

Chat'eau : le journal de la section sportive natation de la cité scolaire Chateaubriand

Depuis la rentrée scolaire 2021-2022, la cité scolaire Chateaubriand et Combourg Natation proposent aux collégiens et aux lycéens une section sportive natation. Cette année la section sportive natation accueille 21 élèves (13 collégiens et 8 lycéens), de la sixième à la terminale.

Des athlètes... aux têtes bien faites !



L'objectif principal de la section sportive natation est de permettre aux élèves d'allier pratique sportive intensive et études. Les collégiens bénéficient ainsi de deux créneaux de pratique les **mardis et vendredis de 11h45 à 13h15**, tandis que les lycéens se retrouvent à l'eau les **mardis et jeudis de 6h30 à 8h00**. Les nageurs voient ainsi leurs soirées libérées des entraînements habituels.

En plus des deux séances proposées dans le cadre de la section sportive natation, les élèves viennent s'entraîner plusieurs fois par semaine. Certains de nos nageurs peuvent alors cumuler plus de **10 heures d'entraînements** pour un volume pouvant atteindre plus de **25 kilomètres hebdomadaires** !



Notre entraîneur : Marie Sparfel

Rigueur et bonne humeur caractérisent Marie Sparfel, notre entraîneur diplômée d'état, qui encadre les entraînements de section et ceux du club.

L'instant culture

Chaque édition de ce journal sera l'occasion de vous présenter des mots ou des expressions spécifiques de la section sportive natation, du matériel ou même des entraînements types.



“La jaune en haut”

Dans les piscines, vous avez sûrement remarqué la présence de chronomètres comportant des aiguilles colorées. L'entraîneur utilise ces chronomètres pour indiquer aux nageurs leur temps de repos, leur temps de nage et leurs départs lors des séries. “**La jaune en haut**” signifie au nageur qu'il doit commencer l'exercice lorsque l'aiguille jaune arrive en haut du cadran. Dans cette logique, l'entraîneur pourra aussi dire “la rouge à 15”, “la verte en haut” ou bien encore “la bleue à 40”.



L'entrainement du moment

Actuellement, les nageurs entrent dans une période de préparation des premières échéances importantes (championnats de Bretagne, circuit départemental, etc.). En plus du travail de fond encore nécessaire à cette période de l'année, Marie intègre peu à peu des exercices spécifiques et du travail de vélocité.

A gauche, un exemple d'entrainement pour un travail spécifique de demi fond (400 nage libre) pour des nageurs de fin de collège ou des lycéens.

Résultats et rencontres à venir

Cette rubrique vous donne les principaux résultats obtenus par nos nageurs, tant sur le circuit fédéral que lors des manifestations UNSS. Chaque événement est l'occasion pour eux de porter fièrement les couleurs de Combourg Natation et de la cité scolaire Chateaubriand.



59"91

Félicitations à Brewen Remoué (2nde) qui **casse la barre mythique de la minute au 100 nage libre** dès la première compétition de l'année ! Au passage, Brewen décroche également une **qualification sur 100 dos au meeting interrégional** de l'Ouest. Il rejoint ainsi **Juliette Turquety, déjà qualifiée sur 50 et 200 dos.**



15 finales en deux jours !

Un grand bravo à **Maïa Blocher** (6è), **Juliette Turquety** (1ère) , **Lison Bouvier** (Term) **Lilian Bouvier** (3è), **Titouan Blocher** (3è) et **Bréwen Remoué** (2nde) pour leurs performances au 8ème meeting de Fougères. La saison s'annonce prometteuse !



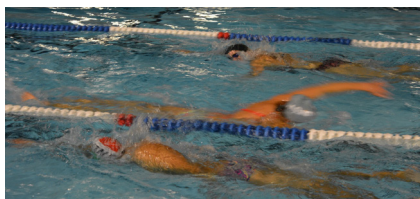
Finale Régionale Yaouank

Félicitations à **Maïa Blocher, Titouan Blocher** et **Lilian Bouvier** qui sont **sélectionnés parmi les meilleurs nageurs bretons pour la finale régionale Yaouank** qui se déroulera à Ploërmel les 26 et 27 novembre prochains.



Interclubs Jeunes le 11 décembre à Rennes

Les interclubs jeunes (filles âgées de 11 à 13 ans et garçons âgés de 12 à 14 ans) se tiendront à Rennes le 11 décembre prochain. Une occasion pour nos nageuses **Issya Bianco** (5^e), **Maïa Blocher** (6^e) **Maëlie Hucho** (5^e), **Mathilde Kosser-Sotira** (5^e), **Priska-Line Lallias** (6^e) et nos nageurs **Titouan Blocher** (3^e), **Elyès Bolivard** (4^e), **Lilian Bouvier** (3^e), **Ronan Calvez** (5^e), **Léo Davy** (5^e), **Aodren Moreau** (5^e) et **Raphaël Turquety** (3^e) de représenter fièrement le club de Combourg et la Cité Scolaire Chateaubriand !



Championnats régionaux hiver

6 des 21 nageurs de la section sportive natation (**Juliette Turquety, Lilian Bouvier, Titouan Blocher, et Brewen Remoué**) se sont brillamment **qualifiés aux championnats régionaux hiver** qui se tiendront à Douarnenez les 03 et 04 décembre prochains. Retrouvez tous les résultats dans le prochain numéro de Chat'eau !



Infos & événements

Préparation physique : Plusieurs nageurs de la section bénéficient d'une heure hebdomadaire de préparation physique. Cette heure est dispensée par le préparateur physique du club, **Pierre Leborgne** dans

le gymnase du collège. Le club remercie vivement la cité scolaire pour avoir mis à disposition le gymnase pour ces séances.

Et si l'on parlait alimentation ? Nous aurons le plaisir d'accueillir **Isabelle Redon** qui donnera une conférence sur le thème de **l'alimentation du jeune sportif**. L'intervention se tiendra le 13 janvier en soirée. Nous ne manquerons pas de vous tenir informés du lieu et de l'heure exactes.

Envie de rejoindre la section ? Jetez-vous à l'eau !

Contactez vos référents de section M. Lelièvre (collège)
ou M. Mahe (Lycée) ou contactez le club
(combournatation35@gmail.com)