

# COMPTE-RENDU

## STAGE DE COHÉSION 8-9 juin 2014

### COUPE DE FRANCE BENJAMINS



#### I. Objectifs du stage

Le stage avait pour but :

- de créer une dynamique de groupe pour la Coupe de France
- de faire ressortir les spécialités de nage de chacun
- d'améliorer les parties techniques non nagées

## **II. Les participants au stage**

### **Benjamines :**

*Malfer Daika, 2001, Ploemeur*  
*Poret Camille, 2002, Ploërmel*  
*Leon Esther , 2001, Baud*  
*Guillouzo Marie, 2001, Pontivy*  
*Bouglon Cosima 2001, Lorient*  
*Heldenberg Emma, 2002, Auray*  
*Chefdor Margaux, 2002, Ploërmel*  
*Levanic Mailys , 2001, Lorient*  
*Brulé Camille, 2001, Ploërmel*  
*Dolmetta Victoria , 2002, Lorient*  
*Baudet-Kerdou Camille , 2002 Lorient*  
*Jacq Alexia, 2001, Ploërmel*

### **Benjamins :**

*Combes Hugo, 2001, Vannes*  
*Monier Aymeric, 2001, Vannes*  
*Ollivier Arsene, 2001, Auray*  
*Pichot Julien , 2001, Auray*  
*Langlo Alban, 2002, Auray*  
*Robino Louis, 2001, Grandchamp*  
*Leclerc Yann , 2001, Pontivy*  
*Gallais Mathieu , 2002, Pontivy*  
*Bouchon Victor 2002, Questembert*  
*Keryfen Nathan, 2002, Lorient*  
*Le Borne Merlin Bleiz, 2001, Lorient*  
*Cornilleau Eliot, 2001, Caudan*

### **III. L'encadrement**

Les nageurs étaient encadrés par :

- *Guillaume Le Forestier, entraîneur d'Auray (Directeur de stage)*

- *Nicolas Malivet, entraîneur de Lorient*

Parents accompagnateurs :

*Ollivier Nathalie*

*Pichot Christelle*

### **IV. L'hébergement**

Nuitée du dimanche/lundi à l'Auberge de jeunesse

AUBERGE DE JEUNESSE DE LORIENT

### **V. Le déroulé du stage**

<b><i>JOURNEE DU DIMANCHE 8 JUIN 2014</i></b>
---

09h30 – 10h00 : Arrivée des enfants à la piscine de Caudan,

10h00 - 10h30 : entraînement à sec

10h30 - 12h00 : piscine

12h00 : transfert en minibus jusqu'à l'auberge.

12h15 : - découverte de l'auberge dans le cadre magnifique des berges de l'étang du Ter.

- répartition des chambres avec un « quartier garçons » surveillé par Guillaume/Nicolas

et un « quartier filles » surveillé par Christelle/Nathalie

12h30 : déjeuner à l'auberge

14h00 : départ en minibus pour la piscine de Caudan

14h15 - 17h30 : piscine avec pause goûter vers 16h00

17h30 : retour en minibus à l'auberge

Temps libre jusqu'au dîner (ping-pong, baby-foot, repos dans les chambres)

19h00 : dîner à l'auberge

20h00 : promenade à pied autour de l'étang avec tout le groupe puis petit concours de tractions

22h00 : retour à l'auberge et couchage

## **JOURNEE DU 9 JUIN 2014**

7h15 : réveil et rangement des chambres

7h45 : petit-déjeuner à l'auberge

8h15 : départ en minibus pour la plage de Larmor Plage – entraînement à sec

9h30 : transfert en minibus jusqu'à la piscine de Caudan

9h30 - 11h30 : piscine

11h30 : transfert en minibus jusqu'à l'auberge

12h00 : déjeuner à l'auberge

13h30 : transfert en minibus jusqu'à la piscine

13h45 - 16h00 : piscine

16h00 : Fin de stage – Rangement du matériel et nettoyage de la piscine

les parents sont venus récupérer les enfants.

