



STAGE REGIONAL JEUNES

Convocation

J'ai l'honneur de vous confirmer la participation d'un ou de plusieurs nageurs de votre club au Stage régional Jeunes qui aura lieu du :

Pour les filles du lundi 23 octobre à 10h au mercredi 25 octobre à 14h
Pour les garçons du mercredi 25 octobre à 15h au vendredi 27 octobre à 18h

Ce regroupement se déroule à **Chalon sur Saône**.

Le rendez-vous est fixé **le lundi 23 octobre à 10h pour les filles et le mercredi 25 octobre à 14h30 pour les garçons au local du Cercle Nautique Chalonnais (Centre Nautique – rue d'Amsterdam – 71100 Chalon sur Saône)**

Le rendez- vous de fin de regroupement est fixé **le mercredi 25 octobre à 14h pour les filles et le vendredi 27 octobre à 18h pour les garçons au même endroit**.

Hébergement et repas

Repas pris au local du CN Chalon – 40 rue d'Amsterdam – 71100 Chalon s/S

Hébergement à l'internat Sportif en face le centre nautique (avenue Léon Blum -71100 Chalon s/S)

Il est nécessaire de prévoir des équipements pour **l'entraînement en natation et la PPG**.

Objectifs du regroupement

Stage de détection entrant dans le plan national FFN « Gavroche 2024 »

- Cibler l'apprentissage vers le haut-niveau : environnement adapté au haut niveau : hygiène, comportement...
- Mise en situation d'entraînement
- Partage du goût de l'effort
- Changement d'environnement
- Développer les qualités athlétiques qui sont fondamentales à la réalisation de performances de haut niveau
- Echange au niveau de l'encadrement
- Favoriser l'intention de résultats : performance, collectif internationaux, passer la marche vers l'excellence

Ligue Bourgogne-Franche-Comté de Natation
Bât B – 14 B rue Pierre de Coubertin - 21000 DIJON

Téléphone/fax : 03 80 52 46 33

mail : lbfc.natation@orange.fr

Internet : www.bourgognenatation.com

Contenu du regroupement

- Natation : entraînement commun et évaluation
- PPG
- Activités annexes

Encadrement

- Responsable : Séverine ROSSET, DTR Bourgogne-Franche-Comté et Patrice LIBOZ, CTR Bourgogne-Franche-Comté
- Entraîneurs régionaux
- Stagiaires BF3, MSN et STAPS

Annexes

- Liste des nageurs concernés en annexe
- Emploi du temps en annexe

Sélection Stage Jeunes Filles – Du lundi 23 au mercredi 25 octobre

Filles 11 ans

1	NEMETH Laura-Blanka	CN CHALON-SUR-SAONE	3145 pts
2	MORT-CHEVASSUS Camille	CN DOLE & REG	3082 pts
3	LABALME Lou	ALLIANCE DIJON NATATION	3036 pts
4	GALLEZOT Alice	US SOCHAUX NATATION	2957 pts
5	STUDER Héloïse	ALLIANCE NATATION BESANCON	2919 pts
6	DECOBERT Jade	PARAY NATATION WATER POLO	2636 pts
7	SZEWCZYK Flavie	MONTCHANIN NATATION	2615 pts
8	DUPUY Paloma	CN CHALON-SUR-SAONE	2517 pts

Filles 12 ans

1	PREDINE Alix	NATATION VESOUL-NOIDANS	4 130 pts
2	ACHAINTRE Emilie	PARAY NATATION WATER POLO	4 082 pts
3	BLOT Alexia	ALLIANCE DIJON NATATION	4 014 pts
4	WONKAM Suzanne	CN CHALON-SUR-SAONE	3 635 pts
5	MELIS Daphnée	ALLIANCE DIJON NATATION	3 553 pts
6	HOUASNI Kamelia-Ilhem	US SOCHAUX NATATION	3 548 pts
7	VARAK Elene	A.S.M BELFORT NATATION	3 523 pts
8	RABIA Aya-Maria	A.S.M BELFORT NATATION	3 491 pts
9	PRESTAT Mathilde	AS TONNERRE	3 251 pts
10	BARAN Anna	ASA VAUZELLES	3 240 pts
11	SANCHEZ Romane	AS TONNERRE	3 232 pts
12	POEU Kanya-Khim	ALLIANCE DIJON NATATION	3 161 pts

