** (34''84) et **Nolwenn** (34''85), **Vanessa** (35''26) et **Natacha** (35''29), **Maëlle** (35''58), **Chléa** (36''87), **Marie** (37''15) et **Léna** (37''21), **Sophia** (38''1), **Saren** (38''87). Toutes benjamines bien sûr.

Au dessus des 40'' viennent ensuite **Estelle** (40''30) et **Eléa** (41''08).

Marianne est de nouveau en tête chez les 2004 (41''70) et devance du même coup les 2003 du club. La plus compétitive derrière elle est **Nolwenn Buttin**, ses 42''78 marquent une belle avancée. L'armada qui suit est nettement plus proche qu'au 100 m, on appréciera donc les temps de **Coline** (44''52) et **Candice** (44''55), **Amandine** (46''19), **Hélène** (47''42), **Elise** (48''12) et **Ariette** (48''69).

Étonnamment les nageuses du socle 1 sont sur cette distance aussi tout à fait à la hauteur, telles **Jessica** (44''01) et **Maëlle** (44''72) qui rivalisent avec les filles de Christophe. **Inés** (47''12) et **Coralie** (49''57) sont elles-aussi fort impressionnantes. Viennent ensuite un peu plus loin : **Agathe** (51''87), **Asma** (52''57) et **Léane** (52''76), aucune n'est au-dessus de la minute, ce qui est un bon gage de leurs qualités et démontre l'excellence de leur travail à l'entraînement, une belle fin d'année pour elles toutes.

Crawl messieurs : un magnifique 50 signé Clément Bun, un record personnel signé Robin

Nombreux furent les st-egrèvois à tenter l'aventure de la nage libre, les records tombèrent à foison.



100 Nage libre :

Trouver **Robin** au premier rang de la meute est assez incroyable car outre le fait qu'il n'ait pu que peu s'entraîner dernièrement, il a aussi dans le passé marqué peu d'appétit pour ce 100 libre. Le Robin actuel est cependant tellement plus puissant qu'après ses succès de l'hiver sur les 200, il se met maintenant à briller sur le 100 libre qu'il finit en 56''07, un très bon temps qui vient donc remplacer avec bonheur son record personnel dans le fichier du club.

Derrière lui se positionne un duo : **Andy Geztman et Clément Brun** crédités ensemble de 57''08, temps qui n'est un record pour aucun des deux cependant. A peine derrière (57''13), **Quentin Piveau** organise la chasse, et pour lui le temps est bien exceptionnel (RP), tout comme pour **Yanis Brotel** (59''87) qui franchit, c'est historique pour lui, le cap de la 1'00''.

Nouvelle bagarre à quelques encablures autour des 1'06''. **Pascal Meyer** décidément insatiable en cette fin d'année mène la troupe en 1'05''89, **Franck Zana**, notre brasseur maître C4 vient se placer au milieu des benjamins. **Florent Macaire** vient ensuite et l'emporte sur **Pierre Tranchant** (1'06''32 contre 1'06''34).

On trouve ensuite **Léo Caulier**, à son top de l'année (1'08''70) devant **Alexandre Andrejevic** (1'09''75) pas vraiment très à l'aise et **Adrien Chevalyere** (1'10''81).



Un nouveau peloton de benjamins constitue le groupe suivant. **Eric Vazart** s'en détache avantageusement en réalisant (1'13''94), **Romain Favier** étonne en suivant Eric (1'17''51) puis viennent **Tristan Macaire** (1'18''88) jamais vraiment à l'aise en crawl, **Lilian Curtaud** (1'20''32) moins performant sur cette distance qu'à Lyon (eh oui en crawl aussi), **Nicolas Eyer** (1'21''23) qui réalise une super perf., et **Hugo Molè** (1'21''59) de plus en plus rapide sur l'épreuve.

Esseulé **Joanin Macaire** l'est, son temps est de superbe facture pour un 2004. Malgré son petit gabarit sa puissance naturelle a fait merveille, 1 m 32 seulement mais déjà 1'25''82 au compteur.

Des progrès notables aussi pour **Samy Labaoui** qui approche la barre des 1'30'' (1'30''62). Samy manque encore de force et beaucoup d'eau échappent à ses mains, néanmoins il est de plus en plus en relation avec celle-ci et cela paye.



Belle bataille chez les poussins entre **Nathan Doclot** (1'37''96) et **Clément Noubel** (1'38''69), un peu plus loin c'est **Matéo Suraci** (1'49''79) et **Maël Tassy Renan** (1'53''69) qui devancent **Aurélien Nantas** (1'56''12) tandis que **Florian Caulier** mène la barque chez les avenirs (2'00''10) devant **Aloys Bruyère** (2'00''76) pourtant bien fatigué.

Les socle 1 sont « détonnants » puisque nombre d'entre eux font mieux que les socle 3. **Enzo Maldera** (1'42''29), **Lorenzo Foltran** (1'47''69), **Gregory Stouchin** (1'50''07), **Loan Schiff** (1'52''36) et **Yoan Balandreau** (1'53''30) auraient pu en effet être très compétitifs même avec les plus anciens, leurs temps en témoignent. Quant à **Tilian Lonchambon** (2'09''81) et **Maxime Curtaud** (2'12''74), tous deux avenirs, leur futur est prometteur, il leur reste cependant à acquérir un rien de maîtrise supplémentaire de la respiration pour Tilian et des jambes pour Maxime.

50 Nage libre :

Dernier rendez-vous de la journée, ce 50 a donc permis de classer définitivement tous les prétendants au podium.

Clément Brun (25''53) l'emporte donc devant **Andy** (25''60), les deux terminent heureux, leur record personnel ayant succombé au passage. **Robin** (26''03) et **Quentin** (26''26) font de même. Au final on trouve donc 4 st-egrévois dans les 5 premiers T.C., on était pas habitué à si belle fête en nage libre.

Franck Brissot (27''30), **Thierry Grenet** (28''12) et **Yannis** (28''31) forment le trio suivant. Rien de transcendant pour Franck, peu en forme ce jour, un très bon temps cependant pour Thierry qui approche son record tandis que Yannis bat le sien.

Pierre (29''65) franchit une nouvelle fois les 30'', **Florent** marque plus de 800 points mais pour lui c'est un premier franchissement (29''93). Florent est donc heureux à juste titre. **Alexandre** (30''63),

Léo (30''89), Pascal (31''14) et Adrien Chevaleyre (31''52) auraient aimé faire de même, ce n'est que partie remise, gageons que tous franchiront ce pallier en 2014-2015. Ce n'est qu'une question de patience.

Sept benjamins suivent groupés : **Eric (33''61)** à 6 dixièmes de son record, **Romain** vraiment génial ce jour (34''35), **Tristan (34''92)** un peu en retrait, **Hugo (36''05)** au style toujours magnifique, **Youenn (36''07)** qui sait aller vite malgré des battements trop faibles, **Nicolas (36''19)** dynamique au possible et **Lilian (36''65)** plutôt bien cette fois-ci.

Toujours esseulé, **Joanin (37''63)** ne bat pas son record personnel mais termine néanmoins en tête des poussins.

Samy (40''30) bat facilement **Nathan (42''47)** et **Clément (43''32)**. D'autres poussins suivent ensuite : **Raphaël Macias-Perez (45''42)**, **Matéo (49''058)** et **Aurélien (51''13)**. **Florian (46''19)** est de nouveau meilleur avenir devant **Aloys (51''66)**.

Toutefois il faut bien reconnaître que la bagarre aurait été autre si les socle 1 avaient pu s'y joindre, c'est ainsi en effet que **Enzo** a réalisé 42''94, **Grigory (45''40)** et **Loan (51''30)**, que **Lorenzo** aurait fini 2ème avenir (46''38) et que **Yoan (52''09)**, **Tilian (54''22)** et **maxime (59''99)** n'aurait pas été si loin que ça des premiers.

En conclusion, une magnifique palette de beaux records personnels pour 90% des st-egrèvois.

Finales des Natathlon : niveau national et interrégional

Trois niveaux de compétitions pour ces finales : national à Montluçon, Interrégional à St-Raphaël, Régional à Annonay. Dix st-egrèvois étaient qualifiés.



