



Regroupement benjamins

Du 2 au 4 janvier 2013



Natation

Regroupement benjamins

Du 2 au 4 janvier 2013

Depuis plusieurs saisons, le Comité Régional propose aux meilleurs benjamins de se réunir lors d'une ou plusieurs séances lors des vacances scolaires. Ces nageurs âgés de 12 et 13 ans sont à une période charnière au niveau de leur pratique compétitive.

Ils doivent

- développer les acquis techniques obtenus les années précédentes
- développer leur endurance générale et leurs habiletés motrices
- développer leur vitesse
- évoluer sur les parties non nagées (départs, virages et reprise de nage)
- se préparer au rythme lié à leur pratique compétitive (allier le double projet scolaire et sportif)

A cet âge, la constance dans une pratique n'est pas forcément la règle. De nombreux benjamins abandonnent l'activité natation pour, le plus souvent, s'orienter vers une autre discipline sportive.

Ainsi, la mise en place de regroupements a pour objectif :

- Partager avec d'autres nageurs, du même âge, issus de clubs différents, des séances mais aussi des moments de vie en dehors du bassin.
- Stimuler la pratique dans l'eau par une mise en concurrence directe lors des entraînements.
- Se positionner par rapport aux autres nageurs régionaux.
- Sortir de son milieu habituel de pratique en évoluant dans de nouvelles piscines.
- Reprendre en groupe, avec des techniciens autres que ceux qu'ils ont l'habitude de fréquenter, un travail déjà abordé en club, qui reprend les orientations fédérales à savoir : nager longtemps, nager vite, le tout en nageant le mieux possible... sans oublier les périodes non nagées.

Le stage était composé de 6 séances d'entraînements entre lesquels des moments de pauses étaient prévues.

Au total, ce sont 22 benjamins qui ont pris part au stage avec une forte dominante chez les filles (16 pour seulement 6 garçons). 16 d'entre eux ont participé à l'intégralité du regroupement.

Sept de ces nageurs sont des benjamins première année (nés en 2001)



Présence des nageurs lors du regroupement

NOM	Prénom	club	Mercredi matin	Mercredi après- midi	Jeudi matin	Jeudi après- midi	Vendredi matin	Vendredi après- midi
BEAUZOR	NICOLAS	ANN	X	X	X	X	X	X
BOLORE	MAEVA	AAN	X	X				
ROBERT	CHRISMALDY OCEANE	CNBM	X	X	X	X	X	X
SHEIKBOUDHOU	ANAÏKA	CNBM	X	X	X	X	X	X
ZACHELIN	ANAÏQUE	CNBM	X	X	X	X	X	X
ANGELE	FRANELLY	CNBM	X	X	X	X	X	X
JEAN	MATHILDE	CNBM	X	X	X	X	X	X
MONDESIR	DORA	CNBM	X	X	X	X	X	X
GRANDMAN	EMMA	CNBM	X	X	X	X	X	X
MULONGO	RODLY	CNBM	X	X	X	X	X	X
COUVIN	CEDRIC	SQUALES	X	X	X	X	X	X
CAYARCIE	LAURINE	SQUALES			X		X	X
HYPOLITE	AMELIA	SQUALES	X	X	X	X	X	X
SINAPIN	ELODIE	SQUALES	X	X	X	X	X	X
MARSAU	ALICE	SQUALES	X	X	X	X	X	X
MERCURY	ANTHONY	SQUALES	X	X	X	X	X	X
BELLON	LOUISA	DM	X	X	X	X	X	X
BOURNY	IOANE	DM					X	X
FREDERIC	YASMINA	DM	X	X	X	X	X	X
ABENAQUI	DJAÏDA	MBTR			X	X	X	X
JABOL	NOEMY	MBTR			X	X	X	X
JONATHAN	MANUELLA	MBTR			X	X	X	X

D'un point de vu général, des difficultés se sont particulièrement faites ressentir lors des séries en jambes... La séance à dominante brasse fut un autre « moment difficile » du regroupement, une majorité de nageurs manquant de technique dans cette nage.

Une certaine régularité a pu être notée dans les présences pour la majorité du groupe (à quand l'intégralité). Les retards bien qu'exceptionnels restent cependant toujours trop nombreux.

Malgré le faible nombre de garçons, il y a toutefois eu quelques énergies à canaliser...

Le principe de changement de bassin semblait être apprécié par les nageurs, malheureusement nous n'avons pu bénéficier de la séance à Trois rivières...

