



Objectif Tokyo

Font-Romeu

Lundi 20 octobre au vendredi 31 octobre 2014

PRÉAMBULE

Après Mulhouse au printemps 2014, le dispositif « Objectif Tokyo » a posé ses valises à Font-Romeu dans les Pyrénées-Orientales. Situé à 1850 m d'altitude, le Centre National d'Entraînement en Altitude (CNEA) a accueilli, depuis les années 1960 et à de nombreuses reprises, les équipes de France de natation et ce, jusqu'aux Jeux olympiques de 2008. En baisse de fréquentation depuis, l'établissement a été contraint à des travaux d'amélioration de l'hébergement et de la restauration. Le site est devenu aujourd'hui, sous l'impulsion de l'État et des collectivités locales, « cité de l'excellence sportive ». La rénovation est concluante et nous avons pu ainsi bénéficier de très bonnes conditions de stage.

OBJECTIFS

❖ S'agissant des nageurs :

Compléter la formation du nageur délivrée dans les clubs ou les structures par un apport nouveau ou différent, dispensé par des entraîneurs experts. En fin de semaine une fiche bilan individuelle est remise aux athlètes.

Repérer les talents

Offrir sur une semaine, un contenu riche comprenant séances dans l'eau biquotidiennes, travail à sec quotidien encadré par des préparateurs physiques, et des interventions sur la diététique (diététicienne) et la prévention contre le dopage (médecin du sport).

Organiser une rencontre et permettre un temps d'échanges avec un champion français de notre sport.

Créer et entretenir sur le territoire Français une dynamique autour de notre jeunesse et de notre relève.

❖ S'agissant des entraîneurs

Poursuivre concrètement la formation pratique des entraîneurs français en instituant des binômes ou trinômes (1 entraîneur expert + 1 ou 2 entraîneurs en devenir) tout au long de la semaine.

Partager les expériences : en plus des échanges permanents entre entraîneurs, conduite de séances, préparation des séances, débriefing... des temps plus formels en salle sont organisés et des cas pratiques abordés.

❖ **S'agissant de la transmission d'expérience formalisée**

Réaliser un compte rendu détaillé des séances réalisées sur les deux semaines accompagné de commentaires des entraîneurs experts, des entraîneurs en devenir ainsi que des préparateurs physiques.

Diffuser ces documents afin de permettre au plus grand nombre de nos techniciens de bénéficier des apports de ces sessions tant dans les contenus que dans les approches mis en œuvre.

EFFECTIFS ET ENCADREMENT

Comme lors de la première promotion, le stage était divisé en deux groupes : les filles (44) pour la première semaine et les garçons (37) pour la seconde. Un certain nombre de nageuses et nageurs ont décliné l'invitation pour ce stage.

En ce qui concerne l'encadrement, sous la responsabilité pédagogique de Denis AUGUIN, 7 entraîneurs « experts » ont répondu présents ainsi que 14 entraîneurs « en devenir ». Du côté de la préparation physique, 3 cadres spécialistes ont officié durant cette période.

En complément des entraînements, les nageuses et nageurs ont pu assister à deux interventions, l'une concernant la diététique et l'autre la prévention du dopage.

Enfin, Alain BERNARD, parrain de ce stage a accepté volontiers de passer quelques jours avec les jeunes et en a profité pour leur présenter le cheminement de sa carrière et passer quelques messages pour les aider dans leur projet.





Veillez trouver ci-après, pour chaque groupe : les comptes rendus ainsi que les séances d'entraînement

- 1. La semaine des Filles**
- 2. La semaine des Garçons**
- 3. La préparation physique**

Compte rendu stage filles, groupe dos, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
BOURSE Claire	CN Brest	1998
DELHOMME Laurine	CN Paris	1997
TOPOLANSKI Anna	CN Paris	1998
ALBERT Pauline	CNS Saint-Esteve	1997
DEVILLARD Alessandra	Canet 66 natation	2000

Encadrement :

Éric REBOURG (CTN) , Sébastien MAROUZE (NE Chalons-en-Champagne)

Objectifs mis en œuvre :

Dans la continuité des stages qui se sont déroulés lors des vacances de Pâques à Mulhouse, les objectifs de travail ont été :

Le travail de l'alignement postural, en lien avec l'axe de déplacement.

La mise en œuvre de cet alignement postural lors du déplacement du nageur, lors des actions propulsives.

La recherche de la plus grande vitesse de déplacement lors de chaque action motrice, sans dénaturer l'équilibre postural.

Le maintien de la plus grande vitesse de déplacement en dehors des actions propulsives des bras grâce à un travail de coordination.

Le travail des parties non nagées (départs, virages, coulées). Un minimum de 6 ondulations par coulées a été demandé pendant toute la durée du stage, en plus du travail spécifique d'ondulation sous-marine.

Nous nous sommes attachés à prendre en compte la spécificité de l'entraînement en altitude et notamment la notion d'adaptation à l'altitude. De même, la charge de travail à sec menée par les préparateurs physiques lors de ce stage a été prise en compte dans la répartition des charges d'entraînement

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Efficacité motrice Aérobie	Efficacité motrice W ondulation	Efficacité motrice W ondulation	Efficacité motrice W ondulation	Efficacité motrice W ondulation
SOIR	Efficacité motrice Aérobie	Efficacité motrice W ondulation		Efficacité motrice W ondulation	Technique

Commentaires personnels:

Après avoir pris en charge le groupe des garçons lors du premier stage à Mulhouse, j'ai été amené à m'occuper des filles lors de ce deuxième regroupement Objectif Tokyo.

Si l'orientation générale du travail n'a pas été bien différente, le comportement du groupe a été quelque peu différent.

L'effectif peu nombreux du groupe des filles lors de ce regroupement pyrénéen nous a permis à Sébastien et à moi même d'assurer un suivi technique plus personnalisé pour chacune.

L'attention, la concentration des filles lors de chaque entraînement leur a permis de rechercher la meilleure efficacité par rapport aux situations proposées.

Nous avons pu noter un investissement très important de la part des filles et une écoute très intéressée.

Même si les conditions d'entraînement en altitude et notamment le manque de temps d'adaptation rendaient difficile le travail des parties sous-marines, nous avons insisté sur ce point qui nous semble fondamentale dans la performance de haut niveau.

Sur les 5 filles du groupe, 4 participaient à leur premier stage en altitude et ont été quelque peu surprises au début de la semaine. Une nageuse (Alessandra) s'entraînant depuis septembre sur le pôle espoir de Font-Romeu n'a pas rencontré ces problèmes d'adaptation. La différence de comportement et de réaction lors des séances entre elle et ses camarades était bien visible.

La différence notable entre le groupe des garçons de Mulhouse et le groupe des filles de Font-Romeu est la notion de puissance. Les garçons « répondaient » mieux au travail d'efficacité demandé du fait de leurs capacités physiques. Ceci s'explique également par la différence d'âge entre les deux populations.

Nous avons noté un manque de puissance chez les filles qui doit être amélioré afin de pouvoir ambitionner des performances de haut niveau. Lorsque l'on observe les meilleures nageuses mondiales actuelles, on se rend bien compte que les capacités physiques de celles-ci sont une part importante dans la construction de leurs performances.

Les échanges entre entraîneurs ont été très enrichissants pour l'ensemble des participants, de même que les interventions des préparateurs physiques auprès des athlètes et de l'encadrement. Sébastien Marouzé, de par son professionnalisme, sa constante recherche de l'information et son investissement a été un apport indispensable à la gestion de notre groupe.

Eric REBOURG CTN

ericrebourg@gmail.com

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 20 octobre 2014 - Matin - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
600 (200 cr/100 spé(50Jbes/50exo)	séance aéro	0,600
6 x 100 cr aéro d:1'35	adaptation à l'altitude	0,600
600 (200dos/100cr(50Jbes/50exo)		0,600
6 x 100 dos aéro d:1'40		0,600
4 x (200* + 4x100**)	travail aérobie	2,400
S1 Pull Pad *cr d:3'15 ** dos d:1'35		
S2 Jbes palmes *cr d:3'30 **dos d:1'45		
S3 Palmes Pad *cr (50exo/50nc) **dos 25ond ss marine/25nc		
S3 NC * dos d:3'15 **cr d:1'30		
12 x 50 dos d:1'15 1.exo 1.mvts réduits 1.15TV reste souple		0,600
600 palmes dos (50 Jbes tournevis/100nc)		0,600
TOTAL		6,000

Lundi 20 octobre 2014 - Soir - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
900 Palmes Pad en X (50godille/100nc) cr/dos	perturbation des appuis	0,900
8 x 50 dos d:1'15 1.25D2B/25rattcuisses 1.mvts réduits		0,400
4 x 300 dos mvts réduits d:5'	travail efficacité mise à l'épreuve de la durée	1,200
200 Jbes tournevis (passage du dorsal au ventral etc..)		0,200
8 x 50 cr d:1'10 1.25retour ss eau THE/25 ratt2D2G 1.mvts réduits	THE: Tête hors de l'eau	0,400
4 x 300 cr mvts réduits d:4'45	travail efficacité mise à l'épreuve de la durée	1,200
200 Jbes tournevis (passage du dorsal au ventral etc..)		0,200
8 x 50 palmes (25 ondul dorsale ss marin Vite/25souple)	travail partie non nagées	0,400
6 x 100 (75cr/25dos) d:1'45		0,600
TOTAL		5,500

Mardi 21 octobre 2014 - Matin - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 cr/dos		0,400
300 4n/100 4n		0,300
200 dos (25ex/25prog)		0,200
4 x 25 (15TV/10souple) dos		0,100
8 x 50 Palmes Pad dos d:1'15 1.exo 1.efficacité	Efficacite: + grande vitesse avec minimum mvts	0,400
3 x 200 1.cr/dos 1.Jbes dos 1.cr pull Pad respi 3-5		0,600
12 x 50 Palmes Pad dos d:1'15 1.exo 1.efficacité	Efficacite: + grande vitesse avec minimum mvts	0,600
3 x 300 1.cr/dos 1.Jbes dos 1.cr pull Pad respi 3-5		0,900
16 x 50 Palmes Pad dos d:1'15 1.exo 1.efficacité	Efficacite: + grande vitesse avec minimum mvts	0,800
3 x 400 1.cr/dos 1.Jbes dos 1.cr pull Pad respi 3-5		1,200
TOTAL		5,500

Mardi 21 octobre 2014 - Soir - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
800 (100cr/501N/50dos exo)		0,800
12 x 50 d:1'15 1.15 ondul ss marine Tv 1.efficacité	Efficacité: + grande vitesse avec minimum mvts	0,600
6 x 100 palmes (25ondul dorsale/25dos/50cr mvts réduits) d:1'45		0,600
12 x 50 d:1'15 1.25prog/viragevite/couléemax 1.10Tvdépart15Tvarivée	travail vitesse et virage	0,600
4 x 150 Pull Pad d:2'30 100cr/50dos mvts réduits		0,600
12 x 50 d:1'15 1.départ plongé+15Tv 1.15arrivée vite	travail vitesse départ et arrivée	0,600
3 x 200 4n aéro d:3'15 coulées longues	allongement des coulées	0,600
200 souple au choix		0,200
TOTAL		4,600

Mercredi 22 octobre 2014 - Matin - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
8 x 100 r:10' 2.cr décomposé 2.4n envers virages vite	décomposé: tps arrêt cuisse/coude haut	0,800
1 bloc répété 2 fois		
800 palmes Pad dos mvts réduits S2 NC	mise à l'épreuve de la durée	1,600
6 x 50 Pad d:1'05 1.25D2B/25mvtsréduits 1.25vite/25s	exo et vitesse	0,600
600 palmes dos mvts réduits S2 Pad	mise à l'épreuve de la durée	1,200
4 x 50 Jbes d:1'05 1.norm 1.25Tv/25s	vitesse jbes	0,400
400 dos mvts réduits S2 Palmes Pad	mise à l'épreuve de la durée	0,800
2 x 50 d:1'15 25 ondul ss marine Tv/25s	vitesse ss marine	0,200
TOTAL		5,600

Jeudi 23 octobre 2014 - Matin - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
3 x 100 cr décomposé	décomposé: tps arrêt cuisse/coude haut	0,300
6 x 50 dos d:1'10 1.25ond dorsale/25nc prog 1.25ond costale/25nc prog 1.50 3CyL3CyR	CyL: cycle lent CyR: cycle rapide	0,300
4 x (3 x 100 retour + vite d:1'30 + 4x 50 d:55" 3.prog 1 à 3 même nbre CB 1.facile)	travail changement de rythme	2,000
600 Pull cr/dos (50Jbes/100nc)		0,600
4 x (200 mvts réduits d:3'15 + 6 x 50 1.ex 1.efficacité d:1'15) Palmes Paddles	Efficacité: + grande vitesse avec minimum mvts	2,000
300 pull cr/dos (50Jbes/100nc)		0,300
travail technique dos avec bouteille sur front	équilibre corps lors du déplacement	0,200
TOTAL		5,700

Jeudi 23 octobre 2014 - Soir - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
800 (100dos/100 1N(Jbes/exo)		0,800
12 x 50 dos d:1'15 2.bouteille front 1.prog	équilibre corps lors du déplacement	0,600
400 Pad Elastique (150cr/50dos)	équilibre corps lors du déplacement	0,400
10 x 50 d:1'15 3.virage rapide groupé ds le vide ts les 12,5m 1.nc virages vite	travail virage rotation	0,500
500 dos (100 Jbes/150nc)		0,500
8 x 50 1.D2B retour aérien rapide 1.15Tv arrivée		0,400
600 palmes (100 dos mvts réduits/100cr respi 5-7)		0,600
2 x (10 x 25 d:45" 4.ondul ss marine Tv 1.nc Tv + 50 souple)	vitesse ss marine et nc	0,600
100 souple		0,100
TOTAL		4,500

Vendredi 24 octobre 2014 - Matin - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
Apprentissage plongeon arrière 15 minutes		
300 cr/dos		0,300
5 x 200 Jbes dos d:3'45		1,000
400 Palmes Pad (50exo/50efficacité)	Efficacité: + grande vitesse avec minimum mvts	0,400
5 x 200 PPE dos d:3'		1,000
400 Palmes (50exo/50efficacité)	Efficacité: + grande vitesse avec minimum mvts	0,400
5 x 200 NC dos d:3'		1,000
400 Pad (50exo/50efficacité)	Efficacité: + grande vitesse avec minimum mvts	0,400
200 cr décomposé	décomposé: tps arrêt cuisse/coude haut	0,200
4 x (50 allure 200 d:1' + 2x25 vite d:40" + 50 souple)	travail allure et vitesse : garder efficacité	0,600
200 souple		0,200
TOTAL		5,500

Vendredi 24 octobre 2014 - Soir - Groupe DOS		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
séance technique prise en charge L.Barnades (M.Begotti)		
travail départ 5 x 25 m	alignement + distance plus longue possible	0,125
20 x 50 D2B r:10"	D2B retour rapide ss arrêt au cuisses	1,000
8 x 50 dos d:1'	Mêmes contraintes en nc pas d'arrêt aux cuisses	0,400
200 cr ampli		0,200
1000 dos	Mêmes contraintes en nc pas d'arrêt aux cuisses	1,000
Travail mobilisation des épaules hors de l'eau		
4 x 50 dos d:1'	mobilisation de l'épaule dans différents axes	0.2
200 cr ampli		0,200
2 x 25 1.prise appui bord bassin 1.vite	transfert appui fixe appui fuyant	0,100
4 x (50 allure 200 d:1' + 2x25 vite d:40" + 50 souple)	travail allure et vitesse : garder efficacité	
200 souple		
TOTAL		3,025

Compte rendu stage filles, groupe papillon, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
Samial FAKHEUR	CN Antibes	1998
Florence GENIPA	CN Antibes	1998
Mélina SCORDIA	Canet 66 Natation	1997
Lucie DATTLER	Canet 66 Natation	1998
Julie BOUTIN	EN Tours	1998
Anissa GITTON	Stade de Vanves	1999
Margaux SZCZEPIAK	SC Thionville	1999

Encadrement :

Marc BEGOTTI (CTS) et Lionel SEGUI (Fos Natation)

Objectifs mis en œuvre :

Après avoir observé, lors de la première séance, les filles nager, nous avons constaté avec Marc que les nageuses rencontraient beaucoup de résistances à l'avancement, et de ce fait que les phases de propulsion moins efficaces (bras écartés à l'entrée dans l'eau, les têtes qui croisent la surface, un retour de bras lent en dos, des temps d'arrêt à la cuisse...).

