

BILAN SATGE DU CD 57 NATATION BENJAMIN

AMNEVILLE CD 57 2025

LIEU : AMNEVILLE

DEBUT : SAMEDI 22 mars 2025 8H45

FIN : SAMEDI 22 mars 2025 17H30

PUBLIC : BENJAMINS 1 ET 2



EFFECTIFS : 15 Nageurs et 16 nageuses benjamin(es)

AIT HAMMOU	SAMI	CN VD FENSCH
ANDREACCHIO	GIANNI	SN METZ
BRAMI	ANAS	SN METZ
BRANDEBOURG	JULIETTE	SC THIONVILLE
BRUN	FAUSTINE	NATATION FREYMING
CAPS	JULES	CN ST AVOLD
CARBILLET	EMY	SN METZ
CARNEIRO	EMY	CN VD FENSCH
CASSARO	NARSEO	CN SARREGUEMINES
DELAHAYE	THALYA	DC CREUTZWALD

FRANCOIS	LUCAS	CO SARRALBE
GERBER	LOIC	SC THIONVILLE
HEHN	LILOU	CN SARREGUEMINES
LAMENDOLA	ANGELA	SC THIONVILLE
LANG	MATHIS	CN SARREGUEMINES
LAZRAG	INAYA	SN METZ
MATHI	JULES	CN SARREGUEMINES
MAURICE	TESS	SC THIONVILLE
MURATOVIC	MATHEO	SC THIONVILLE
PELTRE	MAEL	SC THIONVILLE
REIX	JORIS	SN METZ
ROLLAND	HELENA	SN METZ
RUVERA	LILY-ROSE	SN METZ
SORIOT	JADE	SC THIONVILLE
SORIOT	MILA	SC THIONVILLE
STEGER	ZALAN	SN METZ
THIEBAULT	CAMILLE	CN SARREGUEMINES
TURCSAK	ELIXIA	DC CREUTZWALD
VILHEM	LEOPAUL	CN SARREGUEMINES
WU	Qlanyi	SN METZ
ZIMMER	MAELY	DC CREUTZWALD

ENCADREMENT :

**BERROUDJ Abdel (CN SARREGUEMINES) / MARCHER Lucas (SCT THIONVILLE)
/MARBAIS Julian (CNVF)/TOURTOY Antoine (SN METZ) /BRUN Christophe
(FREYMING NATATION) / BILTHAUER Hugues (CD 57).**



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.

Entrainement :

Benjamin(es)1 :

Matin: 4N nages aérobie :

400 50cr 50 jbes par nage
4x100 50 par nage educ 50 cr
4x50 25 par nage nage complète 35 cr
1.0

4x150 cr palmes ampli / travail de coulée
4x50 palmes
1- 15m pap rapide reste cr

1 - 25m pap rapide reste cr
1- 35m pap rapide reste cr
1- 50 pap rapide

2x200 cr pb travail de respi 1/ 2-4-2-6
1/ 3-5-3-7. par 25m
4x50 palmes idem dos

4x100 cr plaquettes
25 godilles 25 nc 25 fin de poussée ++ 25 nc
4x50 brasse idem

200 battements
4x50 palmes cr idem

100 choix
2.5

8x50
1 par nage rapide
1 battement facile
0.4

100 choix

4.0

Après midi Aérobie NL:

900 100 cr 100 4n jbs 100 dos

100 cr 100 4n educ 100 dos

100 cr 100 4n nc 100 dos

3x200

16x50 1 educ

1 jbs 25 rapide 25 normal

1 educ

1 15 max sans respi

6x100 6 pull 6 nc

2x200 palmes tuba 75 educ 25 ondule

200 facile

3500

Benjamin(es)2 :

Matin 4 nages aérobie:

200 CD – 400 4N JB/ED/NC – 300 JB 4n prog 1 a 3 – 200 4n ED- 100 4n prog par

Nage 1.2

4x(100m W technique-4x50 M Jambes Négatif-4x25 1 MNP 1 15 max 1 -CB 1 25

Max propuls) 1/N 2.8

100 4n-200 C/4n-300 50 C/4n-400 75C/4N-300 50 C/4n-200 C/4n-100 4n C MNP

4n rapide

4.4

200 C/4n

200 AC

4.8

Après midi aérobie NL:

100 Cr 3232 50 jbs fusée)x4		600
6x100 Cr / 25 fusée / 25 appuis / 25 frolle / 25 am	Objectif : Placement technique : posture / appuis / retour aérien / ensuite mise en application sur de la nage complète	600
10x50 Cr Z2 (facile) Récup 20	Objectif : Placement technique sur un effort aéro, nager bien longtemps que ce soit dans les coulées virages, nage	500
100 4n hybride 8x50 jbs batt 25 lent 25 vite	Transition	500
100 CR 3 tps 3 ondul 75 25 appuis 50 nc 50 ed 25 12,5 MAX Cr reste D)x4	Objectif : Placement technique général avec de la vitesse à la fin pour essayer de placer la nage sur la vitesse. 50 ed : choisir en fonction des problèmes généraux rencontrés	1000
200 ondul 4 faces palmes 100 ac	Transition	300
TOTAL		3500

BILAN STAGE:

- COMPORTEMENT POSITIF DES NAGEURS DANS L'EAU ET EN DEHORS.
- BONNE AMBIANCE GENERALE.
- TRES BON FONCTIONNEMENT COLLECTIF DE L'ENCADREMENT.

PROCHAINE ECHEANCE :

RASSEMBLEMENT COUPE DE FRANCE DES DEPARTEMENTS A LANEUVILLE DU 24 AU 25 MAI
POUR LES BENJAMINS. (Sélection arrêtée au 10/5/2025).