Photos de Lionel Guillon et Martin Brun

Niveau National :

Comme attendu, **Justine Brun**, notre seule représentante (mais c'est déjà fort bien) a fait de son mieux dans un contexte particulièrement relevé. Elle finit 150ème au général. L'étude de ses chronos montre qu'elle a été à la hauteur de ses performances petit bain (30''99 au 50 par exemple contre 29''98 en petit bain) à l'exception du 400 libre (5'27'') qui n'est pas son record grand bain (5'24'' à Lyon début juin). Son 200 4N en 2'52''52 représente sa plus belle amélioration du jour (record tous bassins). En papillon (34''40) et en dos (37''63) elle reste proche de son meilleur niveau, c'est en brasse cependant que l'écart est le plus grand (40''67 contre 38''90 en petit bain).

Un bilan satisfaisant d'autant qu'il est difficile de débiter à ce niveau là.



Niveau Interrégional :

Une seule féminine qualifiée : **Lisa Schaeffer**. Elle finit 124ème. Lisa a battu son record tous bassins sur 200 4N (2'59''59). Sur le 50 papillon (37''07) et le 50 dos (41''55), ses performances sont en valeur meilleures que celles réalisées lors des qualifications. De même le 400 en 5'48''59 suit cette même logique. Son 50 en 33''01 est équivalent à son record petit bain. Seul son 50 brasse en 42''33 reste en retrait mais de peu. Au final on peut donc dire que Lisa a été performante et au top. Bonne première participation.

Quatre garçons avaient gagné le droit de jouer à st-Raphaël. **Pascal Meyer** est le mieux classé, il prend la 64ème place. Deux records tout bassins impressionnants puisque sur 200 4N (2'46''36) et 400 libre (5'11''81) démontrent amplement ses qualités. Ses points faibles restent cependant le papillon (37''03) et le dos (37''17). Sur le 50 libre (31''60) et le 50 brasse (40''06) il effectue des prestations fort honorables. Un excellent parcours général donc pour Pascal.

Florent Macaire le suit (73ème). Record personnel tous bassins sur 400 libre (5'38''17), 200 4N (2'49''68) et 50 papillon (35''01), records grand bain sur 50 dos (36''63) et 50 brasse (41''63). Un seul bémol léger, un 50 libre en 30''94. Un excellent parcours donc aussi pour Florent, vraiment au top ce week-end.

123ème rang pour **Léo Caulier**. Même si la place est éloignée de celle de ses camarades, Léo n'a pas démérité, il paye simplement son manque d'endurance. Il bat en effet ses records tous bassins sur 400 NL (5'48''), 200 4N (2'57''02) et 50 papillon (35''85). Fort probant donc mais, tant en 4N qu'en nage libre, il reste loin de pouvoir approcher Florent et Pascal, ce qui lui coûte de nombreux points. En nage libre, son 50 en 31''43 est à la hauteur de son meilleur temps en petit bain, par contre tant en dos (37''63) qu'en brasse (42''13) il perd un terrain conséquent. Un bon parcours de Léo donc même si ce classement combiné révèle des failles dans le domaine des 200 et plus.

Pierre Tranchant finit 140ème. Très en pointe en nage libre courte (30''02), il bat son record tous bassins sur le 400 (5'42''17). Record de même au 200 4N (2'58''26). Performance fort moyenne par contre en dos (37''63) et en brasse (43''51) mais c'est le 50 papillon qui plomba son total (45''09). On peut penser que Pierre avait les moyens de faire mieux mais la perte de plusieurs centaines de points en papillon plomba son classement final.

Certes, les st-egrèvois n'ont pas joué les premiers rôles mais ils se sont excellemment comportés. Rappelons que jamais autant de nos nageurs n'avaient atteint ce niveau (un nageur les années précédentes contre six cette année). Une belle fin d'année pour nos benjamins.

Niveau régional à Annonay : Rémi proche du podium

Nos quatre mousquetaires ont du subir un programme lourd. Difficile d'être au top dans ces conditions.

C'est **Rémi Brazzolotto** qui se classe le mieux chez les st-egrèvois. Parti plutôt doucement en début de matinée avec un 50 brasse en 41''03 et un 50 dos en 38''67, il s'améliore sur le 400 en 5'48''32. L'après-midi est pour lui l'occasion d'un festival de records personnels : 50 pap en 36''18, 50 libre en 32''17 et enfin 200 4N en 2'55''70. Bien classé sur l'ensemble des épreuves il aurait pu monter sur le podium avec un 400 un rien plus rapide. Sa puissance a fait merveille, il ne lui manque qu'un rien d'agressivité en plus.

Fantin Macaire ne réussit à battre aucun record personnel, la nage fut de qualité mais la confiance en lui manquait, il termine 8ème, ce qui est fort correct pour un 2002 : 50 pap en 35''17, 400 libre en 6'02''14, 50 dos en 37''44, 50 brasse en 44''52, 50 libre en 33''66, 200 4N en 2'58''94.

Eric Vazart termine 20ème. Malgré un superbe 400 libre en 5'28''24, Eric souffrit beaucoup, les 50 lui posent des problèmes de synchronisation pour l'instant, notamment en brasse. Au final il réalise : 34''01 au 50 libre, 3'04''34 au 200 4N, 47''95 au 50 brasse, 38''88 au 50 dos, 40''33 au 50 papillon. Le benjamin des Vazart a une nouvelle fois démontré de belles qualités d'endurance, la vitesse, ce sera pour plus tard.

Tristan Macaire termine 24ème. Malgré de bons débuts avec un record personnel en brasse (44''25) et un honnête 38''66 en dos, il révèle des failles en nage libre (400 en 6'08''37, 50 en 35''72). En fin de journée il réalise 40''13 en papillon et 3'05''60 au 200 4N. Trois records personnels pour Tristan.

Nos quatre jeunes ont donc découvert le niveau régional, pour certains ce sera sans doute un rampe pour grimper une marche supérieure chez les minimes.

Journée des Records le mercredi 25 juin à St-Martin le Vinoux

Dernière compétition pour tous les jeunes qui n'étaient pas qualifiés aux finales du natathlon, cette compétition a permis la remise à jour de beaucoup de records personnels.

C'est surtout sur les 200 que les plus belles performances ont pu être constatées. C'est ainsi que l'on peut s'extasier devant les 3'08''12 de **Pascal Meyer** au 200 brasse, les 2'50''87 de **Eric Vazart** au 200 dos ou encore les 3'02''11 sur ce même 200 de **Antoine Millet**, toutes ces perfs entérinent des progressions spectaculaires. Les très jeunes **Marianne Guillon** (3'31''75 au 200 4N) et **Joanin Macaire** (3'11''80 au 200 libre) sont tout aussi impressionnants pour leur âge. Chez les dames, l'on constate que nos brasseuses étaient aussi en grande forme, **Chléa Schiff** particulièrement qui franchit les 3'30'' aisément sur le 200 (3'27''96), un poil devant **Sophia Sforza** (3'30''65), avec une marge plus probante sur **Marie Millet** (3'38''96).

Sur les 100, c'est le bond en avant de **Rémi Brazzolotto** en papillon qui fait plaisir, la synchronisation s'améliore, au point qu'il réalise 1'31''77 sur cette épreuve. **Léo Caulier** approche les 1'29'' au 100 brasse (1'30''38), là aussi c'est un cap qui faillit être franchi. Enfin **Fantin Macaire** bat son record de 4'' sur le 100 libre (1'14''20).

Chez les débutants en compétition, C'est **Lorenzo Foltran** (44''06 au 50 libre à 8 ans) qui mène le bal mais de nombreux talents commencent aussi à émerger chez les enfants qui ont concouru en socle 1.

Championnats de France des Maîtres à Millau

Le festival d'Olivier Meurant

Première partie du récit de ces championnats, où l'on voit que les habitués des France Maîtres en catégorie C3 apprennent à leur dépend à compter avec un nouveau venu, qui truste les podiums en crawl et papillon pendant tout le long WE.



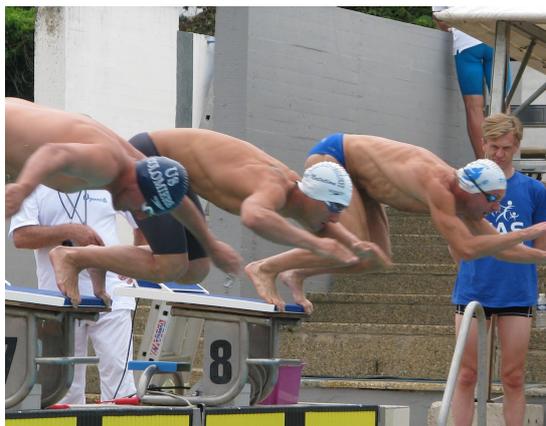
Olivier, tout comme Grams l'année dernière, s'était fixé ce rendez-vous national comme l'un des principaux objectifs de la saison. Point de VTT à partir du mois de mai, on le vit assidu dans l'eau et dans la salle de muscu jusqu'à la fin juin. Suivant l'exemple de Grams, il avait en ligne de mire les podiums des 100m et 200m papillon. Les résultats des meetings du printemps lui permettaient même de rêver à un record personnel. Les résultats se sont avérés aller au delà de ses espérances.

