



Ecole Seraing Natation a.s.b.l.

Club affilié à la Fédération Francophone
Belge de Natation - Matricule 267

Avenue des Puddleurs, 53 ☎ 04 338 15 52

4100 Seraing - Belgique ☎ 04 337 82 98

www.esn-seraing.be

✉ esn-seraing@teledisnet.be

Banque : 127-0615228-06 / 068-0617390-12 TVA : B.E.416.972.316 ONSS : 362/1132152

Présélection et sélection pour les Championnats de Belgique par catégorie

22, 23 et 24 juillet 2011

29, 30 et 31 juillet 2011

Pour être présélectionné pour les championnats ; le nageur devra remplir les critères suivants.

Régularité aux entraînements

- *Pour les nageurs engagés dans des études primaires ou secondaires, une présence aux entraînements de minimum 80% est exigée, cette proportion étant calculée sur la charge normale d'entraînement du nageur (hors stage) et pour la période comprise entre le 3 janvier 2011 et le 29 mai 2011. Ce calcul prendra en compte les entraînements organisés par l'ESN, la FFBN (groupe «Promotion Développement», Comen Cup, Eyof, CEJ, CES) ou les clubs partenaires (Saint-André, Lille Métropole, SO Millau).*

Il sera tenu compte des problèmes médicaux rencontrés par le nageur durant cette période (maladie et blessure), les voyages scolaires ainsi que de circonstances familiales exceptionnelles.

- *Pour les nageurs engagés dans des études supérieures ou dans la vie professionnelle, une présence aux entraînements de minimum 75% est exigée, cette proportion étant calculée sur la charge normale d'entraînement du nageur (hors stage) et pour la période comprise entre le 31 janvier 2011 et le 30 avril 2011. Ce calcul prendra en compte les entraînements organisés par l'ESN, la FFBN (groupe «Promotion Développement», Comen Cup, Eyof, CEJ, CES) ou les clubs partenaires (U.S. Saint-André, Lille Métropole, S.O. Millau).*

Il sera tenu compte des problèmes médicaux rencontrés par le nageur durant cette période (maladies et blessures) ainsi que de circonstances familiales exceptionnelles.

Présence aux compétitions

- *Durant la période comprise entre le 3 janvier 2011 et le 29 mai 2011, le nageur devra avoir participé à quatre compétitions qui lui auront été proposées par l'ESN, la FFBN, la FRBN, ou les clubs partenaires (U.S. Saint-André, Lille Métropole, S.O. Millau).*

Performances chronométriques

En fonction de sa catégorie et durant la période comprise entre le 3 janvier 2011 et le 29 mai 2011, le nageur devra avoir réalisé les performances suivantes (cfr tableau en annexe).

- *Pour les catégories benjamins et minimes, le nageur devra réaliser soit le temps du 400m nage libre, soit le temps du 200m 4 nages soit deux temps au choix à l'exception du 50m nage libre,
OU encore réaliser un temps au choix et détenir la meilleure performance des non qualifiés et ainsi être le titulaire de la quatrième place permettant l'engagement d'un relais dans cette catégorie.*
- *Pour les catégories cadets, juniors et seniors, le nageur devra réaliser un temps au choix, à l'exception des 50m.*

Le comité de sélection, formé par les entraîneurs et trois administrateurs de l'ESN désignés par le CA, vérifiera le respect des critères et sélectionnera les courses auxquelles le nageur sera effectivement engagé durant les championnats. Ce programme sera déterminé par le

comité de sélection en tenant compte du règlement de la compétition, du planning de préparation du nageur (recherche de l'excellence), des évolutions chronométriques du nageur durant la saison 2010-2011, de ses réelles chances de performer, du programme et du timing de cette compétition, de l'intérêt du club.

Il informera par mail, pour le 5 juin 2011 au plus tard, les nageurs ayant rempli ces critères et leur précisera le programme établi.

Les éventuelles réclamations devront être déposées par écrit au secrétariat du club pour le 10 juin au plus tard. Le CA convoquera le nageur et ses parents afin d'obtenir l'ensemble des informations nécessaires. La décision du CA sera notifiée au nageur pour le 15 juin au plus tard.

