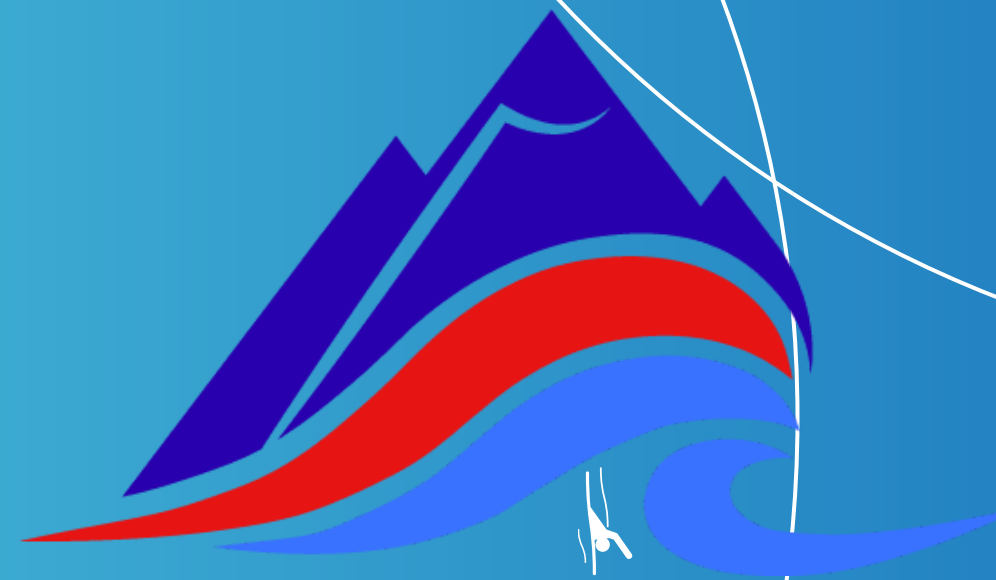


STAGE LIGUE JEUNES NA LIGUE AUVERGNE RHONE-ALPES DE NATATION

23 au 25 OCTOBRE 2025 - CREPS VICHY

Directrice de stage : Jade Cadière



LA TEAM

- 3 jours de Stage
- Perfectionnement des Athlètes
- 32 Athlètes de 2014 à 2011
- Lieu : CREPS VICHY
- 3 Formatrices : Clémence, Valériane, Jade
- 6 entraîneurs en formation





LES INFRASTRUCTURES



Jeudi

TRAVAIL DANS L'EAU



Natation & déplacements :

Éducatifs crawl, variations de rythmes, dissociation, travail de vitesses, enchainements

Positions de bases :

