



Compte rendu stage Pornic

Ce stage était destiné aux nageurs minimes de la région sélectionnés pour faire partis du collectif régional minimes

Liste des nageurs : (voir pièce jointe) absent Maigret Jérôme, Brenon Kylian, Gautier Audrey, Le Goff Katell, Le Gall Lucie et Bouchon Pierre et rajouter Killian Jolly(Dinard)

L'encadrement était assuré par Steven Deyres (CLE Brest) et Frédérick Vittecoq-Wolff (UN ploermel)

Sur les 31 nageurs convoqués 25 ont répondu présents, ce qui est une bonne chose pour le développement de la natation Bretonne.

De plus la cohésion dans le groupe s'est fait facilement et rapidement. Cette cohésion a mis les stagiaires dans une ambiance studieuse qui a permis une excellente qualité de travail lors des séances natation et de PPG

Programme :

Le rythme de la semaine a été assez soutenu avec entre 6 et 8 heures de sport par jour. Les entraîneurs responsables de la sélection ont souhaité lors de ce stage développer les capacités suivantes :

En natation : efficacité Motrice sur l'ensemble des phases nagés et non nagés pour toutes les nages

En PPG : Coordination motrice

Vous retrouverez l'ensemble des séances de natation en pièce jointe ainsi que les tests natation et PPG réalisés

Dans le programme n'est indiqué que les périodes de pratique physique

Lundi :

10h accueil des stagiaires

10h15 12h15 séance natation

14h 16h : test PPG

18h 20h : séance natation

Mardi:

8h00-9h15: réveil musculaire (CAP + parcours de motricité + gainage)

9h15-9h45 : Vélo pour se rendre à l'entraînement

10h-12h15 : séance natation

13h-17h : sortie VTT à la place du cah à voile suite à un pb d'indication de route

17h30-18h : baignade en mer

Mercredi :

8h00-9h15 : réveil musculaire (CAP + travail de coordination en salle)

9h15-9h45 : Vélo pour se rendre à l'entraînement

10h-12h15 : séance natation

12h30-13h : vélo

15h-16h15 : jeu sur la plage (dodge ball et bâton musicaux)

18h-20h : séance natation

Jeudi

8h00-9h15 : réveil musculaire (CAP + travail de coordination en salle)

9h15-9h45 : Vélo pour se rendre à l'entraînement

10h-12h15 : séance natation

12h30-13h : vélo

14h-16h : Char à Voile

17h30-18h : nage en mer

18h15-18h45 : renforcement musculaire avec élastique

Vendredi

8h00-9h15 : réveil musculaire (CAP + travail de coordination en salle)

10h-12h15 : séance natation

14h : fin du stage

Bilan du stage :

Le groupe a été très agréable à encadrer, d'une bonne homogénéité dans l'eau et dans les activités extérieures et ne rechignant pas à la tâche.

Les installations au niveau de l'hébergement et de piscine étaient d'une très bonne qualité, le seul point qui est vraiment péché était la qualité des repas largement en dessous des attentes ou des besoins de jeunes de cet âge.

Le prochain stage pour ce collectif aura lieu sur Nantes du 2 au 4 Janvier 2014