

**DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57  
AMNEVILLE DU 18 FEVRIER 2020 à 15H15 AU 20 FEVRIER 2020 à 13H30**

AVENIRS	MARDI	MERCREDI	JEUDI
		7H00 à 7H30	PETIT DEJEUNER
		7H30 à 8H00	DEPLACEMENT
		8H00 à 8H30	ECHAUFFEMENT A SEC
		8H30 à 10H00	ENTRAINEMENT N°2 4 NAGES AEROBIE 3 LIGNES DE 50 M
		10H00 à 10H30	ETIREMENTS
		10H30 à 11H00	DEPLACEMENTS
		11H00 à 12H00	LA VIE DE SPORTIF
		12H00 à 13H00	REPAS
		13H00 à 13H30	CHAMBRES
		14H00 à 15H00	BOWLING
		15H15 à 15H30	DEPLACEMENTS
15H15	DEBUT STAGE:REGLES/OBJECTIFS	15H30 à 16H00	APG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT N°1	16H00 à 18H00	ECHAUFFEMENT A SEC
	NAGE AEROBIE		ENTRAINEMENT N°3
	2 LIGNES DE 50 M		NAGE AEROBIE
	ETIREMENTS		2 LIGNES DE 50 M
18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS	18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS
18H30 à 19H00	CHAMBRES	18H30 à 19H00	CHAMBRES
19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS	19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS
19H30 à 20H30	REPAS	19H30 à 20H30	REPAS
20H30 à 21H00	MESURES MORPHOLOGIQUES	20H30 à 21H00	EXPLICATIONS PP/ETIREMENTS/ECHAL
	CHAMBRES		
À 21H20	COUCHER	À 21H30	COUCHER

**DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57**  
**AMNEVILLE DU 18 FEVRIER 2020 à 15H15 AU 20 FEVRIER 2020 à 13H30**

	MARDI	MERCREDI	JEUDI
11,12-13 ANS		7H00 à 7H30	PETIT DEJEUNER
		7H30 à 8H00	DEPLACEMENT
		8H00 à 8H30	ECHAUFFEMENT A SEC
		8H30 à 10H00	ENTRAINEMENT N°2
			SPECIALITE+ VIRAGES
			2 LIGNES DE 50 M
		10H00 à 10H30	ETIREMENTS
		10H30 à 11H00	DEPLACEMENTS
		11H00 à 12H00	CHAMBRES
		12H00 à 13H00	REPAS
		13H00 à 13H30	CHAMBRES
		14H00 à 15H00	BOWLING
		15H15 à 15H30	DEPLACEMENTS
15H15	DEBUT STAGE:REGLES/OBJECTIFS	15H30 à 16H00	APG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT N°1	16H00 à 18H00	ECHAUFFEMENT A SEC
	NAGE LIBRE AEROBIE		ENTRAINEMENT N°3
	2 LIGNES DE 50 M		NAGE LIBRE AEROBIE
	ETIREMENTS		2 LIGNES DE 50 M
18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS	18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS
18H30 à 19H00	CHAMBRES	18H30 à 19H00	CHAMBRES
19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS	19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS
19H30 à 20H30	REPAS	19H30 à 20H30	REPAS
20H30 à 21H00	CHAMBRES	20H30 à 21H00	LA VIE DE SPORTIF
		21H15	
À 22H	COUCHER	À 22H	COUCHER

# Entraînements AVENIRS Amnéville 2020

Mardi après-midi : Entraînement 1 : NL nage aérobie

SABRINA (+HUGUES)

Echauffement à sec + Abdos Pompes Gainage

- **800m**

- 100 Cr

- 600 (2X300) R : 30s/300

  - 1°300 (50 Cr rattrape- 50 Cr Opp- 50 NC)X2

  - 2°300 (50 Dos 2 bras- 50 Dos Opp- 50 NC)X2

- 100 (50 Cr moyen- 50 Cr Acc)

- **2100m**

- 1500 (30X50) Cr « alterné » R : 15s/50

  - PB Respi 3Tps

  - PB Respi 5Tps

  - Cr Nc avec coulée max

- 200 Pl en JBS (50 batt en acce-50 au choix)

- 400 (4X100) 50 Cr moyen-25 Rpd-25 Dos)

  - 2° PB + élas + PLQ

  - 2° Ss matériel

- **100** souple au choix

**Total :**  
**3000M**

Mercredi matin : Entraînement 2 : 4 NAGES AEROBIE

ABDEL (+NATHALIE ROELANDT)

8H00 : Echauffement à sec 20'.

