

Parole aux coachs...

Journée pré saison Avenirs / Journée d'Automne



Par Coralie BOURREAU

Ce samedi 4 octobre a marqué le début des compétitions pour les clubs du Cher.

Ce sont les nageurs de la catégorie avenir qui sont venus le matin à Bourges.

Pour l'ESA Natation, nous avons 7 filles (Elise, Célia, Maura, Louane, Soline, Pauline et Cléa) et un garçon, Arthur.

Entre reprise pour certaines et grande première pour d'autres, c'est une belle matinée que nos nageurs ont réalisé.

C'est sur des 25m pour tous dans différentes nages qui ont réalisés que des records personnels.

Je félicite nos 8 nageurs pour la bonne ambiance, leurs encouragements ainsi que leur envie de se surpasser qui étaient bien présents.

Bravo à tous et rendez-vous au mois de janvier pour le 1er trophée.



Les benjamins/ juniors ont pris la suite des avenir samedi après-midi et dimanche avec la journée d'automne, toujours au Centre Nautique de Bourges.

C'est avec un effectif plus restreint de 6 nageuses sur l'ensemble du week-end (Maëlle, Inès, Anaë, Maoline, Louna et Manon) que l'ESA Natation était représenté. L'objectif était de découvrir de nouvelles distances pour certaines, et de nager beaucoup plus pour d'autres.

Ce sont quand même 26 records personnels sur 35 courses qui ont été réalisés.

Je suis très satisfaite de ces deux jours, elles ont bien lancé le début des compétitions.



Par Alexis BOURDUCHE

Journée D'automne

Comme tous les ans : première compétition de l'année avec la journée d'automne qui s'est tenue comme d'habitude au centre nautique de Bourges les 4 et 5 octobre avec un peu plus de 100 nageurs pour 6 clubs sur un jour et demi de compétition.

Les Germinois étaient au RDV pour se remettre dans la compétition après 4 semaines de reprise des entrainements. 27nageurs étaient présents,

Catégories Avenirs : Thome Soane, Fernandes Lena et Reynes-periserre Anatole

Catégorie Benjamins : Achaibou Hakim, Bocca Mahé, Denglos Leila et Sarah, Falquet Cléa, Fernandes Diego, Irih Rania, Pintarelli Louise.

Catégorie Juniors et Seniors : Belradja Naël, Bocca Elyne, Chollet Alicia, Deletoile Charline et Pauline, Hofstede Benjamin, Jaigu Angeline, Lamelot Verene, Leroy Emile, Lucas Lola, Mallet Ramos Antoine, Mardelle Charlotte, Pace Maly, Payen Noémie, Poudroux Célia, Reynes-Periserre Léopold.

Toujours une compétition compliquée chaque année. Les plus anciens nageurs n'ont pas encore retrouvé leur forme et quelques courses seulement ont été améliorées (des courses peu réalisées lors de la saison précédente). Les plus jeunes s'en sortent le mieux avec un meilleur taux de réussite. Les soeurs Denglos, Cléa et Lola font 100% de meilleurs temps, Léna, Mahé, Emile et Soane font une bonne compétition également.

Prochaine compétition : les Championnats régionaux demi-fond à Salbris le dimanche 12 novembre où 9 nageurs représenteront le CNMG.





Par Pascal GOBLET

Journée d'automne 4/5 octobre Bourges

Après la trêve estivale nous voilà de retour sur la première compétition « les journées d'automne ».

Cette rencontre débute par le pré saison avenir avec 45 nageurs des 3 niveaux, qui participent à des 25m et relais 4x50 NL mixtes. Seule Lia Barbier a fait briller le CNF. Sur ces trois nages, elle réalise des MPI. Bravo à elle.

Nous rentrons ensuite dans le vif du sujet. Pour cette reprise, toutes



les nages sont proposées et toutes les catégories sont représentées. Les meilleurs Avenirs du département, les Benjamins, Juniors et Seniors, cela a représenté 112 nageurs avec 857 engagements sur le week-end.

Pour St Florent, un petit effectif de six nageurs et nageuses : Lionel, Dejan, Zaian, Lynea, Rose et Claire.

Les chronos reflètent un début de saison de 4 semaines d'entraînement. On a connu de meilleurs débuts mais la motivation était bien présente. Allez, ce n'est que le début !

Sans oublier nos encadrants et officiels pour ce week-end complet. Merci à tous.



Par Samuel DIANCOURT

PRÉ SAISON AVENIR

Le samedi 4 octobre 2025 a eu lieu la première compétition pour nos avenir. Cette compétition

réunissait les 4 25m et une petite course en relais.

L'ACB a engagé 15 avenir pour cette compétition.

De très bons résultats pour tous !
Margot FAVIERE se hisse sur le podium pour chacune de ses courses. De son côté, HERNANDEZ Cloé remporte le 25m dos. Enfin, le relais de l'ACB composé de William, Ambre, Cloé et Margot remporte le relais 4x50 nl.

Tout le monde a su progresser que ce soit d'un point de vue technique ou chronométrique !

Bravo à tous nos avants pour cette première compétition.



JOURNÉE D'AUTOMNE



Du 4 au 5 octobre, se sont déroulées les Journées d'Automne. L'ACB a engagé un total de 54 nageurs avec pour chacun des objectifs différents.

L'ensemble de nos nageurs des groupes Benjamins, Régional, Départemental, Avenirs compétition et CAF/CF ont réalisé d'excellentes performances sur ce week-end.

Sur le CAF on notera les excellentes performances de Fleur, Lilou et Sasha.

Au niveau du groupe départemental, Kateryna et Hanaa sortent du lot et améliorent l'ensemble de leurs courses.

Sur le groupe régional, Léonie réussit elle aussi à améliorer

l'ensemble de ses courses. Et bravo à Luis d'avoir amélioré son 1500 nl quelques minutes après avoir effectué le 800. Quand à nos petits avants, ils ont tous les 4 très bien nagé et ont grandement amélioré leurs performances.

Enfin, le groupe benjamins a lui aussi très bien tourné ! Notamment Sami qui a amélioré un grand nombre de ses performances en effectuant l'ensemble du programme de la compétition.

On notera aussi que Simala détient désormais un nouveau record départemental 11 ans !

En résumé, une excellente compétition pour l'ACB avec de très bons résultats pour l'ensemble de nos nageurs. Un premier rendez-vous de la saison réussi !

