



# Rassemblement Avenir

Toul

Dimanche 07 Avril

---

## *Organisation :*

*12 :00 Rendez-vous à la piscine de Toul + collation*

*12h30-12h45 : Échauffement à sec*

*12h45-13h45 : entrainement dans l'eau*

*14h00-14h45 repas*

*15h-16h : patinoire*

## Objectifs :

- ❖ **Réunir** nos meilleurs nageurs et nageuses du département
- ❖ **Connaitre** les points forts et points faibles des nageurs
- ❖ **Créer** une dynamique de groupe, une cohésion sur cette catégorie
- ❖ **Entretenir** une dynamique dans la formation des jeunes nageurs
- ❖ **Partager** ses expériences avec les entraîneurs

## **Effectifs et encadrements :**

Le rassemblement était composé de 14 nageurs, 6 garçons pour 8 filles.

5 pensionnaires de VN

4 pensionnaires de l'UST

3 pensionnaires de l'ASPTT

1 pensionnaire de PAM

1 pensionnaire du USBL

L'encadrement à été fait par MARTEAU Matthieu de l'US Toul ainsi que PELTRET Thibault de l'ASPTT Nancy.

### Partie I : Séance

Contenu	Objectif
(100cr+100 batt 25/face)x2	Mis en route Placement
2 relais 3 équipes de 5 nageurs 4n	Amener les nageurs à discuter entre eux, cohésion
(75cr-25 jambes ss l'eau)x2	Placement face au déséquilibre
4x25 palmes Pap/brasse	Coordination Capacité à rentrer vite la tête
Relais 50m 2 équipes	Amener les nageurs à discuter entre eux, cohésion

Bilan : Les nageurs et nageuses ont montré une attitude positive et adéquate pour travailler qui leur ont permis de répondre avec qualité face aux situations proposées.

Nous sommes donc ravis de l'attitude et de l'écoute intéressé du groupe.

D'un point de vue technique, le groupe répond aux attentes et exigences cependant dans l'ensemble nous pouvons constater des axes d'améliorations tels que :

- Placement dans les coulées, RDN
- Brasse : bascule du corps vers l'avant + temps glisse
- Crawl : savoir nager sur une allure basse

### Compréhension du nager bien pour nager vite

#### 1- Repas- activité :

Nous avons partagé un repas autour de pizzas préparées par la maman d'une nageuse, la suite de l'après-midi s'est déroulée à la patinoire.

Fin du stage à 16h30.