

## STAGE DE DÉTECTION INTERRÉGIONAL DE NAGE AVEC PALMES PROVINS 31 octobre au 3 novembre 2013

### Présentation du stage :

Le stage est organisé par la commission régionale IDFP. Il se déroule à Provins (Seine-et-Marne) en région Ile-de-France du jeudi 31 octobre au dimanche 3 novembre 2013.

### PROGRAMME :

	Jeudi 31/10	Vendredi 01/11	Samedi 02/11	Dimanche 03/11
		Levé 7h00	Levé 7h00	Levé 7h00
<b>MATIN</b>	Rendez-vous Hôtel IBIS 11h00	8h30-10h00 : entraînement	8h30-10h00 : entraînement	8h30-10h00 : entraînement
<b>MIDI</b>	Repas	Repas	Repas	Départ après l'entraînement
<b>APRES- MIDI</b>	Découverte de la ville	Vidéo	Vidéo	
	15h30-17h00 : entraînement	15h30-17h00 : entraînement	15h30-17h00 : entraînement	
<b>SOIR</b>	repas	repas	repas	
	Veillée	Veillée	Veillée	
	Couché 21h30	Couché 21h30	Couché 21h30	

- Arrivée : Rendez-vous Hôtel IBIS Provins 11h00. Premier repas : jeudi 31 octobre à midi.
- Départ : dimanche 3 novembre après l'entraînement (10h00).

### HEBERGEMENT ET RESTAURATION :

- Hôtel IBIS, 77 avenue du gal de Gaulle, Giratoire D619, 77 160 Provins. Tel : 0160676667. L'hôtel se trouve au pied de la cité médiévale. Les chambres étaient de deux personnes, parfois 3.
- Les repas sont pris à l'hôtel : Formule 3 plats avec boisson comprise. Une salle de restauration spécifique nous a été accordée. Cette salle nous a aussi servi de salle de réunion et de salle vidéo.

### CENTRE NAUTIQUE :

Nageurs Provins	catégorie	région
BULTEL Mathilde	FPO	IDFP
CORMERAIS Marion	FBE	IDFP
COUTAZ Armelle	FBE	IDFP
DUREUX Mathis	HBE	NORD PAS DE CALAIS
FABBIO Floriane	FBE	NORD PAS DE CALAIS
GERBER Titouan	HBE	IDFP
GREGOIRE Florianne	FMI	IDFP
GROSJEAN Léa	FBE	EST
LESAVAND Tristan	HMI	IDFP
MATON Juliette	FBE	NORD PAS DE CALAIS
MOUY Marie	FBE	NORD PAS DE CALAIS
PETETIN Julie	FBE	EST
SCHMIT Hugo	HBE	NORD PAS DE CALAIS
PLOETZE Tino	HPO	EST
REMY Léa	FBE	NORD PAS DE CALAIS
RIVENS Arthur	HBE	IDFP
ROBINSON Korentyn	HMI	EST
ROSEREAU Grégory	HPO	NORD PAS DE CALAIS
SALVI Tom	HPO	IDFP

SCHMITZ Marie Antoinette	FMI	EST
SZCZESNY Sarah	FPO	NORD PAS DE CALAIS
THIL Alexandre Théo	HBE	EST
TORSET Miguel	HMI	IDFP
ULIAN Gladys	FPO	IDFP

- Centre aquatique du Proinois 51 rue de Nanteuil 77 160 Provins : 25 m 6 lignes d'eau
- 4 lignes d'eau sont réservées pour le stage.

## NAGEURS



Le groupe Nord Pas de Calais était composé de 7 nageurs du Plongée Club de Douai et de 1 nageur du club de Caudry le Cateau.

## ENTRAINEURS :

Selon la convention entre les régions, la région qui reçoit fournit deux entraîneurs.

Bernard Normani : Nord PAS DE CALAIS ; Mélanie Schwatz : Est

Cyril Aoubid : IDFP ; Valérie Morin : IDFP

## Déroulement du stage :

Lors de la première séance, les jeunes nageurs ont effectué un entraînement en commun qui a permis aux entraîneurs de regarder le niveau de chaque nageur et de réaliser 4 groupes d'entraînements. Ces groupes ont été effectifs à partir du vendredi 1<sup>er</sup> novembre au matin. Chaque groupe a son entraîneur qui le suivra jusqu'à la fin du stage.

Au total, les nageurs ont eu 6 entraînements d'une heure trente dans l'eau + PPG + étirements.

## Objectifs du stage :

Les objectifs du stage étaient de travailler la technique aussi bien en bipalmes qu'en monopalmes. Tous les nageurs ont travaillé en monopalmes : travail de position des bras, coulée, virage et reprise de nage, départ, coulée et reprise de nage. Ce travail s'est accompagné de réalisation de petits films qui

ont ensuite été visionnés en commun et chacun a pu réaliser le travail qu'il restait à faire mais aussi voir les défauts sur les autres nageurs.

En dehors de l'eau, les nageurs ont effectué de la PPG au bord du bassin ainsi que des étirements en fin de séance.

Lors des réunions à l'hôtel, des échanges ont eu lieu avec les entraîneurs sur la nutrition, l'hydratation, la récupération et le soin des pieds. Des points de règlement ont aussi été abordés avec les nageurs.

### **Conclusion :**

C'est la première fois que le stage de détection interzones se déroule à Provins. La piscine, tenue par l'UCPA, est toute neuve et nous avons été accueillis par une équipe très sympathique. Les horaires d'entraînement été idéals. L'hébergement était aussi très bien même si les deux lieux étaient distants de quelques kilomètres. Les nageurs ont pu découvrir la vieille ville de Provins grâce à un parcours découverte à réaliser par équipe.

L'ensemble des encadrants est d'accord pour dire que les jeunes nageurs sélectionnés se sont admirablement bien comportés aussi bien dans la vie quotidienne que dans l'eau. Ils ont montré de l'envie, de la curiosité, du courage, de la persévérance. Il a été très agréable de travailler avec eux et ils ont beaucoup appris. Je ne peux que redire que le stage de détection interrégional est vraiment un moment privilégié pour travailler la technique avec les plus jeunes et aussi, pour les entraîneurs, d'échanger sur leur mode de fonctionnement. Il est donc important que ce stage perdure.

La 1ere compétition de nage avec palmes de la saison se déroulera le dimanche 17 novembre 2013 à la piscine des glacis de Douai.....Avec déjà des nageurs qui vont se qualifier pour les championnats de France.