

# **STAGE DEPARTEMENTAL POUSSIN**

Le 24 Février 2013 à CAUDAN

## **PARTICIPANTS:**

Sélection 56 (sur cumul des pts au Futurathlon 1)

### DAMES

1. PORET Camille 2002 FRA UN PLOËRMEL 1766 pts
2. CHEFDOR Margaux 2002 FRA UN PLOËRMEL 1443 pts
3. HELDENBERGH Emma 2002 FRA AURAY NATATION 1250 pts
4. DOLMETTA Victoria 2002 FRA LORIENT NATATION 1183 pts
5. WEBER HONTEBEYRIE Marthe 2002 FRA PLOEMEUR 1158
6. DEROUSSI Chloé 2002 FRA CAUDAN NATATION 1153 pts
7. LE MIGNAN Maïna 2002 FRA AURAY NATATION 1075 pts
8. LE CLAINCHE Manon 2002 FRA BAUD NATATION 1003 pts
9. DORNIC Louise 2002 FRA AURAY NATATION 964 pts
10. GODIVIER Sophie 2002 FRA PLOEMEUR 959 pts

### MESSIEURS

1. BOUCHON Victor 2002 FRA NC QUESTEMBERT 1656 pts
2. GALLAIS Mathieu 2002 FRA EN PONTIVY 1332 pts
3. GERAL Alexis 2002 FRA UN PLOËRMEL 1151 pts
4. LANGLO Alban 2002 FRA AURAY NATATION 1047 pts
5. BOURSE Dorian 2003 FRA PLOEMEUR NATATION 958 pts
6. KOEHLER Benjamin 2002 FRA CAUDAN NATATION 845 pts
7. SIMON Clement 2002 FRA UN PLOERMEL 724 pts
8. LE GALLIC Justin 2002 FRA AURAY NATATION 717 pts
9. LEEMANS Maxime 2002 FRA PLOEMEUR NATATION 627 pts

## **ENCADRANTS:**

- LE FORESTIER Guillaume entraîneur Auray
- NOURI Virginie entraîneur Caudan

## **OBJECTIFS:**

- Apprentissage et amélioration des parties non nagées sur les 4Nages.
- Perfectionnement des techniques de nage.
- Mettre très tôt les enfants dans une logique de sélection sur les résultats et la motivation.
- Les nageurs doivent déjà être performants au niveau Départemental avant l'entrée en Benjamin 1

## **DEROULEMENT:**

14H00: Accueil des participants

14H15: Présentation encadrants et enfants / Objectif du stage

Remarques :

- Trop peu d'enfants (7 sur 19) connaissent leurs temps sur 100NL et 1004N
- 6 enfants seulement avaient déjà participé à un stage Départemental.
- Majorité de poussin 1 (95%)

## **ÉCHAUFFEMENT:**

Nous avons volontairement divisé les nageurs en 2 groupes (dames et Mes.) pour que les enfants apprennent à travailler ensemble et faciliter l'apprentissage.

- 100 CR 3temps amplitude / 50 Ondul. Ventrale
- 100 CR 5temps amplitude / 50 Batt. Dorsale
- 100 CR 5/7temps amplitude / 50 Jambes BR Ventrale
- 100 CR 5temps amplitude / 50 Batt. Ventrale

L'échauffement ayant aussi servi d'évaluation, nous avons pu constater que :

- Les parties non nagées (virages/coulées 5m) étaient réalisées et codifiées mais pas systématiquement optimisées.
- Les enfants étaient relativement concentrés lors de la réalisation des consignes et à l'écoute.
- Il y a un progrès certain par rapport au 1er stage.

Un rappel sur l'importance de ces 2 points a été fait à l'issue de l'échauffement.

- Un effort doit être fait sur l'optimisation des reprises de nage, de plus on veillera à un bon positionnement de la tête et que le haut du corps soit bien verrouillé et orienté lors des coulées.

## **TRAVAIL TECHNIQUE:**

- 2(4x50). (25 CR -MTV possible/25 Éducatif)
  - 25 CR/25 PAP Éducatif
  - 25 CR/25 DOS Éducatif
  - 25 CR/25 BR Éducatif
  - 25 CR/25 CR Éducatif
- 4x50 CR (travail de coulée et de vitesse progressive).
- 200 CR Palm (se concentrer sur les coulées et l'amplitude de bras).
- 4x25 Batt Vitesse Maxi (sous forme de course poursuite par 2, le nageur avec Palm doit rattraper le nageur sans Palm).
- 4x25 CR Vitesse Maxi (sous le même principe avec départ plongé).
- Course à l'australienne sur la largeur du bassin (coulée, parcours d'obstacles avec les lignes d'eau...).

Lors de ce dernier nous avons pu vérifier les acquisitions du travail fait au cours de l'après midi. le stage a été clôturé par un goûter offert par le CD56

## **CONCLUSION:**

- Les enfants ont été réceptifs tout au long du stage.
- Dans l'ensemble, la sélection Poussin possède un niveau correct et très encourageant.
- Le travail sur cette population (future sélection Benjamin) est à continuer.
- D'où la nécessité, d'un 3ème stage pour aboutir aux objectifs.
- Pour que le travail effectué lors du stage soit optimisé, il doit être poursuivi dans les clubs car c'est à cet âge que l'apprentissage est le plus facile.