Après un cafouillage organisationnel lié au forfait de nos amis chambériens (dont nous regrettâmes l'absence à Millau, mais ce n'est que partie remise), on réussit quand même à quitter l'agglomération grenobloise le mercredi soir et à rejoindre notre gîte à Millau. Le programme d'Olivier commençait par le 200m NL, épreuve qu'il prenait comme une mise en route, sans ambition démesurée. Mais cette épreuve allait donner le ton de tout le WE.

N'ayant pas effectué de 200m NL qualificatif en bassin de 50m (seulement en bassin de 25m), Olivier nage en "série poubelle", engagé en 2'29". Avec lui un certain Adrian Visinescu, ex-nageur élite, qualifié dans les mêmes conditions. Olivier prend le départ le plus rapide, passe en tête en 59"35. Sur la deuxième partie Visinescu se rapproche mais touche 3 dixièmes derrière Olivier qui entame donc ces championnats par un titre de champion de France C3 et un nouveau record personnel grand bain en 2'04"58. La machine à gagner était lancée !

Le lendemain, le 200m papillon était prévu vers 17h30. Olivier se lève malgré tout vers 6h30 afin de faire un premier échauffement dans le bassin de compétition avant 8h00. En cours de matinée les conditions météo se dégradent, la compétition est interrompue, reprend, est à nouveau interrompue. Elle ne reprendra qu'à 17h30 avec un gros retard et l'annulation pure et simple des 100m brasse. Ce n'est que vers 21h30 qu'Olivier peut s'élancer pour son épreuve fétiche. Dès le début il "tue la course", prenant la tête et nageant un premier 100m époustoufflant tout en allonge et en puissance.

Passage en 1'02"45, puis un deuxième 100m nagé plus en fréquence. A l'arrivée un second titre national et un nouveau record personnel grand bain en 2'14"81 !



Le samedi matin, c'est le 50m papillon qui est au programme. L'heure n'est pas idéale et le sprint n'est pas la tasse de thé d'Olivier. Si je puis me permettre ce commentaire, sa nage perd en efficacité quand il essaie d'aller vite (problème rencontré par tout nageur). Le chrono est malgré tout très honorable (27"78) et lui permet d'accrocher la troisième place (épreuve remportée par Visinescu en 26"57). L'après-midi c'est le 100m NL. Olivier engagé en 1'05" nage encore en "série poubelle". Juste avant de s'élancer il peut admirer Nicolas Granger (47 ans) qui boucle son 100m en 54"69. Pour Olivier passage en 26"18, touche en 55"74. Et un de plus (record personnel grand bain). Et une de plus (médaillé d'argent derrière Visinescu qui ira plus vite dans la meilleure série C3).

Enfin le dimanche, c'est le 100m papillon. Olivier rêve de nager sous la minute. Mais pour une fois on le voit stressé avant le départ, il se plaint de courbatures.

Mais une fois dans l'eau la machine est en route. Passage en 27"77 (1 centième de moins que la veille sur le 50m, qu'est ce que je disais !) et finish en 59"82, sous la minute pour la deuxième fois en 12 ans et cette fois sans combinaison intégrale. Olivier est au top de sa carrière. Comme quoi cela a du bon de nager avec des "chicanes ambulantes" le midi ! On reprend le chemin du podium que l'on commence à bien connaître, Guy Dupont, le préposé à la remis des prix prononce maintenant parfaitement "US Saint Egrève". Olivier se voit remettre la médaille d'argent car Visinescu l'a emporté en 58"97.

Au total ce sont donc 5 podiums pour 5 courses individuelles, résultat historique pour l'USSE. On attend déjà l'année prochaine car Olivier s'est fixé un nouvel objectif pour les championnats 2015, mais il n'est bien sûr pas question de le dévoiler ici !



Encore des médailles !

Andrée Monier rapporte deux médailles d'argent des championnats, on n'en attendait pas moins d'elle. Franck Brissot est au top sur 50m brasse et est également vice-champion de France !

Andrée Monier était engagée sur 50 et 100 brasse, ainsi que sur 50m dos. Hélas, tout comme les autres brasseurs elle sera frustrée de ne pouvoir défendre ses chances sur le 100m, cette épreuve ayant été purement et simplement annulée suite aux orages qui ont interrompu la compétition une bonne partie de la journée du vendredi. Qu'à cela ne tienne, elle signe deux nouvelles marques grand bassin : 52"76 sur 50m brasse et 49"74 sur 50m dos, ce qui lui vaut deux titres de vice championne de France

en catégorie C9, confirmant son excellent retour à la compétition cet hiver à Paris. La seule rescapée de notre antenne chambérienne porte donc haut les couleurs du club ! Elle se voit également offrir par notre petite délégation et au nom du club, son trophée 2014 récompensant ses podiums nationaux.



Participant à ses premiers championnats de France des Maîtres, **Franck Brissot** était également prêt à en découdre sur 50m brasse, l'épreuve dans laquelle il excelle. La musculation et le travail de sprint à l'entraînement ont porté leurs fruits. La puissance est là, les derniers mouvements m'impressionnent et le chrono confirme : 31"59, Francky la grenouille est au top. Il s'agit de son meilleur chrono (et sous les 32" en grand bassin) depuis 7 ans. Ce qui vaut un magnifique titre de vice-champion de France en catégorie C2 ... et un regret supplémentaire de ne pas pouvoir nager le 100m !



Que de brasseurs dans ce club ! On ne le dira jamais assez. **Olivier Russo** et **Franck Zana** étaient également engagés sur cette spécialité. Engagés dans des temps sensiblement égaux sur 50m, les deux compères nagent côte à côte dans la même série. Mais Olivier confirme les énormes progrès réalisés cette saison et il devance son collègue d'entraînement en 35"96 et pulvérise son RP grand bassin. Franck en 37"61 améliore également son record personnel.



Une chance de revanche s'offre à Franck sur le 200 brasse, épreuve pour laquelle il est plus à l'aise et plus rapide qu'Olivier sur le papier, mais le derby est incertain tant ce dernier a progressé. Nageant une série avant Franck, Olivier améliore son RP de 7" et pulvérise (enfin bon, franchit de justesse) les 3' (2'59"99). Dans la série suivante, Franck s'élançe. Veut-il trop bien faire, est-il trop mis en confiance par sa bonne performance de l'avant-veille ? Il nage plus en fréquence et moins en glisse que d'habitude. Conséquence : en 3'00"33 il termine à plus de 3" de son record d'Antibes, et un pouillième derrière Olivier. On attend la revanche l'année prochaine !

Le dernier jour, en 31"05, Franck va nettement améliorer son RP du 50m NL. Serait-il en train de devenir sprinteur ?

Comme à son habitude, **Thierry Grenet** s'est engagé sur 5 épreuves. Le premier jour : 200m NL. Il nage cette épreuve avec un shorty du club "pour voir ce que cela donne". L'objectif maintenant avouable : essayer de s'approcher du podium (après avoir été 6ième au Canet il y a 2 ans). En 2'20"05 le RP est amélioré de presque 1 sec et demi ... mais oubliée l'approche du podium ! Une neuvième place illustre l'augmentation du niveau des championnats. Le samedi commence tôt le matin par le 50m papillon. Mauvaises sensations à l'échauffement et chrono moyen (31"65). En mi-journée les sensations sont meilleures et le 100m NL est correct (1'03"74, tout près du RP). Le soir le relais sera détonnant, mais gardons le meilleur pour la fin. Le dimanche est le jour du 100m papillon. Après les coups de bambou à répétition cette année sur cette épreuve, l'objectif est très modeste : contrôler la nage et bien finir l'épreuve. Juste avant, le 50m NL est nagé presque à fond en guise d'échauffement en 29"32 (je sais, ne pas nager à fond un 50m NL aux championnats de France est un peu ridicule). En papillon : ne pas partir trop vite. Hélas cette consigne est trop bien appliquée, le départ est beaucoup trop lent et je n'arrive pas à sortir de ce faux rythme. Le chrono final n'est pas bon (1'15"59), on n'échappe pas facilement à l'Absurde.



