

# COMITE DEPARTEMENTAL MEURTHE & MOSELLE – ACTIONS BENJAMINS

## **SELECTIONS BENJAMINS 54 – ANNEE 2024**

### **PREAMBULE :**

Pour cette saison 2024, le choix de sélectionner les nageurs et nageuses de la catégories benjamins se sont portés sur les critères suivants :

<i>Catégorie</i>	Benjamins 1	Benjamins 2
<i>Nages de sélection</i>	- Cumul 2 x 50m - Cumul 2 x 100m - Cumul 2 x 200m - 200 4N - 400 NL	- Cumul 2 x 50m - Cumul 2 x 100m - Cumul 2 x 200m - 400 4N - 800 NL
<i>Nombre Filles</i>	5	5
<i>Nombre Garçons</i>	5	5

Suite à la seconde Journée 54, un premier classement devait sélectionner ces nageurs et nageuse dans le but d'une action sur un week-end d'entraînement sur la période fin mars/début Avril.

Cette action n'a pas eu lieu, un nombre de nageurs insuffisants ayant réalisés les critères demandés.

À la suite de la troisième Journée 54, un second classement devait permettre de « réajuster » les sélectionnables. Il aura permis à 7 nageuses et 7 nageurs de participer à la seconde action, à savoir un week-end de compétition dans une compétition hors département. L'objectif de cette dernière étant d'initier la création du groupe Coupe de France Benjamins 2024 avec pour but la participation à la Coupe de France des départements (Dimanche 2 Juin – Reims).

### **DATES & LIEUX :**

Pour cette action, le Meeting International des Jeunes organisé par le club de St Dizier a été retenu.

La compétition se déroulait sur les 6 & 7 Avril 2024.

### **LES ACTEURS DU WEEK-END :**

Les participant(e)s à ce WE sont :

	<b>BENJAMINS 1</b>	<b>BENJAMINS 2</b>
--	--------------------	--------------------

	<i>Nageurs</i>	<i>Clubs</i>	<i>Nageurs</i>	<i>Clubs</i>
<b>Filles</b>	LAMIRAUX Zia	Villerupt Natation	DELHINGER Noémy	Villerupt Natation
	THIBULT Camille	ASPTT Nancy	SIGGILINO Lisa	Joeuf Natation
	GENESTE Clémence	US Toul	POIROT FERNANDES Léane	Squale de Laneuveville
			CHANDECLERC Castille	ASPTT Nancy
<b>Garçons</b>	LAFOND Hugo	US Toul	PALLEZ Kentin	Villerupt Natation
	MAN Loan	US Toul	CAVALIER Augustin	US Toul
	BRUNSTEIN HUGUENIN Noam	ASPTT Nancy	WIJNE CHARY Matthieu	US Toul
	ELKHAYAR Hillel	US Toul		

Constatons que nos intentions en termes d'effectifs ne sont pas atteintes. Avec seulement 14 participants sur les 20 potentiels le plein potentiel de cette action se réduit dans son objectif de construction de groupe.

L'encadrement de cette action était composé de :

- Thibault (ASPTT Nancy)
- Élise DISMOFSKY CAVALIER & Patrice CAVALIER (en alternance midi-soir) (US Toul)
- Stéphane GOUTHERAUD (GNAC)

Arnaud MALET devait nous accompagner sur ce WE mais a été retenu par des impondérables familiaux indépendant de sa volonté.

L'équipe d'Officiel était composée de :

- Patrice CAVALIER (US Toul)
- Une dame brune très gentille de l'US Toul

Merci à tous et à toutes de leur disponibilité de de leur réactivité.

### **DEPLACEMENTS :**

Nous nous sommes donné rendez-vous sur le parking du Auchan de la Sapinière à Laxou pour 15h30 (départ prévu pour 16h00) pour les nageurs des clubs de Villerupt, Joeuf, Nancy et Laneuveville.

Tout le monde était présent sur site à l'heure dite, nous avons pu prendre la route dans de bonnes conditions.

Le minibus de l'ASPTT Nancy conduit par Thibaut ainsi que la voiture personnelle de Stéphane ont permis ce déplacement.

Un second rendez-vous était prévu sur le parking du Leclerc à Dommartin les Toul (en sortie d'autoroute) pour les nageurs du club de Toul. Il nous semblait inutile de les faire venir sur Nancy pour repartir en direction de Toul afin de rallier St Dizier.