Verticale, verticale jbe pliée, queue de poisson

Au mur, en flottaison, avec le pull

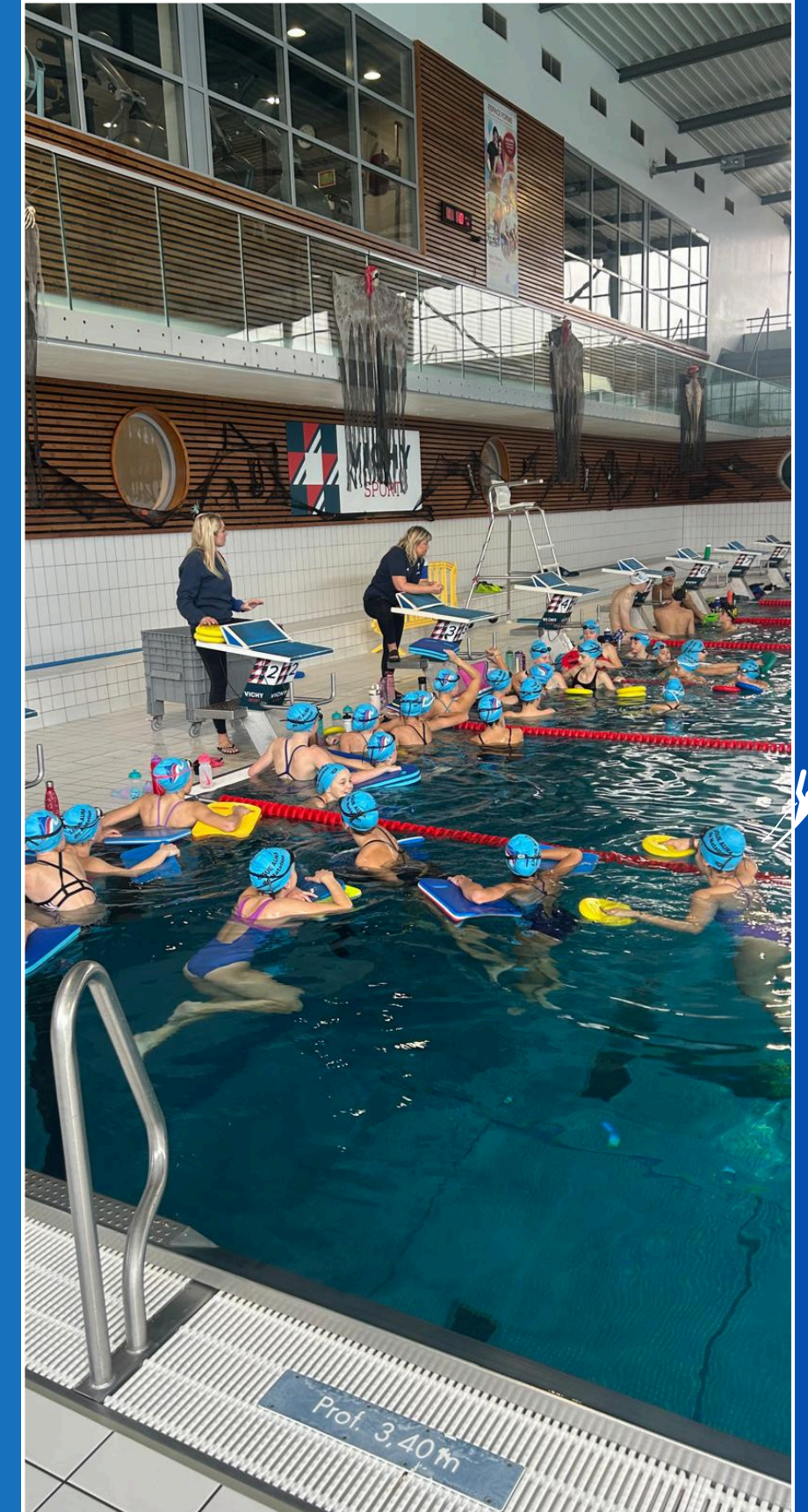
Fin : concours ludique (la plus haute, celle qui reste le plus longtemps)

Atelier Cyclone l'après-midi :

1er atelier : Travail du début dans le rythme avec des comptes

2ème atelier : position dorsale de départ jusqu'à la position J

3ème atelier : Fin de figure



Vendredi

TRAVAIL DANS L'EAU

Natation & déplacements :

Éducatifs papillon, hypoxie, différents types de propulsions, torpille éducatifs barracuda, enchaînements.

Atelier Barracuda Matin :

1er atelier : la position de départ/ fermeture (carpé arrière immergé)

