



Extrait du Amberieu Natation

<https://www.amberieunatation.fr/spip/spip.php?article268>

RESULTATS MEETING REGIONAL N°2 - SAINT ETIENNE - 5 ET 6 MARS 2016

- Compétitions - Résultats - CR sportif - Archives - Saison 2015 2016 -

Date de mise en ligne : jeudi 10 mars 2016

Copyright © Amberieu Natation - Tous droits réservés

Pour leur dernière compétition de préparation avant les championnats de Nationale 2 hiver à Montluçon, les nageurs ambarrois ont marqué la compétition qui se déroulait le weekend passé à Saint Etienne (bassin de 50 mètres). Les 12 nageurs retenus pour ce meeting ont accédé à 30 finales et sont montés à 16 reprises sur le podium (7 médailles d'or, 3 d'argent et 6 de bronze).

Les résultats détaillés se trouve dans le lien suivant

<http://www.liveffn.com/cgi-bin/resultats.php?competition=35987&langue=fra&go=detail&action=structure&structure&structure=806>

Louis Attavay a participé à 3 finales et a pris 2 troisième places : 200m brasse et 200 4 nages.

Adrien Brune, avec 5 finales, remporte les 50 (à 7 centièmes du temps de qualification pour les championnats de France) et 100m brasse ; il termine troisième du 50m papillon.

Millian Chevrier monte sur la troisième marche du podium au 100m papillon, distance que remporte Julie Fasquelle, auteur également d'une belle troisième place au 200m nage libre.

Pauline Favergeat retrouve son esprit combatif et se classe troisième au 100m papillon.

Auréli Frères, bien que malade, remporte le 100m dos (à 6 centièmes de sa meilleure performance personnelle) et monte à deux reprises sur la deuxième marche du podium au 50 et 200m dos.

Kévin Maréchal truste les premières places de la nage libre sur 100, 200 et 400m.

Kylian Sigaud accède à 3 finales et décroche une belle médaille d'argent sur 200m dos.

A l'approche des Nationale 2, le groupe est en grande forme et en confiance. Nous rentrons désormais dans la phase la plus délicate de la préparation de cet objectif majeur : l'affûtage, qui devrait permettre à nos compétiteurs de s'exprimer à leur meilleur niveau.

L'accent est désormais mis sur l'entretien des qualités développées et sur la récupération (agencement de séances intensives courtes et d'autres à faible intensité, qualité du sommeil et de l'alimentation), en espérant obtenir un pic de forme dans 8 jours pour décrocher à un niveau supérieur de nouveaux podiums, des labels interrégionaux pour la saison prochaine et des temps de qualification pour les championnats de France par catégorie.

Sportivement

Jérôme