



Regroupement Départemental Jeunes
« Team 62 – Coupe 263 »
GRAVELINES – 12 & 13 Janvier 2019

Regroupement Départemental Jeunes – « Team 62 – Coupe 263 »**GRAVELINES – Samedi 12 & Dimanche 13 Janvier 2019****Planning Prévisionnel du Stage**

Samedi 12/01/19	Dimanche 13/01/19
8H30 : RDV des Entraîneurs du stage	7H30 : Lever
9H00 – 9H45 : Accueil des Nageurs, présentation du regroupement	7H45 – 8H15 : Petit-Déjeuner
10H00 – 12H00 : Natation – Entraînement 1 : Technique et Vitesse dans les 4 nages TEST : 50 m dans chaque nage	8H30 – 9H30 : Activité dans la Salle du Dojo : Réveil musculaire
12H30 – 13H30 : Repas	10H00 – 12H00 : Natation – Entraînement 3 : Aérobic dans les 4 nages + TESTS : 2 x 100 m pour les J1 / 3 x 100 m pour les J2 3 x 200 m pour les J3
13H30 – 14H30 : Prise de possession des chambres / Temps calme	12H30 – 13H15 : Repas
14H30 – 16H30 : Activité de cohésion (Bowling)	13H15 – 13H30 : Bilan du stage
17H00 – 19H00 : Natation – Entraînement 2 : Aérobic CR et 4N + prises de relais & Australienne	13H30 : Fin du regroupement
19H30 – 20H15 : Repas	
20H45 – 21H15 : Veillée / Temps calme	
21H30 – 21H45 : Coucher	

Lieu du Stage (Hébergement / Restauration / Activités) :

Complexe SPORTICA – Place du Polder – 59820 GRAVELINES

Rendez-vous Samedi 12 Janvier à 9H00 dans le Hall du Sportica

Matériel personnel à prévoir : Nécessaire de toilette (serviettes) + Vêtements chauds (Blouson, K-way, Bonnet, Echarpe) pour circuler entre les différents bâtiments et si activités extérieures

Tenue de sport avec 1 paire de basket d'**intérieur** + 1 paire de basket d'**extérieur**

Matériel de piscine à prévoir : planche, pull buoy (+ tuba frontal, mini palmes si dispo)

Encadrement & contacts sur place : Natacha BONOT (RC Arras) – 06.60.32.84.90

Lionel LANTOINE (CN Courrières) – 06.67.75.77.27

Objectifs du Regroupement :

- Faire connaissance avec le Collectif Jeunes 2019 afin d'établir la sélection définitive qui participera à la « Coupe Interdépartementale 263 » le Dimanche 20 Janvier 2019 à BEAUVAIS, compétition par équipe de Départements au sein des Hauts-de-France.

- Observation des qualités des nageurs : Vie en groupe – Qualités athlétiques hors de l'eau – Qualités techniques dans l'eau – Endurance dans l'eau

- En natation : travail en aérobie et en vitesse dans les 4 nages – prise de relais

- Tests en Natation sur les épreuves de la Coupe 263

Liste des Participants

FILLES						
J1 - 2008		J2 - 2007		J3 - 2006		
1	CUCHEVAL Adèle	CALAIS	BIENFAIT Victorine	ARRAS	FICHAUX Adèle	BETHUNE
2	GUILLEMANT Julie	MONTREUIL	DIDIER Marion	ARRAS	LEPRETRE Louane	BOULOGNE
3	QUEVA Elise	ARRAS	GIRARD Romane	BOULOGNE	LOVINY Agathe	ARRAS
4			VAN KALCK Jeanne	MONTREUIL	MATON Lucie	ARRAS

GARCONS						
J1 - 2007		J2 - 2006		J3 - 2005		
1	BOCAERT Hugo	BERCK	DELRUE Quentin	LILLERS	GUILBERT Robin	AUCHEL
2	DELAIRE Maël	BETHUNE	GALAND Jules	BETHUNE	LOUCHART Pierre	BETHUNE
3	DUVAUCHELLE Hugo	ST OMER	GHYS Rémi	ST OMER	PINEAU Mathéo	COURRIERES
4			HART Matthias	ARRAS	VAQUETTE Noah	ACHICOURT

✂-----

Bulletin de Participation**Regroupement « Collectif Jeunes – GRAVELINES 2019 »**

A retourner à rene.claudielucas@wanadoo.fr avant le 15/12/2018

NOM : _____

Prénom : _____

Club : _____

Taille Tee-shirt : _____ / **Taille Short :** _____

Participera* / Ne participera pas*

Au regroupement du Collectif Jeunes, le Samedi 12 & Dimanche 13 Janvier 2019 à GRAVELINES.

Participera* / Ne participera pas*

A la Coupe 263, le Dimanche 20 Janvier 2019 à BEAUVAIS.