2ème atelier : le déroulé

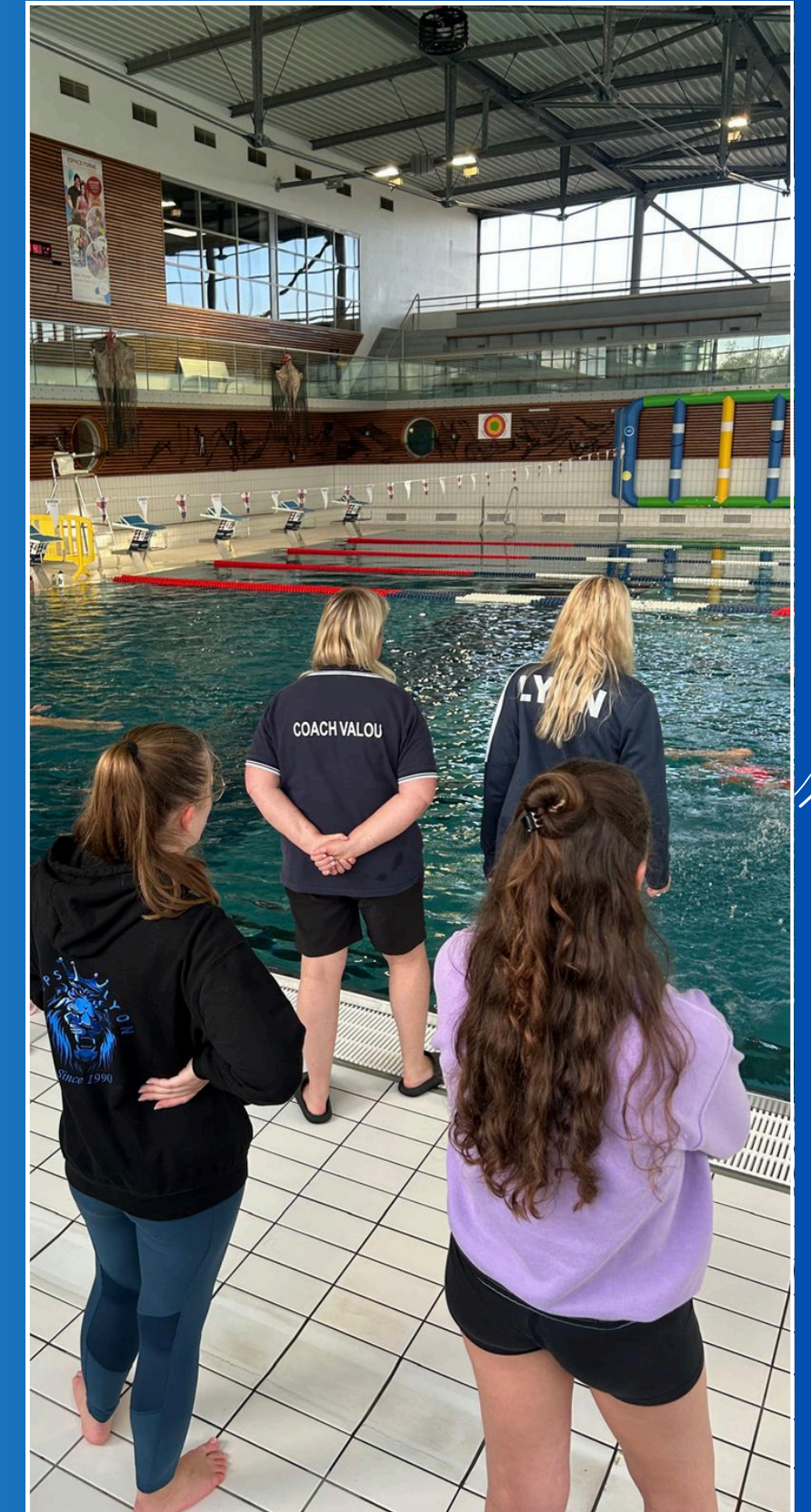
3ème atelier : la descente

Atelier Espadon l'après-midi :

1er atelier : Travail du début dans le rythme avec des comptes

2ème atelier : position dorsale de départ jusqu'à la position J

3ème atelier : Fin de figure



Samedi

TRAVAIL DANS L'EAU

Natation :