## **VI. Les entraînements**

**Les objectifs étaient de perfectionner :**

- La technique de nage
- Les plongeurs
- Les coulées
- Les reprises de nage
- Les virages
- La vitesse et la réactivité

## **LES ENTRAÎNEMENTS DU DIMANCHE**

### **Entraînement Matin**

**Échauffement à sec** : Parc de Caudan

Il a été montré un échauffement à sec type

Protocole d'échauffement à sec :

- Articulaire
- Gainage/Proprioception
- Cardio/Musculaire
- Réactivité

### **Entraînement dans l'eau** :

300 Cr pb 25 Cr 5tps // 25m 3mvts Cr / 3mvts D // 25 Dos

400 Batt 1 bras devant, 1 bras qui verrouille derrière tête

400 Cr un œil dans l'eau lors de la phase d'inspiration

4 x 100 4N Coulées / Virages recherche position corps projectile

8 x 25 4N Départ plongé coulée + reprise

**T=1700m**

## **Entraînement Après midi**

### **Entraînement dans l'eau :**

600m 25 Batt mains cuisses respi à G et à D / 25 Ratt 6 Batt  
4 x 100 4N Décalé 25 lent / 25 moyen / 25 Vite / 25 Vmax

### **Atelier : 2 groupes : 30min**

Travail Plongeurs+reprise Crawl et Dos

Travail Virages Pap / Dos / Brasse / Cr

400 pb tuba Placement Tête / Roulis d'épaule

### **Atelier : 2 groupes : 30min**

Travail Plongeurs+reprise Crawl et Dos

Travail Virages Pap / Dos / Brasse / Cr

400 pb tuba Placement Tête / Roulis d'épaule

Pause Collation

### **Relais :**

Par équipe de 6 : Crawl sur 50m / 3N sur 50m / Crawl sur 25m

Par équipe de 12 : Crawl sur 25m

**T :1900m** (sans les ateliers)

<b>LES ENTRAINEMENTS DU LUNDI</b>
-----------------------------------

## **Entraînement Matin**

**Échauffement à sec** : Plage du Thoulars (Larmor Plage)

Footing sur la plage 10'

Protocole d'échauffement à sec :

- Articulaire
- Gainage/Proprioception
- Cardio/Musculaire
- Réactivité

### **Entraînement dans l'eau :**

400m 100 Cr / 50 Batt mains cuisses Roulis épaule

6 x 50m 3N 2P/2D/2B 1.Jbes / 1.2x25m progressif Coulée positionnement et reprise

400 Cr pb 100m 2,5tps / 100m 2,3,4,5,Etc..jusqu'à rupture

### **Atelier : 2 groupes : 2 x 30min**

1 - Travail Plongeurs+reprise Papillon et Brasse

2 - Travail Virages Papillon/Dos // Dos/Brasse // Brasse/Crawl

8 x 50 Cr pb 1.4respi par 25 / 1.3respi par 25 / 1.2respi par 25 / 1.1respi par 25m

**T : 1500m**

## Entraînement Après Midi

### Entraînement dans l'eau :

400 Cr pb 50m 5tps pb chev / 50 Batt pb devant

4 x 125m 50 Pap / 25 Dos / 25 Brasse / 25 Crawl décaler le 50m sur le 2<sup>ème</sup>, le 3<sup>ème</sup> et le 4<sup>ème</sup>.

4 x 25 Cr Vmax Coulées + arrivées

Briefing Coupe de France

### Relais : avec prise de temps

Par équipe de 6 : Crawl sur 50m (x2)

Par équipe de 4 : 4N sur 50m (x2)

Pause Collation

**T : 1000m**

## VII . Bilan du stage

Les enfants ont été réceptifs et motivés

Le stage s'est déroulé dans la bonne humeur et les objectifs sont atteints

Pour continuer la préparation de la coupe de France, il est important d'avoir une continuité du travail dans les clubs et surtout sur la spécialité de chaque nageur.

Pour cela vous trouverez **en pièce jointe la sélection définitive** avec les spécialités pour chacun d'entre eux.

Guillaume