Notre travail de la semaine a consisté à les faire passer à travers l'eau en rencontrant le moins de résistances possible, puis travailler sur les différentes phases de propulsion en leur donnant en amont des repères sensitifs...

- Travail de posture (en lien avec l'axe de déplacement) :

- ✓ Alignement (tête immergée)
- ✓ Indéformabilité du corps (dureté)
- ✓ Fixation de la tête en crawl et en dos
- ✓ Mobilisation de la tête en papillon et en brasse

- Travail sur la propulsion :

- ✓ Construction de la Pâle (main/avant-bras)

- ✓ Construction de l'arrière (fin de poussée)
- ✓ Exercer une force d'intensité croissante
- ✓ Mobilisation de l'épaule

Au fil des entraînements, notre principal but a été de mettre en œuvre cet alignement lors du déplacement des nageuses dans les 4 nages. Nous pensons en effet que le principe reste le même pour celles-ci, et qu'elles deviendront de bien meilleures nageuses en développant et en élevant leur niveau dans les 4 nages... Pour ensuite, rechercher des vitesses plus élevées sans perturber l'équilibre postural tout en continuant de passer à travers l'eau.

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Travail sur l'alignement et la mobilité de l'épaule en crawl le retour des bras en dos et la mobilisation de la tête en pap	Mise en place des acquis dans une série aérobie en crawl Efficacité motrice en pap	Travail aérobie en crawl et Vitesse en pap	Travail aérobie en crawl Vitesse en Crawl et en pap	Travail aérobie en 4 nages Efficacité motrice en crawl Vitesse en crawl et en pap
SOIR	Même travail	Travail sur les départs avec gainage et passage à travers l'eau Efficacité motrice en Crawl	Repos	Efficacité motrice en crawl, en Dos, et en pap	Efficacité motrice en pap, dos, et crawl Vitesse en Crawl et pap

Commentaires et observations personnels:

Les filles se sont assez bien impliquées dans le travail demandé qui nécessitait beaucoup de concentration et d'investissement. Nous avons fait appel à leurs sensations pour travailler sur les différents points que nous voulions aborder. À noter qu'aucun éducatif n'a été proposé, mais aussi aucun travail en train séparé !

Au départ, certaines ont été perturbées par cette « nouvelle méthode » mise en place. Au final, la plupart d'entre elles ont ressenti de nouvelles sensations et ont par conséquent adhéré à ces fondamentaux techniques mis en œuvre, même si certaines ont été surprises de ne pas utiliser de

matériel (palmes, pull, plaquettes...). Il est vrai que d'un coup l'entraînement devient moins ludique. Mais pour autant est-il moins efficace ?!...

Le fait de donner des repères sensitifs aux nageuses permet d'obtenir des transformations assez rapides. Le fait de les impliquer en faisant appel à leurs sensations a contribué à les rendre actrices de leur entraînement.

À force de répétition, les transformations de chacune nous ont permis de voir par les choix qui ont été faits, que nous allions dans la bonne direction.

La stabilisation se fera ensuite uniquement grâce aux exigences envers elles-mêmes qu'elles y mettront, ainsi qu'à celles de l'entraîneur...

Comme à Mulhouse, j'ai été bluffé de voir la rapidité avec laquelle ces nageuses se sont transformées! Faire appel à des repères sensitifs pour ensuite le transférer dans l'eau a été une révélation pour moi.

Ma relation avec Marc a été une fois de plus très enrichissante, j'ai complètement remis en question ma façon d'aborder la technique de nage en allant désormais à l'essentiel...

Lionel SEGUI (FOS NATATION)

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 20/10/14 Matin
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
1200 4 Nages / 300	Observation: Filles non alignées qui ne pilote pas leur corps par la tête	1200,000
20x50 Crawl Départ Plongé (R 10")	Travail sur le gainage (temps de glisse maximum) Puis sur l'alignement après avoir donné un repère sensitif	1000,000
1000 Dos	Tête fixe, aucun temps d'arrêt (main cuisse), retour des 2 bras très rapide en simultané	1000,000
20x50 Dos (R10")	Même consigne en nage complète (Consignes simples et précises, le fait de le répéter longuement avec une réelle exigence, la	1000,000
2x50 Pap	Tête qui doit piloter le corps (qui rentre avant les bras), après repère sensitif	100,000
TOTAL		4300,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 20/10/14 Soir
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
800 4 Nages / 200	Observation des acquis du matin	800,000
40x50 (R10") 3 Pap + 1 Dos 2 bras	Papillon: Tête qui doit rentrer avant les bras Dos: Pas de temps d'arrêt, retour des bras rapide	2000,000
3x400 Crawl (R45")	Après avoir donné un repère sensitif sur la mobilité de l'épaule, transférer dans l'eau.	1200,000
8x15m Crawl Sprint (Retour en souple)	Respecter l'alignement et la mobilité de l'épaule	200,000
20x50 Dos (R10") 1 Dos 2 bras + 3 NC	Dos 2 bras: Pas de temps d'arrêt, retour des bras rapide NC: Même exigence en Nage Complète	1000,000
TOTAL		5200,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 21/10/14 Matin	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
1000 au choix	Observation des acquis de la veille: pas concluant aux niveau des exigences attendues! Nous intervenons quand c'est nécessaire pour donner un repère sensitif pour se diriger vers une stabilisation sur une plus longue distance...	1000,000	
40x100 Crawl Départ 1'30	Travail sur l'alignement et sur la mobilité de l'épaule dans une série Nous profitons du petit bain et de l'altitude pour faire un travail Aérobic en crawl avec une certaine exigence technique	4000,000	
40x25 Pap 3 (1 temps/2 temps/1,2 temps) D 40" 1 Vite D 1'	Les 3 premiers de chaque série doivent être nagés avec le moins de cycle possible	1000,000	
TOTAL			6000,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 21/10/14 Soir	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
10x50 Crawl	Départ plongé + temps de glisse max Travail sur l'alignement et la mobilité des épaules	500,000	
10x50 Dos	Départ plongé + temps de glisse max Travail sur le retour des bras rapide et le temps d'arrêt main/cuisse	500,000	
10x50 Pap	Départ plongé + temps de glisse max Travail sur le placement de la tête avant les bras	500,000	
1000 Crawl	Après repère sensitif avec un élastique pour la construction de la pale main/avant-bras), tranfert dans l'eau en gardant comme acquis l'alignement et la mobilité des épaules	1000,000	
10x15m Sprint (Retour en souple)	Mêmes consignes dans les 3 nages	300,000	
(150 Cr / 3x50 Chaque Nage)x4 R10"	Mettre en application tous les acquis dans chaque nage. Les filles sont très impliquées, nous intervenons très peu... A force d'exigences et de mise en œuvre il semblerait qu'elles se dirigent vers une certaine stabilisation.	1200,000	
TOTAL			4000,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 22/10/14 Matin	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
8x50 (R10") 25 Ondulation Apnée Départ Plongé 25 au choix bien nagé	Travail sur l'indéformabilité du corps et du gainage	400,000	
(200 Crawl Bien Nagé Départ 3' / 100 Vite Départ 1'45)x10	Mise en place des acquis sur une série Aérobic avec les mêmes exigences techniques	3000,000	
20x50 (1 Chaque Nage) Départ 1'	Même chose demandée dans les 4 Nages	1000,000	
1000 (50 Crawl / 50 Dos 2 bras)	Travail sur le retour des bras rapide mais relâché	1000,000	
12x50 (1 Crawl + 1 Pap) 25 Vite + 25 Souple (R15")	Nager vite en gardant les mêmes exigences techniques travaillées depuis le lundi matin	600,000	
TOTAL			6000,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 23/10/14 Matin	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
16x25 (Cr/Br/Dos/Pap) 4 de chaque Départ 30"	Observation des acquis	400,000	
20x200 Cr Départ 3'	Mêmes exigences techniques demandées, en insistant sur la poussée sous la cuisse Nous vérifions et constatons que sans le demander, les filles gardent une allure régulière voir accélèrent. Le passage à travers l'eau ainsi qu'une meilleure propulsion se fait sentir...	4000,000	
Australienne de Plongeon	Aller le plus loin possible et le plus vite possible sans bouger Travail sur le gainage et l'indéformabilité du corps		
1000 Dos	Rappel sur le retour des bras rapide et le temps d'arrêt main/cuisse	1000,000	
20x25 Vite (Cr/P/Cr/P/Cr)x4 3 Départ 30" + 1 Départ 1'	Travail sur les mêmes exigences techniques à vitesse plus élevée	500,000	
100 Souple		100,000	
TOTAL			6000,000

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 23/10/14 Soir	
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME	
8x50 (R10") 25 Ondulation Apnée Départ Plongé 25 au choix bien nagé	Travail sur l'indéformabilité du corps et du gainage	400,000	
400 Dos	Repère sensitif sur la construction de la pâle + transfert en nage complète	400,000	
400 Dos 2 Bras	Recherche des mêmes sensations sans oublier le retour des bras rapide puis le temps d'arrêt	400,000	
8x50 Dos Départ 1'	Mêmes consignes en nage complète	400,000	
10x150 Crawl Départ 2'15	Mise en place de l'alignement, la pâle, la mobilité des épaules, la poussée vers l'arrière dans une série Aérobie	1500,000	
30x50 Départ 1' (3 Pap + 1Cr ou Dos)	Pap: Tête qui rentre avant les bras Cr ou Dos: Bien nagé	1500,000	
TOTAL		4600,000	

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 24/10/14 Matin	
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME	
200 Cr/Dos Départ 3'15 8x25 (2 Chaque nage) Départ 30"	Mise en condition en nageant avec les mêmes exigences	400,000	
3x200 Cr Départ 3' 8x50 Pap Départ 1' 4x150 Cr Départ 2'15 8x50 Dos Départ 1' 6x100 Cr Départ 1'30 8x50 Br Départ 1'	Mêmes consignes techniques demandées dans une série Aérobie en 4 Nages	3000,000	
5x400 Cr Départ 6'	Mêmes exigences techniques demandées, en insistant sur la poussée sous la cuisse Tout comme jeudi matin, nous vérifions et constatons que sans le demander, les filles gardent une allure régulière voir accélèrent.	2000,000	
12x50 (1Cr + 1 Pap) R15" 25 TV/25souple	Garder les mêmes exigences dans la vitesse	600,000	
TOTAL		6000,000	

GROUPE Papillon Filles		SEANCE DU 24/10/14 Soir	
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME	
20x50 (Pap/Dos/Cr) Départ 1'	Mise en condition en nageant avec les mêmes exigences	1000,000	
5x300 Cr Départ 4'30	Mêmes consignes techniques demandées dans une série Aérobie	1500,000	
20x50 (1Pap + 1 Dos) Départ 1'	Repère Sensitif en amont sur la mobilité de la tête qui doit entraîner le buste Mêmes consignes techniques demandées en Pap et en Dos	1000,000	
10x15m Sprint (2Cr + 2Pap) retour en souple 1 Départ Statique + 1 Départ plongé	Mêmes consignes techniques demandées dans la vitesse	300,000	
200 au choix		200,000	
TOTAL		4000,000	

Compte rendu stage filles, groupe Sprint, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
ALMEIDA Julia	Girondins Bordeaux	1998
LUTIGNIER Sarah	Aquatic Club Bourges	1998
PICAULT Solweig	Canet 66 Natation	2000
LIAUD Clémence	Nautic Club Alp'38	1996
COLLET Enora	C Paul-Bert Rennes	1998
BARDOT Lou	CN Melun Val de Seine	1998
SCHWARTZ Marine	Team Strasbourg SNS ASPTT	1997
VIGUIER Manon	Girondins Bordeaux	1998
LECANU Maelle	Canet 66 Natation	1999

Encadrement :

Denis AUGUIN, Bryann Grandjean (AN Besançon)

Objectifs mis en œuvre :

Les objectifs de travail mis en œuvre pendant ce stage sont les suivants :

Travail de l'alignement postural, en lien avec l'axe de déplacement.

Mettre en œuvre cet alignement postural lors du déplacement du nageur, lors des actions propulsives.

Rechercher la plus grande vitesse de déplacement lors de chaque action motrice, sans dénaturer l'équilibre postural.

Maintien de la plus grande vitesse de déplacement en dehors des actions propulsives des bras grâce à un travail de coordination.

Nous avons utilisé (vu l'altitude 1850 m) la réalisation de ces modalités techniques à travers des exercices dissociés, mais également sur des distances continues, afin de tenter d'obtenir les résultats recherchés couplés à un travail aérobie.

Tous les matins 1h30 de Préparation Physique.

Après-midi 30 minutes de préparation physique.

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	Placement Rendement de nage	Efficacité à l'épreuve de la durée	Départ Reprise de nage	Efficacité à l'épreuve de la durée	Dev rendement Durée Coordination	
SOIR	Placement Efficacité Rendement de nage	Développement rendement	Marche en montagne	Coordination motrice	Efficacité motrice Endurance vitesse W départ	

Commentaires personnels:

L'investissement de l'ensemble du groupe lors de cette semaine a été bon. Le mode de travail mis en place lors des entraînements demandait beaucoup de concentration, ce que certaines ont eu du mal à maintenir toute la semaine.

L'organisation que nous avons adoptée cette semaine était basée sur la mise en place de fondamentaux techniques puis la mise à l'épreuve de la durée, de l'accélération et de la vitesse de ces éléments techniques.

Si en début de semaine, certaines ont eu des difficultés à intégrer nos orientations techniques, les progrès sont apparus et sont la preuve que des transformations profondes sont possibles si on s'y attèle chaque jour.

Le propos n'a jamais été de dire que ce que nous avons proposé était mieux que dans leurs structures, mais bien de renforcer votre message d'exigences techniques et de rigueur au quotidien.

Il nous a été permis de voir aussi l'évolution positive de certaines nageuses par rapport au premier stage de Mulhouse.

Ce second stage a aussi été sujet à la création d'un véritable collectif national, favorisant l'échange et l'entraide entre athlètes.

Les observations physiques faites par Nicolas Mariettan sont en relation avec ce que nous avons pu observer lors de cette semaine. Certaines nageuses du groupe ont besoin de travailler leur physique (gainage, abdominaux) afin de pouvoir répondre favorablement aux contraintes techniques imposées.