Tout le monde était présent sur site à l'heure également.

La voiture personnelle de Patrice a complété les besoins de transport.

Pour le retour nous devons effectuer le même principe.  
La fermeture du mont de Belleville (entre Metz et Nancy) rallongeant fortement le temps de parcours pour les nageuses de Joeuf et Villerupt dans le cas d'un regroupement final sur Laxou il a été décidé que ces nageuses repartiraient directement sur site avec leurs parents (ces derniers étant sur place lors du dimanche dans la quasi intégralité).  
Les autres sont rentrés comme prévue dans le déroulement du week-end.

### **HERBERGEMENT & RESTAURATION :**

Raphael JACQUOT s'était occupé de l'intendance de ce week-end, merci à lui.

Nous avons logé au Brit Hôtel de St Dizier. Chambres double à lits séparés pour les nageurs et lits doubles pour les encadrants. Très bonne adresse à retenir.  
Les petits déjeunés sur place sont copieux et variés.  
La diététique de cette catégorie reste à construire. La propension à se servir en viennoiserie matinale par les nageurs étaient presque de 100%.

Sur les repas de midi et de la soirée, nous nous sommes restaurés au Flunch (cafétéria du Centre Leclerc) à proximité de l'hôtel (3min en voiture).  
Celui-ci étant partenaire du meeting, nous avons pu bénéficier d'un tarif réduit ainsi que d'un menu sportif (limité dans les plats) suffisant pour nos besoins. Le restaurateur aurait aimé être averti avant afin de mieux organiser ses tables et ses besoins en ravitaillement. Nous nous sommes donc acquittés de ceci dans le WE en anticipant les plats chauds des nageurs. Nous avons une série de tables réservées pour nous sur chaque repas du samedi et du dimanche ce qui a permis de manger assez rapidement dans de bonnes conditions (pour une cafétéria).  
Personnel cordial et souriant, adresse à retenir (avec son numéro de téléphone). A noter qu'une carte de fidélité rapportant des points serait un moyen de faire des économies supplémentaires si cette enseigne est fréquemment utilisée.  
Les nageurs se sont fait plaisir le vendredi soir (burger / Frites pour presque l'intégralité du groupe). Il a fallu rappeler quelques consignes de base (ce qui a occasionné quelques grimaces). Les nageurs n'ont pas intégré les effets de la diététique sur leurs performances.

Concernant les nageurs, ils se sont bien comportés sur les 2 sites. Respectueux des horaires et des consignes (même si pour la restauration il a fallu plusieurs répéter, mais bon ça fait partie du jeu : « Non la boisson n'est pas comprise dans le menu ! »)

### **PISCINE & COMPETITION :**

La piscine de la Presqu'île de St Dizier est composée d'un bassin de 8 couloirs de 25m avec plots type « Pékin » et 1 seul jeu de plaques côté départ. Ces dernières sont qualifiées de glissantes en départ dos par les nageurs.  
Avec un nombre d'engagés au alentour des 180, le meeting était agréable sur les horaires d'ouverture (8h00 et 14h15/13h45) et la durée de compétition (2h30 en moyenne par réunion).  
Un espace avec un petit bassin (25m 2 couloirs) était accessible en contrebas du bassin de compétition. Eau trop chaude pour récupérer correctement.

Nous avons des chaises largement à notre disposition et l'espace que nous occupions était très spacieux.

Les conditions étaient bonnes pour performer.

Seul bémol, les températures extérieures élevées sur ce WE qui se répercutaient à l'intérieur (on a eu très chaud). Mais c'était le cas sur toute la France.

A noter que les nageurs ont peu de connaissance sur les besoins en hydratation lors des efforts répétés et des chaleurs importantes (j'ai même vu (trop tardivement) un coca et un perrier sur les lèvres des protagonistes).

Toujours dans la diététique : les gourdes de fruits ainsi que les fruits secs et céréales ont été largement consommés par les garçons principalement, les sucettes par les filles.

Sur le plan des échauffements aquatiques nous avons laissé les nageurs dans leur routine. N'ayant que peu de temps pour échanger avec eux sur leurs manières de se préparer à l'effort, nous les avons plutôt accompagnés sur la prise de chronos et le questionnement sur leurs postures dans la nage et les parties non nagées.

Les plongeurs sont fortement perfectibles pour la totalité des participants. Souvent le placement de la tête, l'action d'élan des bras sont à revoir, parfois l'impulsion des membres inférieurs et les trajectoires de mise à l'eau à reprendre.

