

## Sixième saison de l'Etude Natation Saint-Louis

Depuis le début de la saison nous avons participé à deux manifestations

Pour les jeunes (1-2) : une compétition interclubs à Embourg et le championnat du district Liège -Namur – Luxembourg.

Pour les grands (3-4-5-6) : une compétition internationale à Berck-sur-Mer et le championnat du District Liège – Namur – Luxembourg.

Les résultats ont chaque fois été excellent.

Pour la saison 2018 – 2019 les nageurs actifs à l'Etudes-Natation Saint Louis sont :

### En première.

Les élèves de première effectuent un programme d'entraînement de cinq séances de natation de nonante minutes et deux séances de préparation physique d'une demi-heure.

- **Chabot Camille** née en 2006, **1 a.**

Troisième du 50m NL au championnat du District Liège-Namur-Luxembourg

Camille nage 5 fois par semaine pour un total de dix heures d'entraînement.

Au 16 décembre 2018 elle a nagé 59 fois depuis la rentrée et effectué 193 km.

- **David Sarah** née en 2006, **1 a.**

Championne du district Liège-Namur-Luxembourg sur 100m papillon.

Sarah nage 5 fois par semaine pour un total de dix heures d'entraînement.

Au 16 décembre 2018, elle a nagé 61 fois depuis la rentrée et effectué 200 km.

- **Victor Straeten** né en 2006, **1 d**

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Champion de Belgique du 4x100m NL et du 4x100m 4N catégorie Benjamin

Médaille de bronze des 200m 4N et 100m papillon catégorie 12 ans.

Il est aussi champion du district LNL sur les distances suivantes :

50m NL – 100m NL – 100m dos – 100m Brasse – 100m papillon – 400m 4N

Au 16 décembre 2018, il a nagé 63 fois depuis la rentrée et effectué 234 km.

### En deuxième

Les élèves de deuxième suivent un programme d'entraînement de six séances de natation de deux heures et trois séances de préparation physique, de 30 minutes. Pour un total hebdomadaire de 13h30.

- **Zoé Gavray** née en 2005, évolue en **2 k** :

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Troisième du 100m Papillon au championnat du district Liège Namur Luxembourg

Au 16 décembre 2018 elle a nagé 277 km en 74 séances.

- **Léna Hendrick** née en 2005, évolue en **2 i** :

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Troisième du 50m NL au championnat du district Liège – Namur – Luxembourg

Au 16 décembre, elle a nagé 256 km en 69 séances

- **Laura Jamar** née en 2005, évolue en **2 f** :

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Elle remporte une médaille d'argent et une médaille de bronze avec Zoé et Léna sur les relais 4x100m 4N et 4x100m NL.

Au 16 décembre, elle a nagé 267km en 75 séances.

- **Nicolas Lourtie** né en 2005, évolue en **2 a** :

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Cinquième sur 100 et 200m dos, ainsi que sur 50 NL au championnat du district Liège Namur Luxembourg.

Au 16 décembre il a nagé 270 km en 73 séances.

- **Simone Sias** né en 2005, évolue en **2 a** :

(Deuxième année au sein de l'ENSL)

Il remporte sept médailles lors des championnats du district Liège Namur Luxembourg : 3 d'argent sur 100 et 200 dos ainsi que sur 100 brasse et quatre de bronze sur 50 100 et 200m nage libre et sur le 100m papillon.

Au 16 décembre il a nagé 292 km en 77 séances.

### **Nageurs du second degré (troisième et quatrième)**

Les élèves de troisième et de quatrième suivent un programme d'entraînement de 6 séances de deux heures + 2 séances matinale de 1h30 et une de préparation physique de 1h30. Pour un total hebdomadaire de 16h30.

- **Amélie Chabot** née en 2004, évolue en **3 c** :

(Troisième année au sein de l'ENSL)

Dans sa catégorie (14 ans), Elle remporte quatre titres de championne du district Liège Namur Luxembourg (100, 200, 400, 800 NL), elle se situe en ce moment dans le top 5 national sur 400, 800 et 1500m NL.

Au 16 décembre elle a nagé 368 km en 110 séances.

- **Théo Lourtie** né en 2004, évolue en **3 e** :

(Troisième année au sein de l'ENSL)

Dans sa catégorie (14 ans), Il remporte cinq titres de champion du district Liège – Namur – Luxembourg (50 NL, 100 NL, 200 NL, 100 Brasse, 200 4N), l'été dernier il prend la troisième place du championnat de Belgique sur 1500 NL) actuellement il se situe dans le top 5 Belge sur les 200, 400, 800 et 1500 nage libre catégorie 14 ans.

