



Rassemblement régional de l'Elite de la natation des Pays de Loire CHATEAUBRIANT

19 octobre au soir au Mardi midi 24 Octobre 2018.

Ont participé :

- 37 nageurs (18 filles et 19 garçons) issus principalement du Maine et Loire, Loire atlantique, Sarthe, Mayenne.
- Le CTS Maurice BEUNET
- Quatre entraîneurs : Laurent COTTEN, David VAUPRE, Denis GAILLARD, Xavier SENE B.E.E.S.A.N. en formation BF3.
- Trois stagiaires BF3.

Le stage a été support d'une formation continue sur la Préparation Physique orientée sur cette catégorie, réalisée par Cécile DUCHATEAU DTR Centre val de Loire, Préparatrice Physique.

(Compte rendu déjà envoyé aux participants)

Des stagiaires en formation avec l'ERFAN ont également participé à cette journée et demi :

4 stagiaires M.S.N, 2 stagiaires BP, 5 entraîneurs en formation continue.

Très bonne qualité d'accueil sur la M.F.R, les créneaux piscines, (4 lignes au minimum), les deux gymnases, l'un de l'Espace Dauphin de la collectivité et l'autre du collège, lycée St Joseph. Une animation bowling a complété ce mini stage.

Les points forts : les transferts à sec et dans l'eau réalisés sur les rotations, les coordinations de bras et détente, les alignements, les placements têtes.

Les points faibles quelques nageurs blessés en arrivant, que nous avons tout de même intégrés sur les différentes activités.

Les points importants dégagés par Cécile : une routine d'échauffement très progressive, des mobilités articulaires et du bassin (notamment sur les squatts) le compte rendu complet vous sera envoyé sur demande, y compris les vidéos.

Un grand merci aux nageurs pour leur active participation et leur sérieux, et à l'ensemble de l'encadrement.

La suite de la dynamique de performance sera à construire lors des rdv de Novembre auxquels une dizaine d'entre vous sont déjà inscrits.

Sportivement Maurice