



Nageurs sélectionnés :

FRI: SADLER Theo, WIDMER Romain

GEN: ABDUL BAKI Sarah, ABDUL BAKI Silhouette

LN: BALTHASAR Jessica, BALTHASAR Julia, BUNJAK Katarina, CHARBONNIER Sibylle, CHTAINI Dominic, DESCOEUDRES Emma, HUGONNET Sylvain, PAUCHON Amalia, PERNEL Jérémy, KOENIG Inès, PASTEUR Mailys.

MN: DORMOND Chloé, GENOUD Mathlide, PUENZIEUX Loris

MORG: MARTINEZ Elia

NSG: CHERIFF Yelein, DALI Yanis, EBERHARD Ilias, KLEIN Ticia, VIDAKOVIC Ena

NYON: COULERU Priscille, GOBET Malika, SALENS Valérie

OW88: GALLO Xénia

RFN: ANDRES Amy, BIALON Alexandre, CHIRIENTI Mattia, GUMY Lea, HILBRINK Maïté, MARCONE Dario, SCHMITT Hugo

ROLL: ALLEGRIINI Gilles, BENATHAN Chloé, HERBETTE Arthur, MICHEL Stella

RN: LIMAT Zoé, PAPEZ Matthieu, SOLMAZ Eylem, SPIELMANN Florent

VN: CALLINSWOOD Olivia Anna, OBERHOLZER Solan, EGANDI Tiffany, PAYER Louis

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 :

L'objectif de ce weekend était de créer un esprit d'équipe entre tous les nageurs de la RSR pour les différentes échéances à venir, avec la Coupe Jeunesse comme compétition importante.

Organisation :

Etant donné que nous avons dû changer de lieu à la dernière minute, les installations ne nous permettaient pas d'être durant tout le weekend avec tout le groupe en même temps, nous avons dû partager la sélection en 2 groupes.

Le samedi après-midi, les jeunes de 2003 et 2006 ont été regroupés et les jeunes de 2004 et 2005 sont restés ensemble. Afin de garder cet esprit de groupe nous avons fait les activités ensemble le dimanche.

Les 2003 et 2006 étaient allés à la piscine pour un entraînement pendant que les 2004 et 2005 étaient partis faire un acrobanchisme indoor, puis une activité en salle. Nous avons inversé les 2 groupes au bout de 2 heures.

Le lendemain nous avons axé le travail dans l'eau le matin et favorisé le team building à la patinoire tous ensemble l'après midi.

Orientation du travail :

Afin de ne pas perturber le travail effectué en club par les nageurs, nous avons décidé de nous orienter sur du travail de placement et de sprint en piscine, puis sur du sport collectif en salle.

*** En piscine :**

Nous avons effectué une séance de 2 heures le samedi avec 20 nageurs répartis dans 2 lignes.

L'entraînement avait été orienté sur le placement dans chaque nage. Total de la séance : 3000m.

Le dimanche matin, nous avons effectué une séance de 2 heures, tous ensemble, soit 40 nageurs répartis dans 4 lignes. A cette occasion, nous avons repris le travail sur le placement des coulées, l'efficacité des jambes, le travail de sprint et nous avons terminé par des relais pour finir la séance.

*** En salle :**

Acrobanchisme indoor (les jeunes ont vraiment appréciés) ou

Sport collectifs en salle : Papillon (dérivé du volley), Foot et Basket (lucky-luke)

Points Positifs :

Proximité du lieu, hébergement agréable et repas adaptés aux athlètes.

Points Négatifs :

Lieu non adapté pour 40 nageurs.
Pas assez de place dans les lignes et difficultés pour effectuer les activités tous ensemble.

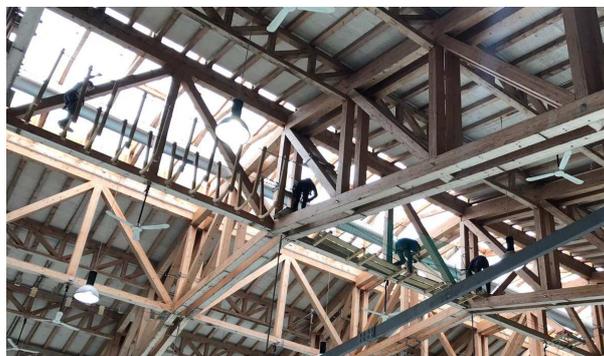
Bilan des entraîneurs :

Pour faire ce regroupement, il serait plus intéressant de le faire un septembre en début de saison avec par exemple une orientation sport nature et découverte pour créer un bon esprit d'équipe.

Exemple en montagne et des activités de randonnée, course orientation, via ferrata, etc...

Les Entraîneurs du camp :

- Guillaume FOURRAGEAT (NSG)
- Cylia GUEGUEN (RFN)
- Baptiste MARMOUD (GEN)
- Michaël RICHARD (NYON)



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