La relation entre l'entraîneur « expert » et l'entraîneur « en devenir » a été très enrichissante, pour l'un comme pour l'autre.

Denis AUGUIN

Auguindenis@hotmail.fr

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 20 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400 nl/dos		0,400
4x(3x50) .3 jbes ss planche respi rapide .3pull traction 2 simult 3.rattrapé devant 3. ampli	Placement de la respiration	0,600
2400m 50 jbes 50 traction 2 BB 50 rattrapé devant 50 ampli...	Efficacité propulsive	2,400
...100 pap pull ampli traction rapide 200 nl ampli 2x50 20 max+30 souple		
12x100 dep 1'45 6 plaq CB tps régulier 6 NC même CB et même temps	Placement & travail de Jb	1,200
100 souple		0,100
TOTAL		4,700

lundi 20 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
2x(150 50 nl 25 dos + 3x50 1. jbes 1. traction 2BB 1. rattrapé devant nl)	mise en route	0,300
série pap 600 50 ed planche surf 25 nc 25 jbes 50nc pap 50 nl	Placement de la respiration +efficacité de la propulsion	1,000
4x50 60" 1.-mvt 1. 15 max+35 souple	Efficacité propulsive	1,500
200 jbes tournevis ondule palm+2x50 25 max 25 souple dep 1'10	placement	0,200
4x50 dep 1'15 1. ed 1. 25 max 25 souple 1. ed 1. 35 max+15 souple	placement vitesse	1,200
6x100 nl dep 1'45 eff.max +4x50 dep 1'15 5m vite av virage 15 m vite après virage	travail de propulsion à vitesse modéré +courte distance	
Série dos 600 50 ed 2 BB 25 nc 25 jbes 50 nc ampli 50 nl		
4x50 dep 60" 1.-mvt 1. 15 max+35 souple		
200 jbes dos tournevis palm+2x50 25 max 25 souple dep 1'15		
4x50 dep 1'15 1.Ed 1.25 max 25 souple 1. Ed 1. 35 max+15 souple		
6x100 1'45 prog de 1 à 3 même CB avec accélération		
100 souple		
2x15 max+départ plongé.		
		0,200
TOTAL		4,400

Mardi 21 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
300 choix	Efficacité propulsive	0,400
3x400 jbes batt palm tuba (300 en aéro+100 progressif)		0,600
4x100 pull ampli 1'40	mise a l'epreuve de la durée	2,400
3x200 pull 3'	maintient de l'efficacité propulsive et de la vitesse	
4x100 pull 1'40		1,200
3x400 6'		
100 souple		
12x50 (1.15 max dep arrêté 1.20 max poussé 1.25 max poussé) dep 60"		
50 max+250 souple		
		0,100
TOTAL		4,700

Mardi 21 octobre 2014 - soir - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
500(25 nl 25 pap 25 nl 25 dos 25 nl 25 brasse 100 4)n	Travail de posture	0,500
3x(200 nl 3'15 aéro efficacité max+5x50* 60")+50 souple*efficacité motrice et maintient des CB	Placement de la respiration	1,400
400 palm 50 jbes 50 nc au choix	Efficacité propulsive	0,400
3x(200 nl 3'15 aéro effi max+5x50 60") idem		1,400
400 palm 50 jbes 50 au choix nc		0,400
800 travail en continu		0,800
200 souple		0,200
TOTAL		5,100

Mercredi 22 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
300 choix		0,300
6x100 R: 10" 50 essuie glace 50 progressif	Travail d'efficacité motrice dès les premiers mvt	0,900
6x50 ed palm 1 fille en posture de coulée et 2 filles à chaque pied poussant la première.	dans une action à haute intensité	1,200
20x50 plaq 3nl dép arrêté+1 dos facile		2,200
16x50 4.15 max 4.20 max 4.25 max 4.25 max en nageant à 3 de front.		3,000
Travail de départ avec course d'élan au bord du bassin 1x bras le long du corps 1x normal	Travail de la posture du départ	
Travail de départ pied en avant : déplacement vers l'avant par les pieds	acceptation et maintient de la posture	
Travail de poussée : 2/2 au bord du bassin, 1 en position de départ 1 en résistance débout.		
TOTAL		3,000

jeudi 23 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
200 nl/dos		0,200
3x(2x50 El nl +100 jbes prog de 1 à 3)		0,600
300 plaq nl 25 ed 25 effi max 25 prog 25 Dos 2 BB	travail d'efficacité motrice	0,300
6x50 dep 50" prog de 1 à 3	dans la durée+vitesse intensive	0,300
200 souple		0,200
60x25		1,500
10 par 2		
10 meilleur moyenne possible 40"+50 souple	maintien des actions motrices sur la durée	
10 par 2		
10 meilleur moyenne possible 30"+50 souple		
10 par 2		
10 en palm ss l'eau dep 60"+50 souple		
800 50 pap 100 nl ampli 50 dos facile pull		0,800
TOTAL		3,900

jeudi 23 octobre 2014 - soir - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
600 nl/dos		0,600
8x50 ed/nc libre choix des éduc et des temps de départs.		1,000
4x(5x100 dep 1'45+2x50 dep 60" dernier 1'15 nl	Efficacité propulsive	3,400
es 100 m 3.travail de Coup de Bras prog de 1à3 avec les mêmes CB+2.maintient des C	coordination motrice	
Les 50 changement de rythme avec les mêmes CB.		
200 souple		3,600
5x200 jbes dep 4' prog de 1à5 batt		4,600
200 souple		4,800
800 pull plaq respi 3T travail en 3-5-7 respi 2T travail en 2-4-6		5,600
TOTAL		5,600

vendredi 24 octobre 2014 - Matin - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
3x100 4n envers	Séance avec le groupe de 4N	0,300
16x50 3. nc dep 55" 1.25 vite 25 souple dep 1'15		1,100
800 nl prise de CB R: 60"	Maintient des CB sur longue distance	1,900
6x50 nc prog de 1 à 3 maintient des CB dep 60"	Efficacité propulsive sur courte distance	2,200
800 nl idem		3,000
6x50 1. 15 max 1. 25 max dep 60"		3,300
800 nl idem		4,100
6x50 1.15 max 1.20max 1.25max dep plongé.		4,400
100 souple		4,500
travail de départ et de virages		
TOTAL		4,500

vendredi 24 octobre 2014 - soir - Groupe sprint		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 50 nl 50 pap 50 nl 50 dos 50 nl 50 brasse 100 nl	Réunir toutes les informations	0,400
3x(400 nl pull dep 6'+4x50 15 max+virages ds le vide dep 1'15	de la semaine	2,200
	pour maintenir une propulsion efficace	
2x200 nl aéro dep 3'		2,600
300 dep 4'30 5 mètres max av virage+arrivée		2,900
4x100 dep 1'45 nl prog de 1 à 3		3,300
12x100 jbes palmes dep 1'45 1. ondul 1. max batt		4,500
400 travail départ virage arrivée.		4,900
TOTAL		4,900

CR stage filles, groupe demi-fond, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2014

Groupe d'entraînement

Noms	clubs	année de naissance
LARZUL Gwladys	CN BREST	1998
D'AGOSTINO Léa	USB LONGWY	1998
MARCHAL Léa	AN BESANÇON	1999
BORTUZZO Lola	SO MILLAU	1998
GONZALES Chloé	AC HYERES	1998
PALAU Oksana	NOGENT 94	1998

Encadrement :

Jérôme DIMITRI et Gilles CATTANI

Groupe de 6 nageuses de 1999 à 1998 : une grande majorité de nageuses de 1998 puisqu'une seule des six nageuses était de 1999. Il a fallu gérer un niveau de performances avec un delta important (8:58 à 9:21 au 800 m ; 2:06 à 2:12 au 200 m)

Les nageuses s'entraînent en moyenne 8 fois sur une semaine type. Actuellement certaines d'entre elles ont une pratique plus axée sur la préparation physique hors de l'eau avec une pratique dans l'eau une seule fois par jour.

Nous avons eu le plaisir de découvrir un groupe investi, des jeunes filles heureuses de s'investir dans le projet. À noter la présence d'une nageuse affaiblie dans sa programmation d'entraînement dû à des douleurs depuis plusieurs semaines à l'épaule.

Le groupe global des filles étant élevé, nous avons en général une ligne d'eau en bassin de 50 m le matin et 2 lignes en 25 m l'après-midi. Nous avons pu très régulièrement bénéficier d'un peu plus de place pour certains travaux en accord avec le groupe de brasse. Les conditions étaient réunies pour un travail de qualité. Nous nous sommes permis d'étirer les séances à 2h30. Malheureusement les heures des repas étant très restreintes nous n'avons pas pu prendre le temps nécessaire après une séance d'entraînement afin de permettre une meilleure récupération.

Nous avons été particulièrement étonnés par le manque d'autonomie de certaines nageuses. Sans rien remettre en cause à ce sujet car ne connaissant pas leurs conditions exactes d'entraînement qui peuvent être à l'origine de cela.

Les journées ont été très complètes entre la préparation physique, la natation et une réflexion sur la pratique à travers les rencontres avec des intervenants tels qu'Alain BERNARD une nutritionniste ou l'environnement médical du haut niveau.

Remarques :

Peut-être qu'il aurait été préférable de fonctionner sur un horaire plus matinal afin de pouvoir réaliser un temps d'étirements ou de récupération plus dirigé. De plus nous nous posons la question de l'enchaînement du travail à sec et dans l'eau chez le nageur de demi-fond. Le développement des qualités athlétiques ne devrait-il pas être mis en place après les séances dans l'eau afin de conserver la qualité de travail ?

Nous regrettons le manque de temps pour l'observation des autres pratiques sportives voir même disciplines (Sélection nationale slovène, ...) dans un site aussi riche que Font-Romeu.

Également nous avons regretté de ne pas pouvoir partager plus de moments d'entraînement croisés avec les autres spécialités notamment à cette période de la saison. Le volume qui peut être plus conséquent pour ce type de spécialité pouvant être obtenu sans problème par une bonne organisation.

Les conditions de restauration ont été très satisfaisantes pour ce type de population.

Programmation de la semaine

Les nageurs étant arrivés la veille sur Font-Romeu et la durée du stage se déroulant seulement sur 5 jours dans l'eau, nous avons choisi de prendre en compte l'adaptation à l'altitude seulement pour la première séance afin de rentrer rapidement dans le travail de la semaine. Néanmoins, nous avons pris en compte dans nos séances, observations et commentaire le fait que naturellement le choix de l'altitude comme lieux de regroupement peut créer quelques troubles, voir fatigue, maux de tête, sur certains individus. Mais par contre, nous restons très favorables à ce lieu et à l'apprentissage de l'altitude dans l'entraînement notamment pour les athlètes préparant des performances sur le demi-fond.

Nous avons rapidement constaté une faiblesse générale dans la posture et l'alignement dans l'eau. Le niveau de 4 nages était trop faible pour effectuer un volume approprié et varié. Les Filles contrairement aux garçons possédaient une capacité supérieure à nager en papillon. Les nageurs sont en retrait sur le virage et la reprise de nage. Ils n'ont pas encore conscience que cette partie de course impacte autant le résultat final quelle que soit la spécialité. L'approche du mur et la reprise de nage sont également prépondérantes en compétition notamment quand vous vous retrouvez à la « bagarre » à la même hauteur que votre adversaire.

Nous avons fait le choix de mettre en place un volume conséquent sur la semaine au regard de la spécialisation, du lieu et de la période. Nous avons établi un kilométrage plus élevé le soir en bassin de 25 m.

En terme d'intensité, le volume total de la série, son temps total, déterminent l'intensité. Puisque chaque travail proposé étant MMP meilleure moyenne possible nous avons proposé 2 séances plus significatives sur l'intensité sur chacune des deux dans la semaine. Nous avons imposé une exigence de réalisation sur ce volume. Si l'exigence n'était pas maintenue, nous arrêtons individuellement ou collectivement le volume pour obtenir la réponse attendue.

Développement Demi-fond : Points clés

- Dans cette discipline, nous nous situons bien en amont des sollicitations de l'effort d'endurance classique (marathon, triathlon,...). En conséquence, il semble nécessaire d'avoir une performance la plus élevée possible sur le 200 m. Nous préconisons de ne pas négliger cette vitesse et cette coordination spécifique afin d'augmenter la performance sur les distances supérieures.
- Le niveau d'entraînement en jambes
- Volume / exigence conséquente
- Travail de coordination
- Travail de rythme de nage
- Amplitude des épaules
- Amplitude et rythme de nage en corrélation
- Gestion de l'effort
- Stratégie de course
- Capacité à utiliser le mur
- Rotation et pousse sur le dos
- Apprentissage de la ou des douleurs

Un grand merci à Gilles pour son grand investissement tout au long de la semaine. Les nombreux échanges et sa volonté de créer de la performance nous ont permis de confronter nos points de vue de façon très constructive.

Jérôme DIMITRI

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 20 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
300 Choix		0,300	
3x100 4n r20"		0,300	
4x (50jbs 50 techq 50 bj) 1/ng	Prendre son temps Respiration classique malgré l'altitude	0,600	
4 x 100 cr prog de 1@4 dep 1'30 W de Propulsion cb egal voir inf	W alignement, Efficacité propulsive bras	0,400	
8 x 10à15mtv bj 35/40F cr	W alignement, de vitesse, en confrontation par deux	0,400	
6 x [150 (50 Pap 100 dos) R20" +50 (25 Steba 25 Facile) dep1']	W Steba= addition tps et bras	1,200	
4 x(25 dos 2B +75 Facile)	dos 2B W prop retour de bras le plus tonic	0,400	
3 x 800 cr bras (mat au choix) prog de 1@3 r1'00 1) dernier 200 app 2) dernier 300 app 3) dernier 400 app	changement de rythme	2,400	
2 x (25 jbs 75 bj + 50 jbs 50 Bj)	RA	0,400	
TOTAL		6,400	

Lundi 20 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
400 cr dep 5'45		0,400	
2x200 dep 3'00 Pb		0,400	
4x100 (25Pap 75 cr) dep 1'35		0,400	
2x200 4ns dep 3'10		0,400	
6x50 pap (palmes au choix) dep 1'00 W de Prop	W de Prop = On Acc en diminuant le nbrs de bras ou constant	0,300	
16 x 50 cr 4)dep40" 4)dep45" 4)dep40" 4)dep 50	W alignement, amplitude	0,800	
8x 25 cr TV en Palmes dep 45"	W alignement, Efficacité propulsive bras, coordination	0,200	
200au choix Facile + 4 x 100 jbs dep 2'00		0,600	
6 x 200 moy 1)cr 1)4ns dep 3'15		1,200	
20 x 100 cr 10) 1)dep 1'25 1)dep 1'30 10) 1)dep 1'20 1)dep 1'30	1'10 (168)// LD 1'13 (138) // Ch 1'12 (156) // lola w de jambes	2,000	
4x 100 cr 1) Facile 1) Moy 1) Facile 1) TTV	TTV: Lm 1'057// G 1'11// O 1'10// Ld 1'107// Ch 1'07	0,400	
4 x 100 dos 25 jbs 75 bj	RA	0,400	
TOTAL		7,500	

