



## COMITE DEPARTEMENTAL DU CHER

# NATATION COURSE

Bourges le 10 mars 2011

## STAGE DEPARTEMENTAL – AUBIGNY S/NERE- FEVRIER 2011

Dans le cadre de la coupe de France des départements, une sélection départementale de 15 garçons et 15 filles a été réalisée en début de saison suite aux résultats sportifs. Cette sélection de 30 nageurs est partie en stage au CRJS d'Aubigny S/Nère sur une période de trois jours du 21 au 23 février.

A raison de deux entraînements dans l'eau de 2h, entrecoupé d'un entraînement en gymnase de 2h, les journées des sportifs ne furent pas de tout repos. Les entraînements dans l'eau ont suivi une trame précise, réfléchi et mise en place par les trois entraîneurs présents lors du stage (Thomas PORTEFAIX, Steve LENUZ et Vanessa AMAR).

Les entraînements en gymnase étaient identiques chaque après midi (1h de PPG sous forme d'ateliers + 1h de sports collectifs)

Les soirées étaient uniquement consacrées à des projections vidéos (relatives à la natation le premier soir et un peu moins le dernier soir..)

Au final, les nageurs étaient actifs dès 7h du matin jusqu'à 23h le soir et ce, durant trois jours.

L'objectif principal de ce stage était de **construire une cohésion de groupe**, préalablement réalisée lors du premier regroupement à Bourges fin janvier. Le comportement de tous les participants a permis de constater que l'objectif fut atteint sans souci.

L'aspect collectif et convivial n'était pas le seul. L'objectif était également d'ordre **sportif**. Les nageurs sélectionnés ont pu bénéficier d'entraînements différents de ce qu'ils voient dans leur structure avec une autre concurrence dans leur ligne d'eau. Et ce, avec des conditions optimales d'entraînement (2x 2h par jour)

Le prochain regroupement de cette sélection est désormais prévu le **samedi 9 avril 2011** à Neuvy S/Barangeon pour une sortie Moto Cross.

La prochaine compétition déterminante pour notre sélection finale = **la 3<sup>ème</sup> étape du Natathlon le dimanche 27 mars à St Germain du Puy.**

[La vidéo](#)

[toutes les photos](#)