

## Actions Benjamins 2023-2024

### Objectifs :

Proposer aux « Benjamins » du département des actions de formation supplémentaires.

Instaurer une dynamique d'échange et de formation entre les entraîneurs du département.

### Organisation :

Sous forme de regroupement sur une piscine, mise en place d'un moment de formation, de conception et d'échange entre les différents entraîneurs volontaires puis réalisation d'une séance qui sera proposée aux nageurs préalablement inscrits pour l'action de formation. Choix de la forme de pratique, entre ateliers et séance commune ou les deux.

### Déroulement :

Matin : formation et information en salle.

Midi : Repas et échanges

Après-midi : Séance dans l'eau avec les nageurs

Trouver 3 dates. ( Octobre, Janvier-Février, Avril)

### Thématiques abordées :

La planification spécifique aux benjamins (octobre)

Connaissances spécifiques à la tranche d'âge (octobre)

Les virages, règlementation vers l'efficacité (octobre)

Les coulées (Janvier-Février)

Les différentes nages (axe sur le papillon principalement) (Avril)

### Conditions :

Les entraîneurs doivent être présents sur l'action du matin.

Nageurs accompagnés d'un entraîneur référent.

Être licencié « compétition » et de la catégorie « Avenir »

Le nombre de participant est fixé à 8 nageur par encadrant présent et à un total de 40 nageurs maximum.



## Bilan Actions Benjamins 2023-2024

### Remerciements :

Nous remercions la municipalité de Drancy et la direction du stade nautique pour le prêt de leurs installations ainsi que pour le bon accueil que nous avons reçu.

### Déroulement de l'action :

Les entraîneurs inscrits sur l'action du matin sont arrivés et nous avons pu profiter de la cuisine pour nous installer et réaliser nos actions d'information, de formation et d'échanges.

Les thèmes abordés ont été :

- Les programmes compétitifs de la fin de saison et de la saison à venir.
- Les catégories et changements
- La planification
- La catégorie « Benjamins » et ses spécificités
- Les virages et coulées

Ensuite, lors d'un repas, nous avons collégalement choisi le mode de pratique de la séance de l'après-midi. Nous avons fait le choix de commencer ensemble sur un échauffement au bord du bassin en accentuant la fin de l'échauffement sur la position de coulée et le gainage associé.

Le reste de la séance, nous avons fonctionné avec plusieurs temps :

- Explication de l'atelier à tous
- Démonstration par un nageur (avec commentaires)
- Atelier de travail par 4 à 6 nageurs pour un entraîneur
- Exploitation de l'élément travaillé lors d'un 3 à 4 fois 50m

Atelier 1 : Culbute sur place groupée en tenant les mains d'un partenaire situé en face



Atelier 2 : Approche de mur avec :

1. 2 planches tenues à 2 mains derrière bras tendus.
2. 1 seule planche tenue à 2 mains
3. Bras tendus le long du corps
4. Flèche tirage 1 bras puis l'autre



Atelier 3 : Double culbute au mur pour engager de la vitesse de rotation

**Atelier 4 :** Repousser le mur avec les mains en restant à plat à la surface, puis engagé les battements de jambes et tirage des bras (comme atelier 3) pour revenir au mur et réaliser une culbute rapide au mur suivie d'une coulée.



**Atelier 5 :** En largeur du bassin, départ mains au mur. Réaliser une culbute rapide au signal de départ suivie d'une coulée pour atteindre l'autre coté du bassin (15m). Dans un premier temps, juste la distance puis la vitesse de coulée était prise en compte.

Nous avons évacué le bassin à 14h40, afin que les nageurs aient le temps de se changer et d'être en dehors des locaux à 15h00. Nous avons quitté les lieux à l'heure.

Action BENJAMINS du 1/10/2023									
CLUBS		NOISY-LE-GRAND		LE RAINCY		TREMBLAY		DRANCY	
ENTRAINEURS		Sébastien CAUMETTES		Alexis FORAIT		Inès MEHDI		Jérémy LEFEBVRE	
NAGEURS	1	CORMAN Louise	2010	HERATH Ayana	2010	MOKKEDEM Mohamed	2009	CHASTAGNER Jérémy	2010
	2	NEHALKAN Sana	2010	ALVES Celia	2011	DE FRAIS Océane	2010	GODINHO Léna	2011
	3	ZERKA Kaaliah	2010	AIRED Yanis	2012	DUMAN Neïla	2010	FODHIL Amine	2011
	4	BERNARDO Raphaël	2010	PAYET Alex	2012	HASPOT BETTAYEB Walid	2010	SCHMITT Stanislas	2011
	5	VALMAR Camélia	2011			MOKKEDEM Mehdi	2011		
	6	CASTELNAU FRANÇOIS Eve	2012						
	7								
	8								
	9								
	10								
	11								
		6		4		5		4	19
									40 places