Mardi 21 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
200 au choix		0,200	
600 cr palmes Tuba 25 bras D 25 bras G 50 Ampli	W alignement, amplitude	0,600	
6X100 3N 1) 25 pap 50 dos 25 brasse 1)25 Dos 50 pap 25 br 1)25 br 50 dos 25 pap r15"		0,600	
6X50 1) ampli max 1) prog 1@3 CB+Vitesse Dep1'	W alignement, Efficacité propulsive bras, coordination	0,300	
6X200 150 50/pap 50/cr 50/br -CB 50 cr	Arret de Gwladys mal au ventre	1,200	
6X50 cr 1/ ampli 1/ Prog 1@3 Steba d1'	W Rythme jbs + W Puiss/Propulsion	0,300	
400 jbs batts en palmes le plus rythmés + 2x50 Cr palmes (25 Steba + 25 facile)	W Rythme jbs + W Puiss/Propulsion	0,500	
300 jbs batts en palmes le plus rythmés + 3x50 Cr palmes (25 Steba + 25 facile)	W Rythme jbs + W Puiss/Propulsion	0,450	
200 jbs batts en palmes le plus rythmés + 4x50 Cr palmes (25 Steba + 25 facile)	W Rythme jbs + W Puiss/Propulsion	0,400	
100 jbs batts en palmes le plus rythmés + 5x50 Cr palmes (25 Steba + 25 facile)	W Rythme jbs + W Puiss/Propulsion	0,350	
8x200 Cr Pb elast r20" (150 Ampli 50 tempo du 800)	Changement de Rythme	1,600	
2x [(8X25 Cr TTV dep30" 1)elast resp3T 1)Bj [[200 au choix facile]	W Coordination Amplitude et vitesse fin de course	0,800	
TOTAL		7,300	

Mardi 21 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F			Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME		
4X200 Cr PB Dep2'50	retour Gwladys séance en Facile adaptation des depart	0,800		
8X100 Cr Pb elast d'140	W alignement, amplitude, concentration	0,800		
4X200 Cr Plq Pb Elast dep 2'45 appuyés	W alignement, amplitude, concentration	0,800		
8X100 Cr Plq Pb Dep 1'40 Vite	W alignement, amplitude, concentration	0,800		
6X50 Cr Plq Dep 1' Tvite	W alignement, amplitude, concentration, rendement	0,300		
4X200 Dos ou 4ns dep 3'30		0,800		
4X100 Dos ou 4N Dep 1'45		0,400		
4X50 Dos ou 4N dep 1'		0,200		
6X100 Cr Dep 1'30	Allure du 20x100 de lundi soir	0,600		
6X100 Cr Dep 1'25	idem	0,600		
6X100 Cr Dep 1'20	idem	0,600		
4X100 cr Dep 1'25	idem (Lm 1'12/Ld 1'15// O 1'17// Ch 1'11// L 1'18)	0,400		
2X100 Cr Dep 1'30	Allure du TTV de lundi soir (Lm 1'07// Ld 1'12// O 1'14// Ch 1'09)	0,200		
2X (3X50 PB D45" + 2X50 Jbes D'1)	W alignement, amplitude	0,500		
200 Cr facile		0,200		
TOTAL			8,000	

Mercredi 22 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F			Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME		
400 au choix	Séance avec les 4nageurs	0,400		
5x400 R:20" 1) Cr 1)Dos 1) Cr 1)Brasse 1) 200 Pap 200 4ns	200 =50 jbs 50Tech 200=Bj	2,000		
16x 25 r20/25" 1) Dos 2B 1) 15m Facile + 10m Brasse ondul tonic	dos 2B W Prop + retour de bras le plus tonic	0,400		
20x25 TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj	W Coordination Amplitude et vitesse fin de course	0,500		
30x50 Cr 3t Dep 40" Pb elast MM	w de bras et régularité	1,500		
20x25 TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj	W Coordination Amplitude et vitesse fin de course	0,500		
2 x 600 R=45"	1) Cr 50 3/5/7Tps 50 2/4/6 Tps 1) 50 dos 150 cr 100 dos 100 cr 50 dos 150 cr	1,200		
30x50 TTV 12) Dep 55' 10) Dep 1' 8) Dep 1'05 MMP	LM 32'3 // C 33'2// LD 34,8// O 32'8// L 34'4// G a sa main (4ns = 6P6D10B8Cr)	1,500		
200 facile		0,200		
TOTAL			8,200	

Jeudi 23 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
800 Cr dep 11'30		0,800	
3 x 200 4ns /100 dep 3'20		0,600	
6 x 100 dep 1'45 1) 75 cr 25pap 1) 50 cr 50 pap		0,600	
12 x 50 dep 1'00 3/Ng prog de 1@3	Efficacité propulsive bras W de Prop = On Acc en diminuant le nbrs de bras ou	0,600	
8 x 25m TV bj 2/ng dep 1'00 Dep PlonG		0,400	
4 x 100 jbs dep 2'00 rythmés		0,400	
3 x 200 jbs dep 4'00 prog de 1@3 dans le 2eme 100		0,600	
5 x 400 dep 1) dep 5'30 4) en neg split dep 5'40		2,000	
4 x 100 dos dep 1'45		0,400	
8 x 50 cr Plq Pb elast dep 50"	W alignement, amplitude, concentration	0,500	
3 x 200 Plq Pb elast dep 2'50 ng 2'25	W alignement, amplitude, concentration	0,600	
6 x 50 1) F 1) appuyé dep 1'00	W alignement, amplitude, concentration	0,300	
200 F		0,200	
TOTAL		8,000	

Jeudi 23 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
400 au choix		0,400	
4 x 100 4ns dep 1'45	W d alignement dans la coule	0,400	
4 x (4 x 100 25jbs 50 tech 25 Wprop) + 4 x 50 1) F 1) W prop 1) F 1) TV	1#cr 1) cr 1) pap Palm 1) cr Plaq Palm	2,400	
4 x (50 amplit dep 50" + 100 dos nag - 1'25 dp 1'45		0,600	
800 Facile 100 jbs 100 bj	Bj=Régularité des Bras	0,800	
6 x 50 1) F 1) TV dep 1'00		0,300	
600 Facile 100 jbs 100 bj	Bj=Régularité des Bras	0,600	
6 x 50 1) F 1) TV Dep 1'00		0,300	
400 Facile 100 jbs 100 bj	Bj=Régularité des Bras	0,400	
6 x 50 1) F 1) TV Dep 1'00		0,300	
200 F		0,200	
TOTAL		6,700	

Vendredi 24 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
600 (100 cr 50 Pap) 600 (100 dos 50 brasse) 300 (4ns/75)		1,500	
20 x 50 4) Pap dep 50" 4) dos dep 50" 4) brasse dep 1' 8) cr dep 45 prog de 1@4		1,000	
6 x 100 plq palmes dep 1'25 prog de 1@3	W alignement Tete tronc	0,600	
10 x 50 Plq Elast Ceinture dep 50	Oksana sortie Otite	0,500	
8x 100 dep 1'35 PPE Vite	Prog de 8x@2x	0,800	
800 dep 11' PPE		0,800	
4 x 100 dep 1'35 PPE +vite	Prog de 8x@2x	0,400	
400 dep 5'30 PPE		0,400	
2 x 100 dep 1'35 PPE +Vite	Prog de 8x@2x	0,200	
200 dep 2'50 PPE		0,200	
6 x 100 plq palmes dep 1'25 prog de 1@3		0,600	
400 RA		0,400	
TOTAL		7,400	

Vendredi 24 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
400 au choix	Oksana Otite seance avec les Preparateurs Phy	0,400	
4 x 100 4ns dep 1'45		0,400	
9 x 50 1)jbs 1) tech 1) bj r=15"		0,300	
4 x 15 mTV 35-de mov dep 1'15		0,200	
12 x 50 8) ng -35" 4) 1F 1Ng dep 50	Lola 1'10.8 10.7 09.5 09.8 09.6 09.1 09.9 09.2 09.3 10.1 09.9 10.6 10.0 09.9 10.0 10.8 10.6 09.9 10.2 10.6	0,600	
300 jbs	Chloe 1'08.3 08.3 08.03 08.0 07.9 07.5 07.9 07.6 07.3 08.4 07.5 08.8 07.5 08.3 08.4 08.0 07.9 08.6 07.9 07.8	0,300	
20 x 100 dep 1'45 TTV	Lea D 1'10.9 10.6 09.6 09.5 09.3 09.3 10.0 10.0 09.8 10.9 10.6 10.0 10.2 09.5 10.4 10.1 10.5 10.3 09.6 10.3	2,000	
9 x 50 1jbs dep 1 1pb dep 55 1bj dep 50	Glw 1'09.0 09.0 08.0 08.4 08.0 08.0 08.1 08.1 08.5 09.3 09.3 08.8 09.2 08.3 08.9 08.5 08.1 08.8 08.8 10.3	0,450	
4 x 100 dos dep 1,45 Appuye	Lea M 1'06.4 05.2 05.5 05.6 05.8 05.7 05.7 05.6 06.0 05.8 05.8 05.7 06.0 06.0 05.6 05.6 05.4 05.8 05.8 05.3	0,400	
1000 recup	jbs possible	1,000	
TOTAL		6,050	

CR stage filles, groupe Brasse, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 20 octobre au vendredi 24 octobre 2014

Groupe d'entraînement

Nom	Prénom	Année de naissance	club
GAMBLIN	Célia	2000	Cambrai
GRENOUILLAT	Alexia	2000	Miramas
HERVE	Nolwenn	1999	Toul
HENON	Marie	1999	St Amand / pôle Antibes
PESEUX	Clothilde	1998	Besançon
RAYNERT	Maud	1998	Clamart
SAINT GILLES	Tiphaine	1998	Dijon
BLANCHARD	Morgane	1997	Sarcelles
LEDUC	Ambre	1997	St-Germain-en-Laye
DJEBALI	Zoe	1997	Fos-sur-Mer

Encadrement :

Christos PAPANADOPOULOS, Denis LAMUR et Olivier ROUSSEAU

Comment se situe le stage

Le groupe de fille

Le stage se situe à 6 saisons des JO de Tokyo. C'est le second stage du collectif féminin après celui de Mulhouse en avril. Les 4 meilleures brasseuses lors des JO de Londres (Rebecca Soni, Rikke Pedersen, Ruta Meilutyte, Yulia Efimova) avaient entre 15 et 27 ans. Nos jeunes filles âgées lors du stage de 14 à 17 ans seront donc bien dans cette tranche d'âge en 2020.

La planification par saison

La saison passée, le regroupement des filles s'est fait sur 5 jours. Cette saison, le souhait de Christos est de passer à 2*5 jours, puis 15 jours en 2015/2016, 20 jours en 2016/2017, 25 jours en 2017/2018, 30 en 2018/2019 et 35 en 2019/2020.

Le lieu

Pour de nombreuses filles, ce stage a aussi été synonyme de la découverte d'un haut lieu d'entraînement en France et de l'entraînement en altitude.

La Philosophie

Voici la liste des filles françaises médaillées, finalistes, qualifiées en 100 et 200 m brasse lors des JO / championnats du monde / championnats d'Europe et championnats d'Europe juniors lors des 12 dernières saisons.

	depuis 2000		depuis 2008	
	JO	Monde	Euro	Euro J
éditions	4	6	8	8
médailles	0	0	1	0
finalistes	0	0	3	5
1/2 finaliste	1	2	8	8
qualifiée	2	3	13	11

Il apparaît comme évident que notre natation française ne permet pas aux jeunes brasseuses de parvenir au meilleur niveau international.

La raison principale que nous avons retenue est la quantité de brasse que ces jeunes filles ont dans leurs séances.

Dave Salo préconise entre 60 et 80% de brasse dans le volume annuel des spécialistes.

Aujourd'hui la plupart des filles sont autour de 25% de spécialité...

Lors de ce stage, l'entraînement proposé a respecté les 65 à 70% de brasse (nage complète, jambes, éducatifs...) préconisés.

Cette volonté affichée par Christos de vouloir confronter les jeunes filles aux exigences du haut niveau international a mis les athlètes dans la difficulté :

- Des intensités assez élevées dès le début du stage et en altitude.
- Des séances toujours organisées autour de la brasse (ajoutées au travail athlétique, les jambes ont été très sollicitées).

Certaines jeunes filles n'ont pu finir le stage. La principale cause « d'abandon » est liée à des douleurs aux ischios-jambiers et/ou aux adducteurs principalement.

Pour être médaillée dans les championnats de France jeune, se qualifier à la COMEN, aux euro-juniors, rentrer en finale des championnats de France élite,... ces jeunes filles n'ont pas besoin du regroupement national. Par contre, pour réussir au niveau international, atteindre une finale mondiale ou européenne il semble indispensable de modifier en profondeur l'accompagnement des « brasseuses ».

Je propose donc de travailler dans le sens indiqué ci-dessous :

Passage de 25% à plus de 60% du travail en brasse

Augmentation progressive saison après saison mais qui doit être attaquée très vite.

Importance des étirements.

Une nageuse très souple supportera beaucoup mieux les étirements et contractions

Renforcement musculaire :

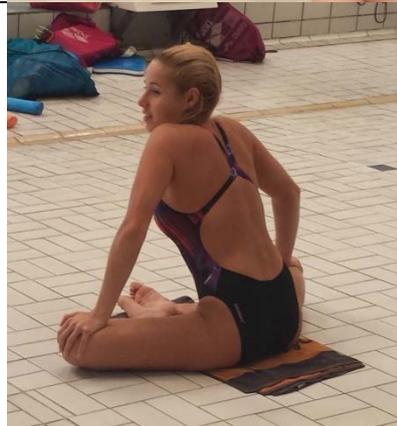
- adducteurs
- fessiers
- ischio





Sans pression des bras dans un 1^{er} temps, les plantes de pieds se touchent et les genoux vont vers le sol.

Attention, le dos reste droit !



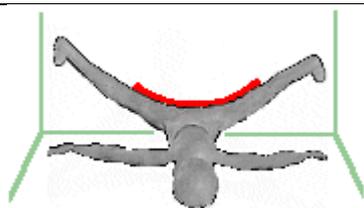
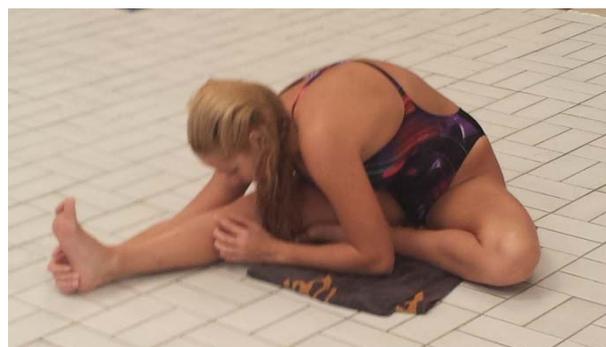
SUR UN SUJET DEJA ENTRAINE,

On ajoute à la 1^{ère} situation, une poussée des mains sur les genoux.

Attention, le dos reste droit !