La sélection ne deviendra effective qu'après acceptation par le nageur et ses parents des conditions de sélection. Celles-ci comprendront au minimum les éléments suivants :

- l'obligation de renouveler sa licence FFBN et d'en supporter le coût ;
- l'obligation de participer à l'ensemble des entraînements et à un stage de préparation organisé soit par l'ESN, la FFBN, la FRBN ou un club partenaire et d'en supporter le coût.



Championnats de Belgique par catégorie

Été 2011

Messieurs

		Benjamins		Minimes		Cadets		Juniors	Seniors
		2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994-1993	1992 ...
50m Nage Libre	25m			00:31,20	00:29,20	00:26,70	00:25,70	00:25,70	00:25,70
	50m			00:32,00	00:30,00	00:27,50	00:26,50	00:26,50	00:26,50
100m Nage Libre	25m	01:14,30	01:09,80	01:05,30	01:01,80	00:57,30	00:55,30	00:55,30	00:55,30
	50m	01:16,00	01:11,50	01:07,00	01:03,50	00:59,00	00:57,00	00:57,00	00:57,00
200m Nage Libre	25m			02:22,10	02:14,60	02:06,60	02:05,10	02:05,10	02:05,10
	50m			02:25,50	02:18,00	02:10,00	02:08,50	02:08,50	02:08,50
400m Nage Libre	25m	05:43,20	05:20,20	04:54,70	04:44,20	04:29,20	04:23,70	04:23,70	04:23,70
	50m	05:50,00	05:27,00	05:01,50	04:51,00	04:36,00	04:30,50	04:30,50	04:30,50
1500m Nage Libre	25m			20:04,50	19:19,50	18:34,50	17:29,50	17:29,50	17:29,50
	50m			20:30,00	19:45,00	19:00,00	17:55,00	17:55,00	17:55,00
50m Dos	25m					00:32,50	00:31,50	00:31,50	00:31,50
	50m					00:33,50	00:32,50	00:32,50	00:32,50
100m Dos	25m	01:28,00	01:22,00	01:17,50	01:13,00	01:08,50	01:07,00	01:07,00	01:07,00
	50m	01:30,00	01:24,00	01:19,50	01:15,00	01:10,50	01:09,00	01:09,00	01:09,00
200m Dos	25m			02:46,00	02:37,00	02:31,00	02:24,50	02:24,50	02:24,50
	50m			02:50,00	02:41,00	02:35,00	02:28,50	02:28,50	02:28,50
50m Brasse	25m					00:35,50	00:35,00	00:35,00	00:35,00
	50m					00:36,50	00:36,00	00:36,00	00:36,00
100m Brasse	25m	01:38,00	01:33,00	01:27,00	01:24,00	01:17,50	01:15,50	01:15,50	01:15,50
	50m	01:40,00	01:35,00	01:29,00	01:26,00	01:19,50	01:17,50	01:17,50	01:17,50
200m Brasse	25m			03:13,50	03:04,00	02:51,00	02:48,00	02:48,00	02:48,00
	50m			03:17,50	03:08,00	02:55,00	02:52,00	02:52,00	02:52,00
50m Papillon	25m					00:30,30	00:29,30	00:29,30	00:29,30
	50m					00:31,00	00:30,00	00:30,00	00:30,00
100m Papillon	25m	01:33,60	01:26,60	01:18,60	01:14,10	01:06,60	01:04,60	01:04,60	01:04,60
	50m	01:35,00	01:28,00	01:20,00	01:15,50	01:08,00	01:06,00	01:06,00	01:06,00
200m Papillon	25m			02:52,20	02:39,20	02:33,20	02:29,20	02:29,20	02:29,20
	50m			02:55,00	02:42,00	02:36,00	02:32,00	02:32,00	02:32,00
200m 4 Nages	25m	03:07,80	02:54,30	02:45,80	02:35,30	02:27,80	02:24,30	02:24,30	02:24,30
	50m	03:11,00	02:57,50	02:49,00	02:38,50	02:31,00	02:27,50	02:27,50	02:27,50
400m 4 Nages	25m			06:03,70	05:27,20	05:19,70	05:11,20	05:11,20	05:11,20
	50m			06:10,00	05:33,50	05:26,00	05:17,50	05:17,50	05:17,50