Filles 13 ans

1	ELGAMAH Sawane	US SOCHAUX NATATION	7 496 pts
2	LABALME Noémie	ALLIANCE DIJON NATATION	6 065 pts
3	RAHMANI Sarah	US SOCHAUX NATATION	5 904 pts
4	AUCLIN Justine	ALLIANCE DIJON NATATION	5 883 pts
5	FADDA SAUVAGEOT Athéna	ALLIANCE NATATION BESANCON	5 807 pts
6	MICHELET Lucie	ALLIANCE DIJON NATATION	5 754 pts
7	FOSSIER Jeanne	AS TONNERRE	5 625 pts
8	JOURDIN Constance	CN PONTARLIER	5 548 pts
9	CHAAR Dounia	AUXERRE AQUATIC CLUB	5 523 pts
10	PELOIS Margaux	ES ST-FLORENTIN	5 512 pts
11	BREVIGLIERI Yelena	CN DOLE & REG	5 507 pts
12	BONAFE Maelys	CN CHALON-SUR-SAONE	5 400 pts
13	MERZÉ Aurore	CN CHALON-SUR-SAONE	5 387 pts
14	CASTAGNA Lola	PARAY NATATION WATER POLO	5 380 pts
15	HAUTAUFAAO Zoe	ALLIANCE DIJON NATATION	5 284 pts
16	LEMAITRE Chloé	ALLIANCE NATATION BESANCON	5 269 pts
17	MILLET Chloé	CN DOLE & REG	5 174 pts
18	MICHAUD Perline	VAL DE GRAY NATATION	5 168 pts
19	DEVELET Rayana	CN CHALON-SUR-SAONE	5 045 pts
20	PORADA Clarisse	CN NEVERS	4 980 pts

Sélection Stage Jeunes Garçons – Du mercredi 25 au vendredi 27 octobre

Garçons 12 ans

1	ROLET Adan	C.A.B LEDONIEN 39	3020 pts
2	BAYRAT Ethan	MACON NATATION	2992 pts
3	LOPEZ Falemana	ALLIANCE NATATION BESANCON	2855 pts
4	PSZOLA DONZEL Felix	ALLIANCE DIJON NATATION	2677 pts
5	MENETRE Gabin	CN DOLE & REG	2673 pts
6	BRUZZO Axel	SENS NATATION	2604 pts
7	DRUET Lenni	CN DOLE & REG	2604 pts
8	BONNIN Simon	ALLIANCE DIJON NATATION	2523 pts

Garçons 13 ans

1	DERANGERE Néo	ALLIANCE DIJON NATATION	4 885 pts
2	ROUBY Jimmy	MONTCEAU ON	4 702 pts
3	GIRERD Mathis	ALLIANCE NATATION BESANCON	4 447 pts
4	GILLET Dorian	MACON NATATION	4 390 pts
5	KOUMA Alexien	CN BEAUNE	3 937 pts
6	BRENOT Victor	CN CHALON-SUR-SAONE	3 684 pts
7	BORRION Tristan	ALLIANCE DIJON NATATION	3 658 pts
8	SERIN Mathis	ALLIANCE DIJON NATATION	3 652 pts
9	BOYER-SZYMYSLIK Odin	MONTCEAU ON	3 636 pts
10	OUDOT Charles	ALLIANCE NATATION BESANCON	3 628 pts
11	CHAHMA Nael	ALLIANCE NATATION BESANCON	3 582 pts
12	ROBLIN Nathan	CN CHALON-SUR-SAONE	3 562 pts

