

STAGE SPORTIF DE NATATION DU COMITE DE L'ESSONNE

Du dimanche 7 avril au samedi 13 avril 2024
Numéro de déclaration : 0910323SP000123

Centre régional jeunesse et sport AUBIGNY SUR NERE (18 – CHER.)
Route d'Oizon, 18700 AUBIGNY SUR NERE



LISTE DES NAGEURS

LANTIER REQUENA Aurore
LECOMTE Louane
DANIEL Tehani
ENILIN Arina
FUSIBET Constance
LEDUC Victoria
LIEGEON Camille
SINACOLA Pauline
TÊTU DUBREUIL Émilie
DINIS - RODRIGUES Alexandre
BAGOUIN Valentin
ENILIN Anton
MARTIN Arone
PIQUE Teano
IBRAHIM Khalil
KHEMISS Adam
PLAQUET Timéo

20 places étaient disponibles pour des filles et des garçons des clubs du Comité de l'Essonne, licenciés à la F.F.N. de la catégorie « Avenirs » de 9 à 11 ans.

17 nageurs (2013 à 2015) ont participé au stage :

- **E.S. Massy,**
- **E.N. Dourdan,**
- **S.N. Montgeron,**
- **U.S Ris Orangis**
- **et l'E.N du Val d'Yerres.**

ENCADREMENT

- **M. Franck HUERTAS,** Assistant technique du département de l'Essonne.
- **M. Jérôme GODIN,** entraîneur au club de DOURDAN,

- **M. Dorian CRETET**, Stagiaire en formation du Brevet Professionnel de la Jeunesse, de l'Éducation populaire et du Sport, des activités aquatiques et natation (B.P.J.E.P.S. AAN)

Jérôme et Dorian ont assuré un accompagnement très efficace et professionnel. Leur disponibilité et leur écoute avec les nageurs et Franck ont été d'une aide très appréciable.

Leurs interventions ont toujours été pertinentes en suivant les restrictions pédagogiques imposées par Franck.

SEANCES DE NATATION.

Dans un bassin de 25 mètres couvert, 3 couloirs.

Horaires d'entraînements :

	Bassin 25	Bassin 25
Dimanche		17H - 19H
Lundi	10H – 12H	16H - 18H
Mardi	10H – 12H	16H - 18H
Mercredi	10H – 12H	15H - 17H
Jeudi	10H – 12H	16H - 18H
Vendredi	10H – 12H	16H - 18H
Samedi	10H – 12H	

Proposition pédagogique : Evaluation du niveau d'aisance aquatique des nageurs et solidification des 4 premiers niveaux de construction des nageurs en fonction des obstacles observés.

Nous nous sommes donc concentrés sur le corps flottant et le corps projectile à travers des tâches d'apprentissages. En y intégrant la construction de l'espace d'action.

Sur la première partie de semaine nous avons proposé beaucoup de tâches permettant aux nageurs d'être moins agités dans l'eau et de choisir une forme, pour l'intégrer progressivement et lentement sur les plongeurs, les nages codifiés et les virages. (Dorian a fait un résumé de chaque séance.)

En fin de semaine les nageurs devaient nager à allure lente sur des durées plus longues en respectant des consignes simples : nager lentement, tête immergée, en conservant une forme, avec des coulées et des remontées passives.

Sur les dernières séances, nous pouvions apprécier le beau résultat du travail des nageurs. Travail qui devrait être continué, confirmé, répété.

Les nageurs étaient tellement enthousiastes pour les séances que c'était eux qui rappelaient aux entraîneurs les horaires.

Malheureusement, une séance a été annulée à cause de présence de matières digérées dans l'eau.



ACTIVITES SPORTIVES ET LOISIRS

Des activités sportives et de loisirs (jeux collectifs, footing, promenades.), ont été proposées aux nageurs.

Avec le beau temps, nous avons pu faire de belles balades en ville ou autour des étangs. Nous avons joué, surtout Jérôme, avec les enfants sur les terrains environnants.

Nous avons fait quelques emplettes dans une fromagerie et à l'office du tourisme. Nous avons même pris le temps d'aller au cinéma pour voir Kung fu Panda 4.

Pour communiquer avec les parents nous avons créé un groupe WhatsApp.



Je remercie Jérôme et Dorian pour leur bonne humeur, leur disponibilité et leur aide précieuse.

Merci aux parents et aux clubs pour leur confiance.

Merci aux nageurs pour les très bons comportements et leur investissement.

Franck ATD91