Les relais !

Notre fine équipe a également participé à deux relais. Le jeudi soir, c'était le relais 4*50 NL. Puisqu'Andy ne nous a pas dit "Oui", c'est Franck Zana qui le remplace. On s'en sort plutôt bien chronométriquement parlant (un peu d'auto-satisfaction !). Olivier M. ouvre le bal en 25"42, puis ce sont Thierry en 28"30, Franck Brissot en 27"47 et Franck Zana en 30"84.

Le samedi soir, c'est le relais 4N. Toujours pas d'Andy en vue ... Olivier Russo intègre le relais, ce qui le fait changer de catégorie d'âge (le relais !) et le place malheureusement hors concours. Malgré les vitupérations de ses collègues Thierry refuse de mettre un shorty pour le relais (pour comparer ce 50m papillon à celui du matin). Qu'à cela ne tienne, la motivation est là, le relais du NC Alp'38 nage à côté, ce qui nous aiguillonne. On espère nager 2'08". Finalement une sorte de magie opère. Olivier, qui ne s'est pas du tout entraîné en dos, part en 30"50, ce qui le satisfait. Olivier Russo prend un super départ et signe un très bon 35"34 en brasse. En papillon, Thierry a du mal à croire le chrono (30"32), Franck Zana va incroyablement vite en crawl (29"41, rappelons son RP en grand bassin avant Millau : 32"42 !). Au final 2'05"57 et une belle (mais officieuse) 7ième place sur 39 relais en catégorie R3 !

Les raisons du succès :

1) Repas diététique



2) Echauffement à sec



3) Penser à la médaille en se rasant (ça marche !)



Coupe de France des départements : Les résultats des st-egrèvois

Samedi 4 et dimanche 5 juillet à Fontaine, les équipes des 19 départements de la zone sud-est se sont affrontées amicalement. Quatre st-egrèvois participaient à la fête.

Justine Brun, par son parcours exceptionnel cette année, avait intégré l'équipe sur le 100 brasse, fatiguée elle n'a pu être à son maximum et réalise 1'31''84 sur cette épreuve ce qui est très éloigné du temps qu'elle aurait pu espérer. Les vacances vont faire du bien.

Pierre Tranchant sur le 100 libre est lui-aussi loin de ses 1'06'' au 100 libre du grand prix, il dut se contenter de 1'08''26.

Pascal Meyer a par contre été une nouvelle fois présent à son top, il bat son record du 200 4N de beaucoup (2'41''12 contre 2'46'' une semaine avant). Un excellent temps !

Quant à **Florent Macaire**, il a du donner beaucoup de regret aux sélectionneurs puisque, seulement remplaçant, il fait mieux que les titulaires : 1'06''79.

Au final **l'équipe de l'Isère termine 8ème chez les messieurs, 11ème chez les dames**, un bilan honnête mais fort éloigné des résultats des meilleures années.

Championnats de France minimes

1ère journée : déjà un record personnel pour Quentin

Quentin Piveau a très bien démarré sa compétition puisque sur une épreuve qui ne lui est guère favorable il commence par un record personnel.



Cette fois-ci c'est fait, après avoir réalisé ses 30''01 sur le 50 dos à Villeurbanne début juin, Quentin a franchit les 30'' en grand bain. Il termine 30ème des séries en 29''82.

De très bon augure pour son programme à venir car rappelons-le les 200 sont beaucoup plus dans ses cordes, des finales sont donc possibles.

2ème journée : Quentin finaliste du 400 4N

Après une belle 16ème place en série du 400 4N, Quentin a gagné le droit de participer à sa première finale à ce niveau (Historique donc).

Comme je l'avais un peu anticipé samedi soir en parlant de finales possibles, Quentin a réussi l'exploit. Pour ce faire il a commencé par un 4'58''83 le matin, record personnel battu de 3''. On notera à cette occasion qu'il a gagné près de 2'' en brasse et plus d'une seconde en dos pour y arriver.

Suite à cela il effectue un 200 libre en 2'07''23, il faut l'avouer c'est assez éloigné de son niveau habituel, premier faux-pas ou tendance à se réserver pour la finale, seul lui pourrait répondre à cette question.

Troisième étape donc, la finale B du 400 4N en fin d'après-midi vers 18 H. Aucun suspense à attendre de ma part, c'est une superbe réussite puisqu'il finit 14ème en 4'57''28. Cette fois-ci c'est en crawl que le temps est le plus remarquable (1'04''41), un temps plus rapide en brasse (1'26''94) agrémentera aussi son parcours.

Quentin devient donc le numéro 2 sur 400 4N derrière Robin, il a gagné plus de 20'' cette année sur cette distance.

3ème journée : Un record personnel mais pas de finale au 200 dos

Après deux 400 4N records et un 200 libre, la fatigue a du pesé dans les jambes et les bras de notre minime. Quentin n'a cependant pas démerité puisqu'il termine 34ème du 200 dos en 2'20''17, ce qui représente un nouveau record personnel mais il est peu probable que ses épreuves de la veille n'aient pas impacté en partie son 200.

Un nouveau "bravo !" pour notre dossiste qui dans tous les cas de figure a déjà brillamment réussi sa prestation d'ensemble.

Demain : repos.

Prochain rendez-vous : 100 dos et 200 4N le mercredi 23.

The end !

Un record personnel battu pour Quentin sur le 100 dos met un terme à l'excellent parcours de notre dossiste.



La journée avait débuté par le 200 4N mais une douleur derrière la cuisse en brasse a privé notre minime d'un parcours habituel dans cette spécialité. Quentin se contente donc d'un honnête 2'22''19.

Une heure plus tard, malgré les inquiétudes liées à cette douleur, il termine 32ème du 100 dos en 1'04''19 battant au passage son tout récent record sur la distance.

Même si cette dernière journée n'a pas été tout à fait à la hauteur des autres, Quentin repart avec un excellent bilan : 5 records personnels et une finale B (au 400 4N), des vacances bien méritées peuvent maintenant suivre, le repos est sans doute fort nécessaire.

Championnats de France 16 ans et plus : Deux st-egrèvois au contact de l'élite

Certes nos deux cadets : Clément Brun et Yann Vazart, n'ont pas remporté de médailles mais ils ont été parfaitement à la hauteur de l'événement : les championnats de France cadets et plus qui se sont déroulés à Pierrelatte du 25 au 29 juillet 2014.



Nous aurions tous aimé qu'ils se fassent le plus plaisir possible dans ce contexte à la fois ultra-rude et pourtant si motivant qui leur vaut de participer au spectacle tout en ne pouvant en être les têtes d'affiche. Yann et Clément n'auront pas battu de record personnel à cette occasion et c'est toujours bien évidemment dommage mais ils auront su se battre malgré les fatigues du moment, les doutes parfois.



Sur le 200 brasse, Yann participe à la finale C en réalisant 2'29''67, son 2ème meilleur temps, cela suffit pour lui permettre d'atteindre l'objectif initial : participer à une finale à ce niveau et terminer 12ème cadet dans ce qui fait office de championnat de cette catégorie. Bien sur tout n'est pas parfait puisque son record n'est pas battu en finale (2'30''58), pas plus qu'au 100 libre (56''91) ou au 200 4N (2'18''21) d'où des regrets, Yann aura néanmoins réussi des championnats bien supérieurs à ceux de 2013 et sa saison aura été magnifique (5'' gagné au 200 brasse, 3'' au 200 4N entre autres).



Clément a participé à cette épopée des championnats de France dont il rêvait depuis plusieurs années. Pas de record pour lui non plus, des 2ème performance comme Yann : 200 4N en 2'18''77, 200 brasse en 2'37''26 mais de nombreuses satisfactions avant tout : celle d'avoir refait le temps de qualification en 4N, celle d'avoir côtoyé certains des meilleurs nageurs français et celle d'avoir nagé avec le gotha. Lui aussi a effectué une année magnifique, quasi-incroyable même puisqu'il lui a fallu gagner 8'' au 200 4N pour gagner le droit de participer. Persévérer paye, il l'a prouvé.

A tous deux merci pour ces moments fantastiques et bravo pour votre courage à l'entraînement ! Vos qualifications étaient plus que méritées, bonnes vacances !

