



## FÉDÉRATION FRANÇAISE DE NATATION

# Comité d'Ile-de-France



La sélection « Ile de France » garçon 14 ans, composée de 14 joueurs nés en 1997 et après, a effectué son stage d'entraînement annuel à NOVAKY (Slovaquie).

Cette sélection, concernant les joueurs nés en 1997 et après, est déjà venue en stage à Novaky à deux reprises, en juin 2009 et juin 2010, en vue de préparer la coupe de France des régions 2010, où elle s'est classée 4<sup>ème</sup> de la compétition.

Si la sélection n'a pas d'échéance sportive en 2011, ce stage se situe cependant en amont de la préparation pour les interzones qui auront lieu au printemps 2012.

L'objectif de cette saison, a donc été de faire une revue de l'effectif des joueurs du CIF nés en 1997 et après. La sélection a donc été remaniée de façon à ce qu'elle s'ouvre à des joueurs non sélectionnés jusqu'à présent mais susceptibles cependant d'y accéder, tout en conservant un noyau dur. Egalement les joueurs cadres de la sélection garçon 13 ans nés en 1998 étaient convoqués.

Au programme de ce stage, un entraînement matinal de 2 heures et 30 minutes, axé sur la PPG en dehors de l'eau, la contre attaque, la zone plus ainsi qu'un travail par atelier (pointe, tir, bloc défensif...). L'après midi, une séance en salle était consacrée à l'analyse technique et tactique des matches de la veille à partir de la vidéo. Et en fin d'après-midi, l'équipe était opposée à l'équipe U15 de Novaky pour un match d'entraînement durant une séance de 2 heures.

Ce stage a permis aux joueurs non-sélectionnés jusqu'à présent de découvrir le centre d'entraînement national de Slovaquie et de vivre l'expérience d'un premier stage à l'étranger suivant des conditions d'entraînement de haut niveau (entraînement biquotidien et cours théoriques). Il a permis à la sélection de reprendre les fondamentaux de jeu et surtout d'installer des routines incontournables quant à la pratique de haut niveau, concernant notamment l'échauffement et le renforcement musculaire à sec, pas toujours vus en club, ainsi que la répétition.

Grâce à l'excellente ambiance au sein du groupe ainsi que la réelle volonté d'apprendre et de progresser de l'ensemble des joueurs, la sélection a pu travailler au mieux en vue des prochaines échéances.

A noter, l'accueil remarquable du club de Novaky (mise à disposition du bassin de waterpolo et hébergement de qualité au sein de l'établissement).

**Clément COLLARDEY – Entraîneur**