



## **Championnat d'Afrique Juniors** **Du jeudi 1er au dimanche 4 décembre 2011** **Port Harcourt**

- **6 nageurs** participants ( 5 filles, 1 garçon)
- **3 clubs représentés** : ADM(4), CODM(1), TSC(1)
  
- **26 engagements** individuels(21 en filles, 5 en garçons)
- **14 Meilleures Performances Individuelles** améliorées(9 en filles et 5 en garçons) soit 53,8 % (42,8 % en filles et 100 % en garçons)
  
- **5 Podiums** :
  - LAHRICHI D : Médaille d'Argent au 100m Dos
  - BENBATI F.Z : Médaille de Bronze au 100m NL
  - BOUKILI S : Médaille de Bronze au 100m Dos
  - EL BANAR M : Médailles de Bronze au 50m Papillon et 200m NL
  
- **5 Meilleures Performances du Maroc**
  - 2 en Filles**
    - 14 ans : BENBATI F.Z au 100m Brasse et au 200m 4N
  
  - 3 en Garçons**
    - 14 ans : LAHRICHI D au 50m Dos, 100m Dos et 200m 4N

Neuf pays ont participé à ce 9ème Championnat d'Afrique Juniors au Nigéria :  
Afrique du Sud, Algérie, Botswana, Kenya, Maroc, Namibie, Nigeria, Sénégal, Zimbabwe.

Le Maroc s'est classé 6ème au tableau des médailles toutes catégories confondues, après l'Afrique du Sud, le Zimbabwe, la Namibie, l'Algérie et le Botswana.

Le Maroc s'est classé 4ème au niveau des garçons, et 5ème au niveau des filles.

La compétition s'est déroulée dans un centre « sport étude » comprenant quatre piscines dont deux bassins de 50 m dix couloirs, dans de bonnes conditions avec une très bonne ambiance et un grand esprit d'équipe, bien que la piscine était loin de l'hôtel (un trajet d'environ une heure)

L'étude des meilleures performances montre que les nageurs qui se sont entraînés en biquotidien les semaines précédentes la compétition ont été performants (Meilleures Performances du Maroc et podiums), d'où l'intérêt de généraliser ce type d'entraînement afin de progresser en qualité et quantité.

## Championnat d'Afrique Juniors 2011

Nom Prénom	Année	Club	Course	M.P.I	Performance réalisée	Classement Compétition
BOUKILI Sara	1995	TSC	100m NL	1.02.51	1.03.27	Forfait
			50m Dos	33.80	33.83	4
			100m Dos	1.10.21	1.13.88	3
			200m 4N	2.31.67	2.36.45	4
EL BANAR Marwa	1995	ADM	50m NL	27.75	28.07	4
			100m NL	1.01.00	1.00.86	4
			200m NL	2.11.58	2.14.89	3
			50m Papillon	29.99	30.27	3
			100m Papillon	1.08.23	1.09.29	5
BENBATI Fatima Zahra	1997	ADM	100m NL	1.04.96	1.03.98	3
			50m Brasse	38.70	37.22	5
			100m Brasse	1.22.31	1.19.53	4
			200m 4N	2.41.81	2.35.64	4
ANIK Myriam	1997	ADM	50m NL	30.18	30.25	7
			100m NL	1.05.17	1.05.32	7
			200m NL	2.24.31	2.23.13	5
			50m Papillon	35.51	34.53	12
LAISSAOUI Kenza	1997	CODM	50m NL	30.06	31.20	11
			50m Dos	35.85	35.50	7
			50m Papillon	32.80	32.29	7
			100m Papillon	1.11.06	1.14.19	6

 Meilleure Performance Individuelle

 Podium

MPM = Meilleure Performance du Maroc

MPM 14 ans

MPM 14 ans


Championnat d'Afrique Juniors 2011

Nom Prénom	Année	Club	Course	M.P.I	Performance réalisée en Série	Classement Compétition
LAHRICHI Driss	ADM	1997	50m NL	29.32	28.00	7
			100m NL	1.02.13	59.54	4
			50m Dos	32.01	30.86	5
			100m Dos	1.08.88	1.05.13	2
			200m 4N	2.46.90	2.29.31	4

MPM 14 ans

MPM 14 ans

MPM 14 ans

 Meilleure Performance Individuelle

 Podium

MPM = Meilleure Performance du Maroc

Réalisé par Mr Bekkaoui Abderrahmane

Nom: EL BANAR		Bassin 50 m		Epreuve: 200 nl		
Prénom: Marwa						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min	mètre		m/s
50	30.19	30,19	45,3	2.18	3.6	1.65
100	1.04.14	33.95	40,8	2.16	2.16	1.47
150	1.39.69	35.55	38,5	2.18	3.05	1.40
200	2.14.89	35.20	40,1	2.12	3.14	1.42

Nom: EL BANAR		Bassin 50 m		Epreuve: 100 PAP		
Prénom: Marwa						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min	mètre		m/s
50	31.66	31.66	55.3	1.7	2.67	1.57
100	1.09.29	37.63	51.4	1.54	1.83	1.32

Nom: EL BANAR		Bassin 50 m		Epreuve: 100 NL		
Prénom: Marwa						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min	mètre		m/s
50	29.36	29.36	46.1	2.21	3.76	1.7
100	1.00.86	31.50	46.7	2.02	3.2	1.58