Championnats du Monde des Maîtres - Montréal 2014

« la sééerie sâyze est dmâandée auprèès du commis d'course »

ou les aventures estivales des maîtres de l'USSE aux championnats du Monde masters au Canada !

Épisode 1 : la préparation

Le projet d'aller nager aux Mondiaux des Maîtres à Montréal a été lancé pour la première fois par notre président Michel dès le retour des championnats du Monde de Riccione, en 2012. Tout auréolé de sa gloire mondiale, il avait alors avancé l'idée de participer aux Championnats d'Europe d'Eindhoven en 2013 ou aux Mondiaux canadiens un an plus tard.

Nous avons vécu les exploits de la délégation saint-égrévoise en Italie par l'intermédiaire du site, nous avons suivi les courses sur le live du site des Mondiaux, nous avons rêvé au vu des chronos de nos collègues (à l'exception de ceux de Vincent, dont on se demande encore comment on a pu le laisser accéder au bassin). Le bonnet Riccione 2012 de Michel fièrement arboré à l'entraînement a fini de nous décider.

Nous aussi on ira nager aux Mondiaux ! L'élite de la natation mondiale se mettra à genoux devant les top guns de l'USSE !

Dès l'été 2013, les mails se multiplient pour tenter de constituer une équipe. Comme à chaque fois, les candidats potentiels sont nombreux à se manifester (on essaie de convaincre Vincent qu'après avoir impressionné le monde de la natation en Italie, des vacances en famille loin de la pression des fans mais ailleurs qu'au Canada lui feraient le plus grand bien). Les choses se décantent pendant la saison compte tenu des contraintes qu'imposent des vac— un déplacement sportif au Canada, et à l'heure de l'ouverture des engagements en janvier 2014, seuls trois nageurs sont partants, dont les deux Franck (B et Z). Trois brasseurs : c'est une échéance mondiale et comme il se doit seule l'aristocratie de la natation saint-égrévoise est digne de représenter le club. Trois c'est un peu short

pour faire un relais mais il faut bien laisser une chance aux autres. Et puis on a assez vu Olivier Meurant comme ça.

Les choses s'organisent au fil du printemps, avec notamment la planification du voyage et l'achat des billets d'avion. Ça commence à prendre forme.

airtransat.fr vous remercie et vous souhaite bon voyage !

Détail de la commande

Vois

Vol aller-retour de Lyon à Montréal départ le mardi 29 juillet 2014

Vol Aller

Numéro de vol : 193

Compagnie : Air Transat

Départ de : Lyon (Lyon)

Date de départ : mardi 29 juillet 2014 à 11h40

Arrivée à : Montréal ()

Date d'arrivée : mardi 29 juillet 2014 à 13h50

Vol Retour

Si le Canada est dans les conversations de temps à autre, la perspective de la compétition commence à se dessiner début juillet. Les championnats de France été de Millau (qui restent l'un des principaux objectifs sportifs de la saison) servent de répétition générale, avec pour les trois participants aux Mondiaux des "fortunes diverses", comme dit Johny. Surtout, on distribue à tous les inscrits aux Mondiaux des bonnets France ! Chouette, on va pouvoir faire les malins au milieu des mémés du public le dimanche à Saint-Vincent-de-Mercuze !

L'approche des Mondiaux se matérialise vraiment le 13 juillet avec la mise en ligne des listes des participants. Évidemment on les épiluche et chacun y va de ses commentaires, en essayant de constituer les séries et de repérer les adversaires potentiels. Les positions dans la liste d'engagement sont plutôt correctes, on devrait globalement et sauf exception se situer dans une bonne première moitié du classement, avec notamment pour Franck B des 15 et 16èmes temps d'engagement sur 50 et 100 m C2.

De Johny Macaire ✪

Sujet Préparation Montréal

Re: 8*50 spé départ 1'15" (4 à record+6", 4 le plus vite possible) pr am.

pacité aérobie = 100 C, 200 jbes 4N, 100 dos 200 jbes 4N

.2 = 8*50 spé départ 1'15" (4 à record+6", 4 le plus vite possible)

0 souple au choix.

E= 200 C-dos, 300 4N éduc, 200 jbes et 200 bras (50 crawl 50 spé)

= 4*50 spé à rec+6" départ 1'00" puis 1'00" de repos puis idem (le plus vite possible (au total cela fait 4*(4*50) suivis de 1'00" de rep

pacité aérobie = 300 crawl-dos puis 300N éduc.

.2 = 6*50 spé départ 1'15" jbes le plus vite possible en enduranc total = 600 m).

0 souple au choix.

E= 100 C 100 dos, 400 4N (25 jbes 25 NC), 300 bras au choix, 4*2

= 800 m par bloc de 50 départ 1'15", objectif en réaliser le max à e minute de repos.

pacité aérobie = 600 /50 crawl 50 jbes au choix

Désormais il ne reste plus qu'un petit détail à régler avant le départ : il faut s'entraîner.

Évidemment Johny, en dépit de ses multiples engagements avec les TC pendant le mois de juillet, trouve le temps de nous transmettre des séances individualisées semaine par semaine. Pour le retour de Millau, c'est facile : semaine de récup "crawl-4 nages pépère" (c'est aussi comme ça qu'on voyait les choses !).

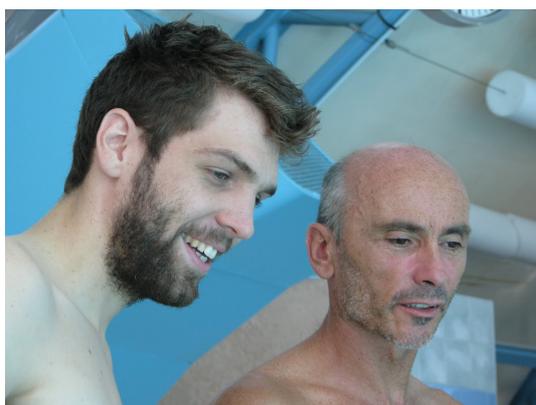
Pour la suite, à savoir les deux semaines restantes avant le départ, ce sera SA spé la première semaine puis lactique la seconde. On va nettement moins rigoler.

On rattrape donc le 15 juillet, après une dizaine de jours de récup suite à Millau. Pour que les athlètes soient dans les meilleures conditions psychologiques possibles, la préparation se fera en grande partie "à domicile" dans notre bassin de Saint-Martin-le-Vinoux, sous le soleil (enfin). On placera peut-être quelques séances additionnelles en grand bain, afin de se préparer du mieux possible aux courses en bassin de 50.



En période estivale, nous ne disposons pas de la ligne réservée au club. Les entraînements se feront donc au milieu du public, dans de bonnes conditions dans l'ensemble, hormis quelques séries réalisées dans le trafic (certes modéré), ce qui rappellera quelques souvenirs à certains d'entre nous.

Quelques-uns des nageurs du groupe du midi nous rejoignent pendant cette prolongation estivale pour faire les séances avec nous (Benoît), nous donner les départs et nous chronométrer pendant les séries (Thierry), nous accompagner dans l'eau "mais uniquement pour la récup" (Thierry) ... Leur présence est grandement appréciée, surtout pour nous soutenir au bord du bassin les jours où c'est plus difficile.



On a même droit à la venue de quelques guest stars, que l'on retrouve avec beaucoup de plaisir !



Ne reculant devant aucun sacrifice pour atteindre les sommets de la natation mondiale, nous suivons scrupuleusement le programme de Johnny qui doit faire de nous des machines à gagner : trois séances de SA sont prévues pour la première semaine. Elles sont dans l'ensemble assez relevées, avec à chaque fois 1200 à 1400 m de SA spécifique par séries de 50 alternant record +5" à +6" et le plus rapide possible ("c'était pas prévu pour être facile" nous dira Johnny, ce qu'on avait effectivement remarqué). Les séries passent plus ou moins bien selon les jours, mais dans l'ensemble le moral est bon !

Sur la base des retours que nous lui fournissons en fin de première semaine, Johnny affine le programme de lactique pour la semaine suivante. Les séances classiques de préparation aux championnats de France ressemblent à de la récup à côté de ce qui nous attend : des

successions de cassés et de séries de puissance lactique, constituées d'alternances rapides de sprints sur 50 et de travail à sec (tractions ou sauts), ce que Johnny lui-même qualifie de "cycle-choc".

Les entraînements de cette deuxième semaine sont particulièrement éprouvants. Tout autant que le physique et peut-être encore davantage, c'est le mental qui est mis à l'épreuve pendant ce cycle très exigeant.



