



COMITE DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN

Note d'organisation du stage Jeunes à Ploermel

I -DISPOSITIONS PREALABLES

Dès réception de la présente note d'organisation, les clubs devront confirmer par mail la participation de leurs nageurs auprès de Laurent Schramm (Directeur de stage), Ken McHale et secrétariat CD56

Les dossiers cités ci-dessous devront être donnés complets par les clubs/nageurs au responsable le jour du stage (dans le cas contraire les nageurs ne pourront pas y participer)

- Feuille d'inscription
- Fiche médicale
- Charte CD56
- Paiement du stage

II -CONDITIONS D'ACCES

CRITERES : Ont été sélectionnés à l'issue du Plot 1 du Natathlon, les 30 meilleurs athlètes des catégories « Jeunes 3 et Jeunes 2 » 15 Filles et 15 garçons et les 10 meilleurs athlètes suivants au classement dans les catégories « Jeunes 2 » et « Jeunes 1 » 5 filles et 5 garçons. Le classement sera fait au cumul des points des 4 nages.

OBJECTIFS : Améliorer le placement/ la posture du nageur. Créer moins de résistance dans sa progression aquatique que ce soit au virage, dans la coulée ou dans les différentes nages.

EFFECTIFS : 40 athlètes : 20 filles et 20 garçons.

III –DEROULEMENT

- 9 h 30 : RDV à la piscine de Ploërmel
- 9 h 35 – 10 h 10 : Explication thématiques et bon comportement à l'entraînement + hydratation etc...
- Petit jeu pour apprendre à se connaître.
- 10 h 10 - 10 h 25 : Echauffement collectif à sec.
- 10 h 30 – 12 h 30 Séance en piscine 1
- 12 h 50 - 13 h 55 : Repas et temps calme.
- 14 h 00-16 h 00 : DOJO Préparation physique générale: Posture du nageur et gainages, étirements, jeux collectifs...

- 16 h 10 – 17 h 50 : En salle théorie natation (travail vidéo validant nos demandes du matin et nos demandes à venir en soirée.) + Temps calme et goûter.
- 18 h 00 - 19 h 30 : Séance en piscine #2.
- 19 h 40 – 19 h 50 : Petit débriefing avec les athlètes.
- 19 h 55 - 20 h 00 : Départ des athlètes.

IV-MATERIEL

Prévoir votre matériel de piscine: Pull/Planche/Palmes/Tuba/Plaquettes/Elastibande

Et une tenue de sport pour le renforcement musculaire à sec.

V –ORGANISATION

Le repas du midi, copieux, est à prévoir par les nageurs.

Le goûter sera fourni par le Comité.

Prévoir de quoi s'hydrater (bouteille d'eau, gourde...)

IV.1 Encadrement

Le stage sera encadré par :

- Laurent Schramm (Ploermel)
- Ken Mc Hales (Ploemeur)
- Nolwenn Gilbert (Caudan)

IV.2 Assurance

L'ensemble des participants sera sous la couverture du contrat d'assurance du comité de natation du Morbihan dans toutes les activités autres que la natation, ces dernières étant couvertes par la FFN dans le cadre de la licence FFN.

IV.3 Frais

Le coût du stage est de 10 € par nageurs. Le règlement sera à remettre à Nolwenn Gilbert, trésorière du Comité départementale, qui sera également présente au bord du bassin.

COMITE DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN

Feuille d'inscription au stage Jeunes du 11 février 2017

NOM..... Prénom.....

Date de naissance.....

Adresse.....

.....

Téléphone :

– domicile :

– portable :

Email

N° I.U.F. :

Personne à prévenir en cas d'accident

NOM et prénom

N° de tél.

AUTORISATION PARENTALE

Je soussigné(e)

Agissant en qualité de père – mère - tuteur.

Autorise mon fils - ma fille

à participer au stage de natation organisé par le Comité de Natation du Morbihan du 11 février 17.

Signature obligatoire

COMITE DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN

FICHE DE LIAISON MEDICALE

Cette fiche est destinée à permettre au médecin qui verra éventuellement votre enfant de connaître ses antécédents, les contre-indications éventuelles à un traitement, les problèmes particuliers. Cette fiche est soumise au secret médical. Elle doit être placée dans une enveloppe fermée, conservée par le responsable du Stage et remise en cas de nécessité au médecin consulté.

