

STAGES NATIONAUX 2011-2012

1. DATES 2011/2012 :

- 22 octobre 2011
- 26 novembre 2011
- 3 mars 2012
- 24 mars 2012

2. COACHS 2011/2012* :

- Équipe U19 : Bram.
- Équipe U23 : en suspend cette année.
- Équipe Elite : Fred & Valérian.
- Equipe Master : Romain.
- Équipe Filles : Gaetan.
- Reste et débutant : Sylvain (le matin).

**Note : Les "coachs" ont le titre de coach lors des stages de l'année, si un événement (compétition) se trouve dans le calendrier de l'année, il peut y avoir nomination d'un autre coach spécifique pour cet événement, le coach de l'année pouvant devenir coach adjoint s'il le souhaite.*

3. OBJECTIFS COMMUNS

Les stages nationaux sont des stages de préparation pour tous les joueurs de Belgique, avec 2 buts, préparer l'équipe Belge mais aussi augmenter le niveau général du HSA en Belgique.

Au sein de chacune des équipes nationales les joueurs travaillent à partir d'un socle commun / d'une tactique commune pour mettre en place une échelle de progression logique, structurée et évolutive.

Les 5 points à travailler lors des stages PTTME : Physique, Technique, Tactique, Mental et Esprit d'équipe.

4. OBJECTIFS DES COACHS

Tous les Coachs doivent s'occuper de mettre en place leur programme, de faire évoluer les joueurs vers une compréhension acceptable de la tactique Nationale (le 2-3-1).

Cette saison les coachs insistent sur :

- Le travail physique en dehors des entraînements.
- La nutrition.
- Le travail de l'esprit d'équipe (lors des stages).

Les coachs sont invités (non obligés) à continuer à se former, en allant suivre des formations au coaching HSA (en France, hollande,...) ou d'autres formations de coaching.

La remise en question personnelle d'un coach est sa mission la plus difficile.

5. SPARING PARTNERS

Tous les joueurs étrangers du championnat sont invités à ces stages.

Les équipes étrangères, désireuses de faire les *sparing partners*, sont les bienvenues.

Par exemple : présence d'une équipe invitée lors de la journée du 26 novembre 2011.

Camp du 22 octobre 2011

General Planning :

9h30 Inscriptions- Piscine le <<point d'eau>> à La Louvière. Le Point d'Eau, Rue Sylvain Guyaux, 121 B-7100 La Louvière.

9h45 Changing Rooms

10h-12h Pool Time (See Pool occupation Planning)

12h Changing Rooms

12h30 Lunch (+ meeting SBS : Sur le temps de midi, les joueurs ayant été à Coimbra ainsi que les anciens joueurs impliqués, sont invités à se mettre dans une salle et discuter de la tactique, de ce qui a fonctionné ou pas, de ce qui doit changer)

13h15 Tactic Ballons

13h45 Changing Rooms

14h-17h Pool Time (See Pool occupation Planning).

17h Changing Rooms

17h30 Fin du Stage.

Pool occupation Planning

10h-12h

échauffement collectif 10-10-10

test cooper Natation

test cooper Apnée

practice jusque 11h

	Noir	Blancs
11h00	Filles	Elites
11h15	Master	U-19
11h30	Master	Elites
11h45	Filles	U-19

14h-17h

14h-15h

Exercices de natation de Ben

	Noir	Blancs
15h00	U-19	Masters
15h15	Filles	Masters
15h30	Elites	Elites
15h45	Filles	U-19
16h00	Filles	Masters
16h15	Elites	Elites
16h30	Elites	U-19
16h45	Filles	Masters