

BILAN AMNEVILLE CD 57 2023

LIEU : AMNEVILLE

DEBUT : MERCREDI 19 avril 2023 15H

FIN : VENDREDI 21 avril 2023 13H30

PUBLIC : BENJAMINS 1 ET 2 : 15 FILLES ET 15 GARCONS

Catégorie BENJAMINE 1		
Nom	Prénom	Club
GROSSE	SARAH	CN SARREGUEMINES
LUNARDON-SBADO	PAOLA	SC THIONVILLE
FRANCIA	AZILYS	SC THIONVILLE
GEHANT	CHARLYE	DC CREUTZWALD
INGOLD	APPOLINE	SARREBOURG NATATION
INGOLD	LOUISE	SARREBOURG NATATION
COLLET	MARGOT	CN VAL DE FENSCH
JACQUOT	LOUISE	DC CREUTZWALD
FLOQUET-PARISOT	JUSTINE	NAT'ARSOISE

Catégorie BENJAMIN 1		
Nom	Prénom	Club
MATTEL	CLEMENT	SC THIONVILLE
MATTEL	QUENTIN	SC THIONVILLE
JACQUET	ELIOTT	SC THIONVILLE
ABOUT	DRAGAN	SC THIONVILLE
DOMINAS	SACHA	SC THIONVILLE
BRUCKER	VICTOR	CN SARREGUEMINES
VELT	JULIAN	CN SARREGUEMINES
ARNETT-GLATZ	TOM	CN SARREGUEMINES
PEGEOT	MATTHIEU	SARREBOURG NATATION

Catégorie BENJAMINE 2		
Nom	Prénom	Club
ALEB	NAILA	SC THIONVILLE
FRANCOIS BAUDOIN	JUSTINE	SC THIONVILLE
BRANDEBOURG	VALENTINE	SC THIONVILLE
ENNASER	RANIA	SC THIONVILLE
VENDRAME-LOPES	CAMILLE	NAT'ARSOISE
GAY	FANNY	NAT'ARSOISE

Catégorie BENJAMIN 2		
Nom	Prénom	Club
HERMANN	THOMAS	NAT'ARSOISE
ALEB	NAIM	SC THIONVILLE
LAPORTE	LORIS	SC THIONVILLE
GUARNACCIA	SANDRO	SC THIONVILLE
EHL	PIERRE	SC THIONVILLE
COLLET	LOUIS	CN VAL DE FENSCH



ENCADREMENT :

DULONG (SCT THIONVILLE) / BILTHAUER (CD 57) / JODEIT (CN SARREGUEMINES) / ANDRES (CNVF) / FRANCIA (SC THIONVILLE) / JACQUOT (DC CREUTZWALD)



PLANNING HORAIRE : VOIR DOCUMENT EN ANNEXE.

OBJECTIFS STAGE :

- CREER UNE COHESION D'EQUIPE.
- VIVRE UNE EXPERIENCE A TRAVERS UNE AUTRE STRUCTURE.
- CREER UN ESPRIT D'EQUIPE.
- OPTIMISER L'ECHAUFFEMENT A SEC/ LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE/ LES ETIREMENTS.

BILAN STAGE :

- COMPORTEMENT POSITIF DES NAGEURS DANS L'EAU ET EN DEHORS.
- BONNE AMBIANCE GENERALE.
- APPORT APPRECIABLE DE LA PRESENCE DES PARENTS POUR LA VIE QUOTIDIENNE DES ENFANTS ;

- PROCHAINES ECHEANCES :
- RASSEMBLEMENT COUPE DE FRANCE DES DEPARTEMENTS LES 3 ET 4 JUIN 2023 (LIEU ENCORE INCONNU)

DEROULEMENT HORAIRE DES STAGES CD 57

AMNEVILLE DU 19 AVRIL 2023 à 15H15 AU 21 AVRIL 2023 à 13H30

	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
11,12-13 ANS		7H00 à 7H30	PETIT DEJEUNER
		7H30 à 8H00	DEPLACEMENT
		8H00 à 8H30	ECHAUFFEMENT A SEC
		8H30 à 10H00	ENTRAINEMENT N°2
			SPECIALITE+ VIRAGES
			2 LIGNES DE 50 M
		10H00 à 10H30	ETIREMENTS
		10H30 à 11H00	DEPLACEMENTS
		11H00 à 12H00	CHAMBRES
		12H00 à 13H00	REPAS
		13H00 à 13H30	CHAMBRES
		14H00 à 15H00	BOWLING
		15H15 à 15H30	DEPLACEMENTS
15H15	DEBUT STAGE:REGLES/OBJECTIFS	15H30 à 16H00	APG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT N°1	16H00 à 18H00	ECHAUFFEMENT A SEC
	NAGE LIBRE AEROBIE		ENTRAINEMENT N°3
	2 LIGNES DE 50 M		NAGE LIBRE AEROBIE
	ETIREMENTS		2 LIGNES DE 50 M
18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS	18H00 à 18H30	DEPLACEMENTS
18H30 à 19H00	CHAMBRES	18H30 à 19H00	CHAMBRES
19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS	19H00 à 19H30	DEPLACEMENTS
19H30 à 20H30	REPAS	19H30 à 20H30	REPAS
20H30 à 21H00	CHAMBRES	20H30 à 21H00	LA VIE DE SPORTIF
À 21H30	COUCHER	À 21H30	COUCHER

Entraînements Benjamins Amnéville 2023

Entraînement 1 : NL AEROBIE

FREDERIC

Echauffement à sec (Hugues)

Entraînement 1 : NL Aérobie

Groupe 3.