400 palmes ( 50cr 50 jambes pap)

300 pb (50cr 50 dos)

200 (50cr 50 jambes brasse)

100 4n nc

1000

8x50 palmes

1. 25 pap 25 cr

1. ondules sur le dos rapide

4x100 50 dos coulée longue et rapide / 50 cr

2x200 50 jambes brasse/ 50 brasse nc accé / 50 jambes brasse rapide / 50 cr bien nagé

400 PB 50 cr 3 tps/ 50 5 tps

600 (100 cr 50 par nages)

**Total : 3200 M**

## Mercredi après-midi : Entraînement 3 : NL nage aérobic

SABRINA (+MANON)

Echauffement a sec + APG

- **800m**

- 400 Cr/Dos/50

- 400 (4X100)

- 1° Nage Hybride : Palmes + PLQ (100 Batt en JBS et Bras en brasse)

- 2° 100 Palmes 25 Polo-25 Cr Nc

- 3° 100 Cr ss mat (50 chinois -50 Cr Nc vitesse moyenne)

- 4° 100 Cr en acce

- **2600m**

- 1500 (200 + 100) X5

- 200 PB Cr 5 tps R : 30s

- 100 Cr Nc RPD R : 20s

- 200 Palmes + tuba Cr (50 frolé-50 ampli)

- 400 Cr (8X50) D 1'(voir le niveau)

- 100 en JBS au choix

- 400 Cr (4X100) D 1'50 (voir le niveau)

- **100** souple au choix

**Total : 3500**

Jeudi matin : Entraînement 4 : 4 nages aérobic + travail prise de relais

HUGUES (+ MANON)

Echauffement à sec + corde à sauter

3\*400            - 100cr-dos/1004n jbs  
                  -4n 50nc/25 educ/25 jbs  
                  -75cr/ 25 pap en palmes-tubas

3\*200            - jbs inversées  
                  -rattrapé  
                  -nage complète

3\*100            - 75cr/25pap ++  
                  -75cr/25 dos ++  
                  -75cr/25br++

16\*50 w prise de relais 4cr/4 4n/4cr/4 4n

**Total : 2900 M**

## Entraînements JEUNES Amnéville 2020

### **Entraînement 1 : NL AEROBIE**

#### **ABDEL (+Manon)/ Echauffement à sec**

400cr (50 NC/ 50 BATT)

2X200 CR PB 50 2 tps- 50 4 tps (coups de bras = )

4X100 plaquettes PB 25 godilles tête/ 25 nc ampli

1200

600 Plaq palmes (5 ondules par coulée + **34 CB/50 max**) D10'30 (1'45/100)

3X200 palmes même consigne mais prog /200 D 3'20

6X100 nc idem prog 2/2 D 1'40

12x50 batt sans palmes D 1'15

2400

10x50 batt palmes D 1 - 1'15

500

100 choix

100

**Total : 4200**

## Entrainement 2 : NAGE SPECIALITE+TRAVAIL VIRAGES

SABRINA (+ Hugues + Manon)

Echauffement à sec + therabande /corde à sauter

- **1000m**
  - 800 palmes Cr
  - 200 Cr (4X50) RPD R : 15s
- **3000m** + parties non nagées
  - 900 (3x300) R :40s
    - 1° 100 JBS batt + 2X50 Cr Nc progressif + 2X50 cr Nc dont 1 moyen/1 RPD
    - 2° 100 Spé JBS + 2X50 Spé progressif + 2X50 Spé dont 1moyen/1 RPD
    - 3° 100 spé JBS progresif + 2X50 Spé au max + 2x50 Spé en JBS au max.
  - 400 Cr Palmes+PLQ+tuba
  - Virages : Cr- Dos- Br- PAP- Dos/brasse
  - 1200 (200 + 100) X4
    - 200 4 N (5m av le mur en acc + virage RPD + coulée + Reprise de nage R :30s
    - 100 CR (5m av le mur en acc + virage RPD + coulée + Reprise de nage au max sur 15m R :20s
  - 100 dos JBS en brasse
  - 400 4 N (50 éduc-50Nc) Virages correctes + Coulées + RN RPD
- **200** au choix

**Total : 4200**



### **Entrainement 3 : NL AEROBIE**

#### **ABDEL (+NATHALIE ROELANDT+ HUGUES)**

20x50 CR R10

1 PF / 1 NC / 1 INDEX / 1 NC / 1 JBES ss planche

1000

8x200 cr palmes !! les coups de bras ne doivent pas dépasser 36/50 !!

