

COMPTE RENDU

RASSEMBLEMENT BENJAMINS ICAUNAIS

DIMANCHE 19 FEVRIER 2011

Lieu: Tonnerre

Encadrement: Maggy BAUDIN
Doriane BAYON

1) Condition d'hébergement, restauration, trajets

A l'hôtel du centre à Tonnerre, rien à redire, très bon accueil, nous étions les seuls dans l'hôtel; repas et petits déjeuners appréciés dans l'ensemble.

Les trajets se sont fait le samedi soir en bus et le dimanche matin également ce qui a permis aux enfants de ne pas être encombrés par leurs sac; très appréciable.

Le midi nous sommes retournés manger à pieds, environ 20 min de marche, ce qui nous a permis de nous aérer ;

Avant de rentrer manger à l'hôtel, nous sommes aller en face de la piscine au gymnase on nous avons discuter avec les nageurs de leur niveau et objectifs finaux, cela nous a permis d'être au chaud; de plus il y avait un match de basket ce qui a permis de passer le temps: très appréciable

RQ: il serai bien de pouvoir avoir accès l'année prochaine au gymnase pour discuter et/ou proposer une activité détente si le gymnase n'est pas occupé

2) les sélectionné(e)s

15 Filles :

- DABSENCE Amélie (99-Migennes)
- SANTAMARIA Sara (99-Migennes)
- TAFFINEAU Émeline (99-Migennes)
- PELTRET Pauline (99 - Migennes)
- VAUTRIN Anaïs (99- Avallon)
- BOUVARD Frédérique (99-Avallon)
- SURAY Eva (99- Avallon)
- ROMANETTO Émilie (99 Auxerre)
- DROIN Hélène (99- auxerre)
- CHARLES Émilie (00-sens)
- ROBLIN Alice (99- sens)
- HADDADI Majdouline (99- sens)
- FERRON Élisabeth (99-sens)
- DORIGNY Manon (00-tonnerre)
- HUREAU Anaïs (99-tonnerre)

15 garçons :

- PELTRET Thibault (99-Migennes)
- OLIER Pierre (99-Joigny)
- GALOO Baptiste (99 st florentin)
- COTTY Thomas (99-Joigny)
- COROUGE Médéric (99-sens)
- DEROUBAIX Hugo (99-Joigny)
- OURSEL Romain (99-Migennes)
- DE BERGH Benoît (99 Auxerre)
- DUCONGE Emmanuel (99 auxerre)
- HENRION Thibault (99 auxerre)
- DUPOUY Benjamin (99 joigny)
- REPOSEUR Quentin (99 migennes)
- CARLES Benjamin (00- avallon)
- MARCHETTI Aurélien (00 tonnerre)
- GEORGET Joris (00 tonnerre)

Il manquait DUCONGE Emmanuel (malade), GEORGET Joris est reparti le lendemain matin, malade dans la nuit et matin, FERRON Élisa retour chez elle après l'entraînement du matin, malade aussi

Pour la plupart: bon comportement dans l'ensemble à l'hôtel et respect des horaires demandés.

Dans l'eau, de grosses différences de niveau, 3 groupes ont été fait:

- Pierre. O, Baptiste. G, Hugo. D, Médéric. C, Thibault. P,
- Alice. R, Anaïs. V, Émilie. C, Majdouline. H, Sara. S, Amélie. D, Thibault. H
- les autres

Pour tous, gros travail à faire sur les coulées, sinon tous le monde à nager sans « broncher », bonne attitude à l'entraînement, cherche tous à se dépasser

Quelques remarques pour certains en particulier:

- Anaïs. H et Manon. D (AST) : ne mangent rien...
- Galoo Baptiste à manger le soir avec ses parents car c'était son anniversaire, il nous a retrouvé à 21h00 à l'hôtel

3) Programme et entraînements

Dimanche 19 février : 2 séances dans l'eau et PPG l'après midi:

Matin 8h-10h: AEROBIE / 4NAGES

Ech:

100 4N R15 }
200 pap/cr pull R20 } x2
1004N à l'envers }
200 br/dos pull }

5*400

1) 4N nc
2) cr nc (50 BN / 50 ACC)
3) 4N pull
4) cr pull / paddles
5) 4N zoomers
les garçons dep en cr 6'15 / en 4n 7'
les gars en ont un en plus 400 cr paddle + zoomers

les filles dep en cr 7' / en 4n 7'30

les autres depa en cr 7'30 / en 4N 8'

6*100

100 jbes br D:2'15
2*50 brasse nc prog D1'15
100 jbes dos
2*50 dos nc prog
100 jbes pap
2*50 pap nc prog

200 2 nages souple

4000 m et 4400 m pour les 5 garçons

PPG de 15min, exercices proposés par des nageurs pris au hasard par les entraîneurs.

Ech:

- 400 au choix
- 4*50 4N coulées longues R20
- 4*25 coulée MAX en Zoomers 2pa / 2 cr R10

Nageurs(ses) placé(e)s dans les lignes par spécialité.

- 6 x 100 educ / Nc

- 25 éduc spé (2 éduc différents / 25) / 25 NC.
- 50 éduc spé (2 éduc différents / 25) / 50 NC
- 25 éduc spé (2 éduc différents / 25) / 25 NC.

600 Jbes:

- 300jambes (100 ondul, 100 batt cr, 100 ondul)zoomers au coup de sifflet accélération
- 200 4N 25 BN/25vite
- 100 jbes Spé progressif

- 4*50 :

25 dep plongé à bloc en spé =
à l'arrivéé 10sec rétro enchainé
à 25m à bloc en dep arrêté en spécialité } *2

200 souple } *2

3000m

Australienne / Etirements

BILAN:

Toujours des différences de niveau en termes de tolérance à la charge de travail, à l'intensité demandée.

Problème dans l'exécution des virages, nageurs(ses) soient trop près ou trop loin, manque certains de vitesse dans la rotation en Cr et/ou dos, ou dans le virage pap et/ou br.

Pour la plupart bonne position de référence au plongeon, ou dans les virages, mais manque d'optimisation de leur coulée.

Fin du stage à 16h00.

CONCLUSION

Sur le plan humain tant pour les nageurs que pour les entraîneurs, ce rassemblement est une bonne occasion de se retrouver et d'apprendre à se connaître.

Le temps de pause avant midi nous a permis de nous rendre compte que certains ne savent pas vraiment à quoi correspond un niveau (régional, inter régional, national...), mais qu'ils ont tous envie au moins d'aller dans une finale du Natathlon, et de faire parti de la liste finale pour la Coupe de France.