

Regroupement sportif stage de Carnaval

Du 16-18/02/2023 et 22-25/02/2023

➤ Préambule.

Dans son optique de réouverture du Centre d'Accession Formation, la ligue de natation de la Guadeloupe poursuit sur sa lancée les regroupements ponctuels lors des vacances scolaires.

Nécessaire que les athlètes de différents clubs puissent se retrouver dans un autre contexte, afin d'apprendre l'un des autres mais également pouvoir créer des liens au-delà de l'aspect sportif.

Ces regroupements sont aussi l'occasion pour l'ensemble des coachs ayant leur(s) nageur(s) sélectionné(s) de pouvoir se réunir et profiter de l'événement afin d'échanger sur la partie compétition et les points techniques qui l'entoure. Nous Ligue, sommes là pour apporter aux entraîneurs et aux nageurs des aptitudes et des connaissances complémentaires avec le travail déjà établi dans les clubs respectifs.

Une émulation sportive et méthodologique positive doit en ressortir à chacun de ses regroupements sportifs. C'est l'intelligence collective qui permet de pouvoir avancer, malgré les divergences d'opinions quelles qu'elles soient, la communication et l'échange constructif permettront d'avancer vers l'objectif final ; la réussite de nos athlètes sur la scène caraïbienne et nationale.

➤ Thématiques du regroupement.

1. L'importance des parties non nagées.
2. Le changement rythmique et la coordination en fonction de la vitesse de nage et notamment l'importance de la 5^{ème} Nage ; le 4N.
3. L'association complémentaire du corps propulseur/projectile.
4. Création d'un collectif d'individualité, tendre vers une cohésion de groupe.

➤ Objectifs du regroupement.

1. Gagner en explosivité et en création de vitesse pure sur le départ plongé, maintien voire l'augmentation de la vitesse lors des virages et ceux peu importe la nage, une coulée dynamique en minimisant la création de freins et une reprise de nage efficace.
2. Le mécanisme de la respiration, de la coordination et de la vitesse. L'importance de la respiration et de ses fonctions sur la performance. L'importance de l'apnée et ses bienfaits sur la partie physiologique.
3. La construction du nageur, la vitesse, la fréquence, l'amplitude et l'indice de nage. La notion de puissance et d'organisation motrices liés aux nages et aux vitesses demandées. La construction de la pâle et l'importance du fil rouge ; l'alignement et l'indéformabilité du corps.
4. Sur ce regroupement, en période de travail, il est important d'augmenter l'exigence sur les parties techniques mais également sur les filières énergiques souhaitées développer. Il est important de développer leur capacité « d'encaissement » tant sur le point physique que sur le point mental. Une attention particulière sera porter sur la partie prophylaxie et travail à sec pour éviter tous risques de blessures. On se doit d'augmenter l'intensité sans perdre de vue que la saison 2023 reste longue.

➤ Organisation et logistique du regroupement.

| | 16/02 | 17/02 | 18/02 |
|------------|-------------|-------------|----------|
| Matin | 8H30-11H | 8H30-11H | 8H30-11H |
| Après-Midi | 14H30-16H30 | 14H30-16H30 | |

| | 22/02 | 23/02 | 24/02 | 25/02 |
|------------|-------------|-------------|-------------|----------|
| Matin | 8H30-11H | 8H30-11H | 8H30-11H | 8H30-11H |
| Après-Midi | 14H30-16H30 | 14H30-16H30 | 14H30-16H30 | |

Le lieu du stage est à la **piscine intercommunale de DUGAZON aux ABYMES**. Le repas est tiré du sac par les nageurs qui seront surveillés par le cadre technique s'occupant du regroupement.

Le nageur doit être présent sur le bord du bassin 15 min avant l'horaire de début des séances annoncées. Une bouteille d'eau 1,5L est obligatoire et ce à chacune des séances. Des élastiques de résistance et un tapis de sol sont fortement recommandé.

Pour question de sécurité les parents doivent être à l'heure à la sortie de l'entraînement de l'après-midi.

« Sé ensamb nou ké rivé, pani ayin ki rèd sé zyé ki lâche »