NOM :

PRENOM :

DATE DE NAISSANCE :

GROUPE SANGUIN :

ADRESSE :

TELEPHONE :

CLUB :

Numéro de licence F.F.N :

Antécédents chirurgicaux : (Interventions subies, date et nature)

Antécédents médicaux :

Maladies infantiles :

Maladies graves :

Traitement kiné :

Antécédents de suivi kiné :

Allergies connues à des médicaments ou des substances diverses :

Vaccination entreprises et dates de celles-ci :

Traitements médicaux en cours : (si possible photocopie de l'ordonnance)

Justificatifs thérapeutiques :

Remarques que vous souhaitez porter à l'attention du médecin :

Personne à prévenir en cas de problèmes:

COMITE DEPARTEMENTAL DU MORBIHAN

SELECTION FILLES

LISTE PRINCIPALE				
	ANNEE	NOM Prénom	CLUB	PRESENCE
1	2004	DONVAL Eléane	Ploermel	
2	2004	MALIVET Anaëlle	Ploemeur	
3	2004	PICAUD Lenaig	Auray	
4	2005	PLAULT Lili	Pontivy	OUI
5	2004	FONTE Liza	Grandchamp	
6	2004	HARDY Gaïa	Lorient	
7	2004	LE CUNFF Youna	Pontivy	OUI
8	2004	BOULANT Marie	Pontivy	OUI
9	2005	BARBIER Blanche	Vannes	
10	2004	PELARD Léa	Lorient	
11	2004	LE MESTRE Bérangère	Auray	
12	2004	MEHEUT Lea	Grandchamp	
13	2006	MALIVET Nolwenn	Ploemeur	
14	2005	GALLAIS Chloe	Pontivy	OUI
15	2004	BELLEC Louise	Pontivy	OUI

1	2006	PELARD Sara	Lorient	
2	2006	LE NEVE Charlotte	Nivillac	
3	2006	PANHALEUX Klervie	Questembert	
4	2006	ZOUARI Lina	Lorient	
5	2006	LEVASSEUR Liv	Vannes	OUI

LISTE DES REMPLACANTES en cas d'absence de la liste principale				
1	2004	PORROT Solène	Pontivy	DISPO
2	2004	FLAUX Oanelle	Ploermel	
3	2004	LABAL Margaux	Vannes	
4	2004	CHAUVEL Eloïse	Grandchamp	
5	2005	CALLE Gersende	Ploermel	

SELECTION GARCONS

LISTE PRINCIPALE

	ANNEE	NOM Prénom	CLUB	
1	2003	PILLOT Martin	Caudan	abs
2	2003	FAVENNEC Ugo	Ploemeur	
3	2003	LE GOVIC Guillaume	Baud	
4	2003	CRUSSON Ewan	Lorient	
5	2003	BOURSE Dorian	Ploemeur	
6	2003	RENIER Alexandre	Lorient	
7	2003	SIMON Mathieu	Ploermel	
8	2004	BARTHAUX Etienne	Ploemeur	
9	2004	GILBERT Elouan	Caudan	
10	2003	LE GALL Mattéo	Lorient	
11	2003	LE RUYET Nathan	Ploemeur	
12	2003	LE BOURSICAUD Dévi	Questembert	
13	2003	JUBIN Alexis	Lorient	
14	2004	GARCIA Kévin	Lorient	
15	2003	ALLHEILLY Thibault	Ploemeur	

1	2005	LE ROCH Lomig	Ploermel	
2	2005	CORNIC Titouan	Pontivy	NON
3	2005	ALLART Nolann	Ploemeur	
4	2005	LE GALL Simon	Lorient	
5	2005	ANGOJARD Corentin	Ploermel	

LISTE DES REMPLACANTS en cas d'absence de la liste principale

1	2003	THOMAS-PERRIN Alexis	Ploermel	
2	2003	FRABOULET Alexis	Grandchamp	
3	2003	CARO Guillaume	Nivillac	
4	2003	CADORET Mathieu	Grandchamp	
5	2004	BERTHO Mattéo	Nivillac	