



ACTIONS SPORTIVES REGIONALES

SAISON SPORTIVE

2014-2015



COLLECTIF RELEVE

Population concernée : Benjamins 12 – 13 ans (nés en 2002 et 2003).

Deux regroupements au cours de la saison sportive.

I / Premier regroupement

Nature du regroupement : Stage d'entraînement

Thématique : Importance du travail de préparation athlétique à sec et du travail des parties non nagées en piscine

Date : du lundi 20 au jeudi 23 octobre 2014

Lieu : Chamonix

Effectif : 24 nageurs + 3 entraîneurs

Objectifs du stage

- Travail des parties non nagées + travail technique
- Travail de préparation physique généralisée des membres supérieurs, inférieurs, des chaînes musculaires antérieures et postérieures etc ...
- Cohésion par le biais de sports collectifs et d'activités de plein air
- Présentation du parcours de compétition 12 – 13 ans et des évolutions règlementaires pour la saison 2014-2015

Critères de sélection

- Sélection faite à l'issue du classement national du natathlon et du classement régional du pouss'nat 2014 :
 - les six premiers poussins 2 et six premières poussines 2 de la saison 2013-2014
 - les six premiers benjamins 1 et six premiers benjamines 1 de la saison 2013-2014

Les sélectionnés (après désistement de certain(e)s nageur(se)s et insertion des réservistes)

COLLECTIF RELEVE - SELECTIONNES STAGE REGIONAL DES BENJAMINS OCTOBRE 2014					
Filles (2002)			Garçons (2002)		
IOTTI	Cléa	(CNP)	TLIDJANE	Mohamed	(ASMN)
GERVAIS	Anneline	(CNDR)	HARTMANN	Anthony	(ASMBN)
BIGUENET	Pauline	(ANB)	LARTOT	Louis	(ASMB)
PILLOT	Sarah-Marie	(CNDR)	MILA	Hugo	(ANB)
PEYRAUT	Emma	(ASMB)	BRIGNON	Florian	(ASMB)
GUIGON	Salomé	(ASMN)	COSSA	Adrien	(NVN)
Filles (2003)			Garçons (2003)		
GIRARD	Manon	(CNDR)	CIFTCI	Hasan	(ASMN)
BARBIER	Mina	(CNDR)	TONGUET	Phily	(ANB)
DRIOUECH	Salma	(DL)	GISSINGER	Charles	(CABL 39)
ANSELM	Lilou	(CNP)	LANDEAU	Charles	(VGN)
CARTERON	Marie Lou	(DL)	BOURRON	Mattéo	(ASMB)
SKLADZEN	Ivana	(DL)	LAALA	Elyas	(ANB)

II / Second regroupement

Nature du regroupement : Stage d'entraînement

Date : du lundi 27 avril au 1^{er} mai 2015 *

Lieu : A déterminer

Effectif : 20 nageurs + 2 entraîneurs

Objectifs du stage

- Renforcement des qualités techniques et physiques des nageurs (à sec et dans l'eau)
- Travail de nages spécifiques
- Sensibilisation des nageurs sur l'intérêt du travail à l'horloge pendant les entraînements
- Renforcement des qualités athlétiques des nageurs par la mise en place d'activités sportives collectives

* dates flexibles à plus ou moins un ou deux jour(s).





Critères de sélection

- Les 10 premiers benjamins et 10 premières benjamines 12 – 13 ans confondus à l'addition des points obtenus au cumul des trois courses ci-après.
- Sélection faite à l'issue des deux premiers plots du natathlon 12 – 13 ans 2015.
- Qualification sur :
 - 100 NL
 - 400 4N
 - 800 NL



COLLECTIF ACCESSION

Populations concernées : Nageurs inscrits sur liste ministérielle des sportifs « espoirs »
Nageurs de série Interrégionale et supérieure

Un regroupement au cours de la saison sportive.

