

# Stage Jeune 2025 (– de 19 ans)

Vittel – 31/10 au 02/11 2025



**FFESSM** \_\_\_\_\_  
PLONGÉE SPORTIVE  
EN PISCINE



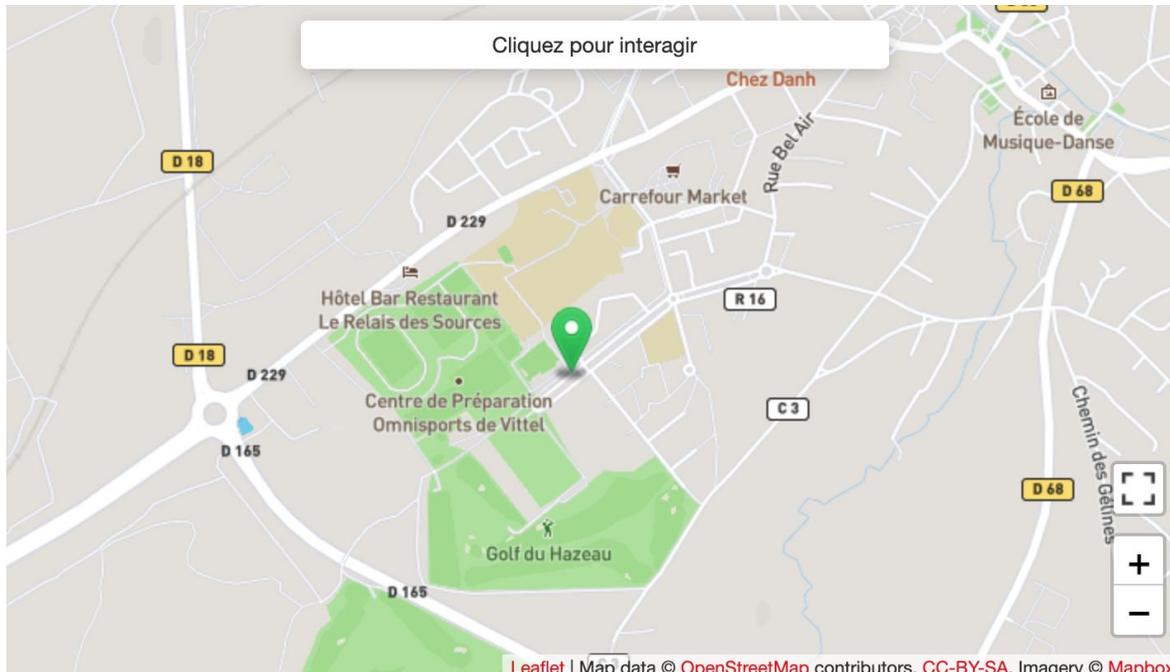
FÉDÉRATION FRANÇAISE  
ÉTUDES & SPORTS SOUS-MARINS

## Objectif du stage jeune

- Motiver les jeunes pour **maintenir une progression, performer et accéder à l'élite**
- **Repérer les talents de demain** .
- **Accompagner** la progression des futures élites
- Offrir un contenu riche comprenant
  - ◆ des séances aquatiques biquotidiennes (Nage avec palmes & Bloc) ,
  - ◆ un Travail à sec quotidien encadré (mobilité , Renforcement musculaire, visualisation)
  - ◆ des échanges sur la préparation physique et technique du pspeur,
  - ◆ Fournir les techniques nécessaires pour la progression des athlètes et de leur équipe en club
- **Transmettre les différentes pratiques d'entraînement** auprès des clubs:  
**Les entraîneurs(euses) des sélectionnés pourront s'inscrire à ce stage** en tant que coach stagiaire pour échanger sur la pratique et “entraîner à entraîner”.  
L'objectif sera d'essaimer et assurer une transmission auprès des clubs.