Une séance d'information sur les conduites dopantes a été dispensée par le Docteur Joëlle SAVIN, médecin de la Direction de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale. Deux heures ont permis aux nageurs de découvrir les méthodes et procédés interdits, le tout sous forme de questions/réponses et de mini scénarios.



Mercredi 2 janvier 2013

entraînements de 8h00 à 10h00 puis de 14h00 à 16h00 au CREPS Antilles Guyane

Objectifs : endurance en crawl

Encadrement : Nicolas JACQUOT et Roland MONJO

Contenus :

Echauffement : 6x50 (1 crawl départ plongé / 1 crawl avec 25 travail respi et 25 nage complète / 1 au choix) le tout 2 fois.

Bras : 3x[(8x50 C Dép 50" travail nombre de coups de bras) + 100 crawl] - 1 en PPE / 1 en Pull Elastiques / 1 en plaquettes seules.

Nage complète : 4x800 avec

1. (8x50 Dép 50") + (4x100 Dép : 1'45")
2. (8x50 Pap/Dos Dép :60") + (4x100 4Nages Dép :2')
3. Idem 1
4. (8x50 Brasse/Dos Dép :60") + (4x100 4Nages Dép :2')

Jambes : 400 travail allures

50 souple

Soit un total de **5450 mètres**



A l'issue de cette séance, une information sur les conduites dopantes a été proposée par le Docteur Joëlle SAVIN de la Direction de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale.

A midi et demi, prise du repas tiré du sac.

Repos, jeux de cartes...

14h00 début du second entraînement

Objectifs : technique dos

Encadrement : Nicolas JACQUOT et Mathias SEIGNEUR

Contenus :

Ech : 400 crawl 3/5/7 temps

Jambes : 4x100 dos Dép :2'30" / 4x50 dos Dép 65" / 4x25 dos Dép :35"

Travail technique :

- 16x25 dos + virages (8, 12 et 16 rapides)



- 12x25 dos (touche et claquer la main / coulées longues)
- 8x25 dos
- 2x(100 dos bras droit + 25 dos accé + 100 dos bras gauche + 25 dos vite)
- 16x25 (2 pap / 2 crawl)
- 4x25 dos jambes

50 souple

Soit un total de **3250 mètres**



Jeudi 3 janvier 2013

entraînements de 8h00 à 10h00 puis de 13h00 à 15h00 au CREPS Antilles Guyane

En raison de l'indisponibilité du bassin de Trois Rivières pour problèmes techniques, la séance fut réalisée au CREPS Antilles Guyane. Merci aux responsables de l'établissement qui ont su faire preuve de réactivité face à un imprévu de dernière minute (demande réalisée le mercredi 2 janvier...)

Objectifs : comme le premier jour, la séance du matin a pour dominante un travail d'endurance en crawl

Encadrement : Nicolas JACQUOT et Mathias SEIGNEUR

Contenus :

Echauffement : 75 crawl+25 Pap / 75 crawl + 25 dos / 75 crawl + 25 brasse / 75 crawl + 25 crawl.

Bras :

- 8x25 pap pull/élastique
- 400 crawl plaquettes
- 8x25 dos PE
- 400 crawl plaquettes
- 8x25 brasse PE
- 400 crawl plaquettes rapide

Jambes : 800 4nages Moyen/Vite

Nage Complète crawl :

- 5x100 Dép :1'45" / 5x50 Dép :50"
- 4x100 Dép :1'40" / 4x50 Dép :50"
- 3x100 Dép : 1'35" / 3x50 Dép :50"
- 2x100 dép 1'30" / 2x50 Dép :45"
- 100 rapide / 50 rapide

150 souple

Soit un total de **5000 mètres**



Petite pause avec jeux divers/cartes/ballon pour certains/lecture pour d'autres...

Objectifs : travail technique en brasse

Encadrement : Nicolas JACQUOT et Roland MONJO

Contenus :

Ech : 8x50 2nages

Jambes : 16x50 brasse (8 avec pull aux genoux / 8 normaux)

Nage complète :

4x50 (25 brasse (travail amplitude / 25 au choix)

8 largeurs (travail amplitude en passant sous chaque ligne d'eau)

4x50 (25 brasse (travail amplitude / 25 au choix)

6x50 brasse (2 mouvements bras/1 mouvement de jambes) + 25 accé

200 brasse éducatif

6x100 (25 pap/50 Brasse/25 Dos) / (25 brasse / 50 crawl / 25 pap) Dép :2'

50 brasse chrono

100 souple

Soit un total de **3000 mètres**



Vendredi 4 janvier 2013

entraînements de 8h00 à 10h00 puis de 12h30 à 14h30 au Moule

Pour cette séance, le club des Dauphins du Moule nous a accueillis sur une de leurs séances.

