

**STAGE REGIONAL**

**C1**

**Organisé par Anne-Laure BOURDOT**  
***Fleury les Aubrais du 1<sup>er</sup> au 3 mars 2013***

---

**PROGRAMME**

Vendredi 1<sup>er</sup> mars 2013

14h-17h : accueil + gym

17h30-20h : piscine

Samedi 2 mars 2013

8h30-10h : gym

10h30-12h30 : piscine

12h30-13h30 : repas

13h30-16h : gym

16h30-18h : piscine

Dimanche 3 mars 2013

8h30-10h : piscine

10h30-12h30 : gym

12h30-13h30 : repas

13h30-15h30 : piscine

15h30-16h : bilan

**PARTICIPANTES**

CJF Fleury les Aubrais :

DE LA BATIE Maylis

HERON Constance

MADOUN Léa

AS Ripault Monts :

FOUILLAT-OFFREDO Luna

LABERGÈRE Sasha

SEDANO Lucille

RENAULT Margot

USM Saran :

BARRE Alizée

BARRE Marine

GOULLON Elsa

LEROUX Rebecca

PARIZET Coralyne

ROCHON Amandine

CMN Chartres :

BASTIN Mathilde

GUILLOT Alice

PIZZOL Lili

HEUGAS Chloé

ENCADRANTES :

BOURDOT Anne-Laure (CJF Fleury les Aubrais)

Katarina (SRVI)

LEFEBURE Evelyne (CMN Chartres)

BEDU Clémentine (CJF Fleury les Aubrais)

INTERVENANT :

PAYARD Simon

Bilan

17 nageuses inscrites de 4 clubs différents. Le public visé était les nageuses nées en 2001, 2002 et 2003. Il y avait tout de même une nageuse née en 2000 et une née en 2005.

Le stage a eu lieu à la piscine de Fleury les Aubrais et l'hébergement se faisait en hôtel sur Saran.

L'objectif du stage était l'approfondissement des éléments techniques du C1, de la propulsion technique, de la propulsion ballet et de la danse. L'intervenant de gym a fait du placement du corps, du renforcement musculaire et de la découverte de l'acrosport.

Nous avons pu travailler en petits groupes de 4 à 6 nageuses maximum en mélangeant les clubs afin de favoriser une cohésion.

L'ambiance de travail était très bonne studieuse et décontractée à la fois. Toutes les nageuses souhaitent qu'un tel stage soit ré-organisé.

Seul petit bémol, le fait que certaines nageuses ne dorment pas à l'hôtel a entraîné des retards de la part des parents le matin et le soir. Cela est dommage car occasionnait des désagréments pour tout le monde.

Anne-Laure BOURDOT