

Nicolas CANTEL
Responsable commission sportive du Calvados
Portable : 06 85 02 14 77
Email personnel : ffncalvados@gmail.com

«NOM» «Prenom»
«F3»

Objet : Sélection au 1^{er} regroupement en vue de la préparation à la coupe de France des départements.

Vous êtes convoqués pour le 1^{er} regroupement le :

**DIMANCHE 17 MARS 2013 à 9H00
à la piscine Montmorency d'Hérouville.**

Les parents devront prévoir le repas du midi.

Veillez vous munir de votre matériel (maillots, serviettes, lunettes, short, tee-shirt, filet avec matériel pour ceux qui en dispose) ainsi que votre fiche sanitaire remplie.

L'encadrement du regroupement sera assuré par :

FRANCOIS LEMARQUAND CMH f.lemarquand.cmh@orange.fr
LECAPLAIN KEVIN ENC (06.74.41.01.58) lecaplaink@yahoo.fr

RAPPEL : La coupe de France aura lieu les :
Samedi 6 et Dimanche 7 juillet 2013 à VAL DE REUIL

Si un nageur refuse de participer à un des rassemblements, il ne pourra pas représenter le département lors de la coupe de France des départements. (*Sauf raisons exceptionnelles : Maladie, blessure etc...*).

Vous trouverez en annexe, la liste des sélectionnés, le programme de la journée, ainsi que la fiche sanitaire.

Vous devez donner une réponse à votre entraîneur avant le 2 Mars

Si vous avez des interrogations à propos de l'organisation, n'hésitez pas me contacter :

lecaplaink@yahoo.fr

06.74.41.01.58

En vous remerciant pour votre coopération je vous adresse mes salutations sportives.

Premier regroupement :

Le dimanche 17 Mars :

Rendez vous à 9H à la piscine Montmorency d'Hérouville-Saint-Clair

1. Objectifs :

Expliquer l'intérêt des rassemblements ainsi que la coupe de France des départements.
Créer une émulation autour de la sélection départementale.
Créer une cohésion de groupe.

2. Contenu du regroupement :

Entraînement du matin : 9H / 11H00

- Présentation (Explication du déroulement de la journée, du calendrier)
- Echauffement à sec (articulaire, musculaire, cardiaque)
- Travail technique dans l'eau (multitudes d'éducatifs)
- Travail sur les filières aérobie
- Séance d'étirements

Repas : 12H / 14H

Activité : Laser Game (14H / 16H)

Entraînement de l'après-midi : 16H30 / 17H45

- Echauffement à sec + échauffement dans l'eau (type compétition)
- Travail des phases non-nagées
- Travail de vitesse (en largeur, prise de relais etc.)
- Etirements
- Bilan de la journée.

Débriefing : 17H45 / 18H

3. Mode de sélection :

Groupe élargi de 12 benjamines et 12 benjamins + les 6 meilleurs poussin(e)s 2^{ème} année.
Cette 1ère sélection élargie s'effectuera sur la base des performances des 50m Pap / Dos / Brasse / nl ainsi qu'une épreuve de 4nages à la table de cotation fédérale, entre le 16 septembre 2012 et le 4 Février 2013.

4. Encadrement :

Lemarquand François CMH : Encadrent de la sélection départementale

Lecaplain Kevin ENC : Encadrent de la sélection départementale

Couderc Nicolas ENC : En formation Brevet fédéral 4^{ème} degrés.

1 ou 2 entraîneurs volontaires

Selection Départementale pour le regroupement du 17 Mars

BENJAMINES:			
1	CESAR	Justine	2001
2	PERU	Agathe	2000
3	VILLON	Nihèle	2000
4	PILLE	Clémence	2000
5	CROCHEZ	Alyssia	2001
6	DE LIMA GOMES	Eva	2001
7	GALLOIS	Zoé	2001
8	PARIS	Lise	2000
9	LEBAS	Juliette	2000
10	MOCHHOURY	Lina	2000
11	LESTAGE	Angel	2000
12	LE DU	Catherine	2000

BENJAMINS:			
1	LE BORGNE	Victor	2000
2	FLEURY	Noah	2000
3	BOURY	Florent	2000
4	DOLBEC	Jules	2000
5	LEMOINE	Tom	2000
6	DUHAMEL	Paul	2000
7	HUNEAU	Antoine	2000
8	POTERIE	Arthur	2001
9	MORIN	Emile	2000
10	VAUTIER	Paul	2001
11	DIAZ	Tom	2001
12	MANDONNET	Nicolas	2000

POUSSINES 2:			
13	GRUZA	Juliette	2002
14	CATHERINE	Nina	2002
15	CALBRIS	Héloïse	2002
16	LENOEL	Oriane	2002

POUSSINS 2:			
13	TIPHAIGNE	Romain	2002
14	SALMON	Théo	2002

