

Sélection Equipe Régionale 2011-2012

A l'attention des président(e)s de clubs, des entraîneurs (euses), des nageurs (euses).

La commission régionale nage avec palmes (CRNAP) du comité interrégional Aquitaine – Limousin – Poitou – Charentes (CIALPC) a décidé, à partir de la saison 2011-2012 la création d'une sélection régionale.

Objectifs de la sélection

- Accompagner les nageurs (euses) vers les temps de sélection aux CDF.
- Proposer aux nageurs (euses) et à leurs entraîneurs (euses) un suivi de qualité en vue de leur préparation aux CDF.

Les modalités de sélection

Cette équipe sera composée, au maximum, de 7 nageurs (euses) selon la répartition suivante :

- 2 nageurs (euses) de longue distance : premier homme et première dame de la course de sélection régionale.
- 5 nageurs (euses) de sprint / demi-fond : selon temps réalisé sur au moins une des 4 compétitions piscine régionales (voir calendrier). Temps de sélection 2011-2012 : 110 % du temps de qualification aux CDF.

Exemple du 200 m sénior Homme :

Temps de qualification CDF Sénior : 1 min - 44 sec - 76 cent (104,76 secondes).

Temps de qualification équipe régionale : 115,24 sec soit 1 min - 55 sec - 24 cent.

Le stage régional

Les nageurs sélectionnés seront invités à participer à un stage les 28 et 29 avril 2012. Le lieu ainsi que le programme restent à définir et vous seront communiqués dans le courant de la saison.

Comptant sur vous pour que cette sélection régionale devienne un objectif pour chacun, je vous prie d'agréer, Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, l'expression de mes salutations sportives.

Romain FEVRIER
Président CRNAP CIALPC

TEMPS DE QUALIFICATION CHAMPIONNAT DE FRANCE (A TITRE INDICATIF)

CHAMPIONNAT DE FRANCE PISCINE SENIORS

| | 50 SF | 50 BI | 100 SF | 100 BI | 200 SF | 200 BI | 400 SF | 800 SF | 1500 SF | 50 AP | 100 IS | 400 IS | 800 IS | 4 x 100 SF | 4 x 200 SF |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
| DAMES | 00:23,50 | 00:27,86 | 00:52,99 | 01:00,10 | 01:57,33 | 02:10,07 | 04:15,48 | 08:56,36 | 17:20,52 | 00:21,73 | 00:52,97 | 04:25,57 | 09:35,41 | 03:50,87 | 08:35,50 |
| MESSIEURS | 00:20,38 | 00:24,12 | 00:46,26 | 00:53,06 | 01:44,76 | 01:56,29 | 03:50,32 | 08:08,96 | 15:56,86 | 00:18,93 | 00:45,24 | 03:55,70 | 08:24,79 | 03:25,43 | 07:51,79 |

CHAMPIONNAT DE FRANCE PISCINE JUNIORS

| | 50 SF | 50 BI | 100 SF | 100 BI | 200 SF | 200 BI | 400 SF | 800 SF | 1500 SF | 50 AP | 100 IS | 400 IS | 800 IS | 4 x 100 SF | 4 x 200 SF |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
| FILLES | 00:25,76 | 00:28,47 | 00:56,63 | 01:01,74 | 02:06,60 | 02:12,92 | 04:34,80 | 09:38,41 | 18:35,74 | 00:23,51 | 00:58,41 | 04:49,81 | 10:10,31 | 04:08,90 | 09:15,76 |
| GARCONS | 00:22,32 | 00:26,64 | 00:49,80 | 00:54,22 | 01:55,36 | 01:58,80 | 04:08,93 | 08:50,13 | 17:11,86 | 00:20,44 | 00:48,61 | 04:25,51 | 09:40,67 | 03:44,25 | 08:34,99 |

TEMPS DE QUALIFICATION EQUIPE REGIONALE (110 % DU TEMPS CDF)

TEMPS SENIORS

| | 50 SF | 50 BI | 100 SF | 100 BI | 200 SF | 200 BI | 400 SF | 800 SF | 1500 SF | 50 AP | 100 IS | 400 IS | 800 IS | 4 x 100 SF | 4 x 200 SF |
|------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
| DAMES | 00:25,85 | 00:30,65 | 00:58,29 | 01:06,11 | 02:09,06 | 02:23,08 | 04:41,03 | 09:50,00 | 19:04,57 | 00:23,90 | 00:58,27 | 04:52,13 | 10:32,95 | 04:13,96 | 09:27,05 |
| MESSIEURS | 00:22,42 | 00:26,53 | 00:50,89 | 00:58,37 | 01:55,24 | 02:07,92 | 04:13,35 | 08:57,86 | 17:32,55 | 00:20,82 | 00:49,76 | 04:19,27 | 09:15,27 | 03:45,97 | 08:38,97 |

TEMPS JUNIORS

| | 50 SF | 50 BI | 100 SF | 100 BI | 200 SF | 200 BI | 400 SF | 800 SF | 1500 SF | 50 AP | 100 IS | 400 IS | 800 IS | 4 x 100 SF | 4 x 200 SF |
|----------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|------------|------------|
| FILLES | 00:28,34 | 00:31,32 | 01:02,29 | 01:07,91 | 02:19,26 | 02:26,21 | 05:02,28 | 10:36,25 | 20:27,31 | 00:25,86 | 01:04,25 | 05:18,79 | 11:11,34 | 04:33,79 | 10:11,34 |
| GARCONS | 00:24,55 | 00:29,30 | 00:54,78 | 00:59,64 | 02:06,90 | 02:10,68 | 04:33,82 | 09:43,14 | 18:55,05 | 00:22,48 | 00:53,47 | 04:52,06 | 10:38,74 | 04:06,68 | 09:26,49 |