

Sélection Equipe de Moselle natation 2019/2020:

Natation course :

Programme d'actions des AvenirS Saison 2019 - 2020

Stage 1: VACANCES DE FEVRIER A AMNEVILLE

Lieu : AMNEVILLE

Dates : Du mardi 18 février 2020 à 15h00 à AMNEVILLE
au Jeudi 20 février 2020 à 13H30 à AMNEVILLE.

Encadrement : Sabrina DESIMONES, Abdel BERROUDJ, Hugues BILTHAUER + autres entraîneurs Mosellans.

Objectifs :

Aérobic / 4n / Préparation physique.

Préparation à la compétition au niveau des jeunes.

Effectuer des tests pour déterminer des axes de travail et de progression en club.

Modalités de sélection :

6 poussines « 10 ans et moins » et 6 poussins « 11 ans et moins » et 3 poussines « 9 ans et moins » et 3 poussins « 10 ans et moins » :

- 6 qualifiés filles +3 et 6 garçons+ 3 à la table de cotation à la date du 26/1/2020

Stage2 : COMPETITION A ?

Lieu : Villerupt

Date : Le samedi ? mai au dimanche ? mai 2020

Système de ramassage par minibus

Ouverture porte 13h15 Début des épreuves 14h15

Encadrement : Sabrina DESIMONES, Abdel BERROUDJ, Kevin DULONG et Hugues BILTHAUER + entraîneurs de clubs de Moselle.

Objectifs : Vivre une compétition sous les couleurs de la sélection Mosellane.

Épreuves à nager au choix des entraîneurs (pap/dos/brasse ou NL).

Modalités de sélection : Les 9 avenir garçons et 9 avenir filles du stage d'Amnéville.

Programme d'actions des Jeunes Saison 2018 - 2019

Stage 1 : Stage de février à Amnéville

Lieu : AMNEVILLE

Dates : Du mardi 18 février 2019 à 15H au jeudi 20 février 2020 13H30.

Encadrement : Sabrina DESIMONES, Abdel BERROUDJ, Hugues BILTHAUER + autres entraîneurs de clubs de Moselle.

Objectif :

Aérobic / 4n / Préparation physique

Effectuer des tests pour déterminer des axes de travail et de progression en club.

Créer une dynamique départementale.

Modalités de sélection :

5 filles et 5 garçons Jeunes 1^{ère} année, 5 filles et 5 garçons Jeunes 2^{ème} année, 5 filles et 5 garçons Jeunes 3^{ème} année en fonction des rankings départementaux sur 100 mètres (1 pap/ 1 dos/ 1 brasse/ 1 nl / 1 sur 200 4N) du 15 décembre 2019.

**Stage 2 : COUPE DE LA LIGUE EST le 1er et 2 MAI 2020
A FAGNIERES (Chalons)**

Lieu : FAGNIERES

Dates : Du vendredi 1er mai 2020 au samedi 2 mai 2020.

Encadrement : Sabrina DESIMONES, Abdel BERROUDJ, Kevin DULONG et Hugues BILTHAUER + entraîneurs de clubs de Moselle.

Objectifs : Vivre une compétition sous les couleurs de la sélection Mosellane.

Modalités de sélection : En attente du format de la compétition.

Jeunes 3 et moins : 8 filles (+2 remplaçantes) et 8 garçons (+2 remplaçants).

Contrainte : Les nageurs du stage concourent sous les couleurs du CD 57.

Stage 3 :

Meeting du Dahlias à Sélestat

Lieu : Piscine de Sélestat

Dates : Du 30 mai 2020 au 31 mai 2020

Encadrement : Sabrina DESIMONES, Kevin DULONG et Hugues BILTHAUER + entraîneurs de clubs de Moselle.

Objectifs :

Compétition

Renforcement de L'esprit d'équipe.

Préparation aux relais

Modalités de sélections :

5 filles et 5 garçons Jeunes 1ère année, 5 filles et 5 garçons Jeunes 2^{ème} année en fonction des rankings départementaux des 100 mètres (1 pap/ 1 dos/ 1 brasse/ 2 nl) à la date du 5 avril 2020.

Contrainte : Les nageurs du stage concourent au meeting sous les couleurs du CD 57.