

Comité Régional de Natation de la Réunion

ETR- cellule natation course

Réunion restreinte du 9 septembre 2011

Compte-rendu

La réunion débute à 9h15.

Présents :

Membre de la cellule : Steve LAUDE du SMAC, Grégory LEFEBVRE du NSRD.

Coordonnateur : Franck SCHOTT (CTR)

Invité :

Excusés :

Absents :

Ordre du jour :

- Stage Benjamins du mois d'octobre 2011
-

Objectifs :

- Créer une dynamique et une émulation régionale,
- Créer une base de données,
- Créer des échanges entre entraîneurs.

Public :

- **nageuses et nageurs** de la catégorie Benjamins 2, **nés en 1999**, licenciés à la FFN,
- entraîneurs de structure affiliée, licenciés à la FFN.

Critères de sélection :

- la sélection sera établie en fonction des **classements régionaux 2011 du natathlon** issue de la période de qualification et de la finale régionale,
- **10 filles** et **10 garçons** (au maximum, et en fonction du nombre de techniciens qui répondra à l'appel à candidature, soit au minimum 4 entraîneurs présents lors des séances).

Encadrement :

- pour les 20 nageurs, au minimum **4 entraîneurs** (nombre non limité) lors des séances d'entraînement/évaluation, et **2 cadres** (techniciens et/ou administratifs) pour la nuit et les temps de vie hors entraînement. Le nombre de nageurs sera finalisé en fonction des réponses à l'appel à candidature, soit au prorata des techniciens s'ils sont moins de 4,
- le CTR.

Programme :

- Sur deux jours, le samedi 8 et dimanche 9 octobre 2011,
- 4 séances, une le matin et une l'après-midi,
- Chaque séance sera précédée d'un briefing avec les nageurs et entraîneurs sur les objectifs de séance, et suivie d'un débriefing qu'avec les entraîneurs,
- Chaque séance sera composée d'une PPG à sec, d'un entraînement/évaluation dans l'eau et d'étirements hors de l'eau,
- les objectifs d'entraînement/évaluation visés sont la vitesse/explosivité/coordination, les qualités physiques, les qualités aquatiques et l'endurance,
- le volume de séance dans l'eau visé est de 3 à 3,5 km,
- vie de groupe : jeux de société (à prévoir par les nageurs), jeux, sport collectif, activités diverses ...

Hébergement/restauration :

- CREPS de St Denis.

Site(s) d'entraînement :

- Piscine du BUTOR, et équipements du CREPS.

Clôture de la réunion à 10h30.