

Programme d'actions des 12-13 ANS
Saison 2009 - 2010

Stage 1 : Stage de Mars à SARREGUEMINES

Lieu : SARREGUEMINES

Dates : Du Vendredi 12 mars 18H au 15 mars dimanche 17H.

Encadrement : Isabelle DAUDY, Stéphane ROUSSEAU, Sabrina VERIN et Hugues BILTHAUER + autres entraineurs de clubs de Moselle.

Objectif :

Aérobic / 4n / Préparation physique

Effectuer des tests pour déterminer des axes de travail et de progression en club.

Créer une dynamique départementale.

Modalités de sélection :

10 filles et 10 garçons (1997-1998) en fonction des rankings départementaux à la date du 28 février 2010.

2 nageurs en crawl / 2 nageurs en papillon / 2 nageurs en dos / 2 nageurs brasse / 2 nageurs de 4 nages.

+ 5 filles et 5 garçons 1998 (Ne faisant pas partie de la sélection mais porteur d'avenir : 1 nageur en crawl / 1 nageur en papillon / 1 nageur en dos / 1 nageur brasse / 1 nageur de 4 nages.)

Stage 2 : Stage des vacances d'avril à AMNEVILLE + Meeting de Villerupt

Lieu: Amnéville

Dates: Du mardi 20 avril à 9 h à Amnéville au dimanche 25 avril à 18H à VILLERUPT.

Encadrement: Isabelle DAUDY, Stéphane ROUSSEAU, Sabrina VERIN et Hugues BILTHAUER + entraineurs de clubs de Moselle.

Objectifs:

TESTS benjamins

Entraînement en bassin de 50m

Compétition

Préparation aux relais

2 épreuves imposées sur 100 m et 3 sur 50m par l'encadrement benjamins du CD57

Modalités de sélection:

Equipe type pour la compétition « coupe des départements ».

10 nageurs et 10 nageuses: sélection selon une optimisation des performances de l'équipe : 2 nageurs en crawl / 2 nageurs en papillon / 2 nageurs en dos / 2 nageurs brasse / 2 nageurs de 4n.

En fonction des rankings départementaux sur 100m (papillon, dos, brasse et crawl) et sur 200 pour le 4 nages au 28 mars 2010.

+ 5 filles et 5 garçons 1998 (Ne faisant pas partie de la sélection mais porteur d'avenir : 1 nageur en crawl / 1 nageur en papillon / 1 nageur en dos / 1 nageur brasse / 1 nageur de 4 nages.)

Contrainte: Les nageurs du stage concourent au meeting de VILLERPUT sous les couleurs du CD 57.

Stage 3: Meeting hors de Lorraine

Lieu: Beaune

Dates: Du 29 au 30 mai 2010

Encadrement: Isabelle DAUDY, Stéphane ROUSSEAU, Sabrina VERIN et Hugues BILTHAUER.

Objectifs:

Compétition

Renforcement de L'esprit d'équipe.

Préparation aux relais

Le 200 4 nages, le 50m NL et 2 épreuves imposées sur 100 m par l'encadrement benjamins du CD57.

Modalités de sélections:

Equipe type pour la compétition « coupe des départements ».

10 nageurs et 10 nageuses: sélection selon une optimisation des performances de l'équipe (2 nageurs en crawl / 2 nageurs en papillon / 2 nageurs en dos / 2 nageurs brasse / 2 nageurs de 4n).

En fonction des rankings départementaux sur 100m (papillon, dos, brasse et crawl) et sur 200 pour le 4 nages au 2 mai 2010.

Contrainte: Les nageurs du stage concourent au meeting sous les couleurs du CD 57.