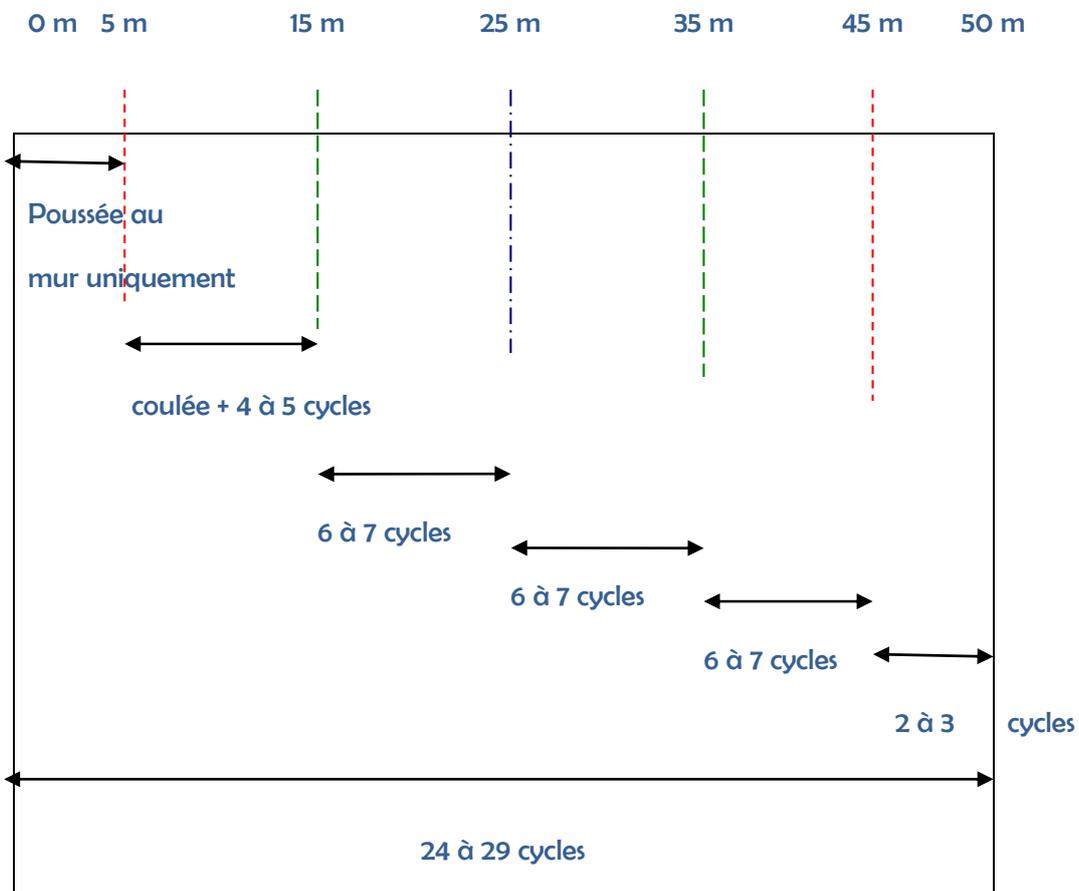
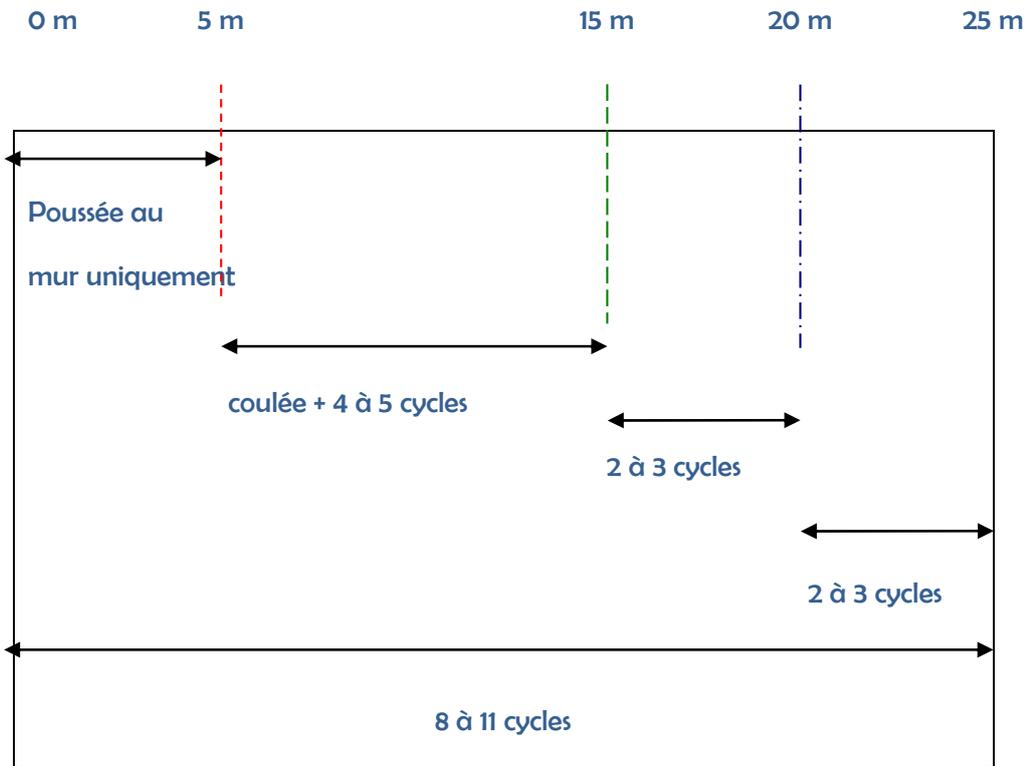
SUR UN SUJET DEJA ENTRAINE,

On peut ajouter ces sollicitations :



Le modèle de course

La « Partition »



Des repères sont ajoutés au fond du bassin pour matérialiser les distances. Les filles doivent se confronter à leur propre organisation à respecter dans ce cadre et avec différentes contraintes :

- bassin de 25 m ou de 50 m
- à réaliser après virage ou non
- à réaliser lors de distances croissantes
- à réaliser à vitesses croissantes

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

LUNDI 20 OCTOBRE MATIN BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
50 spé 4 / 100 spé 3 / 150 spé 2/		0,300
jbs brasse planche: 50 R15 / 100 R20 / 150 R30 / 200	poussée max sur le mur (dépasse la ligne d	0,500
400 Brasse	recherche la perfection technique / "partiti	0,400
paddles : 3*200 dos R20 (1moins mvt / 1 25 MMP/ 25 PMP)	1 moins mvt / 1 25MMP / 25 PMP	0,400
8*150 brasse D2.30 cycle cst par 50	organisation motrice 1/4 (x+x+	1,200
pb el: 25 spé 2 / 50 spé 3 / 75 spé 4 sur 600 facile	récup	0,600
300 ondulation dorsale	flexibilité	0,300
jbs brasse tubas: 6*100 D2	Poussée mur pour sortir après les 5m/Virag	0,3
		0,6
		4,600

LUNDI 20 OCTOBRE AM BASSIN 25M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
2*300 50 m en 3 mvts jambes/1 mvt de bras+25 m uniquement bras	w d'alignement/ de poussée et de coulées	0,600
jbes 100 4 faces par 25/50 m 3 ciseaux Amplitude+2 ciseaux rapide+30" stat alignement bras)X4	IDEM	0,600
6X50 1 en coulée+3 cycles sprt 1 en brasse technique avec 3 mvts avant et après le virage sprt		
1 en brasse technique 5 dernier mvts sprt	w de coulées/virages et arrivées	0,300
Exo Test 4X100 brasse chrono Dep 3.30 Temps exigé 1.16	w sur la partition 15/20/25	0,400
900 R.A. Plaquettes/Palmes en 50 Dos/25 cri	Récupération	0,900
300 PB/EL en 25 pap/25 brasse		0,300
2X150 PB/EL en 100 pap/50 brasse		0,3
3X100 brasse PB/EL en 12.5 normal w alignement/12.5 THO		0,3
6X50 Brasse en PL/PB/EL DEP 1.30 en plus de mvts possible		0,3
300 R.A		0,3
		4,300

MARDI 21 OCTOBRE MATIN BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
Atelier 1 dep plongeon coulée Atelier 2 w de flotabilité (voir vidéo)		
400 4N à l'envers 50 éduc/50 NC		0,400
4*(4*100) 1 série PAP dep 1.45/1 Dos dep 1.45/1 brasse dep 1.45/1 crl dep 1.30	Série aérobie allure moyenne	1,600
300 Dos palmes R.A.		0,300
6*50 brasse ++ dep 1.15 w sur la partition et l'alignement tps environ 40"	Transfert entre petit et grand bain	0,300
4*400 1 cr palm/1 4N plaquettes	Série aérobie allure moyenne	1,600
6*50 brasse ++++ dep 1.30 w sur la partition et l'alignement tps environ 36"50	Transfert entre petit et grand bain	0,3
800 crl/dos PL/Palm R.A.		0,8
		5,300

MARDI 21 OCTOBRE AM BASSIN 25M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
25 M DOS+50PAP+75NL PUIS 25NL+50PAP+75DOS SUR 600M		0,600
PB CHEVILLES 2X200 BRASSE R20 (25 POIGNETS FERME+25 DOIGTS ECARTE)		0,400
3X400 NL R20 150/160 POULS PRISE D'EAU MAX DEPART 6 MNS		1,200
100M FACILE		0,100
4 X 25 (COULÉE DEUX CYCLES RAPIDE PUIS 3-4-5)		0,100
100M FACILE		0,100
24X50 OU 30X50 SELON VOTRE NIVEAU OU VOTRE ENGAGEMENT	UNE ORGANISATION MOTRISE	
3 PREMIER D60 TD50	DANS UN TEMPS IMPOSER	
3 SUIVANT D60 TD 45		
3 SUIVANT D60 TD 40		
3 SUIVANT D1.10 TD 39		
3 SUIVANT D1.10 TD 38		
3 SUIVANT D 1.10 TD 37	COMMENT M'ORGANISER ?	
3 SUIVANT D 1.20 TD 36		
3 SUIVANT D1.120 TD 35		
3 SUIVANT D1.30 TD 34		
3 SUIVANT D1.30 TD 33		1200,000
PALMES+PADDELS 1000(75 DOS ET 50NL NL FACILE		4700M

MERCREDI 22 OCTOBRE MATIN BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400 cr palmes / 300 dos / 200 pap palmes / 100 brasse.		1,000
travail de virages brasse	rotation rapide / placement des mains sur le	0,200
300 cr aéro D4.30 / 3*100 cr aéro+ D1.30 / 300 cr aéro D4.30 / 6*50 aéro+ D50		1,200
4*200 brasse D3.30 nager autour de 3 min	nbr bras dans la "partition"	0,800
400 palmes cr/dos		0,400
4*200 brasse D4 nager moins de 3 min	nbr bras proche de la "partition"	0,800
400 palmes cr/dos		0,400
2*(15m vite / 35f / 25v / 25f) (1 dep plongé / 1 depart ds l'eau)		0,2
		5

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-Jeudi 23 OCTOBRE après midi -BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
25 BATTEMENTS DE COTE+25 NL WATER-POLO+25M BATTEMENTS COTE		
25 NL AVEC JAMBES DE BRASSE SUR 300M		0,300
100-200-300 4N PETIT PADDLES MOINS MOUVEMENTS		0,600
PULL BAY 2X (50M-100M-150M) BRASSE		0,600
TRAVAILLE DES VIRAGES 15M AVANT ET APRES LE MUR A FAIRE		0,200
6 FOIS		
DEPART AVEC EN SUITE 15/25/35/45M		0,200
DOS 4X50 R20 MAX DES CYCLES		0,200
JAMBES AVEC PLANCHE 1X300 1ER AVEC PLANCHE:2EME SANS PLANCHE		
2EME SANS PLANCHE ET AVEC TUBA		
VARIATION DE VITESSE		0,600
PULL BAY 2X (50M-100M-150M) BRASSE		0,600
PALMES 400M ONDULATIONS -JETER LES BRAS EN AVANT COMME EN BRASSE		0,400
PALMES PAPILLON		
6X50 R30 15M COULEE ET 35M MAX		
4X50 R30 20M COULLE ET 30 VITESSE MAX		
2X50 R30 25M COULLE+25 VITESSE MAX		0,600
300M RECUP		0,300
200M JAMBES DES BRASSE VITESSE MA		
TOTAL		4800M

CHRONO 200M JAMBES DE BRASSE	
TIPHAINE	1.37.00-1.40.00=3.17.00
MORGAN	1.34.00-1.36.00=3.10.00
CELIA	1.49.00-1.53.00=3.44.00
CLOTIDE	1.46.00-1.57.00=3.43.00
EMELINE	1.45.00-1.47.00=3.32.00
NOLWEN	1.45.00-1.38.00=3.23.00
CAMILLE	1.48.00-1.36.00=3.24.00
MARIE	1.37.00-1.41.00=3.18.00
ALEXIA	1.35.00-1.34.00=3.09.00

JEUDI 23 OCTOBRE MATIN-BASSIN 50M+G4N		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
ATELIERS DES VIRAGES (APPROCHE-ROTATION-DEPART DU MUR-REPRISE)	20 MINUTES	
2X(100 EDUCATIF + 2X50 JAMBES +2X50 PULL) NL		0,6
CEINTURE 4X100 BRA R30 pas de mvts ondulatoire: BASSIN FIXE	TRAJECTOIRE MAINS-PLACEMENT COUDES RETOUR DES BRAS-POSITION DE LA TETE	0,4
300 M NAGE LIBRE RATRAPEE CUISSSES AVEC TUBA		0,3
JAMBES BRASSE (4X50 D50 OU 55)X 4 R 30" DIFFERENTES POSITIONS-RAPIDE	POUS MAX MUR MINIMUM 5M- NMBS MVS JAMB	0,8
PADDLES 2X400 DOS 2 BRAS (JAMBES BRASSE)	BRASSE DORSALE- POSITION PIEDS EXTERIEUR	0,8
TUBA+PADDLES 2(3X100 NL TECHNIQUE-MOYEN-RAPIDE R 15) STOP 30		0,6
CEINTURE 8X50 BRA DEP1.15 pas de mvts ondulatoire:bassin fixe	TRAJECTOIRE MAINS-PLACEMENT COUDEES RETOUR DES BRAS-POSITIONNDE LA TETE	0,4
PADDLES		
DEPART DU MUR 15-25-35M-45 VITESSE MAX -ORGANISATION-MAITRISE		0,2
		3,3

		25M DEPART						35M DEPART					
		5M DEPART		15M		10M		15M		10M		10M	
NOM	PRENOM	CYCLES	TEMPS	CYCLES	TEMPS	CYCLES	TEMPS	CYCLES	TEMPS	CYCLES	TEMPS	CYCLES	TEMPS
HERVE	NOLWENN	3	8.65	2	8.63	7	15.92	2	8.79	8	16.53	14	4.67
PESEUX	CLOTHIDE	3	8.83	3	8.99	8	16.79	3	9.29	8	17.22	15	25.71
HENON	MARIE	3	8.85	3	8.92	8	16.92	3	9.42	9	17.57	15	26.46
GAMBLIN	CELIA	2	8.64	3	8.59	9	16.53	2	8.98	8	16.81	16	25.50
GRENOUILLAT	ALEXIA	3	9.06	3	9.03	9	16.93	3		8	17.54	15	24.99
LEDUC	AMBRE												
SAINT GILLES	TIPHAINE	3	8.83	3	8.66	10	15.86	3	9.13	9	16.41	16	24.26
RAYNERT	MAUD	3	8.65	3	8.34	10	16.21	2	8.36	8	16.48	15	24.84
BLANCHARD	MORGANE												

VENDREDI OCTOBRE MATIN-BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
(100NL+1004N+2X50 MOINS RESPIRATIONS)X2		0,6
1ER NORMAL + 2EME PALMES		
3X300 BRAS D 5.30 PROGRESIF PAR 300	MAITRISE DES CYCLES 14/15	0,9
4X100 PADDELS (100NL- 100DOS)		0,4
3X300 BRAS D 5.30 PROGRESIF PAR 100M	MISE EN PLACE DES PHASES DU MUR	0,9
8X50 NL D 60 AVEC 25 APNEE+25 FACILE		0,4
2X300 MEILLEUR TEMPS REALISABLE D 6	MAITRISE D'ORGANISATION MOTRISE	0,6
900 M AVEC PALMES 100NL-50DOS		0,9
		4700M

VENDREDI OCTOBRE MATIN-BASSIN 25M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
10 minutes des départs		
4X50 1 par nage	S'organise pour avoir une technique efficace	
4X100 (deux nage par 50m)		
4X150 (trois nage par 50m)		1200
jambes sans planche 300 ondulations	Amplitude du mouvement	0,3
Brasse 26x25 Diferents allures	Maitrise coullées,organisation motrise	0,6
PULL/ELAST/PADDL 4X400NL D 5.45		1600
200 SUPL		0,2
6X100 4N D 2	meilleur moyenne	0,6
200 SUPL		0,2
		4700M

Compte rendu stage Garçons groupe Sprint, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
SAUREL Arthur	Dauphins TOEC	1995
WILLE Nicolas	EN Caen	1996
BOUVIER Maxence	CN Antibes	1996
CAYOT Alexandre	Saint Raphael Natation	1996
CADIAT Maxime	CN Antibes	1997
CARDEY Léo	US Créteil Natation	1996
QUAMMIE Qulaüs	Megaquarius	1995
PEDRO-LEAL Dorian	Megaquarius	1996
GOZDOWSKI Antoine** ** en alternance avec gpe ½ fond	CV Rouen	1995

Encadrement :

Denis AUGUIN, Stéphane De BATISTI (Lyon Nat)

Objectifs mis en œuvre :

Les objectifs de travail mis en œuvre pendant ce stage sont les suivants :

Travail de l'alignement postural, en lien avec l'axe de déplacement.

