

**COMITE DEPARTEMENTAL**

**DU MORBIHAN**

**STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMINS N°1**

**Préparation/Détection Coupe de France des Départements**



**Le 15 Mars à CAUDAN**

## **ENCADREMENT :**

### **Entraîneurs :**

- Guillaume Le Forestier (directeur)
- Alan Paranthoen.

### **Accompagnateur :**

- Marie Christine Bourse

## **LA SELECTION :** (Nageurs présents)

### **FILLES**

Baudet Kervedou Camille  
Dolmetta Victoria  
Heldenbergh Emma  
Cugmas Lilou  
Leguennec Darina  
Monnereau Louane  
Mauxion Pauline  
LeFloc'h Maeva  
Pedrono Ines  
Dornic Louise  
Lesommer Maelwenn

### **GARCONS**

Bouchon Victor  
Keryfen Nathan  
Langlo Alban  
Simon Clément  
Levanic Marlon  
Le Govic Guillaume  
Bourse Dorian  
Géral Alexis  
Gallais Mathieu  
Mahéo Yann  
Crusson Ewan  
Leemans Maxime  
Koelher Benjamin  
Simon Mathieu

## **Arrêt en cours de séance :**

Marlon Levanic : douleurs cheville et épaule.

Maxime Leemans : essoufflement, tachycardie.

## **DEROULEMENT DU STAGE**

**9h** : Accueil des nageurs à la piscine de Caudan

**9h15** : Présentation des entraîneurs et des nageurs, briefing sur la journée et précision sur l'objectif du stage (Détection et préparation des équipes garçons et filles pour la coupe de France des Départements), premier contact entre nageurs (cohésion des nageurs présents, entraîneurs/nageur). Rappel de la conduite à tenir lors de ce genre de rencontre.

**9h30-10h15** : Protocole d'échauffement à sec, à faire seul ou en équipe, à mémoriser. Travail de coordination et gainage seul et à plusieurs.

**10h15-10h30** : Collation

**10h30-12h30** : Séance Natation N°1 : Travail de proprioception, efficacité motrice. Rappel sur les placements dans les 4 N, éducatifs. Efficacité des coulées.

**12h30-14h** : Repas et promenade digestive.

**14h-14h15** : Echauffement à sec en commun par équipe, autonomie dans le déroulement sur le principe du protocole du matin.

**14h15-16h30** : Séance Natation N°2 : Efficacité coup de bras et coulées sur les 4 Nages

**16h30** : Débriefing de la journée.

## **SEANCES DE NATATION :**

### **Séance N°1**

- 4x75 : (25 Cr/25 4mvt crawl et 3mvt/25 Dos)
- 8x25 Cr : Travail de progressivité/dégressivité sur les bras et jambes en opposition
  - 4 X: Départ, Bras amples/Jambes en fréquences et Arrivée fréquence bras/Jambes amples.
  - 4 X: Inversement
- 8x25 : Proprioception/placement. Travail en statique + 20 m Cr. Coordination, opposition bras/jambes.
- 8x25 : Roulis. Travail en statique + 20 m Cr. Rotation du corps par les jambes. Différents placements des bras.

*Rappel sur 4 parties du mvt de crawl*

- 400 en se concentrant sur les parties « Futur »et « Passé »
- 200 idem en frotté
- 200 idem bras tendus

*Interrogations sur la position dynamique, notamment le placement de la tête.*

*Exercices en statique. Comparaison tête relevée et tête rentrée.*

- 200 Dos Bien nagé, placement de tête.
- 100 Dos : Dégagement de l'épaule avant la sortie du bras.
- 300 Brasse : (25 jb main cuisses/25 2jb 1b/25 NC entre 6 et 10 mvts).
- 300 Pap éduc : (25 ondul main cuisses/25 2bd 2bg (bras le lg du corps)/25 NC bien nagé).

*Travail de coulées : Explication de l'importance d'une coulée et reprise de nage efficace*

- 6x25 Pap : 2x (coulées longues environ 12,50, nage souple)
  - 2x (coulées longues avec fréquence d'ondulation rapide, nage souple)
  - 2x (coulées les plus efficaces possible (deuxième coulées d'un 100 m), nage rapide)
- 4x25 Dos :
  - 2x (longues coulées avec fq rapide ondulatoire, nage souple)
  - 2x (coulées la plus efficaces possible, nage rapide)
- 4x25 Brasse :
  - 2x (seulement traction de bras et ondulation)
  - 2x (coulées complètes explosives, reprise de nage rapide)
- 2x25 Cr : Coulées efficaces et nage rapide.
- 2 X 200 4 N : Bien nagé.

## **Séance N°2**

- 4x100 4n : 1<sup>er</sup> = éduc, 2<sup>e</sup> = Jb (main cuisse), 3<sup>e</sup> = éduc, 4<sup>e</sup> = jb (main flèche)
- 2 x (4x75) : Pap, dos, brasse, crawl. 1<sup>er</sup> : 25 Lent, 25 moyen, 25 vite / 2<sup>e</sup> : 25 Vite, 25 moyen, 25 lent.

*Travail sur l'importance de connaître ses coups de bras.*

- 2x25 Cr: compter son nombre de coups de bras
- 6x100 Cr: Maintien d'un nombre de coup de bras régulier en étant le plus proche possible de celui réaliser dans l'exercice précédent. Optimisation des coulées.
- 2x100 jb : 1<sup>er</sup> en batt, (25 Ventral, 50costal, 25dorsal). 2<sup>e</sup> en ondul (idem)
- 2X100 Jb : idem avec palmes en faisant plus attention au corps projectile.
- 400 Cr palmes avec longues coulées bien placées.
- Relais de 50 m, Garçons contre filles (Brasse/crawl/Pap)

## **CONCLUSION**

Bonne cohésion de groupe dans l'ensemble.

Le niveau de nageurs est correct, reste à déterminer les spécialités de chacun (e).

Après quelques remarques faites tout au long de la journée à certains garçons, un rappel des règles de respect des autres et du comportement à adopter pour prétendre faire partie d'une équipe a été fait.

La participation au stage ne veut pas dire sélection dans l'équipe. La saison n'est pas terminée.

Une fois la sélection faite, les nageurs et parents devront regarder le calendrier de façon à réserver leurs Week-ends, Nat'ouest et Coupe de France, et prévenir le comité en cas de non présence aux échéances.