Garçons 14 ans

1	VOZINSKI Joris	MONTCEAU ON	6 864 pts
2	GILBERT Florian	ALLIANCE NATATION BESANCON	6 837 pts
3	DUTHU Jules	ALLIANCE DIJON NATATION	6 749 pts
4	ANTOINE Oscar	VAL DE GRAY NATATION	6 485 pts
5	CARLOT Nathan	ALLIANCE DIJON NATATION	6 442 pts
6	BAYRAT Aksel	MACON NATATION	6 054 pts
7	CUENIN Lucas	NATATION VESOUL-NOIDANS	5 876 pts
8	ISELIN Louis	US SOCHAUX NATATION	5 832 pts
9	RAMAUX Lucas	CN DOLE & REG	5 716 pts
10	RAVINET Yann	MACON NATATION	5 704 pts
11	MOUILLON Justin	CN BEAUNE	5 503 pts
12	PETITE Yanis	CN PONTARLIER	5 467 pts
13	LAFFAGE Nicolas	VAL DE GRAY NATATION	5 352 pts
14	CHARLES Melvin	MONTCHANIN NATATION	5 352 pts
15	SEGUIN Thomas	AUXERRE AQUATIC CLUB	5 348 pts
16	ANDRE Jules	A.S.M BELFORT NATATION	5 292 pts
17	LAMOUTI-BOUSSEDOUR Fahim	MONTCHANIN NATATION	5 149 pts
18	ADAMI Louis	CN BEAUNE	5 020 pts
19	GERMAIN Victor	MONTCEAU ON	4 914 pts
20	DESTRUDEL MIMIYIANNIS Ethan	AUXERRE AQUATIC CLUB	4 883 pts

Stage régional Jeunes

Stage régional détection jeunes

Lundi 23/10		mardi 24/10		mercredi 25/10		jeudi 26/10		vendredi 27/10	
		7h Petit-déjeuner		7h Petit-déjeuner		7h Petit-déjeuner		7h Petit-déjeuner	
		8h / 10h Natation		8h / 10h Natation		8h / 10h Natation		8h / 10h Natation	
10h accueil stage Filles présentation des attentes du regroupement et de la saison / Installation Internat		10h45/12h retour vidéo		10h30/12h Activités et bilan du stage		10h30/12h Activités		10h30/12h Activités	
		12h15 Repas		12h15 Repas		12h15 Repas		12h15 Repas	
		14h / 15h PPG		14h fin du stage Filles		14h / 15h PPG		14h / 15h PPG	
				14h30 accueil stage Garçons local CNC					
15h / 17h Natation		15h / 17h Natation		15h/17h Natation		15h / 17h Natation		15h / 17h Natation	
				17h45 / 19h présentation des attentes du regroupement et de la saison / Installation Internat		17h45 / 19h retour vidéo		17h30 /18h bilan du stage Garçons	
17h30/ 18h45 Activités		17h30/ 18h45 Activités							
		19h15 Repas		19h15 Repas		19h15 Repas		19h15 Repas	
20h15 / 21h Internat : activités encadrées		20h15 / 21h Internat : activités encadrées		20h15 / 21h Internat : activités encadrées		20h15 / 21h Internat : activités encadrées			
21h30 coucher		21h30 coucher		21h30 coucher		21h30 coucher			

Check list avant départ en stage

- Lunettes x 2
- Bonnets x 2
- Maillots de bains x 2 ou x 3
- Palmes, tuba
- Pull buoy
- Plaquettes
- Serviettes x 2 ou x 3
- Gourde / Bouteille d'eau
- Short x 2
- Tee-shirts de sport x 2 ou x 3
- Vêtements contre la pluie
- Slips x 4
- Chaussettes x 4
- Haut du corps x 3
- Pantalon x 1
- Pull ou veste x 1
- Pyjama x 1
- Brosse à dent et dentifrice
- Shampoing et savon
- Autres nécessaires d'hygiène (coupe-ongles, crèmes, hygiène féminine, brosse à cheveux,)
- Loisirs (jeu de cartes, livres, Uno,)