2 bien nagé/ 2 accé dans le 200 / 2 100 BN 100 rapide / 2 MMP D 3'15

100 dos

1700

3x400 1 nc D 6'30/ 1 PB D7/ 1 batt

1200

8x50 1 cr rapide D 1 / 1 dos bien nagé D1'15

400

**Total : 4300 M**

**Entrainement 4 :**

**4 NAGES AEROBIE+ TRAVAIL DEPART ET PRISE DE RELAIS.**

**ABDEL (+ SABRINA) Echauffement à sec + therabande + APG**

300 (50cr 50 pap) + 12x50 palmes 3cr bien nagé D1/ 3 pap appuis puissant sous l'eau D1'10

300 (50cr 50 dos) + 12x50 plaquettes 3cr bien nagé D1/ 3 dos appuis puissant sous l'eau D1'10

300 (50cr 50 brasse) + 12x50 3cr bien nagé D1/ 3 brasse appuis puissant sous l'eau D1'15

300 CR + 12x50 PB 3 bien nagé D1/ 3 CR appuis puissant sous l'eau D1'10

3600

8x25 2/ nage

1 nageur départ du 25m , aller ampli max

1 nageur sur le plot départ plongé 25 rapide

200 25 4 nages jambes/ 25 dos à 2 bras

**Total : 4000 M**

# BILAN AMNEVILLE CD 57 2020

LIEU : AMNEVILLE

DEBUT : MARDI 18 février 20120 15H

FIN : JEUDI 20 février 2020 13H30

PUBLIC : AVENIRS1 ET 2 ET JEUNES 1, 2 et 3

EFFECTIFS :

AVENIRS		
BOHL	YOHANN	CN SARREGUEMINES
FATIHI	IMANE	CN VAL DE FENSCH
HERMANN	THOMAS	NAT'ARS
CHOQUET	MAXIME	NAT'ARS
STUBER	LYSE	SARREBOURG NATATION
CHEVALLEY	STELLA	SARREBOURG NATATION
GUARNACCIA	SANDRO	SC THIONVILLE
ALEB	NAIM	SC THIONVILLE
JACQUET	ELIOTT	SC THIONVILLE
FRANCOIS	STEVEN	SN METZ

JEUNES		
FEGHLOU	MANON	CN SAINT AVOLD
ANTOINE	PAUL	CN SAINT AVOLD
MULLER	LUCAS	CN SAINT AVOLD
THOBOIS	EMMA	CN SARREGUEMINES
ARNETT	NICOLAS	CN SARREGUEMINES
PADELLINI	GUILLAUME	CN SARREGUEMINES
BELLEZZA	ENZO	CN SARREGUEMINES
LOHR	MAEL	CN SARREGUEMINES
FATIHI	JANNA	CN VAL DE FENSCH
KADRI	SAMIR	CN VAL DE FENSCH
PERSELLO	BAPTISTE	CN VAL DE FENSCH
SCHOUG	CHLOE	CN VAL DE FENSCH
EHRMANN	ANAE	DC CREUTZWALD
NIRRENGARTEN	CONSTANTIN	DC CREUTZWALD
GUTIEREZ	CALISTA	SC THIONVILLE
JACQUET	MAEL	SC THIONVILLE
MINISINI	TIMEO	SC THIONVILLE
GRUNDHEBER	MAXENCE	SC THIONVILLE
WOLF TRIMBUR	BRICE	SC THIONVILLE
BEGIN	ANNE	SC THIONVILLE
GIARDINELLI	ELENA	SC THIONVILLE
CENKIER	MAEVA	SC THIONVILLE
ELETUFFE	CYPRIEN	SC THIONVILLE
OMS	ROMANE	SN METZ
KRIER	LAURINE	SN METZ
FREGNAUX	AMBRE	SN METZ
WERHANN	SOLYNE	SN METZ
BEUF	CECILE	SN METZ
GRUN	ANTOINE	SN METZ

ENCADREMENT :

GADY (SCT THIONVILLE)/ BILTHAUER (CD 57)/ BERROUDJ (CN SARREGUEMINES)/ DAMM (CNVDF/STAPS)/DESIMONES (CNVF)/LOHR (CN SARREGUEMINES)/ THOBOIS (CN SARREGUEMINES)/ ROELANDT (CNVDF/CD 57)/ STUBER (SN SARREBOURG)



PLANNING HORAIRE : VOIR DOCUMENT EN ANNEXE.

OBJECTIFS STAGE :

- CREER UNE COHESION D'EQUIPE.
- VIVRE UNE EXPERIENCE A TRAVERS UNE AUTRE STRUCTURE.
- CREER UN ESPRIT D'EQUIPE.
- OPTIMISER L'ECHAUFFEMENT A SEC/ LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ LES ETIREMENTS.

BILAN STAGE :

- COMPORTEMENT POSITIF DES NAGEURS DANS L'EAU ET EN DEHORS.
- BONNE AMBIANCE GENERALE.
- APPORT APPRECIABLE DE LA PRESENCE DES PARENTS POUR LA VIE QUOTIDIENNE DES ENFANTS ;
  
- PROCHAINES ECHEANCES :
- RASSEMBLEMENT COUPE DE LA LIGUE A FAGNIERES (CHALONS) DU 1 AU 2 MAI 2020 POUR LES JEUNES 3 ET MOINS.
- RASSEMBLEMENT A SELESTAT DU 30 AU 31 MAI 2020 POUR LES JEUNES 1 ET 2.
- RASSEMBLEMENT AU MEETING DE SARREBOURG LE 1 JUIN 2020 POUR LES AVENIRS.