Nom: EL BANAR		Bassin 50 m		Epreuve: 50 PAP		
Prénom: Marwa						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min	mètre		m/s
25	13.32	13.32	61.2	1.83	3.42	1.87
50	30.27	16.95	58.2	1.51	2.22	1.47

Nom: BOUKILI		Bassin 50 m		Epreuve: 100 dos		
Prénom: Sara						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	35.53	35.53	39.9	2.1	2.94	1.4
100	1.13.88	38.35	35.7	2.18	2.84	1.3

Nom: BOUKILI		Bassin 50 m		Epreuve: 50 dos		
Prénom: Sara						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
25	16.10	16.10	41.1	2.26	3.5	1.55
50	33.83	17.73	39.7	2.13	3	1.41

Nom: BOUKILI		Bassin 50 m		Epreuve: 100 NL		
Prénom: Sara						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	29.13	29.13	48			1.71
100	1.03.27	34.14	41.6			1.46

Nom: BOUKILI		Bassin 50 m		Epreuve: 200 4 nages		
Prénom: Sara						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	32.78	32.78	44.3	2.05	3.19	1.52
100	1.13.87	41.09	29.9	2.42	2.93	1.21
150	2.00.68	46.81	32.3	1.96	2.08	1.06
200	2.36.45	35.77	39	2.13	2.97	1.39

Nom: LAISSAOUI Bassin 50 m Epreuve: 100 PAP						
Prénom: KENZA						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50		33.8	54	1.63	2.4	1.47
100	1.14.19	40.35	48.7	1.51	1.86	1.23

Nom: LAISSAOUI Bassin 50 m Epreuve: 50 DOS						
Prénom: KENZA						
Distance	Tps Cumul	Tps /25	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
25	16.51	16.51	45	2.01	3.04	1.51
50	35.73	18.21	45.2	1.81	2.49	1.37

Nom: LAISSAOUI Bassin 50 m Epreuve: 50 PAP						
Prénom: KENZA						
Distance	Tps Cumul	Tps /25	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
25	15.00	15.00	55.3	1.8	2.98	1.66
50	32.29	17.29	53	1.6	2.3	1.44

Nom: LAIHRAICHI Bassin 50 m Epreuve: 50 DOS						
Prénom: DRISS						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
25	14.45	14.45	51	2	3.4	1.7
50	30.86	16.41	51.1	1.78	2.71	1.52

Nom: LAIHRAICHI Bassin 50 m Epreuve: 200 4 nages						
Prénom: DRISS						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50	31.78	31.78	54	1.74	2.7	1.57
100	1.09.04	37.26	40.2	2	2.68	1.34
150	1.56.44	47.40	38.6	1.63	1.71	1.05
200	2.29.31	32.87	44.3	2.05	3.1	1.52

Nom: LAIHRAICHI Bassin 50 m Epreuve: 100 DOS						
Prénom: DRISS						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50	31	31	49	1.97	3.17	1.61
100	1.05.13	34.13	42.9	2.04	2.98	1.46

Nom: LAIHRAICHI Bassin 50 m Epreuve: 50 NL						
Prénom: DRISS						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
25	12.9	12.9	53.2	2.17	4.2	1.93
50	27.51	14.61	50.6	2.02	3.45	1.71

Nom: BENBATI Bassin 50 m Epreuve: 100 BRASSE						
Prénom: FATIMA ZAHRA						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50	38.07	38.07	38.5	2.04	2.67	1.31
100	1.19.53	41.46	38.8	1.85	2.22	1.2

Nom: BENBATI Bassin 50 m Epreuve: 200 4 nages						
Prénom: FATIMA ZAHRA						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50	34.36	34.36	50.9	1.7	2.47	1.45
100	1.16.90	42.54	32.5	2.16	2.52	1.17
150	2.00.68	43.78	33.35	2.05	2.33	1.14
200	2.35.65	34.97	41.2	2.06	2.93	1.42

Nom: BENBATI Bassin 50 m Epreuve: 100 NL						
Prénom: FATIMA ZAHRA						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			m/s
50	30.88	30.88	50.4	1.91	3.08	1.61
100	1.03.98	33.10	47.1	1.92	2.9	1.51

Nom: ANIK		Bassin 50 m		Epreuve: 100 NL		
Prénom: MERYEM						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	30.63	30.63	46.7	2.09	3.41	1.63
100	1.05.32	34.69	45.2	1.91	2.7	1.44

Nom: ANIK		Bassin 50 m		Epreuve: 200 NL		
Prénom: MERYEM						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	32.04	32.04	42.9	2.18	3.4	1.56
100	1.09.68	37.64	39.5	2	2.64	1.32
150	1.47.04	37.36	40.3	1.98	2.63	1.33
200	2.23.13	36.09	41.00	2.01	2.7	1.38

Nom: ANIK		Bassin 50 m		Epreuve: 100 NL		
Prénom: MERYEM						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
50	30.63	30.63	46.7	2.09	3.41	1.63
100	1.05.32	34.69	45.2	1.91	2.75	1.44

Nom: ANIK		Bassin 50 m		Epreuve: 50 NL		
Prénom: MERYEM						
Distance	Tps Cumul	Tps /50	Fréquence	Amplitude	I.N	Vitesse
		Sec	Cycle/min			
25	14.54	14.54	50.8	2.01	3.45	1.71
50	30.25	15.71	48.2	1.97	3.1	1.59