

BILAN DU STAGE DE TOUSSAINT **RENNES 2010**

En ce début de saison, ce premier regroupement nous à permis d'évaluer :

- 26 nageurs de notre région.
- Représentant : 8 clubs (venant des 4 départements).
- Avec 9 nageuses et 13 nageurs.
- Avec 13 minimes, 10 cadets et 3 juniors.

Il est dommage que certains clubs n'aient pas encore compris l'importance de ces stages !

Le bassin de Bréquigny en configuration 50 mètres, avec un nombre confortable de lignes d'eau (de 3 à 6) nous a permis de faire 2 groupes de travail et ainsi de proposer des séances répondant au niveau des nageurs. Pour certains nageurs le passage du 25 au 50 est dur durant les premières séances, ces regroupements sont là aussi pour permettre de travailler et de s'évaluer en grand bassin.

Des entraînements en commun avec les nageurs du CPB ont permis de créer une émulation et de l'adversité durant les séries.

Toutes les séances ont été transmises aux entraîneurs de façon à ce qu'ils puissent les analyser et voir comment leurs nageurs ont travaillé.

Durant la semaine, les 9 entraînements ont été proposés en fonction des groupes de travail.

- Le kilométrage a varié de 4.7 km à 7.4 Km par séance.
- Le kilométrage total a été : de 52.3 km pour le groupe 1
: de 60.4 km pour le groupe 2
- La recherche de la coordination, de la technique de nage, du travail de distance par cycles ont toujours été le fil conducteur.
- Parallèlement, un travail à sec d'une heure à une heure trente par jour était proposé.
- Une heure trente de travail scolaire venait compléter ces journées.

Malheureusement le stage a été écourté en raison d'une fermeture de l'établissement pour raison sanitaire. En effet, le vendredi après midi nous avons trouvé porte close avec l'impossibilité de nous retourner vers un autre établissement. J'ai donc clôturé le stage avant l'heure !!

Merci au directeur de la piscine M. BRUNET Serge pour son accueil, merci au CPB pour sa collaboration et merci au CNB pour la mise à disposition d'un chauffeur et d'un entraîneur.

Je termine en félicitant les nageurs présents. Ils ont durant cette semaine, fait preuve de courage, de sérieux et de respect. Je leurs souhaite une très bonne saison sportive et espère les revoir sur les autres regroupements.

A noter que 8 nageurs étaient en stage à Font Romeu (15 jours) avec le pole espoir de Bretagne. Ce qui nous donne un total de 34 nageurs en stage avec le comité régional durant cette période de la Toussaint.