Objectifs : la séance du matin reste à dominante aérobie

Encadrement : Nicolas JACQUOT, Manuel CORIAL et Roland MONJO

Contenus :

Ech : 10x50 (1 crawl 3 temps / 1 dos / 1 crawl 7 temps / 1 pap / 1 crawl)

Bras

- 3x[(3x100 Dép 1'40 à 1'50")+(3x50 Dép :50")]
- TEST 400 PPE (voir résultats ci-dessous)



- 8x50 (1 crawl / 1 dos)

Jambes

- TEST 400 battements
- 100 souple

Nage Complète : 12x100 nage libre (3 dép :1'40" / 3 Dép :1'35 / 3 dép :1'30" / 3 dép :1'25) pour certains, départs 1'50"/1'45/1'40" et 1'35

50 souple

Soit un total de **4700 mètres**

La pause entre 10h00 et 12h30 s'est faite sur la plage de l'autre bord. Le temps a été consacré au repas tiré du sac, baignade pour certains, jeux de cartes pour d'autres...

Objectifs : Travail technique en papillon

Encadrement : Nicolas JACQUOT, Manuel CORIAL et Roland MONJO

Contenus :

Reprise du dernier exercice de la matinée qui n'avait pas correctement été réalisé (pas d'informations sur les temps de nages malgré les consignes données)

Nage Complète : 12x100 nage libre (3 dép :1'40" / 3 Dép :1'35 / 3 dép :1'30" / 3 dép :1'25) pour certains, départs 1'50"/1'45/1'40" et 1'35

Jambes : 3x300 jambes pap (changement de position de corps et de rythmes) + 100 souple

Travail technique :

- 3x(4x50 pap Educ + 100 4Nages)
- 2x(4x25 pap + 50 pap accè)
- 100 souple

Soit un total de **3700 mètres**



Résultats TEST du 400 mètres PPE

			100	200	300	400
BEAUZOR	NICOLAS	ANN	01:18,66	02:41,12	04:05,97	05:29,97
				01:22,46	01:24,85	01:24,00
BOLORE	MAEVA	AAN	absente			
ROBERT	CHRISMALDY OCEANE	CNBM	01:39,62	03:04,97	04:30,18	05:53,10
				01:25,35	01:25,21	01:22,92
SHEIKBOUDHOU	ANAÏKA	CNBM	01:22,00	02:48,00	04:17,00	05:39,63
				01:26,00	01:29,00	01:22,63
ZACHELIN	ANAIQUE	CNBM	01:21,00	02:45,00	04:08,00	05:31,22
				01:24,00	01:23,00	01:23,22
ANGELE	FRANELLY	CNBM	01:20,00	02:44,00	04:12,00	05:32,10
				01:24,00	01:28,00	01:20,10
JEAN	MATHILDE	CNBM	01:17,00	02:42,00	04:02,00	05:24,47
				01:25,00	01:20,00	01:22,47
MONDESIR	DORA	CNBM	01:19,00	03:07,00		05:33,00
				01:48,00	#####	05:33,00
GRANDMAN	EMMA	CNBM	01:41,80	03:06,88	04:31,66	05:55,50
				01:25,08	01:24,78	01:23,84
MULONGO	RODLY	CNBM	01:20,00	02:42,00	04:03,00	05:20,64
				01:22,00	01:21,00	01:17,64
COUVIN	CEDRIC	SQUALES	01:19,00		04:13,00	05:40,00
				#####	04:13,00	01:27,00
CAYARCIE	LAURINE	SQUALES	01:45,00			07:38,00
				#####	00:00,00	07:38,00
HYPOLITE	AMELIA	SQUALES	01:20,00	02:50,00	03:16,00	05:36,00
				01:30,00	00:26,00	02:20,00
SINAPIN	ELODIE	SQUALES	01:35,68	03:01,86	04:29,16	05:55,50
				01:26,18	01:27,30	01:26,34
MARSAU	ALICE	SQUALES	01:18,0	02:37,0	03:58,0	05:16,4
				01:19,00	01:21,00	01:18,40
MERCURY	ANTHONY	SQUALES	01:17,00	02:39,00	03:59,00	05:17,56
				01:22,00	01:20,00	01:18,56
BELLON	LOUISA	DM	01:25,00	02:49,00	04:17,00	05:45,30
				01:24,00	01:28,00	01:28,30
BOURNY	IOANE	DM	01:18,00	02:37,00	04:04,00	05:23,00
				01:19,00	01:27,00	01:19,00

