

## STAGE SPORTIF DE NATATION DU COMITE DE L'ESSONNE



Le comité de l'Essonne a organisé un stage de natation du dimanche 19 au 25 octobre 2025.  
(Numéro de déclaration : 0910323SP000125)

Nous sommes allés au Centre régional jeunesse et sport de PETIT-COURONNE, rue John Fitzgerald Kennedy. 76650 Petit-Couronne.

La Société du groupe la SAVAC était notre transporteur.



Nous étions avec 19 nageurs, de 6 clubs. (ES MASSY, CN ARPAJON, CN DOURDAN, SN MONTGERON, CA ORSAY, US RIS ORANGIS.) Malheureusement un nageur n'est pas parti avec nous au dernier moment.

DANIEL	Tehani	Fille	06/04/2015
LA SALA	Noelly	Fille	11/02/2015
LABORDE	Swann	Fille	18/07/2014
LABORDE	Naé	Fille	18/07/2014
LEJARS	Mélie	Fille	28/01/2016
GODIN	Simon	Garçon	07/04/2015
IRARI	Merwan	Garçon	05/04/2015
IRARI	Yanis	Garçon	11/02/2017
JACOB	Thiméo	Garçon	01/04/2015
KADDOURI	Houd	Garçon	03/11/2016
LA SALA	Milan	Garçon	11/02/2015
LARAAJ	Adam	Garçon	28/12/2014
LE ROUX GILLET	Liam	Garçon	20/03/2014
NANNIOT	Mahé	Garçon	05/11/2015
PLAQUET	Timéo	Garçon	30/04/2015
RABEHARINDRANTO	Ryan	Garçon	01/05/2015
SIMON	Timothé	Garçon	01/08/2015
SOULIE	Largo	Garçon	29/09/2015
YEPMENI	Kerian	Garçon	22/02/2015

Nous étions trois pour encadrer le stage.

- **HUERTAS Franck**, Assistant technique du département de l'Essonne.
- **GODIN Jérôme**, entraîneur au club de DOURDAN.
- **LABORDE Juliette**, Professeur des écoles et bénévole au club de l'AR.

Nous avons 1 à 2 entraînements quotidiens dans un bassin de 25 mètres couvert, 3 couloirs, avec seulement 2 plots.



Horaires d'entraînements :

Dimanche		16h15 -18h15
Lundi	09h30 - 11h30	18h30 - 20h30
Mardi	09h30 - 11h30	18h30 - 20h30
Mercredi	09h30 - 11h30	REPOS
Jeudi	09h30 - 11h30	18h30 - 20h30
Vendredi	09h30 - 11h30	18h30 - 20h30
Samedi	09h00 - 11h00	

Notre objectif, n'était pas l'augmentation de la charge de travail, même si le fait d'aller à la piscine 2 à 4 heures par jour l'augmente mécaniquement.

A partir des contenus didactiques de l'aisance aquatique, nous avons proposé des séances fondées sur les principes de construction des nageurs proposés par l'académie de la natation à partir des travaux de Marc BEGOTTI.

En effet, nous avons cherché essentiellement à renforcer le corps flottant et le corps projectile tout en travaillant autour des techniques de nages. La construction d'un espace d'action était notre ligne de travail en diminuant les temps de « respiration ».

Concrètement, après une évaluation des nageurs, nous nous sommes concentrés sur 2 tâches à réaliser.

- Être capable de plonger le plus loin possible avec une remontée passive.
- Être capable de nager 400 m papillon sans arrêt.

En fin de semaine, 16 nageurs ont été capable de faire ces deux tâches.

Les nageurs qui n'ont pas réussi, doivent encore travailler sur les principes ou manquaient simplement de confiance en leur capacité. Rien d'insurmontable donc.

Nous devons ajouter aussi que la température de l'eau un peu fraîche ne nous a pas facilité le travail.

Bien sûr, nous n'avons pas fait que nager. Nous avons du temps.

Nous avons partagé les espaces avec d'autres groupes, une formation B.A.F.A, des basketteurs, des pongistes ou des patineurs artistiques.

Chaque après-midi nous avons proposé des activités aux nageurs. Des jeux d'intérieur et d'extérieur en fonction de la météo. La pluie était souvent au rendez-vous. Jérôme a particulièrement apprécié les balades en forêt et Juliette les parties de football sous le crachin et les arcs en ciel. Nous avons même organisé un moment pour expliquer nos attentes aux nageurs avant de regarder un film dans une salle du Centre d'hébergement. (DRAGONS -2025.)

Nous remercions Les nageurs pour leur courage, leur bonne humeur et leur gentillesse. Leurs parents pour leur confiance. Les clubs et les entraîneurs et bien entendu Juliette et Jérôme pour leur bonne humeur et leur aide précieuse.



## PARTENAIRES INSTITUTIONNELS

