



Compte rendu stage poussin
du 20 février 2016 à Ploërmel



Dans le but de constituer une sélection poussine pour le Nat'Ouest du 14 et 15 mai à Brest. Ce 1^{er} rassemblement a permis de passer en revue l'ensemble des effectifs des différents clubs de cette catégorie.

Encadrants

BIARD Vincent, entraîneur Ploërmel

CORNIC David, entraîneur Pontivy

Nolwenn (Caudan), stagiaire BF2

Participants

25 nageurs se sont donnés rendez-vous pour cette rencontre, 12 garçons et 13 filles. 8 clubs étaient représentés.

- Caudan : 4 nageurs
- Lanvaux Grand-Champs : 1 nageur
- Ploërmel : 8 nageurs
- CN Basse Vilaine : 2 nageurs
- Lorient : 3 nageurs
- Pontivy : 4 nageurs
- Ploemeur : 2 nageurs
- Questembert : 1 nageur

Déroulement Rencontre

13h-14h30 : Séance dans l'eau

- Echauffement
- Amélioration parties non nagées
- Travail efficacité motrice
- Développement aérobie

15h-16h30 : Séance à sec en gymnase

- Travail coordination bras et jambes
- Travail postural gainage statique et dynamique
- Travail motricité et équilibre
- Jeux collectifs

16h30-17h30 :

- Débriefing rassemblement
- Goûter

Bilan

- Débriefing positif des participants et encadrants
- Très bonne ambiance de groupe et bonne cohésion