



## STAGE de CHATEAUBRIANT

**Date :** du 07/04/2019 au 13/04/2019 **Lieu :** Châteaubriant / Piscine Chantereyne

**Accompagnateurs :** Fabrice Prunier (Beaumont-Hague), Juliette Legoux (Cotentin Natation), Isabelle Lecomte et Fabien Chiboust (ACC) et Rebecca Hernandez (intendance, à confirmer)

### **Introduction :**

Lors d'un stage sportif nous cherchons avant tout à donner aux nageurs sélectionnés les meilleures conditions d'entraînement. C'est pour cette raison que nous recherchons des stages en bassin de 50 mètres, dans des lieux où tout est mis en place pour le sportif.

Ces stages sont des moments privilégiés pour les nageurs, pour le groupe d'entraînement, mais aussi pour les entraîneurs. Ils permettent de travailler dans des conditions différentes du quotidien. Nous cherchons à développer les capacités techniques, physiques et mentales des nageurs en effectuant des entraînements biquotidiens et en augmentant fortement le kilométrage journalier et hebdomadaire, l'objectif étant de préparer au mieux les échéances compétitives prévues en cette fin de saison 2019.

Je tiens à rappeler qu'un stage ne peut être bénéfique que sous certaines conditions :

- S'investir régulièrement à l'entraînement avant, c'est à dire depuis début janvier: attention aux absences (quatre à cinq jours d'arrêt consécutifs peuvent mettre à mal la préparation), aux blessures (ne pas confondre des courbatures et une blessure : mais surtout il faut en parler à l'entraîneur de suite)
- S'investir pendant le stage (malgré la charge de travail importante)
- S'investir après le stage : comprendre le système de récupération (sommeil, alimentation, etc...), et continuer ces efforts.

La régularité, l'investissement personnel et le gout de l'effort dans les entraînements sont les clefs de la réussite ou de la contre-performance.

Nous mutualisons cette année avec les clubs d'Octeville et Les Pieux.

### **Description du stage :**

*Dimanche 07 Avril 2019 :*

Entraînement à la piscine Chantereyne de 13h30 à 15h30

Départ pour Châteaubriant le dimanche 07 Avril après l'entraînement (Prévoir le pique-nique pour repas du soir)

Arrêt à l'hôtel vers 19h

*Logement :*

Gîte de la Saulnerie

<https://www.lasaulnerie.com/>

Il faut prévoir des linges de lit : duvet, draps, oreiller, etc...

*Transport :*

2 minibus et une voiture géré par ACC

1 minibus géré par Cotentin Natation

1 minibus géré par Hague Natation



*Restauration :*

Les repas sont organisés par les accompagnateurs.

Il est demandé aux nageurs d'aider lors des repas à mettre, débarrasser et laver la table mais aussi à tenir propres les communs.

Sans un engagement de la part des nageurs, ce système pendant les stages peut être remis en question ce qui aurait une incidence sur le prix.

*Matériel :*

Prévoir son matériel d'entraînement : tuba, plaque, pull, planche, élastique

Prévoir des affaires de sports (basket extérieur et intérieur pour PPG aux bords du bassin)

Départ le vendredi 12 Avril à 16h

Arrivée prévue à Cherbourg à 20h

*Samedi 13 Avril 2019 :*

10h à 12h à la piscine Chantereyne prise de temps sur 400 NL, 200 4N et une course au choix

**Conclusion :**

La participation au stage engage l'ensemble des participants à accepter et à adhérer au planning de la semaine et aux conditions précédemment citées.

**Voici la liste des participants :**

**SULPICE Salomé**

**SOINARD Zoé**

**DE VERA Max**

**DUBOST Baptiste**

**CRANOIS Pierre**Voici la liste des participants :

Sportivement,  
HAGUE NATATION