## Le lieu et la date

→ Centre Omnisport de Vittel du 31 octobre 2025  
14h00 au 02 novembre 2025 14h00



## Restauration & hébergement

- Pension complète du vendredi 31/10/2025 14h au dimanche 02/11/2025 14h



## Le programme:

31/10/2025	01/11/2025	02/11/2025
13h00 : Accueil	9h00 : Réveil musculaire	9h00 : Réveil musculaire
14h00 : Présentation du stage	10h00 : Piscine avec bloc Combiné solo Torpedo	10h : Piscine avec bloc Thème construit en fct des entraînements précédents
16h00 : Technique de nage + Test physique et départ plongée avec remédiation vidéo en live	15h00 : Réveil cognitif	
18h00 : séance de récupération	16h00 : Piscine avec bloc 100m Trial 50m émergence	
Soirée jeux...	18h00 : Récupération	
	Débrief vidéo	

## Le staff principal:

- Emmanuel DUCHESNE (EF2 - Entraîneur National)
- Juliette BOURDY (EF2 - Entraîneuse National )
- ... (en cours de finalisation)

## Tarif du séjour

90 €/ Pspieur

(Frais d'acheminement au stage non compris dans le tarif)

Inscription à confirmer en complétant ce [formulaire](#)

**Limite d'inscription : 17 octobre 2025**

L'inscription ne sera validée qu'à réception du paiement ([Lien Helloasso pour le règlement](#))

Adresse mail mail pour tout renseignement :

[duchesneemmanuel.ed@gmail.com](mailto:duchesneemmanuel.ed@gmail.com)

# Matériel nécessaire

## Matériel Piscine :

- Bouteille gonflée + TIV + Détendeurs + backpack
- PMT + Bonnet de bain (Pour les possesseurs de palmes carbonées , prendre en complément des palmes plastiques/plongées pour l'échauffement et la récupération)
- lycra pour limiter le frottement des sangles du backpack
- gourde pour l'hydratation

## Activité en dehors de la piscine :

- Tenue de sport avec baskets

## Hébergement ( linge de lit fourni):

- Serviette de toilette

## Formalité à transmettre avant l'arrivée

- Papiers de plongée (carte de niveau + licence + CACI)
- Attestation de droit à l'image en pièce jointe signée (doc envoyé une fois l'inscription validée)
- Décharge de responsabilité en cas d'urgence (doc envoyé une fois l'inscription validée)

## Les sélectionnés pour ce stage

### Critères de sélection pour les 16 à 18 ans :

- La sélection est établie à partir des performances individuelles réalisées lors de la saison sportive 2024 -2025, Championnat de France de Plongée Sportive en Piscine 2025 compris.
- L'athlète doit être classé dans le Top 10 sur les épreuves du 200m trial et 50m émergence cumulés.
- Les sélectionnés en équipe de France ne pourront pas participer à ce stage.

#### Homme

RANG	NOMS	Prénoms	CLUBS
1	ALVIN	Anatole	ADELIE
2	BARRY	Enzo	CPL
3	SERGEANT	Louison	U.S.I
4	PERRON	Malo	SPLASH
5	LAFON	Ronan	TSN 95
6	DUCRET	Clément	PATAS
7	EL OUARRADI	Bilel	HIPPO 91
8	PALPACUER	Louis	ADELIE
9	ROLAND	Mael	TSN 95
10	BRODER	Camille	HGCC

#### Femme

RANG	NOMS	Prénoms	Catégorie	CLUBS
1	BELLOUNIS BAKLI	Aliyah	J	SCPB
2	VAUFREY	Maëly	J	HGCC
3	TASTEYRE	Louise	J	ADELIE
4	ROLLAND	Enora	J	ADELIE
5	LOPEZ	Romane	J	HIPPO 91
6	BERNARD	Léa	C	U.S.I
7	PREVOST	Céleste	C	Béthune
8	SIMONCINI	Eléonore	C	PATAS
9	MERLIER	Hannah	J	Sub'AA
10	OUDOT	Valentine	J	MD

*En fonction des absences, l'organisation se réserve le droit de sélectionner les athlètes classés au delà de la 10ème place.*

# Rôle des coach's stagiaires

## Leurs rôles durant le stage :

- Les coach's seront des membres actifs dans l'organisation du stage
- Ils participeront à l'organisation des différentes phases de l'entraînement :
  - en amont pendant la préparation,
  - pendant l'entraînement pour transmettre les consignes,
  - pendant l'entraînement pour encourager et remédier
  - au débriefing auprès des athlètes
  - au débriefing entre coach
- Ils participeront au même titre que les athlètes sur des séances à sec dans la mesure du possible
- Ils devront faire preuve d'écoute, être force de proposition tout en respectant la stratégie sportive du stage

Le nombre de places étant limité la CN PSP se réserve le droit de sélectionner les coach's stagiaires.

Toute fois, si vous souhaitez intervenir sur ce stage , vous pouvez candidater en présentant votre motivation à [duchesneemmanuel.ed@gmail.com](mailto:duchesneemmanuel.ed@gmail.com).

Le tarif est de 90€/coach stagiaire