

## BILAN STAGE DEPARTEMENTAL POUSSINS DU 23 AU 24 AVRIL 2012

### Préambule :

Mise en place difficile !

Le positionnement tardif du Comité Régional a entraîné des modifications de la liste des nageurs sélectionnés.

Cela explique, probablement, la non disponibilité de certains nageurs pour ce stage.

12 filles et 14 garçons ont répondu présents, issus des clubs d'Aubigny, Vierzon, Bourges, St-Germain du Puy.

### Encadrement :

Jannick DUQUENET, Carole VAULT, Stève LENUZ, Thomas PORTEFAIX et Cedrick DANSIN)

### Objectifs du stage :

- créer une cohésion entre les nageurs issus des différents clubs du départements
- évoluer dans un autre contexte que celui du club
- préparer la participation au Challenge Interdépartemental Poussins, compétition dans laquelle les jeunes vont représenter leur département : LE CHER.

### Les séances natation :

La 1ère séance a permis de prendre la température du groupe.

Le groupe 1 a réalisé les séances telles qu'elles sont présentées dans le fichier ci-joint ; pour les autres groupes, elles ont été adaptées par les éducateurs en fonction du niveau des enfants et de leurs besoins.

Les séances on été structurées de la manière suivante :

- o Echauffement à sec + échauffement dans l'eau
- o Série développement NL
- o Série développement Jambes
- o Série Nage Spécifique (nage différente à chaque séance)
- o Jeux de vitesse
- o Etirements

Afin de générer une ambiance collective, une série par séance était réalisée de façon collective, tous les groupes ensemble au même moment !

La dernière séance a permis de réaliser un test de 400 NL (réalisé 2 fois) et de 100 4N, épreuves que chaque nageur devra courir lors du Challenge Interdépartemental Poussins.



## Activités Annexes :

Le lundi, impossibilité d'avoir un gymnase, une météo capricieuse, nous avons donc organisé une projection vidéo sur les thèmes suivant :

- tests ENF Pass'Sports de l'Eau, dans lequel les jeunes sont engagés
- test ENF Pass'Compétition natation course, vers lequel la plupart des jeunes se dirigent
- reportage « Intérieur Sport », sur Alain Bernard

Ensuite, nous avons organisé des jeux de société en groupes, ce qui a créé plus de liens entre les jeunes.

Le mardi, nous avons terminé le stage au gymnase : 45min de parcours moteur + 45min de jeux de solidarité.

## Hébergement : CRJS Aubigny sur Nère

Adapté pour ce genre de groupe grâce à la proximité des équipements.

Nous étions hébergés dans le bâtiment principal et le bâtiment extérieur (chambres de 2 ou 3).

Un goûter a été fourni par le CRJS chaque jour.

Une salle de cours et un vidéo projecteur a été mis à notre disposition ainsi qu'une salle commune de détente pour toute personne hébergée au CRJS.

## Remarques :

La durée de ce stage de 2 jours, en dehors du contexte club habituel, est suffisante pour ce jeune public.

Cela initie les jeunes, à la démarche mise en place pour la catégorie Benjamin.

L'ambiance entre les nageurs a été excellente !

Ce public est très demandeur et répond très favorablement aux différentes activités proposées.

RDV le 15 mai pour l'annonce de la sélection définitive 9 filles, 9 garçons.



## Stage départemental Poussins AUBIGNY SUR NERE du 23 au 24 avril 2012

23 avril 2012	24 avril 2012
	7h15 petit déjeuner
<b>8h accueil</b>	8h <b>Natation</b> 3 lignes d'eau
10h <b>Natation</b> 5 lignes d'eau	10h Rangement des chambres
Installation chambres Présentation des règles	repos
repos	11h15 déjeuner
12h déjeuner	13h <b>Natation</b> 5 lignes d'eau
repos	15h collation
14h Vidéo ENF + Reportage sur Alain Bernard Jeux de Société	16h activité Gymnase coordination, jeux de solidarité
16h collation	<b>18h fin du stage</b>
17h repos	
18h <b>Natation</b> 5 lignes d'eau	
20h	
20h30 dîner	
21h15 coucher	

Groupe 1 Stève	
ALLANO	Rémy
ALVES FERREIRA	Tiago
LABEQUE	Carla
RICHOUX	Sophie
ROUX	Louis

Groupe 2 Thomas	
ABDALLAH	Shad-Victor
CORN	Alicia
DUNEAU	Evan
GOLDARAZ	Alice
LEBOEUF	Simon
PORCHER	Coline