Ceux qui le souhaitent (et le peuvent encore) complètent les entraînements par des séances de musculation.



Vendredi 25 juillet, c'est le dernier entraînement de la World Team avant le départ. Les vols de chacun sont prévus du samedi au mardi, ceux qui le pourront se mettront un peu à l'eau pendant cette dernière semaine d'avant-compétition, pour laquelle Johnny a encore une fois trouvé le temps de nous envoyer le programme des séances. On se donne rendez-vous à Montréal lundi 6 août pour le 100 mètres !

Désormais il n'y a plus qu'à faire les sacs et à aller s'asseoir dans l'avion ... après avoir mis à profit les derniers jours pour peaufiner l'affûtage.



À suivre !

Épisode 2 : le voyage

Le trajet est un peu plus long que pour aller nager à Pont-de-Claix, la destination au moins aussi sexy que le meeting de Seyssinet-Pariset : le voyage pour se rendre à ces Mondiaux est déjà un but en lui-même !



En cette période troublée où les avions tombent comme des mouches, il est agréable de connaître un vol sans histoires, qui arrive tranquillement à destination. Huit heures de trajet sont nécessaires pour toucher terre en Amérique du Nord à l'aéroport Pierre-Éliott-Trudeau de Montréal.



Dès la douane franchie, l'organisation des Mondiaux nous surprend agréablement. Le service d'ordre a certainement été déployé afin d'écarter les centaines de supporters de l'USSE qui attendaient notre arrivée car le hall est remarquablement calme. C'est un peu dommage pour l'ambiance mais compte tenu de la fatigue du voyage on ne leur en veut pas. On remarque quand même dans l'aérogare des panneaux fléchés qui orientent ceux qui le souhaitent vers un comptoir dédié, qui délivre des bons de transport pour le centre de Montréal.



Il est en tout cas extrêmement agréable de retrouver (ou de découvrir) la ville de Montréal. Métropole typiquement nord-américaine avec ses buildings, sa circulation incessante, son activité 24 heures sur 24 et ses sirènes de police omniprésentes, son caractère québécois très affirmé en fait une ville unique. Flâner dans les larges avenues du centre, dans la vieille ville ou sur les quais du Saint-Laurent reste un grand plaisir.



Michel serait ravi de pouvoir y pratiquer les échauffements musculaires qui ont fait la légende à Paris en mars dernier puisque Montréal possède le Bixi, équivalent québécois du Vélib ! On n'aura vraiment aucune excuse si les chronos ne sont pas à la hauteur !

Il reste désormais à attendre tranquillement le début des épreuves avec le 100 mètres prévu lundi 4 août ...

Épisode 3 : les Mondiaux FINA des Maîtres

Organiser le Grand Prix de la ville de Saint-Égrève demande déjà un boulot monstre ... qu'en est-il d'une compétition de cette taille ?

La FINA organise des Mondiaux des Maîtres depuis 1986. Pour l'édition 2014, la propagande officielle nous informe que plus de 9000 participants (dont 6000 pour la natation) sont attendus au Canada.



Les moyens mis en œuvre pour cette 15^{ème} édition des championnats du monde se veulent à la hauteur de l'événement. On peut apercevoir en ville des bannières aux couleurs des Mondiaux, comme ici sur le boulevard René-Lévesque Ouest, l'une des principales artères du centre de Montréal.



Pour s'enregistrer et retirer les accréditations, on se rend dans un hôtel du centre-ville, à l'ambiance feutrée et à la moquette épaisse. L'inscription comprend le transfert depuis et vers l'aéroport, la gratuité des transports en commun pendant toute la durée de la compétition (les piscines sont desservies par le métro) ainsi que l'accès à la soirée d'ouverture, avec spectacle au Stade Olympique !

Pour que la compétition puisse avoir lieu, les organisateurs ont dû faire construire sur l'Île Notre-Dame une piscine temporaire, en plus des deux bassins existants sur l'Île Sainte-Hélène. Il y aura

donc trois bassins (50 mètres, 10 couloirs) uniquement pour les épreuves de natation, en théorie ...

... car dans la pratique on passe par un gros coup de chaud (au propre comme au figuré) le dimanche matin 3 août, veille du début des épreuves, car Franck B s'est vu indiquer qu'il n'y avait pas de possibilité d'échauffement sur place les jours de courses, sauf dans le bassin de compétition de 6 h à 7 h 50, or la plupart de nos épreuves sont prévues en fin d'après-midi ... a priori il faut se rabattre sur la

liste des piscines publiques communiquée par les organisateurs et parcourir la ville à la recherche d'un bassin où s'échauffer !

Tout ceci semble surprenant pour une compétition de cette envergure, surtout que le site des Mondiaux délivre des informations contradictoires. Le seul moyen d'en avoir le cœur net est d'aller voir sur place. Direction donc le complexe nautique Jean-Drapeau. Situé dans le parc éponyme sur l'île Sainte-Hélène, on y accède par la route, le métro ou la navette fluviale sur le Saint-Laurent. Dès l'arrivée sur l'île, on se retrouve assaillis par une foule immense, jeune et compacte. On pense que l'arrivée de l'USSE a enfin été annoncée au peuple montréalais, mais on découvre rapidement qu'un festival de musique se déroule dans le parc qui jouxte le complexe nautique (on aurait dû se douter de quelque chose, les premières personnes interrogées n'ayant jamais entendu parler de Vincent). On part donc à la recherche des bassins en traversant le parc. Une fois l'entrée (trouvée et) franchie, on tombe avec soulagement devant ... un bassin d'échauffement de 50 mètres et 10 couloirs, que l'on teste sans tarder !



La foule présente dans les lignes est bigarrée et cosmopolite. Au mur, toutes les langues sont entendues et on trouve un peu de tout dans les lignes, y compris les nageurs dissymétriques chers à Grams.



L'entraînement "J-1" de Johny dûment réalisé, on fait le tour des installations. Immédiatement à côté du bassin d'échauffement se trouve l'un des deux bassins réservés aux courses. En cette fin d'après-midi s'y courent les séries du 800 NL dames.

À l'opposé, de l'autre côté du bassin d'échauffement et devant la silhouette caractéristique de la Biosphère, la plate-forme de plongeon, où des épreuves sont en cours.

Le deuxième bassin dévolu aux épreuves de natation est la piscine temporaire de l'île Notre-Dame, à environ 800 mètres de là. Les épreuves hommes et femmes seront courues alternativement dans chacun des deux bassins. En ce qui nous concerne, nous serons dans le bassin principal pour le 100 m du lundi 4 août et le 50 du mercredi 6 puis dans la piscine temporaire pour le 200 du vendredi 8.

Le terrain est reconnu, le dernier entraînement réalisé, les marques prises ... l'USSE peut désormais partir à la conquête du (nouveau) Monde !!

Épisode 4 : la compétition, jour 1 !

Ils se sont entraînés dur ! Ils ont souffert dans les lignes de la Tournesol ! Mais désormais ils sont là pour leur unique but : faire flotter les couleurs de l'USSE sur l'Amérique du Nord !

Seront-ils au top ? Rentreront-ils à Saint-Égrève couverts d'or et de gloire ? Seront-ils contrôlés positifs à la poutine ?

Les Johnny's Boys se mettent enfin à l'eau !

C'est le **lundi 4 août** que la compétition commence pour la Sélection Mondiale de l'USSE avec au programme le **100 brasse**, prévu dans le courant de l'après-midi. On se retrouve vers 14 heures devant l'entrée de la piscine principale. Le club des supporters (7 personnes !) se rassemble pendant que les athlètes saint-égrévois se mettent à l'eau pour l'échauffement.



Une fois sortis de l'eau, on fait le tour des installations afin de reconnaître les lieux. Entre le bassin d'échauffement et celui de compétition est installée une série de tentes sous lesquelles se trouve la chambre d'appel.

L'organisation est bien rodée car les séries sont appelées au micro deux par deux ou trois par trois. On récupère sa fiche de temps dans des boîtes en carton disposées dans la chambre d'appel puis, à l'appel de sa série, on passe devant un officiel pour s'installer sur l'une des quatre rangées de chaises numérotées d'où les séries sont envoyées sur la plage de départ. On a ainsi un système qui, en dépit de l'affluence, évite la cohue et rend le processus d'appel assez fluide.

Direction le bassin principal pour le début des épreuves.

