

Regroupement « Poussins »

25 Octobre 2014

A Couloisy

Objectifs de ce premier regroupement:

L'objectif de la journée, regrouper un maximum de nageurs de la catégorie poussins afin de voir si les clubs du département se prêtent à cette expérience, ce qui ne fut pas forcément le cas, la saison précédente.

Réussir à souder les nageurs entre eux (apprendre à se connaître), à savoir qu'ils auront l'occasion de se rencontrer sur les différentes compétitions de leurs catégories, sur les prochains regroupements et sur des stages dans les prochaines saisons.

L'encadrement :

Karine ROCHÉ (EANV et Comité Oise)
Nathalie ROSSA (US Crépy en Valois)
François GELAUDE (US Crépy en Valois)
Olivier GOURDEAU (CND Liancourt)
Nordine SAIDI (Beauvaisis AC)
Antoine DUJARDIN (CNC Attichy)

Listes de nageurs présents : (17 nageurs)

Dix-sept nageurs de la catégorie « poussins », issus de six clubs, ont été regroupé à Couloisy

Ines Hauet (JNC 60)
Bastien Soetens (EANV)
Axel Renaud (EANV)
Erine Dreumont (BAC)
Lola Gil (BAC)
Noémie Besse (BAC)
Clémence Znamenak (BAC)
Flora Sadowski (BAC)
Noah Fauveau (BAC)
Ilian Rouibi (BAC)
Mohamed Amine Choukar (BAC)
Kylian Anthony (USC)
Apolline Perdra (USC)
Yvan Bimont (CNDL)
Emie Chagnon (CNDL)
Adrien Brantu (CNCA)
Arthur Chabrol (CNCA)



Programme de la journée :

Le rendez vous de cette première journée de la saison a été donné à 10h à la piscine de Couloisy.

De 10h30 à 12h00 : Echauffement à sec mené par les nageurs, suivi d'une séance technique sur les parties non-nagées (départ, coulée et reprise de nage).

De 12h à 13h30 : Pique nique et présentation de chaque nageur afin d'apprendre à se connaître (Prénoms et clubs).

De 13h30 à 15h00 : Deuxième séance dans l'eau pour un travail sur la propulsion (travail de godilles et placement des appuis) et sur les parties non-nagées (rappel du matin et virages)

De 15h15 à 17h00 : Séance en salle pour un travail d'adresse, coordination, esprit d'équipe.

La journée s'est terminée par un petit bilan, de la journée avec les nageurs.

Bilan :

Les nageurs ont fourni un réel investissement durant cette journée. Pour l'ensemble du groupe le travail a été bien réalisé.

Bonne cohésion avec l'ensemble du groupe.

Tous les nageurs présents à cette journée sont ravis de ce regroupement, ont retenu tous les aspects techniques vus lors de séances et sont prêts à réitérer l'expérience.

L'objectif des prochaines éditions sera de donner l'envie à plus de nageurs et d'entraîneurs de participer à celle-ci.

