

## **Regroupement du 31 mars au complexe nautique de La Source (Orléans)**

### ***Etaient présents :***

Yolan Tarade (97) ASPTT  
Bastien Pradot (97) CN Pithiviers  
Valentin Benard (97) AS Gien  
Bastien Bakaes (97) AS Gien  
Vincent Courdent (98) USM Montargis  
Richard Bourillon (97) CNOS  
Valentin Brunot (97) CNOS  
Romain Petit (97) CNOS  
Armand Bertheau (98) USM Saran

Renaud Eloise (97) CNOS  
Pinault Naomie (97) ASPTT  
Gérardin Solène (97) ENO  
Goloubenko Charlotte (97) ENO  
Monredon Camille (97) ENO  
El Bouatmani Yasmine (97) CNOS  
Waroqueaux Cécile (98) CN Beaugency  
Le Droff Chloé (97) CN Pithiviers  
Fucks Sarah (97) USM Montargis  
Garnier Fionnah (97) USM Saran

### ***1<sup>ère</sup> Partie - Entraînement. (Intervenant : J.Christophe Hamel) 1H***

100C+1004N+100D+1004N+100B+1004N+100P  
6x50 jbes R=15'' alt.50 batt et 50[25 batt(25P/25D/25B)]  
6x50C(3) régulier dpt=1' ou R=10''  
100 souple  
25DP sprint au choix + 50 souple

#### ***Consignes données à l'entraînement :***

- placement dans les coulées
- reprise de nage (attention : le reprise de nage en brasse n'est pas maîtrisée)
- le contrôle des repos et des départs
- circulation dans la ligne d'eau
- régularité d'allure

***Constats :*** les reprises de nage sont partiellement maîtrisées (corps projectile puis propulseur), manque de gainage (jbes sans planche). Le niveau 4N est correct et le niveau en crawl est bon. Certains nageurs ne maîtrisent pas le chrono mural (repos et départs).

Le groupe, réparti sur deux lignes d'eau mixtes (misent à disposition par la ville d'Orléans), a montré un esprit de coopération et un véritable entrain à réaliser les consignes données.  
Groupe très sympa

### ***2<sup>ème</sup> Partie – Initiation au Water polo. (Intervenant : Ludovic Dabauvalle) 1H***

Les jeunes se sont ensuite retrouvés dans la fosse par groupe de deux ou trois.  
Les exercices ont portés sur le maniement de la balle, la passe, le placement sur le champ, le déplacement avec et sans balle.

Les jeunes ont été, dans un deuxième temps, placés sur de petites situations de jeux avec trois équipes.

*Constats :*

Seuls trois nageurs maîtrisent le rétro-pédalage et passes et réceptions se font encore à deux mains malgré les progrès réalisés au cours des situations. Toutefois, le polonaise devrait rassembler au moins deux bonnes équipes : CNOS et ENO

L'après-midi s'est terminée par un goûter bien mérité en présence des parents dans le hall de la piscine.