



PROJET SPORTIF NATATION COURSE
Action 1 – Accompagner l'accès au haut niveau
Création d'un collectif régional

Regroupements régionaux
Collectif Régional Espoirs

Critères de sélection :

- Etre de série nationale pour la saison 2014 / 2015.

OU

- Réaliser un temps de la grille de « pré-liste espoirs », lors du premier trimestre, avant le 31 décembre 2014 (tous bassins).

Nombre de participants = 24 nageurs.

Si plus de 24 nageurs répondent aux critères, la réalisation de deux temps de la grille seront demandés.

Objectifs:

- Accompagner un collectif de nageurs sur plusieurs saisons
- Evaluer la population sous plusieurs critères (test PPG, test natation et habileté motrice)
- Réunir le collectif dans un cadre agréable, propice au travail et à la découverte de nouvelles activités.

Programme prévisionnel :

2 week-ends de rassemblement :

- 03 et 04 janvier 2015 à Brest
- 06 et 07 juin 2015 à St Brieuc

Coût financier : à définir

Contacts :

Président du comité régional
Serge BRUNET – serge.brunet07@orange.fr

Responsables de l'ETR
Jean-Michel LE FRIEC - coachploemeurnat@orange.fr
Bénédicte COMPOIS – benecompois@gmail.com

Encadrement et suivi du collectif
Steven DEYRES
Mathieu MIOSSEC
Marie ROSUEL

COLLECTIF REGIONAL ESPOIRS**janv-15**

NOM	PRENOM	ANNEE	CLUB
DECHAZAL	Annabelle	1999	Brest
FAVE	Anna	2000	Brest
GUEZO	Océanne	1999	Loudéac
GUEZO	Caroline	2001	Loudéac
HITA	Orlane	1999	Brest
LAGARDERE	Manon	1999	Brest
LE GUEN	Ilona	2001	Brest
LE GUEN	Juliette	1999	Landerneau
MACE	Charline	1999	Rennes
NUNES	Nolwenn	2000	Quimper
ROUE	Milanda	2000	Brest

DANIEL	Alexis	2000	Rennes
DRANSARD	Arthur	2001	Dinan
HARENG	Charles	1999	Brest
LE BLANC	Arthur	1999	Chartres
LE CORRE	Pablo	2000	St Briec
LE FLOCH	Baptiste	1999	Brest
LEGRETAR	Ugo	2000	Lorient Natation
PRIGENT	Quentin	2000	Combourg
SALAUN	Julien	2001	Concarneau
SIMON	Bastien	2000	Chartres
VAUDOUR	Maxime	1999	Chartres

Blessé

Regroupement collectif région à Brest 3-4 janvier 2015

<p>Samedi 3 janvier. Prise en main du groupe 11h. 21 participants</p>	<p>Travail en salle (gainage) de 11h30 à 12h30 avec Mathieu Miossec</p>	
	<p>Questionnement sur les virages comment être plus efficace?</p>	
	<p>1ère Séance dans l'eau de 14h45 à 17h30 Steven-Tony-Mathieu</p>	
	200 au choix	0,2
	8X50 1) 25 essuie-glace, 25 dos rattrapé au dessus de la tête 1) jbes battement 360° Récup : 10s	0,6
	6x100 (départ à l'arrêt 5 m avant le mur virage cr avec un maximum d'attention sur le placement des pieds au virage glisser le plus loin possible sans rien faire le reste du 50 en pap prise d'appui au fond entre chaque cycle 2ème virage coulée vite 360° le reste du 50 dos 2 bras retour de bras tonique) Récup 10s	1,2
	4x100 4 n amplitude - de 50 CDb par 100 m DT :1'45	1,6
	32x 50 1) virage + coulée vite minimum 5 onduls + Rdn en crawl sur 3 cycles. + 15 dernier m Max cr 0 respi 1) DT plongé coulée mini 8 m + cycles en pap très vite le reste ampli pap 1) double coulée brasse le reste ampli brasse 1) cr progressif arrivée Max	3,2
	10x100 palmes 1) 25 coulée Max / 25 battement dos bras au dessus de la tête 1) progressif en cr 10 dernier m Max 0 respi. DT: 1'45	4,2
	<p>Pendant le 32x50 et le 10x100 le groupe était divisé en 3 (tony et Mathieu prise vue analyse vidéo) (steven sur le bloc 32x50 et 10 x100) groupe de 7, et 1 ligne réservé pour l'analyse video des PNN (prise video sur virage cr et spé puis sur RDN cr et spé et enfin depart coulée RDN toujours cr et spé) , le visionnage vidéo avait lieu sur le bord du bassin à la suite des prises de vues.</p>	
<p>Nous avons terminé la séance par une australienne en largeur (uniquement en coulée) finaliste : Pablo - Orlane. Winner : PABLO</p>		
<p>2ème séance dans l'eau 9h -11h Marie- Steven</p>		
300 au choix	0,3	
8 X 50 1) essuie glace 1) dos 2 bras battement vite Récup 10s	0,7	
6 x 100 1) ondul 1) battement 360° Récup 15s	1,3	
12 x 50 coulée + 2 cycles Max 1) pap 1) dos 1) cr à faire 4 fois. Récup : 10 s	1,9	
6 x 50 palmes 1) 25 coulée Max ondul v / 25 r.a 1) 25 R.A 1) 25 coulée 360° Max / 25 R.A	2,2	
8 x 50 1) essuie-glace 1) dos (25 battement vite, 25 rattrapé derrière la tête).	2,6	
6 x 50 1) 25 coulée Max ondul v / 25 r.a 1) 25 R.A 1) 25 coulée 360° Max / 25 R.A	2,9	
6 x1004n 1) pull 1) n.c moins de 50 CDb DT : 1'45	3,5	
<p>Travail de virage + Rdn dans les 4 nages.</p>		
<p>Séance de PPG de 11h à 11h45 circuit training par groupe de 3.</p>		
<p>3ème séance dans l'eau 14h à 14h45 Marie - Steven</p>		
200 4 n hybride	0,2	
Travail de vitesse départ à l'arrêt en cr mise en action des jambes et ensuite des bras sur 15 m + virage dans le vide.	0,5	
8x 25 1) cr départ du mur + RDN 2 cycles Max 1) depart à l'arrêt 3 cycles Max spé	0,7	
<p>Travail de depart plongé 10 min</p>		
<p>Travail de depart plongé + coulée RDN avec video</p>		
<p>Nous avons terminé le regroupement par la traditionnelle galette des rois!</p>		