FREDERIC	YASMINA	DM	01:31,08	03:04,97	04:33,88	06:01,07
				01:33,89	01:28,91	01:27,19
ABENAQUI	DJAIDA	MBTR	01:55,29	03:40,30		07:06,86
				01:45,01	#####	07:06,86
JABOL	NOEMY	MBTR	01:48,29	03:30,05		06:51,40
				01:41,76	#####	06:51,40
JONATHAN	MANUELLA	MBTR	01:58,38	03:42,88		07:12,48
				01:44,50	#####	07:12,48

Résultats TEST du 400 mètres battements

			100	200	300	400
BEAUZOR	NICOLAS	ANN	02:12,14	04:34,52	06:56,11	09:17,11
				02:22,38	02:21,59	02:21,00
BOLORE	MAEVA	AAN	absente			
ROBERT	CHRISMALDY OCEANE	CNBM	02:15,69	04:29,00	06:42,67	08:49,90
				02:13,31	02:13,67	02:07,23
SHEIKBOUDHOU	ANAÏKA	CNBM	02:05,00	04:25,00	06:40,00	08:54,28
				02:20,00	02:15,00	02:14,28
ZACHELIN	ANAIQUE	CNBM	02:02,00	04:03,00	06:11,00	08:13,80
				02:01,00	02:08,00	02:02,80
ANGELE	FRANELLY	CNBM	01:57,00	04:16,00	06:31,00	08:33,78
				02:19,00	02:15,00	02:02,78
JEAN	MATHILDE	CNBM	01:21,00	03:08,00	04:56,00	06:39,05
				01:47,00	01:48,00	01:43,05
MONDESIR	DORA	CNBM	01:40,00	03:23,00	05:27,00	07:13,00
				01:43,00	02:04,00	01:46,00
GRANDMAN	EMMA	CNBM	02:25,20	04:38,16	06:53,61	08:49,85
				02:12,96	02:15,45	01:56,24
MULONGO	RODLY	CNBM	02:30,00	05:13,00	07:44,00	10:01,66
				02:43,00	02:31,00	02:17,66
COUVIN	CEDRIC	SQUALES	02:43,00	05:04,00	07:27,00	09:41,00
				02:21,00	02:23,00	02:14,00
CAYARCIE	LAURINE	SQUALES	02:25,00	04:47,00		09:44,70
				02:22,00	#####	09:44,70



HYPOLITE	AMELIA	SQUALES	01:50,00	03:45,00	05:55,00	07:54,58
				01:55,00	02:10,00	01:59,58
SINAPIN	ELODIE	SQUALES	02:02,88	04:00,06	06:02,20	08:07,17
				01:57,18	02:02,14	02:04,97
MARSAU	ALICE	SQUALES	01:49,0	03:43,0	05:40,0	07:37,2
				01:54,00	01:57,00	01:57,20
MERCURY	ANTHONY	SQUALES	01:46,00	03:42,00	05:39,00	07:28,28
				01:56,00	01:57,00	01:49,28
BELLON	LOUISA	DM	01:36,00	03:16,00	05:17,00	07:05,20
				01:40,00	02:01,00	01:48,20
BOURNY	IOANE	DM	01:48,00	03:49,00	05:56,00	07:56,09
				02:01,00	02:07,00	02:00,09
FREDERIC	YASMINA	DM	02:07,75	04:09,05	06:15,17	08:18,97
				02:01,30	02:06,12	02:03,80
ABENAQUI	DJAIDA	MBTR	02:26,66	04:44,08	06:51,41	08:57,49
				02:17,42	02:07,33	02:06,08
JABOL	NOEMY	MBTR	02:18,20	04:26,89	06:40,06	08:52,34
				02:08,69	02:13,17	02:12,28
JONATHAN	MANUELLA	MBTR	02:32,42	04:50,25	07:06,26	09:15,95
				02:17,83	02:16,01	02:09,69