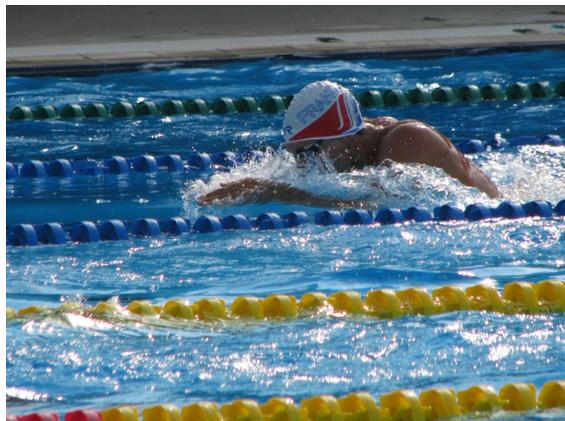
C'est **Franck Z** qui donne le coup d'envoi de ces Mondiaux pour la World Team de l'USSE. Coiffé d'un superbe bonnet "France", il prend le départ dans la série 55, couloir 1. Le départ est bon ainsi que la première longueur, avec un passage au 50 en 37"12. Au terme d'un deuxième 50 de très bonne facture, il touche la plaque en **1'20"76**, nouveau record personnel à la clé. Franck est satisfait de sa course qui confirme les bonnes impressions des derniers entraînements. C'est surtout un résultat de bon augure pour le 200 de vendredi, qui constitue son véritable objectif.



La série suivante voit **Olivier** monter sur le plot ligne 6. Le départ est pris dans le start et le premier 50 est mené sans temps mort en 36"55. Le second 50 le voit revenir sur ses adversaires les plus proches, notamment le concurrent allemand de la 5 dont il prend la vague, pour toucher en **1'20"51**. Le retour, bouclé en 43"96, semble quand même perfectible. Une déception certaine de n'avoir pas terminé sous les 1'20 (décidément l'objectif récurrent de la saison !), qui étaient largement

atteignables aujourd'hui, déception tout juste atténuée par le fait de battre son RP de plus de 4 secondes et demie ...

C'est ensuite au tour de **Franck B** de prendre le départ, série 74. Après un enfilage de shorty en plein milieu de la tribune, qui passe injustement inaperçu, il descend, détendu, rejoindre la chambre d'appel.



Franck monte sur le plot couloir 7. Après un très bon départ, il vire aux 50 m en 33"46 au terme d'une première longueur tout en puissance. Le retour, en 40"16, lui permet de toucher la plaque en **1'13"62**, un temps qui le satisfait tout à fait. "C'est cool ! J'avais pas fait 1'13 depuis ... oufff ... [il s'agit de juin 2006 !]" Une excellente perf qui amène à considérer le 50 de mercredi avec optimisme !



On peut désormais gagner le bassin d'entraînement afin d'aller dénager tranquillement.

Les classements sortent en début de soirée : Olivier et Franck Z sont respectivement 38 et 40èmes sur 71 (5ème et 6ème français) dans la catégorie C4, Franck termine 28ème C2 (sur 68) et 4ème français de la catégorie. Pour donner une petite idée du niveau, la catégorie C4 se gagne en 1'07"39, la C1 en 1'03"76 et Nicolas Granger remporte le titre C5 en 1'06"66 ...

Une première journée plutôt intéressante donc, avec un bon départ de la troupe de l'USSE dans ces Mondiaux ! Rendez-vous mercredi 6 août pour le 50 mètres !

Épisode 5 : la compétition, jour 2 !

La suite des aventures de vos maîtres préférés en Amérique du Nord !

Après la journée de compétition de lundi, pas d'épreuves au programme du mardi 5 août. La course suivante pour les USSE All Stars est le 50 brasse, qui se déroule mercredi 6.



Les séries étant prévues en fin d'après-midi, on profite de la journée et du beau temps sur Montréal. On trouve un peu de calme et de fraîcheur au parc du Mont-Royal, qui surplombe la ville.



On se retrouve au complexe nautique vers 16 heures pour l'échauffement. Olivier retrouve les deux Franck dans l'eau du bassin d'entraînement (*non ce n'est pas eux que l'on voit à gauche !*)

Une fois sortis de l'eau, on s'installe en tribune pour assister aux finales du plongeon au tremplin à 1 mètre. En face, les concurrents du tremplin à 3 mètres s'échauffent, les finales se déroulant en fin d'après-midi.

Comme pour le 100 mètres lundi, c'est **Franck Z** qui va ouvrir les hostilités pour l'USSE, série 62. Franck prend le départ ligne 0 (parce qu'il y a 10 lignes et non pas parce que c'est le plus nul, n'en déplaise à sa fille). Franck réalise un 50 techniquement très propre et touche au mur en **37"20**. C'est un nouveau record personnel, qui efface des tablettes les 37"61 réalisées à Millau début juillet. Une très bonne perf

donc, qui satisfait l'intéressé, même si Franck fait remarquer en rigolant que c'est plus lent que son temps de passage du 100 mètres de lundi en 37"12 !



Trois séries plus tard, c'est **Olivier** qui se présente sur la plage de départ. Le contrat est simple et clairement énoncé avant la course : améliorer son chrono de Millau, un mois plus tôt (35"96). Mis en confiance par les excellentes sensations à l'échauffement, dopé par une roue de tracteur Tim Hortons avalée en début d'après-midi, il prend le départ à la 6 pour un 50 gonflé à bloc, lutte avec son adversaire allemand à la 5 pour la victoire dans la série et touche la plaque dans le chrono inespéré de **35"18**. Plus qu'un record personnel, Olivier s'offre rien de moins qu'un record tous bassins qui vaut bien un doigt levé à la lecture du tableau d'affichage !



Franck B conclut l'après-midi de compétition pour l'USSE en prenant le départ de son épreuve de prédilection, série 85. Franck est très motivé pour cette épreuve, qu'il a préparée avec beaucoup d'abnégation (et aussi pas mal de pancakes). La performance à venir sera évaluée en magnitude sur l'échelle de Brissot : "32 c'est nul, 31 mouais, 30 ... ah ouais j'aimerais bien faire 30 quelque chose !". Au départ ligne 2, Franck est bien tiré par son concurrent tchèque à la 3 et touche en **31"67**. Le temps est très voisin de celui qui lui a valu le titre de vice-champion de France C2 à Millau il y a un mois (31"59), et il faut remonter à 2007 pour voir des chronos similaires se succéder en grand bassin. Franck est donc malgré tout satisfait de pouvoir à nouveau "s'installer dans les 31" même s'il aurait évidemment aimé pouvoir faire un peu mieux, et il clôt ses Mondiaux sur ce résultat somme toute assez positif !



Au classement, Franck B décroche la 20ème place en C2 (sur 75 concurrents), second français de la catégorie. Franck Z et Olivier se classent quant à eux respectivement 49 et 30èmes au sein de la catégorie C4, sur 76 partants, avec les 8ème et 2ème places parmi leurs compatriotes (catégorie C4 qui, soit dit en passant, se gagne en 29"46 !). Quelques résultats dans les autres catégories : le Français Vincent Dassié remporte le titre C1 en 28"59 (!), catégorie dans laquelle les six premiers terminent sous les 30", l'Italien Fabio Spinadin est champion du monde C5 (45-49 ans) en 30"63 et l'Allemand Bruno Hampel remporte, en 1'02"08, la catégorie ... C14 (90-94 ans) !

Le 50 brasse conclut cette nouvelle journée de compétition, la quatrième pour les épreuves de natation. On profite du début de soirée pour déambuler sur les rives du Saint-Laurent, qui offrent une vue magnifique sur le centre de Montréal.

Une deuxième journée de compétition encore très positive pour la délégation de l'USSE ! Rendez-vous vendredi 8 août pour la troisième et dernière épreuve de ces Mondiaux pour Franck Z et Olivier avec le 200 brasse !

Épisode 6 : la compétition, jour 3 !

Troisième et dernier jour des Mondiaux canadiens pour les trois mousquetaires maîtres de l'USSE (qui ne sont plus que deux).

Après la journée du mercredi 6 août, qui a vu l'USSE récolter de bons résultats d'ensemble sur le 50 brasse messieurs, la compétition se termine ce vendredi 8 août avec le 200 brasse. Franck B ayant

lâchement abandonné ses congénères pour aller se jeter sur les burgers de chez Five Guys avant de rentrer en France, seuls Franck Z et Olivier seront de la partie pour cette dernière épreuve.