Mettre en œuvre cet alignement postural lors du déplacement du nageur, lors des actions propulsives.

Rechercher la plus grande vitesse de déplacement lors de chaque action motrice, sans dénaturer l'équilibre postural.

Maintien de la plus grande vitesse de déplacement en dehors des actions propulsives des bras grâce à un travail de coordination.

Nous avons utilisé (vu l'altitude 1850 m) la réalisation de ces modalités techniques à travers des exercices dissociés, mais également sur des distances continues, afin de tenter d'obtenir les résultats recherchés couplés à un travail aérobie.

Tous les matins 1h30 de préparation physique.

Après-midi 30 minutes lundi, vendredi PP/ mardi jeudi 1 h sensibilisation étirements.

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
MATIN	Posture Efficacité Coordination	Efficacité Coordination	Efficacité motrice W ondulation	Endurance motrice coordination	Endurance/coor dination	
SOIR	Efficacité dans la vitesse Coordination	Vitesse Travail de départ à sec et dans l'eau	Marche en montagne 3h30	Efficacité dans la vitesse coordination	Endurance de vitesses	

Commentaires personnels:

L'investissement de l'ensemble du groupe lors de cette semaine a été bon. Le mode de travail mis en place lors des entraînements demandait beaucoup de concentration, ce qui a plutôt été bien réalisé toute la semaine.

L'organisation que nous avons adoptée cette semaine était basée sur la mise en place des fondamentaux techniques, puis la mise à l'épreuve de la durée, de l'accélération et de la vitesse de ces éléments techniques.

Si en début de semaine, certains ont eu des difficultés à intégrer nos orientations techniques, les progrès sont apparus et sont la preuve que des transformations profondes sont possibles si on s'y attèle chaque jour.

Le propos n'a jamais été de dire que ce que nous avons proposé était mieux que dans leurs structures, mais bien de renforcer votre message d'exigences techniques et de rigueur au quotidien.

Il nous a été permis de voir aussi l'évolution positive de certains nageurs par rapport au premier stage de Mulhouse.

Les observations physiques faites par Nicolas Mariettan sont en relation avec ce que nous avons pu observer lors de cette semaine. Certains nageurs du groupe ont besoin de travailler leur physique (gainage, abdominaux) afin de pouvoir répondre favorablement aux contraintes techniques imposées.

Ce second stage a aussi été sujet à la création d'un véritable collectif national, favorisant l'échange et l'entraide entre athlètes.

La relation entre l'entraîneur « expert » et l'entraîneur « en devenir » a été très enrichissante, pour l'un comme pour l'autre.

Denis AUGUIN

Auguindenis@hotmail.fr

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 27 oct matin		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400 cr/dos		0,400
12*50 3-jbe sans planche 3-traction 2 bras/jbe batt 3-ratt devant 3-ampli	alignement postural	0,600
4*(50 jbe sans planche/50 traction 2 bras/50 ratt/50 ampli/100 pap pull/200 cr nc ampli/2*(20m sprint/30m souple)	efficacité motrice	2,400
12*100 cr 6-pad nc aéro sur CB 6-nc (conserver les temps et CB des 6 en pad) dép 1'45	coordination	1,200
5 passages :Binôme palmes/tuba 1-position coulée/gainé 1 qui tient les chevilles : faire 12,5m en batt sprint/ lâcher les chevilles pour que celui qui est devant parte en sprint cr.	alignement postural a l'epreuve de la vitesse	0,100
4*25 sprint palmes :3 dans la même ligne départ ensemble de front.		0,100
TOTAL		4,800

Lundi 27 octobre soir		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 changement de nage chaque 50		0,400
10*50 1-batt sans planche 1- bras droit 1-gauche 1-ampli 1-prog		0,500
2*(25 sprint / 25 souple) CB+temps au start	Améliorer le 2ème soit en CB soit le temps soit les 2!	0,100
50m chrono / 150 souple	Partir aussi vite que les 25m précédents	0,200
30*50 nc prog 1 à 3 maintenir CB dep1'	Efficacité de nage	1,500
6*100 jbes palmes dép 1'45		0,600
6*(culbute+15m sprint) position de départ allongé face au mur tête dans l'eau	Réactivité/ explosivité	0,300
6*100 palmes+pad aéro maintien CB dép 1'30	Coordination bras / jambes	0,600
TOTAL		4,300
Temps des 25m+CB	Temps 50m+CB	
Alex 12.94(19) / 12.80(17)	12.94/27.50(16/36)	
Antoine 12.57(x) /12.67(18)	12.55/26.55(20/43)	
Nicolas 12.39(20) / 12.46(19)	12.36/26.96(20/44)	
Arthur.s 12.25(15)/11.90(15)	12.86/26.60(16/40)	
Léo 12.91(15)/12.95(15)	12.63/27.00(16/40)	
Qlluas 12.60(17)/12.51(16)	12.20/26.10(15/34)	
Dorian 12.39(x)/12.79(15)	12.47/26.25(18/41)	
Maxence 11.87(19)/11.96(18)	11.68/25.21(18/41)	
Maxime 12.51(X)/12.56(16)	12.57/26.92(18/41)	

Mardi 28 matin		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 choix		0,400
4*150(50 batt sans planche/50 1 bras /50 ampli)		0,600
800 pull/pad ampli	Coordination/placement respiration	0,800
4*200 pull léger batt dép 3'	Coordination/placement respiration	0,800
8*100 nc dép 1'45	Coordination/placement respiration	0,800
100 souple		0,100
6*25 vers de terre	Ondulation bras le long du corps, se servir uniquement des mouvements d'oscillation de la tête pour entraîner tout le reste du corps.	0,150
12*25 pap ampli rep 15"	Placement de tête	0,300
6*50 pad élastique dép 1'	Alignement corps/ne pas perdre de vitesse sur les respirations	0,300
6*50 pad dép 1'	Alignement corps/ne pas perdre de vitesse sur les respirations	0,300
6*100 cr nc dép 1'30	Alignement corps/ne pas perdre de vitesse sur les respirations	0,600
TOTAL		5,150

Mardi 28 soir		
EXERCICE (Seance bassin 50m)	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 choix		0,400
2*200(50 batt dos/50 dos /50 batt cr sans planche/50 cr ampli)		0,400
2*(30m prog/20 m vitesse Max)		0,100
2*(20m sprint/30m souple)		0,100
2*(25 sprint / 25 souple) CB+temps au start	Améliorer le 2ème soit en CB soit le temps soit les 2!	0,100
50m chrono / 150 souple	Partir aussi vite que les 25m précédents	0,200
Travail de départs (exercices en dehors de l'eau)		
En binôme , un qui est en Position start avec les mains sur les hanches de l'autre, un qui est debout qui sert uniquement d'appui pour l'autre.	Sur la poussée au sol avancer les genoux vers l'avant(horizontalement). Ne pas pousser vers le haut, ni le bas.	
Départs sur plots, garder les bras le long du corps.	Se laisser basculer et attendre que le tibia de la jambe avant soit à l'horizontal pour pousser. Tirer sur le plot avec les mains. Entrer dans l'eau par la tête (gainage)	
Départs normaux (filmés).	Retour sur le film immédiatement après le plongeon	
Prise de relais		
TOTAL		1,300
Temps des 25m+CB	Temps 50m+CB	
Alex 12.93(18)/ 13.22(17)	12,93/27.22(18/40)	
Adrien 12.67(15)/12.76(13)	12.73/26.79(13/36)	
Nicolas 12.62(20) / 12.64.(20)	12.60/26.71(20/45)	
Arthur.s 12.27(17)/12.48(18)	12.21/26.21(17/40)	
Léo 12.94(15)/12.69(14)	13.19/27.09(16/40)	
Quaus 12.40(17)/12.55(16)	12.18/25.89(15/38)	
Dorian 12.46(18)/12.42(18)	12.50/26.01(16/40)	
Maxence 11.83(18)/11.87(18)	11.47/24.72(18/41)	
Maxime 12.23(18)/12.40(17)	12.08/25.59(18/41)	
Arthur 12.66(20)/12.74(19)	12.73/27.73(20/45)	

Mercredi 29 oct matin		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 choix		0,400
10*50 2-jambes sans planche 2-tractions 2 bras jambes batt 1-pap pull ampli Max		0,500
2*(25 sprint / 25 souple) 1-pas de respi 1-2 temps	Placement respi vitesse Max	0,100
3*(8*50 cr sur CB aéro dép 1' /3*100 cr dép 1'30 maintenir temps et CB du 8*50 /200 cr même consigne)1- nc 1-pad 1-nc	Efficacité de nage (conserver la propulsion)	2,700
100 souple		0,100
5*200 jbe palmes (1/3/5eme avec planche prog dans le 200 2/4ème sans planche 25 sous l'eau 25 surface) dép 4'		1,000
12*50 aéro dép 1' 6-pad élastiques 6-élastiques	Placement tête/efficacité bras	0,600
2*(25 sprint / 25 souple) 1-pas de respi 1-2 temps	Placement respiration vitesse Max	0,100
5*100 (25 dép plongé allure du 1er 25m du 100m/45 souple / virage sprint/15m souple)		0,500
TOTAL		6,000

Jeudi 30 matin		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
300 choix		0,300
6*100(50 essui glace (respi qd le bras s'est posé derrière/avancer l'épaule sur le retour du bras)/50 ampli)		0,600
20*50 aéro dép 45" 3-cr départ arrêté (s'organiser pour créer de la vitesse) 1-dos de	Coordination	1,000
Travail en 2 groupes		0,000
Groupe 1 : 3*(3*25 sprint lestés /25 souple puis 25 sprint /25 souple) 1-lestés à 10kg 1- à 15kg 1- à 20kg travail sur CB et temps	Efficacité de nage / puissance	0,600
300 souple		0,300
Groupe 2 : 1000 pull/pad (150 ampli/25 vite/25 souple)		1,000
1000 palmes/pad (25 sous l'eau/25 surface /100 cr ampli/25 vite /25 souple)		1,000
1000 jambes palmes 75 allure moyenne /25 vite		1,000
TOTAL		5,800

Jeudi 30 soir		
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME
400 choix		0,400
6*50 2-traction 2 bras/batt 2-traction 2 bras pull 2-traction 2 bras/batt	Placement tête (nuque horizontale)	0,300
2*(25 sprint / 25 souple) CB+temps au start	Améliorer le 2ème soit en CB soit le temps soit les 2!	0,100
50m chrono / 150 souple	précédents	0,200
4*(100 pap pull ampli Max / 50 cr bras droit /50 cr bras gauche/200 cr ampli Max/2*(20m sprint/30m souple)	Efficacité propulsion bras	2,000
12*50 cr pull respi 8 temps (limiter le temps de respi/conserver la vitesse) aéro dép 1'	Efficacité respiration	0,600
15*100 pad/palmes (8 en tuba/7 sans tuba) aéro conserver CB dép 1'30	Conserver lesCB et l'efficacité en intégrant la respiration à partir du 9eme 100m	1,500
6*100 jbe palmes dép 1'45 (repousser le plus loin possible la 1ère respi)		0,600
TOTAL		5,700
Temps des 25m+CB	Temps 50m+CB	
Alex 12.62(17)/ 12.40(17)	x/27.68(17/37)	
Adrien 12.62(16)/12.16(14)	12.62/26.91(16/39)	
Nicolas 11.73(20) / 11.98(19)	12.32/26.29(21/45)	
Arthur.s 11.49(17)/11.89(17)	11.75/25.88(16/40)	
Léo 12.07(17)/12.40(17)	12.21/26.31(18/43)	
Quiaus 11.74(18)/11.99(17)	12.13/25.60(18/41)	
Dorian 12.07(17)/12.14(16)	12.11/26.06(19/45)	
Maxence 11.31(X)/11.57(16)	11.64/25.08(17/41)	
Maxime 11.56(17)/12.00(17)	11.91/25.89(18/42)	
Arthur 11.77(20)/12.16(20)	12.22/27.32(21/45)	

Vendredi 31 oct matin		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
500 choix		0,500
10*50 (2-ratt 2-ampli CB 1-25 prog/25 souple)		0,500
2*(5*200 cr pad prog 1 à 5 tenir CB 3-dép 2'45 1-dép 3' 1-dép 3'15 +10*50 pad (25 vite MMP/25 souple) dép 1' le 10eme départ 1'30)	Efficacité propulsion	3,000
200 recup		0,200
5*100 batt sans planche tuba dép 2'	Placement tête/position corps	0,500
2*400 pull/pad dép 5'30 (décélération/100m+ enlever coups de bras/100)		0,800
200 recup		0,200
TOTAL		5,700

Vendredi 31 oct soir		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400(50cr/25 dos 2bras/25 batt dos)		0,400
4* (50 batt sans planche /50 ratt devant/50 ampli)		0,600
2*(25 sprint / 25 souple) CB+temps au start	Améliorer le 2ème soit en CB soit le temps soit les 2!	0,100
50m chrono / 150 souple	Partir aussi vite que les 25m précédents	0,200
4*200 jambes palmes/tuba 1er et 3ème (25 sous l'eau/75 surface) 2ème et 4ème (25 vite/75 ampli) dép 4'		0,800
2*(50 droit/50 gauche /100 ampli)		0,400
2 équipes (relais X*50) distance Max sur 15' (environ 6 passages/personne)	Défi sur la distance à réaliser	0,300
200 souple		0,200
16*100 ampli aéro matos choix dép 1'30	Efficacité propulsion bras	1,600
100 souple		0,100
TOTAL		4,700
Temps des 25m+CB	Temps 50m+CB	
Alex 12.06(17)/ 12.43(17)	12.47/26.97(19/40)	
Adrien 12.34(17)/12.40(17)	11.85/26.37(17/40)	
Nicolas 12.32(20) / 11.93(19)	12.21/26.46(20/44)	
Arthur.s 11.89(16)/11.80(16)	11.54/25.64(17/39)	
Léo 12.58(16)/12.46(17)	12.17/26.42(17/41)	
Qluaus 12.09(20)/11.93(18)	11.91/26.22(18/43)	
Dorian 12.02(18)/12.09(19)	11.93/25.89(18/43)	
Maxence 11.46(16)/11.54(16)	11.47/24.95(19/42)	
Maxime 12.11(17)/11.99(17)	11.74/25.90(18/41)	
Arthur 12.28(20)/12.09(20)	12.34/27.44(21/45)	

Compte rendu stage Garçons groupe Demi-fond, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
DESLANDES Adrien	C Viking de Rouen	1997
LEPLANT BRIDE Arthur	C Viking de Rouen	1999
CABIOCH Clément	AC Hyères	2000
FONTAINE Logan	C Viking de Rouen	2000
CASTERAT Mathis	Dauphins du TOEC	1996
MARINETTE Samuel	CNIC les Squales	1999

Encadrement :

Jérôme DIMITRI, Laurent OLLIER (Montpellier ANUC)

Groupe de 6 nageurs nés de 2000 à 1996 : les profils sont hétérogènes entre un nageur en école d'ingénieur et un nageur en 3^{ème} au collège. Il a fallu gérer un niveau de performance avec un fort delta (15:45 à 17:00 au 1500 m ; 1:55 à 2:00 au 200 m).

