

## Bilan du Rassemblement Poussins des 21 et 22 janvier 2012

Rassemblement encadré par Virginie Pierrelée (Joigny) et Thomas Pinel (St Florentin)

### 1. Les enfants

28 enfants ont participé au rassemblement des enfants. Victor et Charlotte Dubé (St Florentin) sélectionnés pour le stage étaient absents suite à des problèmes familiaux.

		Clubs		Chambre
1	GLATRE Nicolas (01)	SENS NATATION	Présent	117
2	POURCELOT Marin (01)	CA AVALLON	Présent	204
3	POURCELOT Mathis (02)	CA AVALLON	Présent	203
4	BART Maxime (01)	AS TONNERRE	Présent	119
5	LETHUMIER Romain (01)	SENS NATATION	Présent	204
6	VALDENNAIRE Edouard (01)	ES ST-FLORENTIN	Présent	104
7	DUBÉ Victor (02)	ES ST-FLORENTIN	Absent	
8	LOUIS SIDNEY Théo (01)	ES ST-FLORENTIN	Présent	104
9	VIGNERON Noa (01)	ES ST-FLORENTIN	Présent	202
10	WEGMANN Guillaume (01)	CA AVALLON	Présent	118
11	LEFEBVRE Yann (01)	SENS NATATION	Présent	117
12	LEGRAS-LE GUYADER Ga (01)	US JOIGNY	Présent	202
13	ACTON-BOND Oscar (01)	CA AVALLON	Présent	203
14	HELIES Anthony (01)	AS TONNERRE	Présent	119
15	ROBERT Romain (01)	CA AVALLON	Présent	118
1	POURANTRU Adelys (01)	AS TONNERRE	Présent	216
2	LANVIN Elodie (01)	SENS NATATION	Présent	102
3	PERRIN Léony (01)	CA AVALLON	Présent	319
4	ANDREOLI Justine (02)	AS TONNERRE	Présent	304
5	LAMARKBI Sarah (01)	SENS NATATION	Présent	103
6	BROCHEREUX Camille (01)	SENS NATATION	Présent	103
7	PACAUD Océane (02)	SENS NATATION	Présent	102
8	DUBÉ Charlotte (02)	ES ST-FLORENTIN	Absent	
9	GUILLEMIN Chloe (01)	AS TONNERRE	Présent	216
10	RONDEAU Lucile (01)	SENS NATATION	Présent	302
11	LE GOFF Roxane (01)	SENS NATATION	Présent	103
12	BUVAT Amélie (01)	CA AVALLON	Présent	319
13	THÉODORE Julia (02)	ES ST-FLORENTIN	Présent	303
14	ROUSSEL Juliette (02)	AS TONNERRE	Présent	304
15	MOREAU Magalie (02)	AUXERRE	Présent	303
	Virginie Pierrelée			116
	Thomas Pinel			201

## 2. Les transports

Les enfants ont été amenés par le car de Tonnerre de la piscine de Sens à l'hôtel Archotel à 18h.

Les déplacements entre l'hôtel et la piscine de Paron ont eu lieu à pieds avec une durée de 20 à 25 minutes.

## 3. Les horaires

Samedi 29 janvier	18h00	Arrivée à l'hôtel Répartition des enfants dans les chambres
	19h	Repas
	20h	Temps libre
	21h30	Extinction des lumières
	22h	Absence de bruit dans les chambres
Dimanche 30 janvier	7h30	Réveil
	7h45	Petit déjeuner
	8h15	Préparation des sacs
	8h30	Départ vers la piscine avec toutes les affaires
	9h	Arrivée sur le bord du bassin
	11h	Fin de l'entraînement
	11h45	Repas
	13h	Départ vers la piscine
	13h30	Arrivée sur le bord du bassin
	14h30	Bilan avec les enfants
	15h	Départ progressif des enfants avec les parents

### Remarques :

Prévoir au prochain rassemblement les mêmes horaires.

Préciser sur la convocation que :

- Les enfants doivent être recherchés sur le lieu du rassemblement (exemple : piscine de Sens)
- Les numéros de téléphones des accompagnateurs
- Les parents peuvent s'organiser pour faire du covoiturage.

## 4. L'hôtel Archotel

L'hôtel est convenable et nous avons été très bien accueillis.

Les repas étaient adaptés. Samedi soir : tomates, poulet, pâtes et tarte aux pommes. Dimanche midi : riz au thon, rôti de porc, semoule et Danette (chocolat et vanille)

Toutefois nous avons rencontré les difficultés suivantes :

- Comme l'année précédente, les chambres étaient réparties sur 3 étages. Suite à l'absence de deux nageurs, une chambre double n'a pas été utilisée.
- Un client de l'hôtel était alcoolisé et circulait dans les étages.

## 5. Les séances

Deux séances d'entraînement ont été proposées aux enfants le dimanche, une le matin et une deuxième l'après-midi. Malgré une grande disparité de niveau entre les enfants, ils ont suivi la même séance. Notre objectif était de les faire se confronter tous ensemble pour que chacun se situe par rapport au groupe et qu'ils apprennent à se connaître. Tous les nageurs ont suivi l'entraînement. Une moins grande disparité a été observée entre les plus forts et les plus faibles par rapport à la saison précédente. Ceux-ci ont suivi les séances dans leurs intégralités aussi bien le matin que le soir. Leur courage était à l'honneur. Tous les enfants méritent d'être sélectionnés pour le prochain stage sans exception.

Sur les deux séances, les enfants ont parcouru 5 000 m au lieu de 4 200 m la saison précédente à la même époque. Le travail du 4N a été privilégié sur les 2 séances du rassemblement.

### A. Séance du matin

Travail du 4 N sur 50 et 100 m

Echauffement à Sec de 20 minutes

300	25 NL / 25 D
400 4N	25 BD / 25 BG
400 4N	2 BD / 2 BG / 2 NC
400 4N	25 JBES / 25 NC

4 X 100 4N EN SERPENT (CHANGEMENT DE LIGNE D'EAU A CHQ 25 M)  
100 D2B JBES BRASSE  
6 X 50 NL R 10''  
25 COUDE HAUT / 25 PROGRESSIF

RELAIS SUR 12.5 M  
2 X 12.5 M EN NL  
2 X 12.5 M EN B

100 NL RESPI 5 TPS

KILOMETRAGE = 2 500 M

### B. Séance de l'après-midi

Virginie Pierrelée

Travail du 4 N sur 50 et 100 m

300            50 NL / 50 D  
400            { 100 Bras B avec Jbes NL  
                  { 100 Bras D avec Jbes B  
                  { 100 Bras NL avec Jbes P  
                  { 100 Bras P avec Jbes NL

8 X 50 4N    R 10'  
                  4N/P/4N/D/4N/B/4N/NL

100 D2B JBES B

4 X 100 4N EN 4 N  
                  CHAQUE NAGEUR PASSE DANS LES 4 NAGES

100 NL        RESPI 3/5/7 TPS EN ALTERNANCE

KILOMETRAGE = 1500 M

KILOMETRAGE TOTAL = 5000 M