

### Objectif du second regroupement

L'objectif de la journée, regrouper un maximum de nageurs de la catégorie poussins. 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. Travail des parties non nagées avec un support vidéo, afin de mieux comprendre les mouvements à effectuer.

### L'encadrement

Karine ROCHÉ (EANV et Comité Oise)  
Nathalie ROSSA (US Crépy en Valois)  
Nordine SAIDI (Beauvaisis AC)  
Laurent GUIVARC'H (CTN natation course) uniquement le matin en observation

### Liste des nageurs présents : (23 nageurs)

Vingt trois nageurs de la catégorie « poussins », issus de quatre clubs du département ont été regroupés à Couloisy.

DREUMONT Erine (BAC)  
GIL Lola (BAC)  
MAADER Maelle (BAC)  
CHOUKAR Mohamed-Amine (BAC)  
DOURLENS Alexandre (BAC)  
FAUVEAU Noah (BAC)  
ROUIBI Ilian (BAC)  
GIQUEL Bertille (CNCA)  
BRANTU Adrien (CNCA)  
CHABROL Arthur (CNCA)  
PERERA Apolline (USC)  
HEBERT Brice (USC)

BENABDELAK Hassia (EANV)  
MELLARINI Bella (EANV)  
PROYART Juliette (EANV)  
CHEDDANI Ilyess (EANV)  
GUILLOUX Adrien (EANV)  
GUILLOUX Alexandre (EANV)  
SOETENS Bastien (EANV)  
COLLARD Jeanne (USC)  
MALCHUS Halisé (USC)  
JOBLOT Maelle (USC)  
ANTHONY Kyllian (USC)



## 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 virages (avec un support vidéo).

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

De 13h30 à 15h30 : Deuxième séance dans l'eau pour continuer le travail de virage ainsi qu'un travail de départ coulée. Puis étirements.

De 15h30 à 16h40 : Séance en extérieur, avec un sport collectif (le temps à mis fin a la séance)

De 16h40 à 17h00 : Petit gouter et 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 vu lors de séances et sont prêts à réitérer l'expérience.

Peu de clubs présent, du au fait que les entraîneurs ont en charge d'autres groupes le samedi (contrairement au premier regroupement lors des vacances).