Championnats de Belgique par catégorie

Eté 2011

Dames

		Benjamines		Minimes		Cadettes		Juniors	Seniors
		2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994-1993	1992 ...
50m Nage Libre	25m			00:31,20	00:30,20	00:29,20	00:28,95	00:28,95	00:28,95
	50m			00:32,00	00:31,00	00:30,00	00:29,75	00:29,75	00:29,75
100m Nage Libre	25m	01:15,80	01:09,80	01:04,80	01:03,80	01:01,80	01:01,30	01:01,30	01:01,30
	50m	01:17,50	01:11,50	01:06,50	01:05,50	01:03,50	01:03,00	01:03,00	01:03,00
200m Nage Libre	25m			02:22,10	02:18,60	02:16,60	02:15,10	02:15,10	02:15,10
	50m			02:25,50	02:22,00	02:20,00	02:18,50	02:18,50	02:18,50
400m Nage Libre	25m	05:57,20	05:33,20	04:58,20	04:48,20	04:42,20	04:40,70	04:40,70	04:40,70
	50m	06:04,00	05:40,00	05:05,00	04:55,00	04:49,00	04:47,50	04:47,50	04:47,50
800m Nage Libre	25m			10:18,40	09:51,40	09:31,40	09:26,40	09:26,40	09:26,40
	50m			10:32,00	10:05,00	09:45,00	09:40,00	09:40,00	09:40,00
50m Dos	25m					00:35,00	00:34,00	00:34,00	00:34,00
	50m					00:36,00	00:35,00	00:35,00	00:35,00
100m Dos	25m	01:28,00	01:21,50	01:18,00	01:15,00	01:12,00	01:11,50	01:11,50	01:11,50
	50m	01:30,00	01:23,50	01:20,00	01:17,00	01:14,00	01:13,50	01:13,50	01:13,50
200m Dos	25m			02:54,00	02:41,00	02:36,00	02:34,00	02:34,00	02:34,00
	50m			02:58,00	02:45,00	02:40,00	02:38,00	02:38,00	02:38,00
50m Brasse	25m					00:40,50	00:39,00	00:39,00	00:39,00
	50m					00:41,50	00:40,00	00:40,00	00:40,00
100m Brasse	25m	01:38,00	01:31,00	01:27,00	01:25,00	01:24,00	01:22,50	01:22,50	01:22,50
	50m	01:40,00	01:33,00	01:29,00	01:27,00	01:26,00	01:24,50	01:24,50	01:24,50
200m Brasse	25m			03:08,00	03:04,00	03:03,50	03:02,00	03:02,00	03:02,00
	50m			03:12,00	03:08,00	03:07,50	03:06,00	03:06,00	03:06,00
50m Papillon	25m					00:32,17	00:31,30	00:31,30	00:31,30
	50m					00:32,87	00:32,00	00:32,00	00:32,00
100m Papillon	25m	01:33,60	01:26,60	01:18,60	01:15,10	01:10,60	01:10,10	01:10,10	01:10,10
	50m	01:35,00	01:28,00	01:20,00	01:16,50	01:12,00	01:11,50	01:11,50	01:11,50
200m Papillon	25m			02:58,00	02:50,20	02:45,20	02:41,20	02:41,20	02:41,20
	50m			03:00,80	02:53,00	02:48,00	02:44,00	02:44,00	02:44,00
200m 4 Nages	25m	03:14,80	02:55,30	02:45,80	02:41,80	02:33,30	02:31,80	02:31,80	02:31,80
	50m	03:18,00	02:58,50	02:49,00	02:45,00	02:36,50	02:35,00	02:35,00	02:35,00
400m 4 Nages	25m			06:01,70	05:32,70	05:28,70	05:23,70	05:23,70	05:23,70
	50m			06:08,00	05:39,00	05:35,00	05:30,00	05:30,00	05:30,00