



STAGE DES COLLECTIFS JEUNES ET JUNIORS/SENIORS

VICHY DU 11 AU 15 FEVRIER 2019



Les Collectifs Jeunes et Juniors/Seniors se sont retrouvés à Vichy pendant 5 jours, constitués de 21 nageurs de 12 ans à 19 ans de 5 clubs du département, suite au regroupement de Romorantin le samedi 6 Octobre et du Meeting National de Tours.

Les conditions étaient optimales pour travailler en toute sérénité. Nous avons réparti les nageurs en fonction de leur niveau d'entraînement et de leur spécialité. Nous disposons de 3 lignes d'eau 2 x 2 heures/jours en bassin de 50 m découvert.

Nous avons adapté les temps de départs et le kilométrage en tenant compte des spécificités de chacun. Les séances de natation ont été conçues en commun avec les entraîneurs référents des

Collectifs : Aleksei (du club de Salbris), Rodolphe (du club de Blois), William (du club de Vendôme) et Christelle (du club de Romorantin).

Composition :

Filles : Galliot Léa, Brillaud Amance, Davanture Thaïs, Camus Lola, Guillaume Laëtitia, Blouet Lilou, Tebal Mériem, Guillemoz Marie et Coquart Zoé.

Garçons : Gaullier Théo, Sédilleau Léo, Gardin Lucas, Peltier Malo, Courtat Morgan, Camus Tom, Moulin Le Louarn Ronan, Rochelet Antoine, Martin Gabriel, Gruel Kilian, Guillemoz Gabriel, Gremiau Fabien.



Programmation Semaine

5 jours de stage, 10 séances de natation soit environ 50 kms, 4 footings matinaux, 5 séances de PPG

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h15/7h45	—	Footing	Footing	Footing	Footing
9h30/10h15	--	PPG	PPG	PPG	PPG
10h30/12h30	Aéro 4N	Spé Aéro	Cr Aéro	Aéro 4N	Cr Aéro
16h00/16h45	PPG	PPG	Salle muscu	Repos	Repos
17h00/19h00	Aéro cr	Mixte 4N	Spé Mixte	Test CR	Test Spé

Il a été décidé par le collectif d'entraîneur de faire les différents tests suivants : 8x200 cr Progressif Cr mixte/ 16x50 SPE dép 1' MMP/ 16x50 4N Dép 1' MMP/ un 50 NI en début de séjour(contrôle de vitesse) et un 50 NI en fin de séjour.

Ces séries de Tests ont définis pour les entraîneurs, la charge de travail du stage ainsi que les orientations sur les zones à travailler. Nous avons pu constater que les tests ont été réalisés avec sérieux et une belle réussite pour la majorité des nageurs.

L'intensité était au rendez-vous !!

L'ensemble des nageurs a eu un comportement engagé sur les séances en natation. Ils étaient à l'écoute des entraîneurs avec une envie de réussite et de confrontation.



Pour la PPG, Les séances ont été conduites par Aleksei, assisté par les trois autres coachs suite à une préparation collective. Les nageurs ont eu un comportement approprié sur l'ensemble des séances, malgré la difficulté de certains exercices. Certains nageurs n'étaient pas habitués à ce type d'effort, et ils ont découvert la nécessité de la préparation physique.

Lors des entrainements, nous avons fait la connaissance de clubs issus de régions différentes ainsi que des membres de l'équipe nationale de sport adapté. Ces échanges ont permis aux nageurs une ouverture d'esprit encore plus large sur les différentes pratiques de la natation de compétition.



BILAN :

Cette semaine s'est déroulée plutôt agréablement au niveau de la dynamique du groupe.

Cette année, nous avons eu la chance d'avoir un bassin sous le soleil.

De plus, nous avons été bien accueillis par le personnel du CREPS, les enfants ont été répartis par chambre de deux.

Sur le plan administratif, ce stage a été déclaré auprès DDCSPP au titre séjour sportif. Mme Gardin Christelle déclarée également responsable de ce séjour à dû justifier sur site de la conformité administrative de ce stage lors d'un contrôle des services de l'état.

Prochaine échéance pour ces Collectifs, le Meeting de Clermont pour les Jeunes, le Meeting de Vichy pour les Juniors/Seniors le 1^{er} et 2 Juin 2019.



FELICITATIONS AU COLLECTIF !!

Merci à Christelle, Aleksei, Rodolphe, William pour l'encadrement.