Groupe 2.

Groupe 1

4200m

3700m.

3500m

Échauffement :

400 cr PB.

400 cr PB.

400 cr PB

300 jbs au choix

300 jbs au choix planche. 200 jbs au choix planche

200 4n 25 jbs 25 éduc.

200 4n 25 jbs 25 éduc.

200 4n 25 jbs 25 éduc

100 pap 25 norm 25 éduc. 100 pap 25 norm 25 éduc

Série : tout en crawl

10x50 plaques d=45

8x50 plaques d=55.

8x50 plaques d=1'

5x100 Nage complète d=1'40. 4x100 NC d=1'50.

4x100 NC d=2'

500 Palmes tuba.

400 palmes tuba.

400 palmes tuba

5x100 Nage complète d=1'40. 4x100 NC d=1'50.

4x100 NC d=2'

10x50 plaques d=45

8x50 plaques d=55.

8x50 plaques d=1'

Même travail pour les 3 groupes :

200 jbs au choix

400 crawl technique Plaques 4x 25 rattrapé batts 6 temps

25 bras gauche

25 frôlé

25 bras droit

100 récup

Entrainement 2 : NAGE SPECIALITE+TRAVAIL VIRAGES

KEVIN

Echauffement à sec + corde à sauter (Hugues)

300 CR 2 temps Droite/ 3 Temps par 50 M

2X 100 4 N Jambes appuis

300 CR 2 temps gauche/ 5 temps par 50 M

2X100 4 N hybride

50 Spé + 2X 25 CR MAX Départ 45''

100 4 N + 2X25 CR MAX Départ 45''

150 3 N + 2X25 CR MAX Départ 45''

100 4 N + 2X25 CR MAX Départ 45''

400 Souple (100 Dos 2 bras/ 200 jambes spé/ 100 Dos 2 bras)

50 Spé + 2X 25 Spé MAX Départ 1'

100 Spé + 2X25 Spé MAX Départ 1'

150 Spé + 2X25 Spé MAX Départ 1'

100 Spé + 2X25 Spé MAX Départ 1'

400 Souple (100 Dos 2 bras/ 200 jambes spé/ 100 Dos 2 bras)

Départ 0 :

6 X 50 Spé :

1 + longue coulée possible

2 Arrivée rapide

3 Assembler les 2

4,5,6 accélérés de 1 à 3. En gardant le même nombre de coups de bras

100 Récup au choix

6 X 50 Cr 1 + longue coulée possible

2 Arrivée rapide

3 Assembler les 2

4,5,6 accélérés de 1 à 3. En gardant le même nombre de coups de bras

100 Récup au choix

200 palmes (100 battements/ 100 ondulations)

50 Spé max avec palmes départ plongé

200 Récup au choix.

Total : 4250

Entrainement 3 : NL AEROBIE (LEA)

APG (Abdos/Pompes/Gainage) par groupe

4X125 PALMES

2) 75 CR + 50 BATT DOS

2) 75 CR + 50 ONDULS DOS

4X100 1/N

25 TRAVAIL D'APPUIS / 25 NC

4X50 CR REPOS 10''

PROGRESSIF DE 1 à 4

4X200 4N DéCALé :

1) PAP / DOS / BR / CR

1) DOS / BR / CR / PAP

1) BR / CR / PAP / DOS

1) CR / PAP / DOS / BR

Groupe 1: 3X200

3X50 3N JBS SANS PLANCHE

3X200 PLAQUES PULL CR D3'

1) RESPI 2, 4T

1) RESPI 3, 5T

1) RESPI 4, 6T

Groupe 2 : 2X200 D3'10''

Grp 1 : 2X200 D3'20

3X50 PLAQ PULL CR D50''

PROGRESSIF DE 1 à 3

2X200 PULL CR 3'10''

MEME NOMBRE CB PAR 25

Grp 2 : 2X200 D3'20''

Grp 1 : 2X200 D3'30''

3X50 PULL CR D1'

PROG DE 1 à 3 CB= PAR 50

1X200 CR D3'

COULEES 5 ONDULS A CHAQUE 25

Grp 2 : 1X100 D1'45''

Grp 1 : 1X100 D1'50''

3X50 CR D50''

PROG DE 1 à 3 COULEES 5 ONDULS

300 PALMES (50 BATT DOS / 50 ONDULS)

= 4000m

Grp 2 : 3700m

Grp 1: 3500m

Entrainement 4 :

4 NAGES AEROBIE+ TRAVAIL DEPART ET PRISE DE RELAIS (FRED).

Echauffement à sec + corde à sauter (Hugues)

600 : cr PB tuba

600 : palmes 100 cr + 100 brasse

100 cr + 100 dos

100 cr + 100 pap

200 : 4n jbs planche

600 : 4x3x50 récup 10 à 15 secondes

4x 25 pap 25 cr

25 dos 25 cr

25 brasse 25 cr

200 : 4n jbs planche

800 : 4x200 expliquer les éducs entre chaque 200m

200 papillon 25 norm + 25 éduc

200 dos. Idem

200 brasse. Idem

200 cr. Idem

Travail virages

Départ à 10 ou 12m du bord

Réaliser tous les virages d'un 400m 4n en GB

Travail départs

Travailler les départs des 4 nages

Travail prise de relais

Total : 3600 M