

BILAN AMNEVILLE CD 57 2024



LIEU : AMNEVILLE

DEBUT : SAMEDI 11 MAI 2024 8H45

FIN : SAMEDI 11 MAI 2024 18H00

PUBLIC : BENJAMINS 1 ET 2

EFFECTIFS :

Filles 1ère année

100 pap	SORIOT	MILA	1.21.76	SC THIONVILLE
100 dos	MAURICE	TESS	1.27.31	SC THIONVILLE
100 brasse	SORIOT	JADE	1.32.77	SC THIONVILLE
100 nl	ZIMMER	MAELY	1.11.14	DC CREUTZWALD
100 nl	THIEBAULT	CAMILLE	1.14.25	CN SARREGUEMINES
200 4 n	RUVERA	LILY-ROSE	3.01.50	SN METZ
200 4 n	ATTARDO	LISA	3.07.93	CN SARREGUEMINES

Filles 2ème année

100 pap	LUNARDON SBADO	PAOLA	1.21.01	SC THIONVILLE
100 dos	GEHANT	CHARLY	1.19.14	DC CREUTZWALD
100 nl	GROSSE	SARAH	1.08.33	CN SARREGUEMINES
100 nl	KNEZ	INES	1.14.36	SC THIONVILLE
200 4 n	FRANCIA	AZILYS	2.58.13	SC THIONVILLE
200 4 n	KUZMA	EVA	3.02.24	SN METZ
200 4 n	JACQUOT	LOUISE	3.22.10	DC CREUTZWALD

Garçons 1ère année	100 pap	VILHEM	LEOPAUL	1.26.34	CN SARREGUEMINES
	100 dos	ANDREACCHIO	GIANNI	1.23.57	SN METZ
	100 brasse	FRANCIA	ELOAN	1.37.20	SC THIONVILLE
	100 nl	LANG	MATHIS	1.14.43	CN SARREGUEMINES
	200 4 n	GERBER	LOIC	3.02.39	SC THIONVILLE
	200 4 n	FRANCOIS	NELO	3.20.37	SC THIONVILLE

Garçons 2ème
année

100 dos	MULLER	VICTOR	1.22.72	CN SARREGUEMINES
100 brasse	TIRLICIEN	ROBIN	1.39.05	NAT ARSOISE
100 nl	SCHMIDT	YOAN	1.13.04	DC CREUTZWALD
100 nl	CHEBBAB	ISLEM	1.16.97	SC THIONVILLE
200 4 n	KREMER	MALONE	2.56.09	CN SARREGUEMINES
200 4 n	LECLERCQ	HUGO	2.56.84	SN METZ

ENCADREMENT :

BERROUDJ Abdel (CN SARREGUEMINES) / DULONG Kévin (SCT THIONVILLE) /GILLAIN Frédéric (CNVF)/ BILTHAUER Hugues (CD 57).

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.

Entrainement :

- Samedi 11 Mai 2024 – Piscine Amnéville – 1h30 de séance matin
-
- **Objectifs :** Séance Aéro, 4000m
-
- **Echauffement**

- 600 200 cr / 200 4nages éducatifs / 200 PB : 50 bras – 50 jambes
- **Mise en route**
- 200 4x50 : 1 par nage r'5
- **Corps de séance**
- 2000 400 8x50 : 3x cr – 1x dos (d.50'' b.13 / 55'' b.12)
- 400 4x100 cr départ plongé (25 rapide – 75 amplitude) à enchaîner
- 400 200 cr + 200 4 nages (coups de bras) à enchaîner
- 400 4x100 cr : 25 – virage milieu – 25 rapide – 50 amplitude maximale
- Départ : 1'40 b.13 – 1'45/50 b.12
- 400 8x50 : 2 par nage (d.1' b.13 - d.1'05/1'10 b.12)
- **Bras**
- 600 PB – Plaques : 4x150 = 100 cr + 50 (1 dans chaque nage) r.10''
- **Jambes**
- 400 Palmes : 8x50 = 1x ondulations – 1x battements r.5''
- **Récup**
- 200 nage complète au choix
-

Total : 4000

Entrainement samedi après-midi :

400 CR ((75 NC+25 Jbes)+(50NC + 50 Jbes))X2

2X 200 Pull (50 Respi 2 temps gauche + 50 3 temps)+(50 Respi 2 temps droite+ 50 3 temps)

4X100 Plaquette (25 godille tête+25 appli)

400 CR Départ et virages 4 N

8 X 100 (3CR Départ 1'40 + un 4 Nages Départ 2')

600 palmes travail coulée et coups de bras

3 X 200 palmesidem avec accélération de 1 à 3

Récupération 400 (50 cr/50 dos)

Total : 4000

BILAN STAGE :

- COMPORTEMENT POSITIF DES NAGEURS DANS L'EAU ET EN DEHORS.
- BONNE AMBIANCE GENERALE.





PROCHAINE ECHEANCE :

RASSEMBLEMENT COUPE DE FRANCE DES DEPARTEMENTS A REIMS DU 1 AU 2 JUIN POUR
LES BENJAMINS

DEROULEMENT HORAIRE

AMNEVILLE 11 MAI 2024

	Samedi 11 mai 2024 à:
De 8H50 à 9H00	Accueil
De 9H00 à 10H30	ENTRAINEMENT
10h30 à 11H	Etirements
11h30 à 13h00	REPAS
De 13h00 à 15H00	Mini golf
15h15 à 16H00	Travail échauffement à sec + PPG
16H00 à 18H00	ENTRAINEMENT