

Sélection Benjamins Coupe de France des Départements 2012
Comité 76 - Regroupement N°1
Mercredi 18 janvier - Bolbec

- **Groupe sélectionné :**

20 filles et garçons catégorie Benjamins (1999/2000) - 4 filles et garçons catégorie Poussins
6 absents sur les 40 benjamins convoqués (3 filles/3 garçons), les 8 poussins étaient présents

- **Lieu :**

Piscine Intercommunale de Bolbec
Bassin de 12.5mx25m (5 lignes)
Plots de départ, lignes de virages



>> Très bonnes conditions d'évolution pendant la matinée, avec un bassin totalement accessible et dédié à la sélection, tant au niveau du travail à sec (Echauffement athlétique et étirements après séance) que dans l'eau.

- **Planning de la matinée :**

08h50-09h00 >> Accueil et pointage des nageurs des clubs

09h00-09h10 >> Déshabillage vestiaires

09h10-09h25 >> Présentation des encadrants, et du déroulement de la matinée aux nageurs

09h25-09h50 >> Echauffement athlétique en commun

09h50-11h50 >> Séance bassin

11h50-12h10 >> Etirements passifs en commun

12h10-12h25 >> Gouter « apéritif » sucré

12h25-12h40 >> Retour sur la séance, explications sur le parcours de sélection à la Coupe de France des Départements, et des étapes qui suivront ce 1^{er} regroupement, mode de sélection à partir du 2^{ème} regroupement.

12h40-13h00 >> Douche et habillage vestiaires, retour dans les familles

- **Détails :**

Echauffements athlétique en commun :

Les nageurs étaient répartis tout autour du bassin, serviette personnelle pliée à leurs pieds, les exercices se faisant en commun après explications orales et démonstration.

Durée : 25min.

- 1) Mise en place de la posture → Debout, droit, mains sur les hanches, je me grandis par la tête, je tire mes épaules vers l'arrière en pinçant les omoplates.
Cette position est demandée pour la majorité des exercices en position verticale.
- 2) Travail de la nuque a) rotations Coté/Bas/Côté x8
b) bascules Haut/Bas (oui oui) x8
c) touche épaules/oreilles x8
d) tour complet 2x4 G/D
- 3) Montées épaules aux oreilles x10 – tenus 3'' en haut

- 7) 100 souple
 - 8) 4x15m sprint Cr, Travail réflexe départ et position entrée dans l'eau par vague de 5
 - 9) 200 souple
 - 10) 2x25m sprint 1-Cr / 1-Spé ou nage préférée par vague de 5
 - 11) 250 souple
- T : 3800 m

Il n'y a pas eu de rectifications techniques individuelles, seulement des petits conseils généralisés, comme le bon placement des pieds sur le plot de départ avec pieds décalés, ou encore une demande de rigueur sur les entrées dans l'eau et les reprises de nage sans respiration...

La notion d'hydratation a été permanente dans la séance, tout comme lors du travail à sec d'avant et d'après séance...

Séance studieuse, les nageurs ont été très attentifs !...

Étirements Passifs/Retour au calme

La mise en place d'une série d'étirements passifs, incluant des explications sur la nécessité de leur mise en place, a permis un retour au calme de qualité.

Durée : 12min

- 1) Tirage nuque avant léger 25''
- 2) Trapèze → 1 bras derrière le dos, pencher la tête coté opposé 2x25''
- 3) Bras derrière tête, fermeture des coudes (se touchent), tête baissée, enroulement vers l'avant 25''
- 4) Idem se pencher vers la gauche 25''/vers la droite
- 5) Triceps, main sur l'omoplate, 25'' G/D
- 6) Idem 5) se pencher vers la gauche 25''/vers la droite
- 7) Quadriceps 25'' G/D
- 8) Ischio, mains dans le dos, 2x25''
- 9) Coulée → on se grandit au maximum 30''

Un petit gouter sucré a été sympathiquement offert par le club de Bolbec à l'issue de ces étirements

- **Bilan :**

Une 1^{ère} prise de contact de qualité, très intéressante dans l'observation globale.

Des orientations techniques seront décidées en amont du prochain regroupement d'avril, afin de travailler en commun dans le sens de la future équipe 76...

Merci au personnel de la piscine intercommunale de Bolbec pour son accueil de qualité, et particulièrement M Warlop Franck, entraîneur du CNC Bolbec et du CNVS.

Prochain regroupement le mercredi 04 avril à Grand Quevilly.

Les sélectionneurs
Krasowski Frédéric (EGQ) – Rivière Sébastien (CNY)
Bréant Erwan (RC) – Lecocq Pierre (DFC)