

Sélection Avenirs : Préparation Coupe 263 Avenirs
(le 11 Novembre 2023)

Equipe Messieurs :

8 nageurs de la Catégorie Avenirs + 1 Réserviste

Equipe Filles :

8 nageuses de la Catégorie Avenirs + 1 Réserviste

Action N°1 :

STAGE de 2 jours et une nuit à la Piscine Sportica de Gravelines, les 30 et 31 Octobre 2023.

Encadré par Mélanie (LMN), Mickael (Gravelines) et Carla (Dunkerque)

Lundi 30 Octobre	Mardi 31 Octobre
9h : Arrivée des nageurs + installation 9h45 : Présentation du stage 10h : Echauffement à sec (Mise en place d'une routine sans matériel) 10h30 à 12h : Séance N°1 de Natation 12h : Repas 14h : Préparation Physique Généralisé 16h : Collation 17h à 19h : Séance N°2 de Natation 19h30 : Repas et Bowling	8h30 : Echauffement à sec (Mise en place d'une routine avec Elastique) 9h à 10h30 : Séance N°1 de Natation 11h : Intervention 12h : Repas 14h : Jeux collectifs 15h30 : Collation 16h à 17h30 : Séance N°2 de Natation 18h : Fin du Stage

Mode de sélection : 24 nageurs

8 garçons 2011 + 4 garçons 2012

8 filles 2012 + 4 filles 2013

Temps pris en compte à la table de cotation : 100 NL, 100 4n et Meilleur 50m (dans le programme du Découv'Nat 1, 2 et 3)

Garçons 2011	ALBERTINI TORSTENSSON Thé (DN), ALLARD Maxime (Gravelines), AUDOUAIRE Erwan (St Amand), BOLLENGIER Gaspard (DN), BOOG BUTTIN Tylee (Roubaix), CONTI Lucas (LMN), LAROYE Calixte (DN) et RENARD Tom (Gravelines)
Garçons 2012	AGEZ Gaspard (Gravelines), DELPLACE Louis (Gravelines), REVILLON Gabin (DN) et ROOSE Ylann (DN)
Filles 2012	BRUNNIN Louise (LMN), CARTON Irina (Gravelines), FALZONE Tess (Denain) , JEU Maylis (Weppes), LANIEZ Kélya (Gravelines), MESMACQUE Lilou (Gravelines), OURAGHI Ines (Weppes) et TANG Jiani (Marcq)
Filles 2013	CHEN Xuyang (LMN), DESCOURTIEUX Léontine (LMN), KRAVANJA Esther (Gravelines) et ZHANG Shuman (LMN)

Sélection Benjamins : Préparation Coupe de France des Départements
(le 15 Décembre 2023)

Equipe Messieurs :

5 Benjamins 1^e année + 1 Réserviste et 5 Benjamins 2^e année + 1 Réserviste

Equipe Filles :

5 Benjamines 1^e année + 1 Réserviste et 5 Benjamines 2^e année + 1 Réserviste

Action N°1 :

STAGE de 3 jours et 2 nuits à la Piscine Sportica de Gravelines les 28, 29 et 30 Octobre 2023 pour 24 nageurs (6 garçons nés en 2009, 6 garçons nés en 2010, 6 filles nés en 2010 et 6 filles nés en 2011).

Encadré par Ismael (LMN), Mathieu (Gravelines) et Carla (Dunkerque).

Présence de Nicolas Depriester le Samedi 28 Octobre.

Samedi 28 Octobre	Dimanche 29 Octobre	Lundi 30 Octobre
7h30 : Arrivée des nageurs + installation 8h : Echauffement à sec (Mise en place d'une routine sans matériel) 8h30 à 10h30 : Séance N°1 de Natation 11h : Intervention 12h : Repas 13h30 : Séance de Préparation Physique Généralisée 15h30 : Collation 16h à 18h : Séance N°2 de Natation 20h : Jeux de Société	8h : Echauffement à sec (Mise en place d'une routine avec élastique) 8h30 à 10h30 : Séance N°1 de Natation 11h : Etirement 12h : Repas 14h : Jeux collectifs 16h : Collation 17h à 19h : Séance N°2 de Natation 19h30 : Repas + Bowling	9h Footing 10h30 à 12h : Séance de Natation 12h15 : Fin du stage

