

PROJET JEUNES CD 54

PREMIER REGROUPEMENT : 01 AVRIL 2017 12H -17H
Bassin de 50 M GENTILLY

Suite à la 2^{ème} journée du natathlon Nous avons proposé un classement des nageurs Jeunes 1, Jeunes 2, Jeunes 3 sur leurs meilleures performances nagées toutes disciplines confondues. Nous avons retenu les 2 meilleurs J1, les 3 meilleurs J2, les 5 meilleurs J3. Soit un total de 20 nageurs.

Thème : prophylaxie, travail de vitesse et des parties non nagées.

Objectif : aborder le placement du corps au travers un travail de posture dans la continuité du travail des clubs et de l'exigence du futur nageur. Proposer une séance de vitesse et de sprint. Travail des virages, des coulées, vitesse de réaction. Nager au carré.

12H 14H45 : SEANCE 1 :

- 1) Echauffement : A sec : apprentissage de la routine ETR avec adaptations pour les « jeunes 1 »
- 2) Echauffement dans l'eau : 200 CRAWL DOS /25, 2 x 100 m4N, 200 palmes : 25C/25 au choix, 200 PULL le – de CD, 200 Jambes 4 cotés palmes.
- 3) chronos et coups de bras :
 - Chrono sur 50 + CDB en crawl
 - Proposition de stratégies pour diminuer les coups de bras au travers d'exercices variés, chrono + CDB qui valide ou non les améliorations.(Même chose en pap, dos et brasse). Travailler 15 minutes par nage et non pas en distance.
- 4) diminuer les coups de bras par l'amélioration des sensations : travail de godilles et de nages hybrides.

15H 15H30 : collation à base de fruits, fruits secs, gâteaux sport (4 différents), eau et sirops.

15H30 17H : SEANCE 2

- 1) Echauffement en dehors de l'eau avec petit circuit si on a le temps...
- 2) ATELIER 1 ET 2 : PLONGEONS DEPARTS temps d'entrée dans l'eau, temps de réaction, trajectoire du corps, déséquilibre et chute avant.
- 3) ATELIER : COULEES distance d'une coulée dans chaque nage, reprise de nage.
- 4) ATELIER : VIRAGES durée d'un virage, distance d'approche du mur avant un virage.

DEUXIEME REGROUPEMENT :
MEETING DU Luxembourg : 12 AU 14 MAI 2017

Lien : <http://www.cijmeet.lu>

Avec toutes les infos

Suite à la 3^{ème} journée du natathlon, proposer à l'issue du classement , aux 2 meilleurs J1,3 meilleurs J2 et 5 meilleurs J3, Soit un total de 20 nageurs, un meeting international.

Ceci afin de recréer les conditions d'une finale du Lucien Zins. Laisser les entraîneurs choisir les courses de leurs nageurs. Proposer aux entraîneurs d'accompagner le regroupement. Participer aux Relais.

Objectifs : Préparer la finale nationale et interrégionale Lucien ZINS.

Projet : départ le vendredi 12 vers 12H30 DE NANCY
Direction clubs du pays haut puis Luxembourg pour un retour le dimanche 14