Les nageurs s'entraînent en moyenne 9 fois et un seul (minime 2) 7 fois sur une semaine type. Le groupe est déjà dans une pratique biquotidienne dans l'eau.

Nous avons pu distinguer deux populations de nageurs, un groupe investi dans le projet et un groupe moins concerné par la spécialisation demandée. Très rapidement, les nageurs peu concernés on fuit le travail à la recherche d'excuses et d'un supposé travail plus en rapport avec leur soi-disant spécialisation. Malheureusement, l'implication dans la tâche et l'exigence sont partout les mêmes et la fuite n'a pas produit plus d'investissement et d'engagement dans les lignes à côté.

Nous étions sur 2 lignes d'eau en bassin de 50 m le matin et en 25 m l'après-midi. Les conditions étaient réunies pour un travail de qualité. Nous nous sommes permis d'étirer les séances à 2h30.

Les nageurs ont dans la majorité une culture de l'entraînement. Nous n'avons pas perdu de temps dans l'enchaînement des tâches.

Malheureusement, les heures des repas étant très restrictives, nous n'avons pas pu prendre le temps nécessaire afin de permettre une meilleure récupération après une séance d'entraînement.

Les journées ont été très complètes entre la préparation physique, la natation et une réflexion sur la pratique à travers les rencontres avec des intervenants tels qu'Alain Bernard, une nutritionniste ou l'environnement médical du haut niveau.

Remarques :

Peut-être qu'il aurait été préférable de fonctionner sur un horaire plus matinal afin de pouvoir réaliser un temps d'étirements ou de récupération plus dirigé. De plus, nous nous posons la question de l'enchaînement du travail à sec et dans l'eau chez le nageur de demi-fond. Le développement des qualités athlétiques ne devrait-il pas être mis en place après les séances dans l'eau afin de conserver la qualité de travail.

Nous regrettons le manque de temps pour l'observation des autres pratiques sportives voire même disciplines (Sélection nationale slovène, ...) dans un site aussi riche que Font-Romeu.

Également, nous avons regretté de ne pas pouvoir partager plus de moments d'entraînement croisé avec les autres spécialités, notamment à cette période de la saison. Le volume qui peut être plus conséquent pour ce type de spécialité pouvant être obtenu sans problème par une bonne organisation.

Les conditions de restauration ont été très satisfaisantes pour ce type de population.

Programmation de la semaine

Les nageurs étant arrivés la veille sur Font-Romeu et la durée du stage se déroulant seulement sur 5 jours dans l'eau, nous avons choisi de prendre en compte l'adaptation à l'altitude seulement pour la première séance afin de rentrer rapidement dans le travail de la semaine. Néanmoins, nous avons pris en compte dans nos séances, observations et commentaires le fait que naturellement le choix de l'altitude comme lieux de regroupement peut créer quelques troubles, voire fatigue, maux, sur certain individu. Mais par contre nous restons très favorables à ce lieu et à l'apprentissage de l'altitude dans l'entraînement notamment pour les athlètes préparant des performances sur le demi-fond.

Nous avons rapidement constaté une faiblesse générale dans la posture et l'alignement dans l'eau. Le niveau de 4 nages était trop faible pour effectuer un volume approprié et varié. Les Filles contrairement aux garçons possédaient une capacité supérieure par rapport aux garçons à nager en papillon. Les nageurs sont en retrait sur le virage et la reprise de nage. Ils n'ont pas encore conscience que cette partie course impacte autant, quelle que soit la spécialité. L'approche du mur et la reprise de nage conditionnent régulièrement le résultat de la confrontation direct avec un ou des adversaires positionnés à même hauteur.

Nous avons fait le choix de mettre en place un volume conséquent sur la semaine au regard de la spécialisation, du lieu et de la période. Nous avons établi un kilométrage plus élevé le soir en bassin de 25 m.

En termes d'intensité, le volume total de la série, son temps total déterminent l'intensité. Puisque chaque travail proposé étant MMP meilleure moyenne possible, nous avons proposé 2 séances plus significatives sur l'intensité, sur chacune des deux dans la semaine. Nous avons imposé une exigence de réalisation sur ce volume. Si l'exigence n'était pas maintenue, nous arrêtons individuellement ou collectivement le volume pour obtenir la réponse attendue.

Développement Demi-fond : Points clés

- Dans cette discipline, nous nous situons bien en amont des sollicitations de l'effort d'endurance classique (marathon, triathlon,...). En conséquence, Il semble nécessaire d'avoir une performance la plus élevée possible sur le 200 m. Nous préconisons de ne pas négliger

cette vitesse et cette coordination spécifique afin d'augmenter la performance sur les distances supérieures.

- Le niveau d'entraînement en jambes
- Volume / exigence conséquente
- Travail de coordination
- Travail de rythme de nage
- Amplitude des épaules
- Amplitude et rythme de nage en corrélation
- Gestion de l'effort
- Stratégie de course
- Capacité a utilisé le mur
- Rotation et poussée sur le dos
- Apprentissage de la ou des douleurs

Un grand merci à Laurent pour son implication et sa force de proposition. Une semaine forte d'échanges et de découvertes qui nous, ont permis de nous enrichir mutuellement.

Jérôme DIMITRI

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 27 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
300 au Choix	Mise en route observation	0,300	
6 x 50 Cr Dép. 50"	Mise en route observation	0,300	
300 Cr / Dos + 300 Cr 50 jbs 50 Tech 50 Bj	W de Placement Posture	0,600	
300 4ns + 300 Cr 50 jbs 50 Tech 50 Bj	W de Placement Posture	0,600	
8 x 100 jbs 4) Batts V 4) Batts D Dép. 2'00 2) F 2) Moy	Evaluation général + W Posture sur le Dos	0,800	
10 x 200 Cr PB Elast MTI 5) Facile CB dégressif 5) CB du 5eme tps ProG Dép. 2'45	W de Coordination MTI : Modalités Tech imposé	2,000	
5 x 400 Cr Dép. 5'30 2) F 1) Moy 1) F 1) Moy+	CB constant W de Rendement de Nage Endurance Motrice Concentration sur les Murs (coulés Pieds après les drapeaux)	2,000	
4 x 100 F (25jbs-75Bj / 50jbs-50Bj / 75jbs-25Bj / 100 Bj)	Récup active	0,400	
TOTAL		7,000	

Lundi 27 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME	
400 Cr Dép. 6'00		0,400	
4 x 200 4ns/50 Dép. 3'00		0,800	
8 x 100 4ns/25 Dép. 1'30		0,800	
16 x 50 R15"4/Ng 1) jbs 1) Tech 1) Ampli 1) 35F 15TTV		0,800	
800 Cr Dép. 10'00	Mathis : 9'30 Clem : 9:44 (Athur Adrien Logan 750) (Samuel 700)	0,800	
8 x 100 Cr Dép. 1'20 le8 Dép. 1'45	Mathis : 1'09 Clem : 1'10	0,800	
800 Cr Dép. 10'00	Mathis : 9'15 Clem : 9:38 (Athur Adrien Logan 750) (Samuel 700)	0,800	
16 x 50 Dép. 40" le16 Dép. 1'00	Mathis : 33" Clem : 33"5	0,800	
400 Cr Dép. 5'00	Mathis : 4'25 Clem : 4'38 (Athur Adrien Logan 350) (Samuel 350)	0,400	
4 x 100 Cr Dép. 1'15 le4 Dép. 1'45	Mathis : 1'04 Clem : 1'06	0,400	
400 Cr Dép. 5'00	Mathis : 4'22 Clem : 4' (Athur Adrien Logan 350) (Samuel 350)	0,400	
8 x 50 Cr Dép. 35" le8 Dép. 1'00	Mathis : 32"5 Clem : 33"0	0,400	
800 jbs Palmes zoom Dép. 14'00		0,800	
4 x 100 jbs Palmes R15" ProG de1@4		0,400	
4 x 100 jbs/Bj en Palmes	RA	0,400	
TOTAL		9,200	

Mardi 28 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF /COMMENTAIRES	VOLUME	
2 x [150 Cr 50 Pap 100 Cr 2 x 50 Pap 50 Cr 3 x 50 Pap]	1] Bj 2] Palmes	1,200	
3 x [25 jbs 50 Tech 25 Bj 50 jbs 100 Tech 50 bj]	W +grand Prop Poss 1] Bj 2] Palmes	0,900	
6 x 50 25 Steba 25 F Dép. 1'00 Plq Palmes	W Steba= addition tps et bras	0,300	
400 jbs Batts Dép. 8' 300 jbs Batts Dép. 6' 200 jbs Batts Dép. 4'00 100 jbs Batts Dép. 2'00	Mathis: 7'00 5'06 3'15 1'30 Clement 7'38 5'38 3'45 1'44 Adrien: 7'00 5'02 3'14 1'25 Logan:7'25 5'37 3'33 1'41 Arthur:7'35 5'45 3'47 1'51 Samuel(300 200 100)	1,000	
6 x 50 Cr 1) F Dép. 1'15 1) TV Dép. 1'00	Ma: 43'5 Cl 43 A 38: L 42"5: At 44: S 55	0,300	
1600 m Cr en Bras (mat au choix) R1'	W ampli coule position tête équilibre respiration Ma: 20'06 Cl 20'57 A: L: 2012 At: S 22'09	1,600	
8 x 200 Cr Dép. 2'40/2'45	Ma: 20'06 2'19 Cl 20'57 2'21A: L: 2012 At: S 22'09	1,600	
4 x 100 Dos Dép. 1'45		0,400	
6 x 50 25 Steba 25 F Dép. 1'00	W Steba= addition tps et bras	0,300	
200 RA		0,200	
TOTAL		7,800	

Mardi 28 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
4 x 200 4ns décalé Dép. 3'00 + 6 x 25 Steba 25 F Dép. 1'00	Séance avec Antoine. Arthur et Adrien Changement de groupe avec les sprinteurs	1,100	
4 x 200 4ns décalé Dép. 3'00 + 6 x 25 Prog de 1@3Steba 25 F Dép. 1'00	Efficacité propulsive bras	1,100	
12 x 400			
4 x 400 Cr Bras 1) Dép. 5'00 1) Dép. 4'55 1) Dép. 4,50 1) Dép. 4,45	Antoine: 431 428 427 428 433 432 431 430 433/218 431/217 430/217 428/218	1,600	
4 x 400 Cr Bj 1) Dép. 5'00 1) Dép. 4'55 1) Dép. 4,50 1) Dép. 4,45	Mathis 445 441 436 428 447 444 442 440 440/223 452/227 455/229 501/228	1,600	
4 x 400 Cr Bj Dép. 4,50 en Négatif	Clément 436 434 431 436 447 434 443 ? 437/220 437/221 440/220 438/221	1,600	
4 x 50 Dos Dép. 50 Moyen	Samuel(350m) 416 422 425 423 440 448 443 450 ensuite difficulté respiratoire chlora mine	0,200	
600 Cr Plq Palmes 50 3T 50 5T 50 7T 50 9t	Logan (350) ? 430 422 427 447 434 422 424 410/229 418/229 420/231 dernier sur 400m 443/222	0,600	
4 x 50 Cr Plq Palmes 1) F 1) Steba Dép. 1'00		0,200	
4 x 50 Dos Dép. 50 moyen		0,200	
600 Cr Plq Palmes 50 3T 50 5T 50 7T 50 9T		0,600	
4 x 50 Cr Plq Palmes 1) F 1) Steba Dép. 1'00		0,200	
TOTAL		9,000	

Mercredi 29 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME	
200 au choix	Séance avec les 4nageurs + Antoine	0,200	
4 x 100 Cr W Prop Prog de 1@4 1'30	W alignement, Efficacité propulsive bras, coordination W de Prop = On Acc en diminuant le nbrs de bras ou	0,400	
4 x 150 Cr 2) palmes 2) Bj 50 jbs placement 50 Prop Max 50 Bj	W alignement, Efficacité propulsive bras, coordination	0,600	
8x 25 r20/25" 1) Dos 2B 1) 15m Facile + 10m Brasse ondul tonic		0,200	
20x25 Cr TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj	W Coordination Amplitude et vitesse fin de course W de bras et régularité	0,500	
40 x 50 Cr 3t Dép. 40" Pb Elast MMP	Clem 34"5 Mat 32"5 Ant 31"8 Theo 36"5 Log 36"5 Guig 33"5 Cyr 32"4 Sam 33"5 Dam 34"	2,000	
20x25 Cr TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj	W Coordination Amplitude et vitesse fin de course	0,500	
6 x 200 1) 150 Dos 50 Cr 1)100 Dos 100 Cr 1) 150 Dos 50 Pap Dép. 3'00 / 3'15		1,200	
44 x 50 Cr TTV MMP 14) 50" 12) Dép. 55' 10) Dép. 1' 8) Dép. 1'05 [4ns 14P12D10B8C]	Mat 14D12C10D8C 30"/36" Clem 31"4 Sam 34" Log 4ns? Ant D/C 36"5 29"0 Gui P34D35B36"5C28"2 Cyr P40D40B40C31 Dam P38D35B37"8C30 Theo D36"5C30"5	2,200	
200 facile		0,200	
TOTAL		8,000	

