

# **STAGE DEPARTEMENTAL POUSSIN**

Le 21 Oct 2012 à Auray

## **Participants**

### **Auray**

- Dornic Louise
- Discazeaux Mathis
- Heldenbergh Emma
- Faichaud Aristide
- Le Beller Margaux
- Le Gallic Justin
- Helias Hugo
- Le Mignan Maina
- Delahaye Anna
- Le Floch Maeva
- Jaffre Celia
- Mauxion Pauline
- Bouvet Pierre Gabriel

### **Grandchamps**

- Le Ray Camille
- Picaud Lenaig

### **Caudan**

- Deroussi chloé
- Ferreira Flavio
- Koehler Benjamin
- Nicolas Camille
- Pillot Martin
- Bouguen Vincent

### **Ploermel**

- Chevrier Pol
- Simon Mathieux
- Benamoum Yasmine
- Vandamme Marieliesse
- Guerin Clement
- Tebault William
- Kante Josselin
- Josse Klervi
- Thomas Perrin Alexis

## **ENCADRANTS**

- LE FORESTIER Guillaume entraîneur Auray
- NOURI Virginie entraîneur Caudan

## **OBJECTIF**

Apprentissage et amélioration des parties non nagées sur les 4Nages,

## **DEROULEMENT**

**13H45** : Accueil des participants

**14H00** :Présentation du stage, encadrants et enfants

Remarques :

- Quelques enfants ne connaissaient pas leur catégorie (1ère ou 2ème année)
- Très peu (3)connaissent leur temps sur 100NL.
- Grande majorité de Cr en nage préférée.
- 5 enfants seulement avaient déjà participé à un stage Départemental.
- A peu près 50% fille et 50% garçon.
- Majorité de poussin 1 (70%).

### **Échauffement**

- 300 Pull Amplitude (25 Cr 5T/25 (3mvts Cr/4mvts Dos)/25 Dos)
- 100 Br Glissée 3 " (compter ses mvts/25)
- 25 Br le moins de mvts possible.
- 100 Dos opposition (position tête et sortir l'épaule avant la main pour le retour aérien)

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

- Les parties non nagées (virages/coulées) n'étaient pas systématiquement optimisées voir réalisées et codifiées que ce soit en nage alternée ou en nage simultanée.
- les enfants manquaient de concentration et d'application lors de la réalisation des consignes.
- le travail avec l'horloge et organisation dans les lignes n'est pas acquis (ex : les départs à intervalle, gestion de l'espace entre nageurs ...).

Un rappel et travail sur ces 2 derniers points a donc été fait lors de l'échauffement

## **15H15 : Travail technique**

Par manque de temps, nous avons choisi d'orienter les ateliers sur les coulées, reprise de nage et départ plongé sur une nage alternée (Crawl) et une nage simultanée (Brasse).

### 1er atelier : Coulée et reprise de nage

Les enfants ont été divisés en 2 groupes pour faciliter l'apprentissage.

Un effort doit être fait sur la codification et l'optimisation des reprises de nage.

(surtout en Brasse), 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.

## **16H00 : Pause de 15'**

## **16H15 : Reprise**

### 2ème atelier : Plongeon

Les enfants ont été divisés en 2 groupes pour faciliter l'apprentissage.

Peu d'impulsion et de réactivité sur le plot pour un grand nombre d'entre eux.

Entrées dans l'eau peu performante.

Lors de ce dernier nous avons pu vérifier les acquisitions du travail fait précédemment sur les coulées et reprises de nage.

## **CONCLUSION**

Les enfants ont été réceptifs malgré la quantité d'informations délivrées

Dans l'ensemble, ils ont le minimum requis sur ces parties non nagées (trop de temps perdu et risques de disqualification).

Gros travail à effectuer sur cette population (future sélection Benjamin).

D'où la nécessité, je pense, 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,