



**Centre de Haut-Niveau et de Formation – Ecole régionale de Formation des Activités aquatiques (ERFAN alsace)**

Téléphone : 03 89 59 30 98 / Fax : 03 89 42 15 49 – [calsacen@orange.fr](mailto:calsacen@orange.fr)

Centre d'entraînement et de Haut-Niveau

51, bld Stoessel – 68200 Mulhouse

**Correspondance : BP 6 – 68350 BRUNSTATT**

jeudi 3 novembre 2016

A l'ensemble des clubs Alsaciens

Madame, Monsieur,

La ligue organise du lundi 19 décembre au mercredi 21 décembre un stage régional regroupant 26 nageurs. Dans la continuité du dispositif « Gavroche » développé par la fédération, ce stage vise à regrouper les meilleurs nageurs de la catégorie Jeunes (2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> année) afin de faire un travail sur les 4 nages.

Ce stage sera encadré par Denis Westrich, CTS Alsace, accompagné des stagiaires en formation BF4.

Il a été décidé de retenir les 8 meilleures 2004 filles et 2003 et 2004 garçons au classement du natathlon ou trophée Lucien Zins (national ou interrégional) et les 4 meilleures 2005 filles au classement des plots ou de la finale du natathlon poussins :

<b>FILLES</b>	<b>GARCONS</b>
<p><b>2004</b></p> <p>THEILMANN ORIA VDB            SCHNEIDER LOUISE TEAM STRG            PASQUET AURELIE DO            PATOUX JULIETTE ANSI            TOULET CECILE SRCO            GOETZ ILONA EAC            GELIG LISA EAC            GIRARDET LILOU MON</p>	<p><b>2003</b></p> <p>NEHDI AYOUB LLSB            LOMBARDO MAXIME NH            STUDER THOMAS THANN ON            KURKOWSKI MAXIME DSL            CLOSE MARTIN DO            L HERMITTE ALBAN EAC            BRIESCH LOUIS DO            LAUSDAT ROMAIN TEAM STRG            JAEGER THIBAUT TEAM STRG</p>
<p><b>2005</b></p> <p>BURGY MANON SCS            GEHLEN CELIA DO            MALET AGATHE LLSB            KENNEL LEA TEAM STRG            FLAVIER JULIETTE EAC</p>	<p><b>2004</b></p> <p>MULLER HUGO MON            VAZZOLER KAREL TEAM STRG            WEINBRENNER ELIOT TEAM STRG            DEMESY PAUL MON</p>

## **Programme du stage :**

**Accueil le lundi à 9h au centre d'entraînement** et de formation du MON – 51, bld Stoessel – 68100 Mulhouse

9h30 à 11h : entraînement (nous filmerons les nageurs) – bassin extérieur de 50m

11h30 à 12h30 : analyse vidéo avec les nageurs

12h30 à 15h : repas et temps calme

15h à 15h45 : analyse vidéo avec les nageurs

16h à 18h : préparation physique générale et travail technique dans l'eau (bassin de 12m)

19h à 20h : repas

20h à 21h30 : infos diverses (le plan de carrière, hygiène de vie et alimentation...), temps libre

21h30 : couché

Fin du stage **mercredi 21 décembre à 17h** au centre d'entraînement du MON.

Prévoir le filet avec l'ensemble du matériel (palmes, pull, plaquettes, planche...) et short, T-shirt et basket, élastique... pour le travail à sec.

## **Hébergement :**

Centre Sportif Régional d'Alsace

5, rue des frères Lumière

68100 Mulhouse

03 89 60 54 26

Personne à contacter en cas d'urgence : Denis Westrich – 06 12 21 59 76

Pour le bon déroulement du stage il est vivement conseillé de ne pas donner de téléphone portable, de console, d'objet de valeur ou d'argent aux enfants (le comité ne saurait être responsable en cas de vol ou dégradation de matériel). En cas d'urgence, on pourra leur fournir un téléphone pour appeler les parents.

Confirmation de la participation de vos nageurs par mail à [denis@westrich.net](mailto:denis@westrich.net) avant le 10 novembre. La fiche sanitaire et la fiche d'information devront être remises en début de stage. Un coût de 60 euros est demandé à chaque nageur.

Vous trouverez ci-dessous les informations concernant la formation continue des entraîneurs qui accompagnera cette action.

Je vous prie d'agréer, Madame, Monsieur, l'expression de mes sentiments distingués.

Le Président  
L. HORTER

## FORMATION CONTINUE DES ENTRAINEURS

Chaque journée de ce stage sera également le support d'une formation des éducateurs BF1 à BF5. Je vous rappelle que chaque diplômé d'un BF doit faire dans les 2 ans (BF1 à BF3) ou 4 ans (BF4 et BF5) qui suivent l'obtention du dernier diplôme un recyclage obligatoire pour garder la validité de son diplôme. Le contenu de ces 2 jours est le suivant :

BF1 :

- une demi-journée de secourisme et sécurité : révision sur la formation du PSC 1 et en piscine, réalisation du test de sécurité et mise en situation pratique
- une demi-journée pédagogique.

BF2 :

- une demi-journée de secourisme et sécurité : révision sur la formation du PSC 1 et en piscine, réalisation du test de sécurité et mise en situation pratique
- une journée pédagogique.

BF3, BF4 et BF5 :

- une demi-journée de secourisme et sécurité : révision sur la formation du PSC 1 et en piscine, réalisation du test de sécurité et mise en situation pratique
- une journée et demie pédagogique.

Chaque jour est comptabilisé pour une journée pédagogique de formation continue. Les personnes non titulaires d'un BF peuvent bien entendu également s'inscrire.

Programme de chaque journée :

9h à 11h : séance dans l'eau

11h à 12h30 : analyse des nages avec les nageurs

12h30 à 14h : repas

14h à 15h45 : étude des nages

16h à 18h : séances dans l'eau (45') et à sec (45')

Nages étudiées :

Lundi 19/12 : papillon et brasse

Mardi 20/12 : dos et NL

Mercredi 21/12 : virages et départs

Les éducateurs intéressés voudront bien s'inscrire avant le 9 décembre à l'aide du lien ci-dessous (lien également sur le site du comité d'Alsace) :

<https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfQSiqFZHDQIPQvT5mg5QQkIytsyV0qXYamcnhj9Tp0IHT7nQ/viewform?c=0&w=1>