

## Stage

# LLORET DE MAR (Espagne)

Du mercredi 11 au samedi 21 février 2015



Ce stage s'inscrit dans le cadre d'un projet sportif établi par le Comité Régional d'Auvergne de Natation avec pour objectif :

- à court terme, de préparer un groupe de nageurs aux échéances Inter régionale et nationale de la saison en cours
- à moyen terme d'établir une dynamique de travail commune permettant d'élever le niveau de la natation en auvergne et de permettre l'accès vers le haut niveau au maximum de nageurs.

Les critères d'accès pour participer à ce stage étaient :

- Minimes ayant participé aux Championnats de France
- Juniors et Seniors de séries interrégionales ayant participé aux Championnats Elite ou aux Nationaux 16 ans et plus ou ayant participé aux 2 Championnats N2 et ayant fait au moins une finale A en 2014
- Cadets 2 de séries interrégionales ayant participé aux 2 Championnats N2 et ayant fait au moins une finale A en 2014
- Cadets 1de séries interrégionales ayant participé aux Championnats de France minimes ou ayant participé aux 2 Championnats N2 et ayant fait au moins une finale A en 2014
- Minimes de séries interrégionales ayant participé aux 2 Championnats de Nationales 2 et ayant fait au moins une finale A.

Une liste de 32 nageurs a été donnée



<b>NOMS</b>	<b>séries</b>	<b>clubs</b>
T. PIRON	MN2	VVAN
A. RIBEYRE	MN2	ALPN
J. DANIEL	SI	SCN
C. DANJOUX	SI	VVAN
Y. ESCALANTE	SI	SCN
M. GIMBERT	CI1	ALPN
M. DEVOILLES MORON	J12	SCN
A. BARRY	J12	CMN
J. RANDOIN	J12	VVAN
C. BARDOU	J11	MN03
L. GLORIEUX	J11	COB
L. LABOISSE	J11	CNN
J. LERON	J11	SCN
C. SABATIER	J11	COB
L. VERWEIRDE	J11	SCN
V. VACHELARD	CI2	COB
A. DAGUIER	CI1	SCN
C. MERLE	CI1	SCN
A. BEN GADHA	CI1	VVAN
Y. DEBITON	CI1	MN
A. PIRON	CI1	VVAN
T. BOISSIERE	MI2	SCN
M. ROUMIGUIE	MI2	SCN
B. COLOMAS	MI2	SCN
L. LAGARDE	MI2	CMN
A. STOFLETH	MI2	SCN
L. GIL QUERE	J13	CMN
C. FONTANA	CR2	SCN
V. LAFLEURIEL	JR2	SCN
A. VACHELARD	JR2	SCN
T. VALY	JR2	SCN
J. MATHIAS	JR3	CMN

L'encadrement était composé de 4 entraîneurs régionaux DUDO Yael, MAQUAIRE Grégory, FERRIERE Philippe et POUJADE Bastien (Directeur de Stage).





Les entraînements se sont effectués pour la plupart sur 4 lignes d'eau en bassin olympique de 50 m couvert et chauffé. Nous avons effectué 18 sessions d'entraînement pour un volume total compris entre 100 et 105 kms.

4 séances de musculation étaient prévues en salle (à la piscine). Nous avons rencontré pour cette partie de l'entraînement des difficultés car nous étions constamment mélangés avec le public et en même temps que d'autres clubs.

