

STAGE DEPARTEMENTAL POUSSINS

Lundi 3 Mars 2014 à Caudan

Comité départemental

de natation du Morbihan



PARTICIPANTS

Auray

- Helias Hugo, 2003, Auray
- Mauxion Pauline, 2003, Auray
- Picaud Lenaig, 2004, Auray
- Mov Noémie, 2004, Auray

Grand-Champ

- Le Ray Camille, 2003, Grand-Champ

Lorient

- Crusson Ewan, 2003, Lorient
- Jubin Alexis, 2003, Lorient
- Gucmas Lilou, 2003, Lorient
- Quiniou Agathe, 2003, Lorient

Ploemeur

- Bourse Dorian, 2003, Ploemeur

Baud

- Le Govic Guillaume, 2003, Baud
- Hugerot Valentin, 2004, Baud
- Pedrono Inès, 2003, Baud
- Monnerau Louane, 2003, Baud

Pontivy

- Cotten Eloan, 2003, Pontivy
- Turpin Cléa, 2003, Pontivy
- Laurin Candice, 2003, Pontivy

Caudan

- Pillot Martin, 2003, Caudan
- Lecomte François, 2003, Caudan
- Gilbert Elouan, 2004, Caudan
- L'Herrec Ilona, 2003, Caudan

Ploermel

- Simon Mathieu, 2003, Ploermel
- Thomas-Perrin Alexis, 2003, Ploermel
- Bennaoum Yasmine, 2003, Ploermel

ENCADRANTS

- LE FORESTIER Guillaume entraîneur Auray
- NOURI Virginie entraîneur Caudan

OBJECTIF

Apprentissage et amélioration des parties non nagées sur les 4 Nages

Le stage a aussi pour but de projeter les enfants sur leur futur objectif en tant que benjamin.

c'est pour cela qu'une sélection de 22 poussins (11 filles/11 garçons) sera faite à l'issu du Futurathlon N°3 pour aller avec la sélection coupe de France Benjamins au NAT'OUEST à Brest le 10/11 Mai 2014

DEROULEMENT

13H00 : Accueil des participants

13H15 :Présentation du stage, des encadrants et des nageurs

La référence de sélection pour ce stage a été le 1004N.

Remarques :

- Encore quelques enfants qui ne connaissent pas leur temps
- Minorité de poussin 1 (~10%).

13H40 :

Échauffement

- Échauffement à sec

Articulaire / Cardio-Musculaire / Proprioception-coordination / Réactivité

- Échauffement spécifique

400M sans arrêt (1004N/100NI/50Dos/50Br)

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. Coulée – de 5M, pas de repère en dos, reprise de nage avec respiration systématique, coulée de Br, arrivées aléatoires, organisation dans les lignes.
- les enfants manquent encore de concentration et d'application lors de la réalisation des consignes. Certains exercices ont dû être refaits plusieurs fois

14H00 :

Travail technique

Atelier n°1 : Virages/Coulées/reprises de nage sur les 4 Nages

Travail virage Pap/Dos avec plusieurs 50 M (25Pap/25Dos)

Consignes :

- Coulée pap 5M verrouillée
- Respiration après 2 mouvements de pap
- Virage à 2 mains
- coulée Dos verrouillée

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

Manque de motricité sur les reprises de nage

Attention aux arrivées en Dos

Travail virage Dos/Br avec plusieurs 50 M (25Dos/25Br)

Consignes :

- Coulée Dos 5M verrouillée
- Se repérer pour aborder le virage
- Réactivité au virage
- Coulée Br codifiée et non précipitée

Manque de repère a l'approche du mur

Manque de reactivité sur le virage

Travail virage Br/Cr avec plusieurs 50 M (25Br/25Cr)

Consignes :

- Coulée Br non précipitée et codifiée
- Virage à 2 mains
- Réactivité au virage
- Coulée Cr bien verrouillée
- Reprise de nage Cr avec 3mouvements avant la respiration

Manque de motricité sur les reprises de nage,

Respiration quasi systématique sur le 1er mouvement de la reprise de nage

Atelier n°2 :

Travail du corps projectile et de virage/coulée Cr

Consignes :

- 400M Battement en flèche verrouillée (avec palmes et tuba)
- 200 Cr en demandant aux enfants de s'appliquer

Attention au bon positionnement/verrouillage de la tête et à une bonne orientation du haut du corps lors des coulées.

La respiration doit se faire 2 à 3 mouvements après reprise de nage en Cr

15H00 :

Pause de 15'

15H15 :

Atelier n°3

Travail de plongeon- Coulées-Reprise de nage sur les 4 Nages

consigne :

- Départ plongée (marquage avec élastique pour provoquer l'impulsion)
- Coulée Vmax (motricité/propulsion) 5M minimum
- Reprise de nage (propulsion/respiration)
-

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

Entrée dans l'eau peu performante.

Attention à la respiration sur la reprise de nage

Travail d'approche du mur-Virages-Coulées

Consignes :

- Départ 7,5M
- Se repérer à l'approche du mur
- virage codifié
- Reprise de nage optimisée

Approche hasardeuse du mur et coulées passives

1004N

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

Le 1004N a dû être refait par manque de concentration des enfants...

16H15 : Fin du stage, débriefing et goûter

CONCLUSION

Les enfants ont été réceptifs dans l'ensemble.

La plupart possède le minimum requis sur ces parties non nagées (trop de temps perdu et risques de disqualification).

Pour que le travail effectué lors du stage soit optimisé, il doit être poursuivi dans les clubs.

A cet age il est plus important de bien nager que de nager vite.

Guillaume Le Forestier