



COMPTRE RENDU STAGE INTER REGIONAL Du 14 au 20 février 2010 Le Blanc

I. Organisation générale du stage

Hébergement :

Base de plein Air, en pension complète. Hébergements en chambre de 2, 3 ou 4. Menus adaptés.

Piscine :

10h/12h et 19h/21h, bassin complet de 4 lignes d'eau.

Encadrement : Christine GROSSET et Karen DE SOUSA

Trois stagiaires ont également suivi le stage et participé à l'encadrement.

Planning :

| STAGE INTERREGIONAL DE NATATION SYNCHRONISEE | | DOJO | Piscine | Repas | DOJO | Piscine | Repas |
|---|------------|-----------------------|---|-------------|---|-------------|-------|
| Dimanche | 14 février | | Accueil des familles à la Base du Blanc à 18h | | | | 19h00 |
| Lundi | 15 février | 8h00/10h00 (Danse) | 10h30/12h00 | 12h30/13h15 | 14h00/16h00 (danse) | / | 19h00 |
| Mardi | 16 février | / | 10h00/12h00 | 12h30/13h15 | 14h00/15h30 (RAS/souplesse) | 19h00/21h00 | 18h15 |
| Mercredi | 17 février | / | 10h00/12h00 | 12h30/13h15 | 14h00/15h30 (RAS/souplesse) | 19h00/21h00 | 18h15 |
| Judi | 18 février | / | 10h00/12h00 | 12h30/13h15 | 14h00/15h30 (RAS/souplesse) | 19h00/21h00 | 18h15 |
| Vendredi | 19 février | / | 10h00/12h00 | 12h30/13h15 | 14h00/15h30 (RAS/souplesse) | 19h00/21h00 | 18h15 |
| Samedi | 20 février | / | 10h00/12h00 | 12h30/13h30 | Fin du stage à 13h30 (après le repas) à la Base du Blanc. | | |

INTERREGION OUEST

Liste des nageuses :

| Niveau de pratique du socle | NOM Prénom | Année | Club |
|-----------------------------|------------------|----------|-----------------|
| Développement | FATMI Agathe | 17/04/98 | Ancenis |
| Développement | LELOU Salomé | 24/02/98 | Ancenis |
| Développement | ROBIN Alexine | 26/04/98 | Ancenis |
| Développement | LEROUX Capucine | 2000 | Angers |
| Développement | DOUCET Lauriane | 98 | Saran |
| Développement | NOUVEAU Akselle | 99 | Saran |
| Développement | TAFANI Chiara | 14/02/98 | Tours |
| Formation | LAMBERT Caroline | 15/07/98 | Ancenis |
| Formation | VIALARET Marina | 97 | Ancenis |
| Formation | LEROUX Pauline | 97 | Angers |
| Formation | LUSSEAU Solène | 17/12/98 | Angers |
| Formation | MASSE Camille | 97 | Angers |
| Formation | RIOUAT Méliandre | 28/09/98 | Angers |
| Formation | ROYER Andréa | 97 | La Chapelle |
| Formation | DRONET Elsa | 20/08/98 | Nantes Natation |
| Formation | EVANO Jade | 97 | Nantes Natation |
| Formation | COULON Victorine | 04/05/98 | Saran |
| Formation | FORN Agnès | 97 | Saran |

Objectifs du stage : perfectionnement technique sur l'épreuve technique et sur l'épreuve propulsion de ballet, ainsi que le perfectionnement sur le parcours danse du Cycle 2 du socle de formation.

Danse : le 1^{er} jour, 4h de danse ont été dispensés par Cécile TIREAU, référente danse de la région Centre. (8h/10h et 14h/16h. Le parcours danse (Cycle 2) a été vu en détail.

II. Bilans :

Conditions Matérielles

Le début de stage a été difficile, puisque l'animateur prévu pour venir nous accueillir n'était pas au rendez-vous. Après ce léger contre temps, nous avons pu nous installer dans nos chambres et profiter d'un bon dîner.

Dans l'ensemble, les conditions d'hébergement à la Base de Plein Air ont été bonnes, les chambres très correctes et les repas adaptés.

La piscine nous était complètement réservée 4h par jour, cependant, la profondeur était un peu limitée (1,80m jusqu'à 0,90m). Pour la danse, nous avons un DOJO à notre disposition (problème de chauffage lors de la 1^{ère} séance...).

Les transports entre la Base et la piscine / Dojo étaient assurés en bus.

Bilan sportif

C'était une première pour certaines de partir une semaine en stage... Opération réussie, puisque certaines ne voulaient plus repartir !

Les objectifs ont été en partie atteints, nous avons noté une belle progression en danse. Bien que Cécile Tireau ne soit intervenu que sur 2 jours, le travail a été poursuivi toute la semaine, mené par Caroline. Un

gros travail de compréhension du rythme d'exécution des tâches a été réalisé, ainsi qu'un travail approfondi sur les tâches fondamentales.

Au niveau technique, pratiquement tous les éléments ou figures ont été vus, que ce soit en développement ou en formation. Dans l'ensemble, les nageuses manquent de tenue et de placement dans les positions verticales, mais aussi d'« endurance » d'appui « coupe-coupe », mis à part quelques unes qui avaient un coupe coupe correct.

Au niveau du parcours propulsion, les nageuses ont bien progressé durant la semaine. En effet, tant au niveau de l'efficacité des propulsions que de la précision des mouvements, nous avons pu remarquer une nette évolution. La validation de certaines tâches restent difficiles (poussée barracuda, poussée rétro...), et demandent un travail très régulier. Un effort reste à faire sur l'énergie.

Bilan stagiaires :

Les trois stagiaires ont été satisfaites d'avoir suivi ce stage, car elles ont pu appréhender de nombreux éducatifs.

Un grand merci à Caroline qui a pris le relais sur les séances de danse, après l'intervention de Cécile Tireau le lundi.

III. Documents annexes :

- ⑤ Détails des contenus de stage.
- ⑤ Evaluation individuelles des nageuses.