

COMITE DEPARTEMENTAL

DU MORBIHAN

STAGE DEPARTEMENTAL BENJAMINS N°1

Préparation/Détection Coupe de France des Départements



Le DIMANCHE 14 FEVRIER 2016 à LORIENT

ENCADREMENT :

Entraîneurs :

- Guillaume Le Forestier (directeur de stage, entraîneur Auray)
- Kenneth Mchale (entraîneur Ploemeur)

Administration :

- Marie Christine Bourse (CD56)

LA SELECTION : (En rouge : nageur(ses) absents)

FILLES

1.	CUGMAS Lilou (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:17.78	PONTIVY	13/12/15	937 pts
2.	GENAUDAU Mallaury (2003) FRA	UN PLOËRMEL	1:18.06	PONTIVY	13/12/15	930 pts
3.	LE FLOCH Maëva (2003) FRA	AURAY NATATION	1:22.28	PONTIVY	13/12/15	821 pts
4.	PEDRONO Inès (2003) FRA	BAUD NATATION	1:22.44	PONTIVY	13/12/15	817 pts
5.	PICAUD Lenaïg (2004) FRA	AURAY NATATION	1:22.87	PONTIVY	13/12/15	806 pts
6.	MAUXION Pauline (2003) FRA	AURAY NATATION	1:24.07	PONTIVY	13/12/15	777 pts
7.	MONNEREAU Louane (2003) FRA	BAUD NATATION	1:24.24	PONTIVY	13/12/15	773 pts
8.	GAYET Noëlig (2003) FRA	UN PLOËRMEL	1:25.37	PONTIVY	13/12/15	746 pts
9.	JAOUEN Maé (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:25.43	PONTIVY	13/12/15	744 pts
10.	TURPIN Cléa (2003) FRA	EN PONTIVY	1:25.84	PONTIVY	13/12/15	734 pts
11.	COLIN Marion (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:26.96	PONTIVY	13/12/15	708 pts
12.	MALIVET Anaëlle (2004) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:27.96	PONTIVY	13/12/15	685 pts
13.	VIDEMENT Mélodie (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:28.36	BAUD	31/01/16	676 pts
14.	LAUDRIN Candice (2003) FRA	EN PONTIVY	1:28.70	PONTIVY	13/12/15	668 pts
15.	RANNOU Olivia (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:28.76	PONTIVY	13/12/15	667 pts
16.	HEAS Myriem (2003) FRA	AURAY NATATION	1:28.84	LORIENT	17/01/16	665 pts

GARCONS

1.	PILLOT Martin (2003) FRA	CAUDAN NATATION	1:13.48	PONTIVY	13/12/15	849 pts
2.	CRUSSON Ewan (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:17.69	PONTIVY	13/12/15	739 pts
3.	BOURSE Dorian (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:19.82	PONTIVY	13/12/15	686 pts
4.	LE GOVIC Guillaume (2003) FRA	BAUD NATATION	1:20.04	PONTIVY	13/12/15	680 pts
5.	FAVENNEC Ugo (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:21.55	PONTIVY	13/12/15	644 pts
6.	GILBERT Elouan (2004) FRA	CAUDAN NATATION	1:22.56	PONTIVY	13/12/15	621 pts
7.	SIMON Mathieu (2003) FRA	UN PLOËRMEL	1:22.81	PONTIVY	13/12/15	615 pts
8.	LE GALL Mattéo (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:23.51	PONTIVY	13/12/15	599 pts
9.	LE BOURSICAUD Dévi (2003) FRA	NC QUESTEMBERT	1:24.22	PONTIVY	13/12/15	583 pts
10.	RENIER Alexandre (2003) FRA	LORIENT NATATION	1:24.23	PONTIVY	13/12/15	582 pts
11.	THOMAS-PERRIN Alexis (2003) FRA	UN PLOËRMEL	1:26.72	PONTIVY	13/12/15	528 pts
12.	ALLHEILLY Thibault (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:28.26	BAUD	31/01/16	495 pts
13.	BERTHO Mattéo (2004) FRA	CN BASSE-VILAINE	1:28.52	PONTIVY	13/12/15	490 pts
14.	BARTHAUX Etienne (2004) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:28.60	PONTIVY	13/12/15	488 pts
15.	LE RUYET Nathan (2003) FRA	PLOEMEUR NATATION	1:29.41	PONTIVY	13/12/15	472 pts
16.	JOSSO Paul (2003) FRA	CN VANNES	1:30.85	LORIENT	17/01/16	443 pts

DEROULEMENT DU STAGE

9h : Accueil des nageurs à la piscine de Lorient

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).

Discussions divers : état d'esprit, hydratation, alimentation, motivation ...

Rappel de la conduite à tenir lors de ce genre de rencontre (rappel de la charte CD56).

9h30-10h15 : Proposition d'un protocole d'échauffement à sec, à faire seul ou en équipe, à mémoriser.

Echauffement articulaire, musculaire et physiologique.

Travail de coordination et gainage seul et à plusieurs.

10h15-10h30 : Collation

10h30-12h30 : Séance Natation N°1 : 3600m

Travail de proprioception, efficacité motrice sur le train supérieur.

Rappel sur le placement de tête dans les nages alternées, éducatifs.

12h30-14h : Repas.

14h-15h00 : Séance de PPG dans le gymnase.

Echauffement à sec par équipe, autonomie du déroulement sur le principe du protocole proposé le matin.

Séance de gainage, proprioception, équilibre, réactivité.

Travail de coordination et de renforcement sur l'efficacité motrice du train supérieur sous forme de relais pour renforcer la cohésion de groupe.

15h00-15h15 Collation

15h15-16h15 : Séance Natation N°2 : 3000m

Travail sur l'efficacité du roulis et placement des appuis.

Séance de virages et coulées sur les nages alternées. Travail du corps projectile.

Relais en Cr et Dos (Evaluation des acquisition du stage)

16h30 : Gouter commun offert par le comité.

Débriefing de la journée.

CONCLUSION

Bonne cohésion de groupe et les enfants ont été réceptifs dans l'ensemble.

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

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

Le travail effectué durant ces stages ne peut être viable que s'il est continué dans les clubs.

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

Attention, pour des raisons d'organisation le stage du Dimanche 5 Juin est annulé.

Le Forestier Guillaume

Commission sportive CD56