

**STAGE REGIONAL
FINALE DES AVENIRS ET DES JEUNES
Saint Martin de Crau – 20 Janvier 2019**

Ce premier regroupement de la saison sportive 2018-2019 a rassemblé 21 nageuses et 8 entraîneurs.



L'emploi du temps était identique aux formules précédentes.

Séance de travail à sec de 10h à 12h au dojo.

Pause repas ensemble.

Séance dans l'eau de 13h15 à 16h15.

Les notions qui ont été abordées :

→ **à sec**

Le travail à sec a été plutôt ciblé sur les notions de gainage, d'alignement des segments. Travail autour de la notion de « ligne centrale » et de prolongement.

Plusieurs exercices ont été proposés.

Bonne intégration des consignes par les nageuses. Bonne dynamique de travail.

→ **dans l'eau**

Continuité des thèmes abordés le matin, l'après midi.

D'autres exercices sont venus compléter le travail à sec dans l'eau. Les notions de gainage, d'alignement ont été maintenu tout au long de l'après midi avec l'approche du ballet leg et de la verticale principalement.

Quelques exercices sur la notion de prolongement ont pu être abordé avec une partie des nageuses.

Mise en application d'une toute petite partie des tests régionaux avec le passage de l'épreuve de natation : le 6' pour les 2007 et après et le 400 chrono pour les 2006.

Résultats des tests en annexe.

Retours sur ces tests : les nageuses n'ont pas l'habitude de nager sans s'arrêter. Il va être important de renforcer cette notion. Le crawl sera à privilégier dans un avenir proche pour le test des 6'. Beaucoup de nageuses s'arrêtent et ne font pas les virages. Les culbutes seront également à privilégier. Le même constat est fait sur le 400m. Il faut prévoir un temps (même court) de natation dans vos séances en les faisant nager sur des longues durées. Cela est important pour leur discipline : cela permet de développer toutes les qualités transversales à la natation (appuis, condition physique, gainage etc ...)

Sur chaque regroupement, je choisirai d'évaluer les nageuses sur un des tests proposés dans le protocole régional.

Participation active des entraîneurs présents. Echanges conviviaux.

Un grand merci à la ville de Saint Martin de Crau pour nous avoir accueilli au sein de ses installations. Un grand merci à Marie-Pascale Billiet pour l'accueil et la finalisation de l'organisation.

Prochains regroupements :

- **le 3 février 2019 à Saint Laurent du Var**

Thèmes abordés : Pas de thème arrêté pour le moment. N'hésitez pas à me faire remonter vos besoins.

D.MARECHAL