Garçons 2009	Claudio BUTTARELLI (LMN), Simon DRYEPONDT (Gravelines), Bastian CARON (Saint Amand), Swann COTTEAU-PALIK (Valenciennes), Louis MOUTARDIER (Denain), Nolann ROOSE (Dunkerque)
Garçons 2010	Noa CLARYS (Gravelines Natation), Léo MIOT (LMN), Nael EMARA (Villeneuve d'Ascq), Thomas SCHOLAERT (Caudry), Raphael MOLLA (Dunkerque), Elie VANDERHAEGHE (Gravelines)
Filles 2010	Rosalie MESMACQUE (LMN), Mily CARBONNIER (Dunkerque), Romane DUPONT (Weppes), Alice BODY (LMN), Léane MARCHIOL (Gravelines), Astrid MATUSZEWSKI (Valenciennes)
Filles 2011	Roxanne VERCROYSSSE (Gravelines), Léa LEMPEREUR (St Amand), Agathe KRAVANJA (Gravelines), Léa ABRAMOV (Gravelines), Arthenais LEMAITRE (Dunkerque), Suzie DESRUMAUX (Weppes)

**Coupe de France des Départements à Chalon sur Saône
(le 15 Décembre 2023)**

Participation de l'équipe Féminine uniquement :

L'équipe a été composée à l'issue de la WebConfrontation Benjamins des 25 et 26 Novembre 2023 afin de composer l'équipe la plus performante possible.

Epreuves	Nageuses
50 Papillon	BODY Alice* (2010) LMN
200 Papillon	AKYILDIZ Defne* (2010) LMN
50 Dos	KRAVANJA Agathe* (2011) Gravelines
200 Dos	VERCRUYSE Roxane* (2011) Gravelines
50 Brasse	ABRAMOV Léa* (2011) Gravelines
200 Brasse	CARBONNIER Mily* (2010) DK
200 NL	LEMAITRE Arthénais* (2011) DK
400 NL	MARCHIOL Léane* (2010) Gravelines
200 4N	LEMPEREUR Léa* (2011) Saint Amand
400 4n	MESMACQUE Rosalie* (2010) LMN
Remplaçantes	MATUSZEWSKI Astrid* (2010) Valenciennes BREMER Candice* (2011) Marcq
10x50 NL	MESMACQUE, BODY, LEMPEREUR, AKYILDIZ, ABRAMOV, KRAVANJA, MARCHIOL, LEMAITRE, VERCROYSE, CARBONNIER
10x100 NL	MESMACQUE, BODY, LEMPEREUR, AKYILDIZ, ABRAMOV, KRAVANJA, MARCHIOL, LEMAITRE, VERCROYSE, CARBONNIER
4x50 4N	KRAVANJA Agathe (2011) ABRAMOV Léa (2011) AKYILDIZ Defne (2010) BODY Alice (2010)
4x100 4N	VERCRUYSE Roxanne (2011) MESMACQUE Rosalie (2010) LEMPEREUR Léa (2011) CARBONNIER Mily (2010)

Coachs :

Carla Depauw (Dunkerque Natation)

Kevin Maupin (Valenciennes)

**Final Tour Benjamins à Chartres
(les 2 et 3 Décembre 2023)**

Participation de l'équipe Masculine uniquement :

Participation non obligatoire, selon projet sportif du nageur :

Cette compétition regroupe les nageurs de la catégorie, ne s'étant pas qualifiés aux Championnats de France Benjamins à l'issue de la WebConfrontation estivale. Elle permet une dernière chance de qualification et une confrontation hors région.

Participants :

Nolann ROOSE (Dunkerque)
Raphaël MOLLA (Dunkerque)
Nael EMARA (Villeneuve d'Ascq)
Elie VANDERHAEGHE (Gravelines)
Louis MOUTARDIER (Denain)
Léo MIOT (LMN)
Noa CLARYS (Gravelines Natation)

Coach :

Ismael Tavernier (Lille Métropole Natation)