Nature du regroupement : Stage d'entraînement

Date : du lundi 4 au 8 mai 2015 *

Lieu : A déterminer

Effectif : 20 nageurs + 2 entraîneurs

Objectifs du stage

- Travail foncier (dans et hors de l'eau)
- Renforcement des qualités techniques et physiques des nageurs (à sec et dans l'eau)
- Cohésion

Critères de sélection

- Sont sélectionnés d'office les nageurs inscrits sur liste ministérielle des sportifs « espoirs »
- Sont sélectionnés d'office les nageurs de série Nationale
- Seront sélectionnés en cours d'année : *(pour les 10 places restantes)*
 - les nageurs qualifiés aux championnats de France Elite à l'issue des N2 hiver en 50m
 - Les nageurs qualifiés aux championnats de France 15 ans et moins à l'issue des N2 hiver en 50m
 - Les nageurs qualifiés au critérium national 16 ans et plus et aux championnats de France cadets à l'issue des N2 hiver en 50m

NB : en fonction du nombre de places restantes à pourvoir, nous nous octroyons le droit de repêcher des nageurs s'étant le plus approchés d'une ou plusieurs qualifications à l'un des championnats mentionnés ci-dessus (compétitions de référence nationale).

* dates flexibles à plus ou moins un ou deux jour(s).



COLLECTIF PERFORMANCE

Population concernée : Nageurs(ses) inscrit(e)s sur liste ministérielle des sportifs « espoirs ».
Nageurs de série nationale 2015.

GARÇONS			FILLES		
NOM	PRENOM	CLUB	NOM	PRENOM	CLUB
CATTIN	Léo	ANB	COURDIER	Anaïs	CNDR
DEVILLIERS	Kélyan	VGN	JEANNINGROS	Lilou	ANB
GILBERT	Mathias	ANB	MARCHAL	Léa	ANB
RAMAUX	Alexis	CNDR	PESEUX	Clothilde	ANB
SERAICHE	Yacine	ANB			
VANNIER	Léo	ANB			

Trois regroupements au cours de la saison sportive.

I / Premier regroupement

Nature du regroupement : Stage de reprise

Date : du vendredi 26 au dimanche 28 septembre 2014

Lieu : Prénovel (haut-jura)

Effectif : 10 nageurs + 3 entraîneurs

Objectifs du stage

- Travail technique dans l'eau
- Evaluation des qualités physiques des nageurs en début de saison (tests physiques)
- Créer de la cohésion au sein du groupe par la pratique d'activités de pleine nature

II / Second regroupement

Nature du regroupement : Meeting de niveau international

Date : A déterminer

Lieu : A déterminer

Effectif : 10 nageurs + 2 entraîneurs

Objectifs

- Meeting de préparation (saison en grand bain)
- Evaluation des niveaux de pratique du nageur à un instant T de sa programmation
- Apprendre à gérer ses courses (physique, mental...) et à performer sur des compétitions à la concurrence relevée
- Cohésion

Programme

- Chaque nageur aura la possibilité d'être engagé sur 5 courses maximum sur l'ensemble du WE (*nombre de courses à re-confirmer*)

NB 1 : Aucune sélection club annexe ne pourra se juxtaposer / s'ajouter à l'effectif régional lors du déplacement.

NB 2 : Aucune sélection club annexe ne pourra être encadrée sur place par les entraîneurs en charge du groupe régional sélectionnés par le comité.

III / Troisième regroupement

Nature du regroupement : Stage d'entraînement (*couplé à celui des nageurs du collectif accession*)

Date : du lundi 4 au 8 mai 2015 *

Lieu : A déterminer

Effectif : 20 nageurs + 2 entraîneurs

Objectifs du stage

- Travail foncier (dans et hors de l'eau)
- Renforcement des qualités techniques et physiques des nageurs (à sec et dans l'eau)
- Cohésion (coupe de France des régions)

* *dates flexibles à plus ou moins un ou deux jour(s).*

