



FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

Comité d'Ile-de-France



COMPTE-RENDU

STAGE DE L'ÉQUIPE REGIONALE FEMININE DE WATER-POLO PORTO DU 16 AU 21 AVRIL 2011



Le stage à Porto, pour l'équipe représentative du Comité d'Île-de-France jeunes filles 17 ans et moins (nées en 1994-1995-1996 et 1997) a pour but de préparer la finale de la Coupe de France des régions Espoir féminin, qui aura lieu à Nice, le samedi 30 avril et dimanche 1^{er} mai 2011.

L'équipe du Comité d'Île-de-France est composée de jeunes filles de 5 clubs : TSN95-SCNCR-SDUS-RCF-AN92. Il est donc absolument nécessaire qu'un stage ait lieu afin de constituer une véritable équipe et que toutes ces jeunes filles puissent se connaître et je l'espère s'apprécier.



Nous avons été en stage à Porto, dans un club privé, ami, très important (10 000 adhérents) propriétaire et gestionnaire de magnifiques installations et de moyens modernes considérables et disponibles (transports en car-possibilités médicales-remise en forme-salles de fitness, de musculation- bar-hotel-boutiques).

Le séjour a été exceptionnel à tout point de vue, malgré quelques difficultés, ce fut un stage très profitable, très apprécié et surtout remarquable des points de vue sportif et financier. A savoir :

- Bon hôtel, chambre et repas parfait. Hôtel tout près de la piscine (5mn à pied)
- Installations nautiques : mise à disposition permanente toute la journée (1 bassin 50m x 4 couloirs grande profondeur- 1 bassin 25m x 12 lignes d'eau grande profondeur- un champ de jeu water-polo 25mx20m) le tout avec toit ouvrant en quelques minutes. C'est ainsi que les 3 premiers jours, nos jeunes filles ont nagé en piscine découverte, vu le temps très ensoleillé.
- Une opposition de valeur : l'équipe nationale du Portugal (17 ans) qui prépare le Championnat d'Europe des jeunes qui aura lieu à Madrid en juillet 2011. Cette équipe est excellente pour la valeur de la sélection du Comité d'Île-de-France, et en stage dans ces mêmes installations.

Dans la journée, l'entraînement avait lieu de la façon suivante :

Le matin de 10h à 13h30 avec 30 mn à sec - 1h15 à 1h30 de natation (3500m à 4000m) - 1h30 de travail avec ballons technique passe et tir-défense et attaque.

L'après midi de 16h à 19h30 avec 30 mn à sec - 1h15 échauffement - travail avec ballons puis match contre l'équipe nationale du Portugal 17 ans avec 4 à 5 périodes de 15 à 20mn (durée totale 1h30).

Ainsi les jeunes filles se sont entraînées chaque jour 6 à 7h, dont une opposition de haut niveau d'1h30 environ.

C'est pour moi des conditions idéales, aussi bien d'un point de vue sportif et technique, que matériel et financier. La réalisation d'un tel stage en France est introuvable, cela d'autant plus que coût financier est extrêmement bas.

Je remercie mes amis portugais pour leur accueil exceptionnel et leurs disponibilités permanentes.

Merci également à l'équipe d'encadrement et aux jeunes filles qui se sont toutes parfaitement tenues.



Le chef de délégation
Marc MENAUD