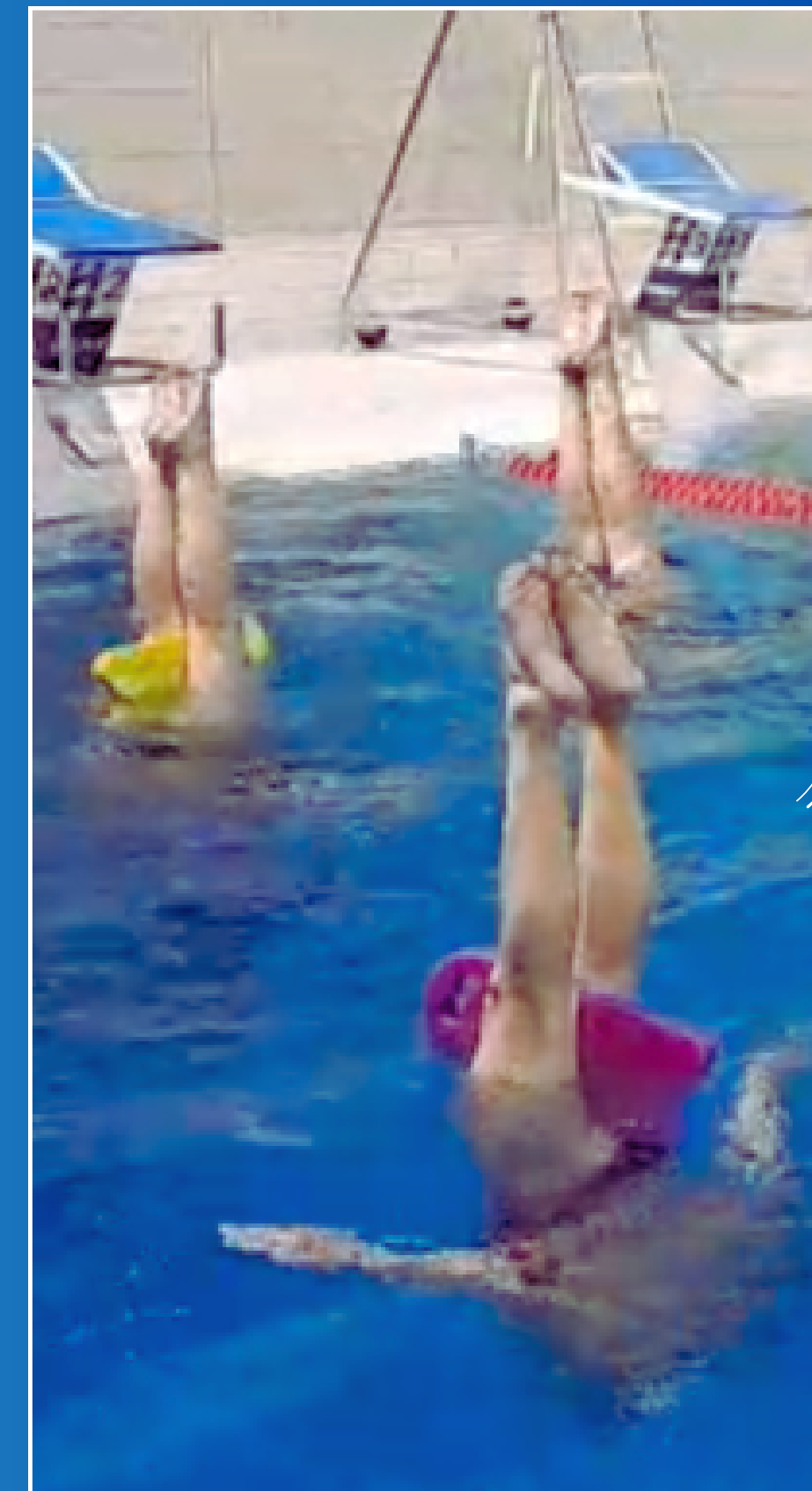
Travail des 4 nages, éducatifs de brasse, enchainement dynamique

Atelier Flamenco Jambe pliée :

1er atelier : Du début jusqu'au Flamenco

2ème atelier : Travail du déroulé

3ème atelier : Travail de la vrille



TRAVAIL A SEC

Routine ligne de jambes avant chaque début de séance, enchainement de 20 minutes

Jeudi :

Souplesse dos épaules (actifs, passifs)

Vendredi :

Souplesse écarts (actifs, passifs) avec elastibands

Samedi :

Lignes de jambes, travail de vélocité

Pointes de pieds

Défilé de pointes



RETOUR DES ATHLÈTES ET ENTRAÎNEURS EN FORMATION

Ce qu'ils ont aimé



Du point de vue des athlètes :

- La durée du stage et horaires (3 jours plus adaptés à un stage de natation artistique que les années précédentes),
- Le CREPS et les installations mises à disposition
- L'ambiance générale, les jeux ludiques le soir et le mélange des clubs

Du point de vue des entraîneurs en formation :

- Stage de 3 jours, beaucoup plus complet,
- Voir les figures imposées et comment les décortiquer
- L'ensemble des sujets abordés
- la disponibilité des entraîneurs encadrants, et l'ambiance.

Ce qu'ils ont peu aimé



Du point de vue des athlètes :

Le travail de souplesse global : dos, épaules et grand-écarts (très difficiles pour certains athlètes)

Du point de vue des entraîneurs en formation :

Rien à redire, pour les plus jeunes, notamment les avenirs, développer/décortiquer une figure imposée et également figures synchronat

LES ATHLETES PAR CLUB



CERCLE NAGEURS VILLARD DE LANS



AQUA SYNCHRO LYON



GRENOBLE ALP'38



CN BOURG EN BRESSE



MONT BLANC NATATION

REMERCIEMENTS

**Nous tenons à remercier la Ligue AuRA
de permettre le développement de la formation continue
des entraîneurs en natation artistique
(pour beaucoup bénévoles)
à travers un stage d'athlètes de la catégorie Jeunes.**

**Nous remercions particulièrement les personnes
qui ont contribuées à l'organisation
et au déroulement de ce stage
ainsi qu'à l'encadrement dynamique et les athlètes.**

COLLECTIFS JEUNES NA - 2025

