

STAGE DE NATATION HAUTE-VIENNE BENJAMINS POUSSINS DU 2 AU 6 MARS 2015 à la piscine de Léonard Limosin



DEROULEMENT DU STAGE POUR LES BENJAMINS :

-le matin : travail physique hors de l'eau (30 min) + travail technique et travail de vitesse dans l'eau ou récupération + étirements ; de 3 à 4 km selon le niveau.

-l'après-midi : travail d'abdos et gainage hors de l'eau (15/20 min), travail foncier dans l'eau ou travail d'allure de course (pour le natathlon) + étirements ; de 3,5 à 5 km selon le niveau.

DEROULEMENT DU STAGE POUR LES POUSSINS :

-tous les matins : travail physique général hors de l'eau, travail technique, début de travail foncier pour certains, jeux ; de 1,5 à 3,5 km selon le niveau.

TOUT AU LONG DU STAGE LES POUSSINS ET BENJAMINS ONT TRAVAILLE LES PARTIES NON NAGEES (coulées, virages, départs).

OBJECTIFS :

Rencontrer les meilleurs benjamins et poussins du département pour créer une émulation au sein d'un groupe d'enfants motivés et les fédérer dans leur pratique.
Connaître le niveau des nageurs et leur motivation en vue de la sélection pour la COUPE DE FRANCE DES DEPARTEMENTS pour les benjamins.
Connaitre et comprendre le programme de sa catégorie d'âge : NATATHLONS TROPHEES LUCIEN ZINS ;

DISPONIBILITES ET HORAIRES :

4 lignes d'eau, le matin de 9H à 11H et l'après-midi de 15H à 17H.

ENCADREMENT :

Le matin : Sylvain HAAS (entraîneur de l'ASPTT Limoges) pour les poussins et Gaëlle DUTHEIL (entraîneur du CDEN) pour les Benjamins.
+ Emeline stagiaire BF2 (CAPO CSL RVI) 2 matins.

L'après-midi : Gaëlle DUTHEIL.

PARTICIPANTS (club et catégorie d'âge) :

ASPTT LIMOGES

BENJAMINS

DA SILVA Romane	CDEN	2002
DEBORD Ilona		2002
LABREGERE Charlotte		2002
PENICAUD Lou-Anne	CDEN	2002
ROBERT Amandine		2002
GOURONG BARNY Florentin	CDEN	2003
LEES Axel	CDEN	2002

POUSSINS

DA SILVA Ninon	2006
DORTIGNAC Lou-Anne	2004
ROBIN Cheyenne	2004
TALON Maelys	2004
CATILLON Elya	2004
ROBERT Marion	2004
AUBREE Pierrick	2004
CHABAUDIE Mathieu	2004
MARRELEC Paulin	2005

ASSJ VIENNE GLANE

DESTIN Lisa-Marie		2003
MARJAULT Elodie	CDEN	2003
GABORIAUD Damien		2002

CAPO CSL RVI LIMOGES

BAREUX Agathe		2002
HARUTYUNYAN Svetlana		2002
AUMASSON Raphaël		2002

DAUPHINS AIXOIS

CHUM Alice	CDEN	2003
COMBEAU Eléa		2003
CANARELLI Baptiste	CDEN	2003
SOLEILHAVOUP Eliot		2003
SOLEILHAVOUP Alban		2002

SAVARY Paul 2005

En résumé 28 nageurs ont participé à ce stage :

- 7 du CDEN
- 3 du CAPO
- 6 des DAUPHINS Aixois
- 3 de L'ASSJ
- 16 de l'ASPTT Limoges
- 10 poussins
- 18 benjamins

Synthèse :

Durant cette semaine, sur 49 nageurs sélectionnés, 28 sont venus, s'entraîner, se confronter, se connaître. L'année dernière nous n'avions pas pu réaliser les stages prévus à cause de problème de « panne » de bassin. Il ya 2 ans les effectifs étaient beaucoup plus nombreux car nous avons proposé les 2 semaines de stage ; en effet beaucoup d'enfants sélectionnés n'étaient pas disponibles la 2^{ème} semaine.

Lors de ce stage le niveau des nageurs était très hétérogène : 3 niveaux de pratique étaient réunis pour chacune des 2 catégories.

Merci beaucoup à Sylvain, pour avoir pris en charge les poussins tous les matins ;

Merci à Emeline pour m'avoir aidé à encadrer et à entraîner les nageurs.

Merci aux parents, aux dirigeants et entraîneurs des clubs d'avoir permis aux nageurs de participer.

Et enfin merci aux nageurs pour leur participation, leur motivation et leur assiduité.