Contrairement aux deux premières courses, qui se déroulaient en milieu et fin d'après-midi, le 200 est la première épreuve au programme de la journée. De plus, elle se déroulera à la piscine de l'île Notre-Dame, que nous ne connaissons pas encore. On se donne donc rendez-vous vers 8 h 30 à l'entrée principale pour l'échauffement.



Une fois celui-ci terminé, direction la sortie du complexe Jean-Drapeau pour la piscine de l'île Notre-Dame, située à 800 mètres de là. Tout est indiqué, on n'a qu'à suivre la direction "Piscine secondaire" ...

... franchir le Saint-Laurent sur un pont routier ...

... traverser le circuit de Formule 1 Gilles-Villeneuve (en regardant bien à gauche et à droite pour ne pas se faire écraser non pas par une monoplace mais par un vélo lancé à pleine vitesse puisque le circuit est ouvert au public et cyclable), on se retrouve sur un parking caillouteux, ah un panneau, on est donc bien toujours sur le chemin ...



... on arrive sur un chantier ... ah non on m'indique qu'il s'agit de la piscine secondaire !

Effectivement le nom est bien trouvé : il s'agit d'un bassin hors-sol équipé d'une tribune sur structure tubulaire, qui doit pouvoir recevoir une centaine de personnes (les spectateurs devaient patienter en ligne dans les escaliers d'accès pour attendre qu'une place se libère lors de certaines épreuves cette semaine, on suppose malheureusement que ce ne sera pas le cas pour le 200 brasse, qui n'est pas l'épreuve la plus sexy du programme). On a quand même un tableau d'affichage, mais qui, au moment du 200, ne donne ni temps intermédiaires ni temps d'arrivée. Il pourrait être d'un minimum d'utilité si encore il projetait un peu d'ombre.



Quant aux vestiaires, il s'agit de deux magnifiques Algecos posés sur une remorque au milieu d'une plate-forme en béton et équipés de quelques chaises pliantes. Toilettes de chantier, pas de douches sur place ou alors on ne les a pas trouvées. Le port du casque n'est pas obligatoire.

Tout ceci fait franchement tâche pour un événement de cette ampleur, surtout avec la communication que l'on a pu voir par ailleurs autour de ces Mondiaux. Inutile de dire que ça ricane pas mal sur la nature des installations autour de cette pauvre "piscine secondaire". Avec un peu de bol et vu la qualité du dispositif, le bassin installé est un 50 yards. Mais peu importe l'environnement, il faut désormais se concentrer sur la course !

On se retrouve donc en chambre d'appel pour cette dernière épreuve des Mondiaux, la même série (n°39) voyant les deux derniers spécimens de l'USSE Natation encore en lice prendre le départ. On sort de la tente d'appel pour monter l'escalier qui mène au bassin.

Franck Z, ligne 0, est très remonté pour cette course, son épreuve de prédilection, qui constitue son véritable objectif des Mondiaux. Après un premier 50 en 38"67, Franck boucle un premier 100 de très bonne facture en virant en 1'21"74, soit seulement 0"98 moins vite que son 100 mètres de lundi. Franck livre alors un second 100 mètres extrêmement régulier et très solide en 1'30"78 pour toucher le mur en **2'52"52**. C'est un résultat absolument remarquable pour Franck, qui améliore son record personnel sur 200 de plus de 4 secondes avec cette 6ème MPF 2014 qui aurait rapporté une médaille de bronze à Millau ! Franck a pu mener la course à sa main en nageant long comme il l'affectionne et en maîtrisant son 200 de bout en bout. La déception de Millau est effacée de manière éclatante et on ne peut que se féliciter de ce brillant résultat !



Olivier, pour sa part, prend le départ à l'opposé du bassin (ligne 9) pour une épreuve dont il ne fait pas véritablement un objectif ... si ce n'est, comme pour les autres, d'améliorer encore son meilleur temps, réalisé un mois plus tôt aux championnats de France de Millau. La course livrée est pour le coup une copie quasi-conforme de cette dernière production en bassin de 50, avec un temps de passage aux 100 mètres quasiment identique (1'23"46) et un second 100 mètres tout aussi pénible, si ce n'est plus, qu'à Millau (1'36"87). À l'arrivée, Olivier touche la plaque dans la douleur en **2'59"75**, record personnel amélioré de ... 24 centièmes. Certes le chrono est loin d'être extraordinaire, la manière l'est encore moins, mais comme le dit Johnny (loué soit Son nom !) « On ne crache pas sur un record personnel », surtout le troisième en trois courses dans ces Mondiaux !

Les résultats publiés en milieu de journée réservent de bonnes surprises : alors qu'Olivier se classe 25ème (5ème français) et entre ainsi une deuxième fois en trois courses dans les 30 premiers, Franck Z remporte la 18ème place de ce 200 mètres (troisième français). Il s'agit du meilleur classement individuel obtenu par l'USSE dans ces Mondiaux, de quoi ajouter à la joie de Franck, une joie partagée par ses coéquipiers !

Cette épreuve clôt les Mondiaux pour la délégation de l'USSE, qui peut désormais procéder au traditionnel échange non pas de maillots mais de bonnets avec les concurrents et voisins de ligne (inexplicablement on ne nous demande pas d'autographes). Un ultime tour dans le bassin d'entraînement pour dénager une dernière fois (et tenter de se rafraîchir !) et il est l'heure de quitter ces Mondiaux. La compétition se poursuivra jusqu'au 10 août, avec pour la natation la dernière journée samedi (50 dos et 400 NL) puis les épreuves d'eau libre.

On retiendra de ces Mondiaux les très bonnes performances d'ensemble des trois stars mondiales saint-égrévoises, avec deux places dans le top 20 (une pour chaque Franck), trois autres dans le top 30 (une pour Franck B et deux pour Olivier) ainsi que six records personnels, dont un tous bassins, sur huit courses, le tout à peine un mois après Millau ... un niveau de perf que même Johny (loué soit Son nom !) n'osait espérer en début de préparation !



De nombreuses satisfactions qui, associées au plaisir de pouvoir participer à une compétition internationale, amènent évidemment à se poser la question de futures participations à ce genre d'épreuves ! Les prochains Mondiaux se tiendront l'an prochain en Russie, à Kazan, manifestation dont les organisateurs ont fait énormément de promotion sur le site montréalais. Il faut dire que désormais les Mondiaux maîtres se tiendront en même temps que les "vrais" Mondiaux, de quoi augmenter encore l'engouement pour ce type de compétition (et reléguer les piscines temporaires au rang des souvenirs !). On espère renouveler

l'expérience dans le futur avec une délégation de l'USSE encore plus étoffée et compétitive afin d'aller, la prochaine fois, chercher des médailles, puisqu'on notera qu'avec ses 2'14"81 de Millau, notre Olivier Meurant national aurait été vice-champion du monde C3 du 200 papillon !!



Et maintenant que la compétition est terminée, on peut aller se restaurer d'un repas léger, sain et équilibré ...

... avant de se retrouver à la rentrée pour la reprise de l'entraînement !

Épisode 7 : épilogue

Les Mondiaux 2014 sont désormais terminés, les vacances s'achèvent pour certains, se poursuivent pour les autres. En attendant la reprise dans le bassin de la Tournesol d'ici quelques semaines pour une nouvelle saison, une petite carte postale de la part de chacun des participants !

Ce fut une première expérience vraiment sympa à vivre. Juste remercier Johnny, Lionel nos coachs ainsi que Thierry qui m'a personnellement beaucoup aidé moralement lorsque tout le monde était en vacances sauf nous ! Je crois que je n'avais jamais fais une saison aussi longue de ma vie (sans regrets cependant, le travail sera d'autant plus bénéfique pour la suite).



Voilà...je crois que c'est assez représentatif de ma préparation sur le plan diététique. A méditer...
 – Franck B

Pour les impressions, rien de plus que dans les articles !
 – Franck Z



Quelques jours de vacances (supplémentaires !) au Canada afin de prolonger ce qui restera comme une expérience unique. On pense avec gratitude à tous ceux qui nous ont accompagnés d'une manière ou d'une autre dans cette aventure, avec bien sûr un immense merci à Johnny et Lionel qui nous ont permis de nous préparer du mieux possible, à Michel qui nous a suivis et encouragés à distance, à Nicolas à Saint-Bernard pour son suivi et son soutien tout au long de l'année ainsi qu'à Thierry, quatrième membre de l'équipe à part entière, qui nous a beaucoup aidés pendant la préparation ... et nous a supportés dans tous les sens du terme !

– Olivier