Sur les performances réalisées ce WE il convient de prendre du recul. Certain(e)s étant dans des phases de travail intense, d'autres avec des engagements intuitifs sur certaines nages et certaines épreuves n'ayant pas été nagées depuis plusieurs mois, les résultats sont donc variés. Nous n'émettrons aucun commentaire sur ceux-ci.

Dans notre objectif de créer un groupe pour la prochaine phase compétitive, nous avons demandé aux nageurs et nageuses de s'impliquer dans l'encouragement des autres membres de la sélection (sauf quand le nageur était en récupération). Dans l'ensemble cela s'est bien déroulé, quelques ratés mais globalement satisfaisant. Nous notons tout de même une attitude à se « réfugier » dans les téléphones portables sur des jeux et des réseaux sociaux ; parfois pour aller voir les résultats sur le LiveFFN (beaucoup plus occasionnels et surtout assez court dans l'ensemble de l'utilisation).

Nous avons donné un débriefing de chaque course à chaque nageur sur tout le WE. Je tiens à votre disposition toutes nos notes de bassins (temps de passage, petit commentaire sur les axes d'améliorations vus lors des épreuves...). Je pourrais vous scanner nos notes (attention manuscrites et peut-être pas toujours super lisibles) et échanger avec vous sur vous avez des questions.

Chaque nageur ayant un programme conséquent lors de ce WE, nous avons aussi insisté sur l'attitude à avoir lors des moments difficiles et de projection dans les échéances et leur enchaînement.

A noter que chacun est autonome dans sa gestion de la chambre d'appel. Les routines de ré-échauffement sont à construire (nous ne l'avons pas évoqué) pour tous et toutes.

### **ACTION SPECIFIQUE :**

La durée de compétition et la proximité des lieux d'hébergement et de restauration nous ont permis de réaliser un temps spécifique le samedi soir.

Nous en avons profité pour faire quelques jeux de cohésion (par groupe de genre, puis en commun) afin de créer plus de relation entre les jeunes.

Apparemment ce temps a été bien vécu par les nageurs, ils vous en parleront peut-être.

Nous espérons que cela aura déclenché un rapprochement dans les équipes qui disputeront les phases de sélection le 2 juin.

Dans tous les cas, Patrice a bien ri sur les différentes réalisations.

### **QUELQUES CONSTATS & PROPOSITIONS :**

Tout le monde se connaissant déjà (de longues dates ?) je n'ai pas connaissance de tous les noms et prénoms des personnes avec qui j'ai interagis (ce qui est un peu gênant je vous l'avoue). Cela fera sans doute sourire certains d'entre vous, mais c'est assez désagréable à l'usage.

Pour remédier à cela, je vous propose une fiche de délégation (modèle en pièce jointe du mail de réception de ce document).

Quelques tensions apparus lors de la phase retour sur le réacheminement des nageurs vers leur site respectif. Apparemment certains parents n'auraient pas reçu l'information complète concernant le week-end.

Pour remédier à cela, je vous propose aussi une charte de participation aux sélections 54 (pièce jointe au mail de réception de ce document).

L'utilisation des téléphones portables portent préjudice à l'instauration de la création d'un groupe. Lors d'un prochain regroupement nous proposons les règles suivantes :

- Avertir ses parents à l'arrivée sur site (message ou appel)
- Dépôt des téléphones éteints dans un boîte lors des phases de groupes (à la piscine sur la durée de la compétition, lors des actions communes)
- Récupération des téléphones après les repas et pour la fin de soirée
- En cas d'utilisation abusive lors de la soirée/nuit, distribution d'un réveil simple (à investir) et retour des téléphones dans la boîte pour la nuit.
- Sauf urgence, le téléphone sera conservé par l'encadrement et nous suivra.
- Prévoir un temps (avant la compétition, la veille par exemple) pour la prise de photos, vidéos... « indispensables » pour la vie sociale de nos jeunes...

Partir la veille de la compétition et avoir un temps en piscine avant celle-ci est un plus appréciable (voir indispensable) afin de mieux appréhender le groupe et les voir dans une phase autre que compétitive. A renouveler.

Nous espérons avoir été complet dans notre retour sur ce WE

En cas de question, n'hésitez pas à revenir vers nous.

Merci pour votre lecture complète.

Thibault et Stéphane.