Il fait partie du collectif de haut niveau de la fédération francophone.

Au 16 décembre il a nagé 409 km en 112 séances.

- **Marie Noupré** née en 2004, évolue en **3 c** :

(Troisième année au sein de l'ENSL)

Dans sa catégorie (14 ans), elle est troisième du 200 dos au championnat du district Liège Namur Luxembourg, Elle éprouve des difficultés à suivre le volume du travail proposé, c'est pourquoi depuis le mois de novembre nous avons diminué sensiblement sa charge d'entraînement.

Au 16 décembre, elle a nagé 362 km en 104 séances.

- **Pierre Jurdan** né en 2003, évolue en **4 f** :

(Quatrième année au sein de l'ENSL)

Dans sa catégorie (15 ans) il monte deux fois sur le podium au championnat du district Liège – Namur – Luxembourg (argent sur 200 dos et bronze sur 100 dos)

C'est un très bon technicien et un excellent stratège lors de ses courses. Il est en pleine progression.

Au 16 décembre il a nagé 254 km en 76 séances d'entraînement.

### **Nageurs du troisième degré (cinquième et sixième)**

Les nageurs du troisième degré suivent le programme d'entraînement le plus lourd  
6 séances de 2h00, trois matinale de 1h30, et deux de préparation physique de 1h30.

Pour un total hebdomadaire de 19h30.

(NB. Aucun des quatre nageurs ci-dessous n'a suivi le programme complet de l'Etude Natation, ils ont intégré le programme au deuxième degré, par conséquent ils ne suivent pas le programme complet et nagent beaucoup moins.)

- **Ilias Massignan** né en 2002, évolue en **5 e**

(Troisième année au sein de l'ENSL),

C'est, en fait, encore un jeune nageur sur le plan de l'expérience.

Néanmoins il remporte un titre de champion de district Liège Namur Luxembourg sur le 1500m NL, et 5 podiums (1 argent et 4 bronze) (400 NL, 100 dos, 100 brasse, 100 papillon et 200 4N)

Au 16 décembre il a nagé 276 km en 88 séances.

- **Yanis Massignan** né en 2002, évolue en **5 e**

(Troisième année en sein de l'ENSL),

Comme son frère, il est un néophyte, il a subi une intervention chirurgicale qui l'a tenu loin des bassins jusqu'à la fin octobre.

Il a sur ses camarades deux mois de retard dans sa préparation, il n'entrera en scène qu'au mois de janvier.

Au 16 décembre il a nagé 142km en 47 séances.

- **Lara Subasic** née en 2002, évolue en **5 g**

(Troisième année au sein de l'ENSL),

Elle éprouve beaucoup de difficultés à combiner les études et l'entraînement c'est pourquoi nous avons décidé, début novembre, de réduire ses entraînements à trois séances de 2 heures et une de préparation physique.

Elle monte cependant deux fois sur le podium au championnat du district Liège Namur Luxembourg (deuxième du 50m NL et troisième du 200m NL)

Au 16 décembre elle a nagé 220 km en 75 séances.

- **Owen Chantraine** né en 2000, évolue en **6 e**

(Troisième année au sein de L'ENSL),

Il double sa rhéto. Je le trouve plus épanoui et plus impliqué, cela se traduit dans ses résultats sportifs :

Au championnat du District il monte cinq fois sur le podium, il est champion junior sur le 100m brasse, deuxième du 50m NL, troisième des 200m NL, 1500m NL et 200m 4N.

Au 16 décembre il a nagé 285 km en 94 séances.

Les prochaines dates importantes :

- Le 12 janvier Challenge du demi-fond à Embourg (second et troisième degré)
- Le 13 janvier Eliminatoires du Challenge Jules Georges pour le premier degré.
- Les 19 et 20 janvier Championnat Francophone des jeunes à Charleroi (premier degré)
- Les 26 et 27 janvier Meeting Janus à Seraing
- Les 25, 26 et 27 janvier **Théo Lourtie** et **Amélie Chabot** sont sélectionnés par la fédération pour l'Euromet international de Luxembourg.
- Les 16 et 17 février Championnat francophone open à Charleroi (second et troisième degré)