Groupe 3 Carole	
ALQUIER	Emma
COURTY	Aline
FORT	Clément
MARCOLLET	Clémence
QUILICHINI	Marie

Groupe 4 Cedrick	
LECLERC	Théo
RABINEAU	Chloé
VELLUET	Tom
SELLIER	Arthur-E
DUCLOS	Eliott

Groupe 5 Jannick	
TROUVE	Théo
VAUCHAMP	Dorine
YALNIZ	Dogan
YTHIER	Léa
MEUNIER	Jean

Lundi 8h-10h Séance 1	Distance	Lundi 18h-20h Séance 2	Distance
<b>Mise en Route</b>		<b>Mise en route</b>	
2 x 150	300	2 x 100 NL respi 3/5 et 2/4	450
(100 NL-50 Dos + 100 NL-50 Br)		6 x 25 batt respi latérale (placement de la tête)	
3 x 100 4N (1jbes/1nc/1jbes)	300	4 x 25 NL/Dos accèl dans les bouchons rouges	
3 x 100 (50 ondul Costales+2BD/2BG/2 2B+25NC travail de la poussée)	300		
		<b>Série développement NL</b>	1000
4 x 100 (25 pap technique+75 NL nager vite) R=20"	400	2 x (10 x 25 + 5 x 50) R=10"	
100 jambes dos vite	100	application sur placement dans la coulée + RDN+++	
4 x 100 (25 pap technique+75 NL nager vite) R=20"	400		
100 jambes brasse vite	100	2 x 100 NL (50 MQR, 25 rattrappé, 25 NC en accèl)	200
4 x 100 (25 pap technique+75 NL nager vite) R=20"	400		
100 jambes nl vite	100	<b>Jambes : travail collectif</b>	500
		4 x (15m NL TGV + 35 souple NL)	
50 D2B	50	<b>100 dos souple et grand</b>	
		4 x (15m Pap TGV + 35 souple NL) avec palmes	
		<b>Nage Spécifique Dos</b>	300
		2 x 100 Dos éducatif (50 1bras-25 semi rattrappé-25 NC nager grand)	
		15' de travail sur virage dos	
<b>Jeux vitesse</b>	50	<b>Jeux vitesse</b>	100
<b>Total Groupe 1</b>	2500	<b>Total Groupe 1</b>	2550
<b>Total Groupe 2</b>	1800	<b>Total Groupe 2</b>	1900
<b>Total Groupe 3</b>	1800	<b>Total Groupe 3</b>	1900
<b>Total Groupe 4</b>	2000	<b>Total Groupe 4</b>	1750
<b>Total Groupe 5</b>	1850	<b>Total Groupe 5</b>	1700

Mardi 8h-10h Séance 3	Distance	Mardi 18h-20h Séance 4	Distance	Total par groupes
<b>Mise en Route</b> 100 NL + 2x100 nage hybride	300	<b>Mise en route</b> 4 x 75 (50 NL+25 4N 1 par nage) 4 x 15 Crawl Polo +++++ 4 x 25 NL nager grand et vite	500	
<b>Série développement NL</b> 10x25 + 5x50 + 4x75 + 5x50 + 10x25 R=10-15" application sur placement dans la coulée + RDN+++	1300	<b>TEST 400 NL</b> réaliser 2 fois	800	
<b>Jambes avec palmes</b> 50 + 100 + 150 + 200 battements NL 150 3N + 75 3N + 25 ondul	750	100 D2B jbes Brasse 100 Dos grand et souple 4 x 25 4N coulées +++ 4 départs plongé + RDN Pap	400	
<b>Nage Spécifique Brasse : travail collectif</b> 2 x 100 (50 1bras+2jbes, 50 NC Glisser placé) 3 x (3 x 25 Lent/Moyen/Vite)	500	<b>TEST 100 4N</b> sous forme de série compétition	100	
<b>Jeux vitesse</b>	100	<b>Jeux vitesse</b>	100	
<b>Total Groupe 1</b>	2950	<b>Total Groupe 1</b>	1900	9900
<b>Total Groupe 2</b>	2450	<b>Total Groupe 2</b>	1900	8050
<b>Total Groupe 3</b>	2300	<b>Total Groupe 3</b>	1900	7900
<b>Total Groupe 4</b>	2300	<b>Total Groupe 4</b>	1900	7950
<b>Total Groupe 5</b>	2300	<b>Total Groupe 5</b>	1900	7750