

Stage Départemental Benjamins
23 au 28 février 2010 - Morlaix
LISTE DES NAGEURS

Club	NOM	Prénom	Année Naissance
CN Morlaix	VERITE	Axèle	1998
	DORNIC	Morgane	1998
	BOUCHEREAU	Fiona	1997
DE Landerneau	JACQ	Léo	1997
	GUILLY	Angèle	1998
	LE GOFF	Lucie	1997
	RICHOU	Julie	1998
	CHALINE	Aurore	1997
Pays de Landi	LARCHER	Damien	1997
	LECLERC	Laure	1997
	GUYOMARD	Corentin	1997
Douarnenez	FAGOT	Laurène	1997
	GORAGUER	Laura	1997
	GUERIN	Leslie	1998
Rosporden	BASSET	Léo	1998
	PETTON	Iroise	1998
	PETTON	Alizé	1998
EN Aulne	LORANT	Adrien	1997
	LE NY	Nolwenn	1997
	JEZEQUEL	Audrey	1997
Nageurs Bigoudens	COSQUER	Titouan	1997
	QUILFEN	Dorian	1997
	LARZUL	Gwladys	1998
	AUZOU	Baptiste	1998

Nageurs non retenus:

Landerneau	DUBET	Maelann	1998
	LE ROUX	Claire	1998
Rosporden	BLANCHON	Audrey	1998
EN Aulne	LE GAC	Sterenn	1998

Stage Départemental Benjamins
Du mardi 23 au dimanche 28 février 2010
Programme prévisionnel

Mardi 23 février	Mercredi 24 février	Jeudi 25 février	Vendredi 26 février	Samedi 27 février	Dimanche 28 février
Arrivée 9h00	07h15 – Petit-déjeuner	07h15 – Petit-déjeuner	07h15 – Petit-déjeuner	07h15 – Petit-déjeuner	07h30 – Petit-déjeuner
9h00 / 10h00 Entraînement (5 couloirs)	08h00 / 10h00 Entraînement	08h00 / 10h00 Entraînement (vidéo)	08h00 / 10h00 Entraînement	08h00 / 10h00 Entraînement	08h30 – Fin du stage / Début de la compétition
11h00 / 12h00 Installation et présentation du programme	11h00 / 12h00 Intervention Nutrition	11h00 / 12h00 Visionnage Films	11h00 / 12h00 Intervention / Officiel A	11h00 / 12h00 Intervention Nutrition	
12h00 – Repas	12h00 – Repas	12h00 – Repas	12h00 – Repas	12h00 – Repas	
13h00 / 14h30 Temps calme / Sieste	13h00 / 14h30 Temps calme / Sieste	13h00 / 14h00 Temps calme / Sieste	13h00 / 14h30 Temps calme / Sieste	13h00 / 14h30 Temps calme / Sieste	
15h00 / 16h30 Balade dans Morlaix	15h00 / 16h30 Jeux	14h30 / 16h30 Cinéma	15h00 / 16h30 Balade ou Jeux	Bowling	
17h00 / 18h00 PPG en salle	17h00 / 18h00 PPG en salle	17h00 / 18h00 PPG en salle	17h00 / 18h00 PPG en salle		
18h30 / 20h00 Entraînement (3 couloirs)	18h30 / 20h00 Entraînement	18h30 / 20h00 Entraînement	18h30 / 20h00 Entraînement		
20h30 – Repas	20h30 – Repas	20h30 – Repas	20h30 – Repas	19h30 – Repas	
22h00 – Coucher	22h00 – Coucher	22h00 – Coucher	22h00 – Coucher	21h00 - Coucher	

Compte tenu du nombre de lignes d'eau mises à disposition, les entraînements du matin, où nous aurons plus de place, seront principalement réservés au travail technique, en 4 nages ; tandis que les séances du soir porteront plus sur du travail en crawl, long.
Selon la météo, les activités et les séances de PPG pourront être adaptées.

Modalités de sélection de l'équipe départementale des Benjamins

STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMINS

Dates : du Mardi 23 février (09h) au dimanche 28 février (08h30) 2010

Lieu : Morlaix

Nombre de places : 24

Critères de participation :

- Nageurs de la catégorie Benjamins 2 ayant participé à la Coupe de France de benjamins en juin 2009 et/ou ayant participé aux 6 épreuves du natathlon durant la saison 2008/2009 ;
- Nageurs de la catégorie Benjamins 1 ayant réalisé au moins 3 performances de la grille départementale, dont au moins un 100m.

Encadrement : Bénédicte COMPOIS et Erwan DELABROSSE

La participation au stage n'est pas obligatoire pour la sélection dans l'équipe départementale.

REGROUPEMENTS

Pour la saison 2009-2010, la commission sportive propose de fonctionner selon les mêmes modalités que l'année dernière.

La participation des nageurs convoqués aux regroupements est obligatoire pour être sélectionné dans l'Equipe du Finistère.

- **1^{er} Regroupement**

Dates : du samedi 03 avril (10h30) au lundi 05 avril (11h30) 2010,

dans le cadre du Nat'Ouest, Meeting de la Ville de Brest.

Lieu : Brest - Hébergement (3 nuitées) : Auberge de Jeunesse

Nombre de places : 24 – 12 filles + 12 garçons

Critères de participation : sélection des nageurs sur ranking du classement général du Natathlon, suite aux natathlons 1 et 2.

Date limite de la pré-sélection : 03 mars 2009

Coût du Stage : Durant tout le week-end de compétition, les 24 nageurs sont entièrement pris en charge par le Comité Départemental : hébergement, restauration, transport, engagements.

Encadrement : Bénédicte COMPOIS et Erwan DELABROSSE

- **2^{ème} Regroupement – à définir**

EQUIPE du FINISTERE

Sélection définitive de l'équipe départementale – Lundi 24 mai 2010.

Sélection sur ranking des 2 meilleurs nageurs et nageuses sur chacune des épreuves de la Coupe de France, plus un remplaçant, soit 11 filles et 11 garçons.

Présentation de l'équipe lors des Championnats Eté du Finistère, les 12 et 13 juin 2010 à Brest Recouvrance.

XIV^{ème} Coupe de France Benjamins des Départements, le 19 et 20 juin 2010, à Le Blanc.

Encadrement : Bénédicte Compois et Erwan Delabrosse