Stage Coupe de France des Régions

Février 2011 La Rochelle

Dates : du 21 au 26 février 2011

Lieu : La Rochelle, bassin de 50m

Début du stage : lundi 21 février 2011 à **08h30** à la piscine de La Rochelle

Fin du stage : samedi 26 février 2011 à **12h00** à la piscine de La Rochelle

Encadrement : Julien Bui Xuan (ANC, référent ETR de l'action)
Marc Brishoual (SPN)
David Nolot (CTR NC)

Nageurs qualifiés ayant confirmés leur participation :

- Alexis GALAND SPN
- Angèle GOIS CR
- Anna BERTAIM ROC
- Anne FERRANDIS SPN
- Axel HUVELIN SPN
- Camille GERMON ANC
- Charlotte LAHONTAN SPN
- Corentin SOHAS SPN
- Darcie RHODEN ANC
- Déborah FREYMANN CR
- Eva GIRAULT SPN
- Fanny GUIFFIER SPN
- Guillaume LE GALL ANC
- Jack CAKEBREAD NCA
- Jessica BAKER SPN
- Julien PELLAT ROC
- Léa BESSE ANC
- Léa BURTIN ANC
- Lucie COISCAUD SPN
- Marianne BERGE CR
- Marine GUIBERT ANC
- Morgane CHWAL SPN
- Paul LE COZ CR
- Reyan AABKARI SPN
- Robin LACROIX ANC
- Sacha MOINE SPN
- Thomas LIBOZ SPN
- Tiphaine GUILLET SPN

Objectifs du stage : Mettre à l'épreuve de la distance et de la répétition les qualités physiologiques des nageurs.

Moyens : 80 km pour 11 séances et activités physiques diverses (footing).

Principes de l'action :

Depuis presque une année, l'ETR a souhaité la mise en place d'un stage afin de développer les qualités physiologiques des nageurs.

Cela pour permettre à nos nageurs de mieux enchainer les courses en compétition ; de faciliter la récupération ; d'augmenter le volume annuel d'entrainement et de dépasser les limites actuelles de nos nageurs.

L'objectif sera pour chaque nageur de tester ses propres limites physiques, il conviendra à chaque nageur veiller à stopper avant la blessure. Le staff du stage mettra tout en œuvre pour ne pas atteindre ce stade.

Le comité régional a communiqué sur la tenue de ce stage depuis la mi-septembre, ainsi, les nageurs, les parents, les entraineurs et dirigeants ont pu prendre connaissance de cette action et des objectifs définis. Ce stage n'est pas obligatoire et la présence ou l'absence des nageurs n'aura aucune incidence sur la suite des sélections régionales ; **chacun a la possibilité de faire son choix en connaissance de cause**.

Afin d'avoir un avis objectif et réel sur l'état de forme de chaque nageur, le comité régional met tout en œuvre (en cours de négociation) pour avoir la présence ponctuelle d'un médecin et/ou d'un kinésithérapeute sur la semaine de stage.

Par conséquent, en janvier dernier, les clubs ont confirmé la participation des nageurs au stage. A ce jour, 28 nageurs souhaitent s'engager dans cette démarche.

Journée type du stage (horaires prévisionnelles) :

8h30 – 12h : Entrainement, 10km, 4 lignes
12h – 15h30 : Repas, temps libre, travail scolaire
15h30 – 16h30 : Footing/PPG (parfois le matin)
16h30 – 18h30 : Entrainement, 5km, 4 lignes

Le comité régional prévoira, en conséquence, des **repas plus conséquents** que d'habitude, mais aussi des **gouters** et des **encas** au bord du bassin (fruits frais, fruits secs…) ; mais également des packs d'eau.

Principes définis par l'ETR et validés par le comité régional :

- L'objectif du stage sera maintenu, **il convient à tous les volontaires de s'y adapter**
- L'ETR conseille aux entraineurs de donner les conditions physiques nécessaires aux nageurs en amont du stage
- **Les nageurs ne tenant pas la charge d'entrainement quitteront le stage avant la fin de la semaine** (sans rétribution financière)**.** Une adaptation sera possible pour les nageurs les plus jeunes dans la limite de 10% par entrainement
- Les nageurs qui prendront part à l'ensemble du stage se verront remettre un **t-shirt « finisher » en fin de stage** (le samedi après l'entrainement du matin)

Pour l'ETR NC
David NOLOT

Pour le comité régional
Laurette BERTON