



Nageurs sélectionnés :

CNCF: DANDIN Niall (08)

FRI: BOSSY Laura (08)

GEN: FELIZARDO Thomas (08), GILLIÉRON Jessica (08), ILGYUN Bora (08), MEYER Joachim (07), VICTORIO Jolan (08), VAN DER LAAN Tess (08)

LN: NGUYEN Kiera (07), PARISI Kylian (07)

LYN: QUINTERO Isabel (07), WILD Priscilla (07)

MN: DE NICOLA Lorenzo (07)

NSG: DENTCHEVA Nadezhda (08), RUZICKA Lucas (08), TRUFFAULT David Osaro (08), RIOU Maxime (07)

OW88: KLUSER Eline (07)

RFN: RICHARD Manon (07)

ROLL: LAUE Judith (08)

SION: FRIDRIHSONS Jans (07)

VN: CUETO CABRERA Havana (07), GÜGI Alizée (08), OSSTYN Jeff (07)

Région Suisse Romande de Natation

Correspondance à adresser à Alexis MANAIGO, Croix-Fédérale 35, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

Tel.: 078 674 95 57 / Email : directeurtechniquenatation@association-rsr.ch

But du camp :

Les 6 meilleurs nageurs Romands nés en 2007 plus ceux nés 2008 idem pour les filles ont été sélectionnés pour participer à ce camp à l'issue du premier Futura. Durant ce camp l'accent a été mis sur les parties non nagées, la technique. La cohésion de groupe et la connaissance des camarades des autres clubs étaient aussi une priorité car en Avril une partie de ces nageurs seront sélectionnés pour défendre les couleurs de la Romandie pendant la Coupe Jeunesse.

Qu'avons nous travaillé ? :

Durant le camp nous avons trois séances dans l'eau, deux de deux heures et une de trois heures (divisée en deux fois 1h30, une avec les 2007 et une avec les 2008).

Le premier entraînement nous avons privilégié un travail technique sur les 4 nages essentiellement avec du pagayage et des éducatifs sur des courtes distances.

Le deuxième entraînement nous avons travaillé les coulées et virages par nage, avec un appui vidéo qui nous a permis de faire un retour le soir même.

Le troisième entraînement quant à lui était plus long avec un rappel sur les parties non nagées et la technique.

La cohésion de groupe a été consolidée avec un jeu de type Time's up le samedi soir et une séance de sport le dimanche après-midi à la place du Toboganning.

Comment avons nous travaillé ? :

Durant les entrainements en bassin complet nous avons mélangé les filles ainsi que les garçons sur les deux années d'âges. La séance d'une heure trente nous avons fait une fois les 2007 puis les 2008, pendant que certains étaient dans le bassin, les autres étaient en balade dans Leysin.

La technique sur les 4 nages a été retravaillée autour de différents exercices de pagayages et d'appuis pour renforcer la technique des nageurs.

Le deuxième entraînement a été renforcé par la vidéo sous l'eau ce qui a permis de redonner des corrections durant le retour en salle.

Chaque entraîneur a pris part à la construction et à la prise en main des séances. Le but étant le même pour l'ensemble des nageurs, nous avons facilement pu échanger et discuter de l'élaboration des séances.

Points Positifs :

Un hôtel très agréable avec des repas très variés et avec un large choix mais aussi proche de la piscine.

Deux séances avec le bassin complet.

Un groupe très agréable et qui a rempli les attentes du week-end.

Une bonne participation durant le jeu le samedi soir.

Points Négatifs :

Pas de plots de départ, ce qui n'a pas permis de réaliser le travail sur les départs prévu.
La sortie au Toboganning a été annulée à cause de la météo.

Bilan des entraîneurs :

Un groupe très agréable et qui a trouvé une belle cohésion dès le premier jour. Les rappels parties non nagées et techniques ont permis d'apporter quelques changements et de trouver des appuis différents dans les nages. L'ensemble du groupe a bien répondu aux attentes de l'encadrement, les nageurs se sont investis et appliqués dans la séance du dimanche matin en particulier. Un groupe prometteur avec de belles années devant lui !

Le retour vidéo a fait réagir l'ensemble des nageurs, et a été très apprécié.
L'hôtel ainsi que les repas étaient très biens.

Bilan des nageurs :

Les retours vidéo ont été intéressants pour pouvoir se corriger par la suite.

Les relais étaient supers.

La balade dans la neige était cool.

On a appris quelques petits détails techniques qui me font avancer.

On a travaillé des choses qu'on a pas l'habitude de faire.

L'entraînement de dimanche était cool.

J'ai aimé rencontrer d'autres nageurs de la région.

C'était bien de faire plus de technique que d'habitude.

J'ai tout aimé et surtout l'esprit d'équipe.

N.B : Les photos et les vidéos sont disponibles, vous pouvez vous rapprocher des entraîneurs présents lors du camp.

Les Entraîneurs du camp de Leysin :

- Lucas ESTRAN (LN)
- Louis GROSMANN-WIRTH (RFN)
- Renaud LACROIX (VN)

ANNEXES**Séance du samedi matin :**

- 400 Cr
- 200 4N (Educ/NC)
- (4x25 technique / 4x25 NC / 4x25 technique / 4x50 NC) x 4 1 fois/Nage
- Relais

Séance du samedi après-midi :

- 400 4N envers (25jbs / 25 Educ) Rappel du matin
- Ateliers virages Cr et Dos
- Vidéo virage Cr
- Ateliers virages Pap et Brasse
- Vidéo virage Pap ou Brasse

Séance du dimanche matin :

- 200 au choix
- 300 (25jbes/25 educ / 25NC)
- 10 x 100 Cr dep2' (1^{ère} coulée 6 ondules 3 dernières 4 ondules)
- 100 souple
- 4x50 Pap / 100 4N vite / 50 souple
- 4x50 Dos / 100 4N vite / 50 souple
- 4x50 Brasse / 100 4N vite / 50 souple
- 4x50 Cr / 100 4N vite / 50 souple
- Relais 30x50 Cr par équipe de 6

**Région Suisse Romande de Natation**

Correspondance à adresser à Alexis MANAIGO, Croix-Fédérale 35, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

Tel.: 078 674 95 57 / Email : directeurtechniquenatation@association-rsr.ch



Région Suisse Romande de Natation

Correspondance à adresser à Alexis MANAIGO, Croix-Fédérale 35, 2300 LA CHAUX-DE-FONDS

Tel.: 078 674 95 57 / Email : directeurtechniquenatation@association-rsr.ch