Jeudi 30 octobre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
1500 m palmes(100 Cr 50 Batts #plan 100 Cr ondul 50 jbs #plan)	Log 1'36 36 36 36 36 33 32 32 31 31 27 (186)	1,500	
4 x (200 4ns Dép. 3'15 + 2 x 50 4ns /25 avec Chang de nage TV Dép. 1'00)	Math 1'36 36 36 37 37 38 40 34 35 35 35 (156)	1,200	
16 x 100 jbs Batts Dép. 2'00 4) Prog de 1@4 12) TTV MMP	Clem 1'40 37 37 37 38 38 40 37 36 35 35 35 (180)	1,600	
200 Pb Récup	Sam (75m) 1'36 36 33 32 32 34 34 34 40 40 26	0,200	
16 x 200 Cr MMP		3,200	
4) Plq PB ceinture Dép. 3'00	Math 2'30 Clem 2'33 Logan 2'39 Sam 2'30		
4) Plq Pb Elast Dép. 2'50	Math 2'27 Clem 2'30 Logan 2'35 Sam 2'24		
4) Plq Pb Dép. 2'45	Math 2'19 Clem 2'29 Logan 2'29 Sam 2'20		
4) Plq Dép. (@) 2'35	Math 2'17 Clem 2'25 @2'40 Logan 2'27@2'40 Sam 2'18		
6 x 50 Cr W respiration dep1'00	Placement de la respiration	0,300	
200 RA		0,200	
TOTAL		8,200	

Jeudi 30 octobre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
200 Cr W rotation mur sous la surface Dép. 2'45 + 2 x 100 4ns R15	séance avec Antoine	0,400	
200 Cr W rotation mur sous la surface Dép. 2'45 + 2 x 100 Dos R15		0,400	
200 Cr W rotation mur sous la surface Dép. 2'45 + 2 x 100 4ns R15		0,400	
200 Cr W rotation mur sous la surface Dép. 2'45 + 2 x 100 Dos R15		0,400	
8 x 50 1) Ampli max 1) 24 mouvt 4ns le plus vite possible Dép. 1'00		0,400	
12 x 50 Cr ProG/2 Dép. 40"		0,600	
3 x 15' Dép. 16'30 la plus Grand distance possible	Mathis 5':435m 10':825m 15':1305m//435 870 1295//425 845 1240	4,200	
4 x 50 Dos Dép. 50	Antoine 445 870 1345//440 895 1395//445 885 1340	0,200	
8 x 25 TV Cr 1) Elast 3T 1) bj Dép. 30"	Clément 425 795 1200//405 820 1210//425 832 1155	0,200	
4 x 100 Dos Dép. 1'45	Samuel 420 780 1100// 400 765 1065 // 325 625 925	0,400	
8 x 25 TV Cr 1) Elast 3T 1) bj Dép. 30"	Logan 420 800 1235 // 440 875 1300 // 445 882 1310	0,200	
4 x 200 Dos Cr en palmes R15"		0,800	
200 RA		0,200	
TOTAL		8,800	

Vendredi 1 novembre 2014 - Matin - Groupe 1/2 F		Bassin 50m	10h00-12h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
600 (100 Cr 50 Pap) 600 (100 Dos 50 Brasse)		1,200	
20 x 50 4) Pap Dép. 50" 4) Dos Dép. 50" 4) Brasse Dép. 1' 8) Cr Dép. 45 Prog de 1@4 /2	Mathis bras en Dos	1,000	
4 x [25V25F 50V50F 75V75F 100V150F] 3)jbs 1)bras	Mathis bras en Dos	2,200	
8 x 50 Cr PB Elast 3T Dép. 45"	Mathis bras en Dos	0,400	
4 x 100 Cr Pb Dép. 1'30	bras égal au 50 Mathis bras en Dos	0,400	
2 x 200 Cr Plq Dép. 2'45	bras inf. au 50 Mathis bras en Dos	0,400	
400 Cr Plq Palmes Dép. 5'00	Amplit max W de alignement et de coordination Mathis bras en Dos	0,400	
400 Cr Plq Palmes Dép. 5'00	Maintien de l'alignement et de coordination sur des vitesse plus élevé	0,400	
2 x 200 Cr Plq Palmes Dép. 2'45	Maintien de l'alignement et de coordination sur des vitesse plus élevé	0,400	
4 x 100 Cr Plq Palmes Dép. 1'30	Maintien de l'alignement et de coordination sur des vitesse plus élevé	0,400	
8 x 50 Cr Plq Palmes Dép. 45"	4) idem 4) neg Split	0,400	
400 RA		0,400	
TOTAL		8,000	

Vendredi 1 novembre 2014 - Soir - Groupe 1/2 F		Bassin 25m	17h00-19h00
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
7 x 100 Dép. 1'30	Séance avec Antoine au choix	0,700	
7 x 100 Dép. 1'25	au choix	0,700	
3 x 100 Dép. 1'20	au choix	0,300	
3 x 100 Dép. 1)1,25 1) 1'30 1)1'35	au choix	0,300	
300 jbs Facile	au choix	0,300	
30 x 100 Cr Dép. 1'45 TTV MMP	Antoine: 1'02"7 1019 1013 1008 1004 1003 594 598 597 595 593 1003 1008 1005 1004 1003 1000 1003 599 1000 1005 1004 1005 1000 1000 595 597 588 590	3,000	
5 x [50 Dos 50 Cr 100 Dos 100 Cr]	Mathis: 1'05"1 1033 1034 1029 1024 1028 1013 1015 1018 1017 1018 1019 1022 1023 1015 1016 1013 1015 1014 1010 1014 1018 1014 1011 1010 1010 1007 599 588 585	1,500	
	Clem: 1'05"3 1049 1047 1037 1038 1044 1040 1041 1047 1046 1041 1048 1049 1052 1048 1043 1041 1054 1053 1059 1063 (PB Elast car mal au coup de pied) 1070 1077 1089 1089 1086 1081 1088 1088		
	Logan: 1'05"0 1049 10487 1037 1038 1044 1035 1041 1041 1049 1045 1046 1049 1058 1050 1048 1054 1070 1058 1063 1077 1089 1079 1067 1089 1089 1074 1080 1075 1064		
	Samel: 1'03"4 1018 1017 1009 1005 1005 1005 597 1020 1013 1023 1025 1027 1018 1031 1026 1033 1021 1007 1010 598 1004 1011 1010 1011 1022 1020 1034 595		
TOTAL		6,800	

Compte rendu stage garçons, groupe 4 nages « Objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
CHATRON Cyril	Ambérieu Natation	1995
BERRY Théo	Aqua Vallée-de-Chevreuse	1997
GWIZDZ Damien	Canet 66 Natation	1995
LAURE Guillaume	CN Antibes	1996

Encadrement :

Lionel MOREAU (Pays d'Aix Natation) , Thomas LADENT (ASPTT Nancy)

Objectifs mis en œuvre :

Les objectifs de travail mis en œuvre pendant ce stage sont les suivants :

- Un travail dans chacune des nages est proposé aux nageurs, ils seront sollicités tous les matins en participant aux entraînements de chacun des groupes de spécialité. Les nageurs de du groupe 4N suivront les consignes de ces groupes, les conseils techniques ainsi que les contraintes qui leur seront demandées.
- Un travail spécifique de 4 nages leur est proposé dans les séances de l'après-midi, ou l'on reprend le travail technique effectuée le matin pour l'incorporer dans la spécialité des 4 nages.
- Un renforcement constant est apporté sur les parties non nagées, l'alignement postural, l'efficacité motrice.
- Apporter un état d'esprit qui contraint les nageurs de 4 nages à être complet dans tous les domaines, à être consistant dans toutes les nages et à pouvoir enchaîner les 4 nages en atténuant leur(s) nage(s) dite(s) « faible(s) » tout en renforçant leurs points forts.

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Séance groupe papillon	Séance groupe dos	Séance groupe demi-fond	Séance groupe brasse	Séance groupe NL
SOIR	Aérobic Enchaînement 4N Travail virage dos/brasse Vidéo	Efficacité motrice Modalité de course Travail virage pap/dos et brasse/cr	Repos	Enchaînement 4N dans tous les ordres Travail virage pap/dos et brasse/cr	Meilleure moyenne possible Modalité de course Travail virage dos/brasse Vidéo

Commentaires personnels:

L'investissement de l'ensemble du groupe lors de cette semaine a été très bon. Le choix du lieu, et notamment de l'altitude, n'a pas été un frein au développement des athlètes que cela soit dans l'eau ou hors de l'eau. Le comportement de chacun a été exemplaire lors des entraînements réalisés avec les autres groupes.

Les 4 nageurs du groupe 4N sont assez complets tant au niveau physique (habileté motrice hors de l'eau), aquatique ainsi que mental. Plusieurs fois dans la semaine, ces nageurs ont été mis en difficulté, répondant à chaque fois de la meilleure des manières.

Toutefois, le travail réalisé montre aussi les faiblesses de chacun, souvent dans la nage la plus faible. Il est important de voir que certains sont capables de faire des progrès dans leur nage la plus faible, alors que d'autres se découragent assez vite, surtout confrontés à des spécialistes.

Au niveau de la préparation athlétique, les nageurs de 4 nages sont assez complets, due au fait que tous ont l'opportunité de s'entraîner dans des Pôles France avec un préparateur physique. Néanmoins, du travail reste à accomplir surtout au niveau de la souplesse scapulaire et du travail des muscles antagonistes.

Entre autres, une observation générale sur ce collectif Tokyo 2020, où l'on remarque en cette deuxième édition une cohésion de groupe qui commence à s'installer. Ce phénomène permet aux nageurs les plus expérimentés de partager leur expérience et leur savoir avec les nageurs les moins chevronnés. Une addition non négligeable qui rajoute une émulation assez particulière.

Enfin, la relation de travail entre les différents entraîneurs fut très enrichissante à tous les points de vue. Le travail, l'échange et la coopération entre les entraîneurs font de ce stage le meilleur moyen de formation tant pour les entraîneurs « experts » que pour les entraîneurs « en devenir ».

Lionel MOREAU (*Pays d'Aix Natation*)

aublion@gmail.com

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 27 Octobre 2014 avec Groupe Papillon	Matin - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
6x50 Ondul (Jbs tendues) Tuba R:10s	Générer l'ondulation sternum/hanches	0,300
6x50 (3Onduls + 1Cycle + Respi + Bascule tête) R:10s	Bascule de la tête après respiration	0,300
400 Dép. Plonge/100 (coulée 15m + RN Pap 2 cycles)	positionnement/transition fluide dans la nage	0,400
6x200 (6Onduls + 3cycles Pap) reste NL Amplitude Max Dép.: 3'15	arriver le plus loin possible en étant consistant	1,200
4X [4x50 Pap CB Prog 1->4/tour Dép.: 1'15 + 100NL Amplitude Max Dép.: 1'45]	Garder le même CB Pap, ajouter vitesse/tour	1,200
300 Palmes (6Onduls + 2cycles) reste NL Amplitude Max		0,300
4x300 (50educ Pap/50NL BN Amplitude Max, respi 3)	retour technique/educ/basculer tête	1,200
100 souple		0,100
TOTAL		5,000

Lundi 27 Octobre 2014	Soir - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
600 (50Jbs/50educ/50NC) 4N a l'envers		0,600
X3 (400NL NC Tuba Amplitude Max + 3x100 pap/dos-dos/br-br/cr par tour 50CB/50prog)	Dép.: 400 5'30/100 1'40	2,100
100 souple D2B		0,100
X3 (4004N Jbs + 3x100 Pull Paddle Tuba NL Amplitude max, avance omoplate)	Dép.: 400 8'/100 1'30	2,100
Travail virage Dos/Brasse Educatif/Vidéo		0,100
TOTAL		5,000

Mardi 28 Octobre 2014 avec Groupe Dos	Matin - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400 Cr/Dos par 50 (100NC/100Jbs)		0,400
8x50 dos (1educ/2 coulee 15m+NC/3 NC Efficacite max/4 NC (15m vite-souple) + 2x200 cr respi 3 battement regulier + 8x50 dos IDEM + 4x100 cr respi 3 battement regulier	Dep 50@1'/200@3'/100@1'30	1,600
6 x 50 dos (2.15 dptP Max/2. virage/2. sans pousse) + 200cr recup + 6 x 50 dos Pad. Palmes (25m Max/25 D2B) + 200 cr recup + 6 x 50 dos elast. (15Max/10souple /25m nc)	Dep 50@1'10	1,300
2X 300 Pad. palmes (50ex/50 jbes 1 bras à 90°/50 nc) + 2 x 200 jbes dos + 4 x 100 dos prog de 1 à 4 + 6 x 50 cr élastique seul	Dep 300@5'/200@3'45/100@1'45/50@50"	2,800
TOTAL		6,100

MARDI 28 Octobre 2014	Soir - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
6*100 dep plongé coulée reprise de nage + 3 attaques de bras progressive le reste souple	(2pap/2dos/2brasse) dep + propulsion	0,600
X2 [300 Pad Palmes (50educ 3N/50CB NL) + (4x50 elastique 20m 4N/30m NL BN) + 100 Jbs Z4]	Propulsion 4N	1,200
30*50 1.dep plong modalité 1er 50/200-2. cr bien nagé-3. Allure 200 en CB 4et5. CR BN	Appliquer modalités de courses Dep 1'	1,500
100 souple		0,100
X2 [(300 pull PAD cr 4'15 MMP 30) + (2x100 pad 75cr / 25 4N) + (2x50 PPE 25 4N/ 25 cr)]	retour technique apres effort	1,200
5x100 palmes PAD cr 20mvt max 1'10 dep 1'30		0,500
Educ Virage Brasse/Pap		0,000
TOTAL		5,100

Mercredi 29 octobre 2014 avec Groupe 1/2 Fond	Matin - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
200 au choix	Séance avec les 4nageurs	0,200
4 x 100 W prop Prog de 1@4 1'30		0,400
4 x 150 2) palmes 2) Bj 50 jbs placement 50 Prop Max 50 Bj		0,600
8x 25 r20/25" 1) Dos 2B 1) 15m Facile + 10m Brasse ondul tonic		0,200
20x25 TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj		0,500
40 x 50 Cr 3t Dep 40" Pb elast MMP	voir annexe A	2,000
20x25 TTV D'30 1) Elast 3T 1)Bj		0,500
6 x 200 1) 150 dos 50 cr 1)100 dos 100 cr 1) 150 dos 50 Pap dep 3'00 / 3'15		1,200
44 x 50 TTV 14) 50" 12) Dep 55' 10) Dep 1' 8) Dep 1'05 MMP 4ns 14P12D10B8C	voir annexe A	2,200
200 facile		0,200
TOTAL		8,000

Jeudi 29 Octobre 2014 avec Groupe Brasse		Matin - Bassin 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
400 NL (25Bras droit/25Bras gauche)+50 NC		0,400	
300 Jambes (25ondulations-25brasse)		0,300	
8X50 Brasse Elastique R15"	Deplacement uniquement avec les bras - ATTENTION trajectoire Bras et Placement coudes	0,400	
300 Jambes brasse Tuba (3MVS amplitude/3MVS rapide)	Bras devant/placement pieds exterieur	0,300	
6X100 Pap Palme R:15" Ecartement Bras Axe Epauls	4ondul+1cycle bras/3ondul+1cycle bras/e	0,600	
12x50 Brasse NC Rythme et Organisation Motrice:		0,600	
Poussee + coulee + 2 Cycles ->15m/Poussee + coulee + 5 Cycles ->25m/Poussee + coulee + 12 Cycles ->35m	Finir le 50 en NL Facile	0,000	
Poussee + coulee + 3 Cycles ->15m/Poussee + coulee + 6 Cycles ->25m/Poussee + coulee + 13 Cycles ->35m	Etre capable de s'organiser	0,000	
Poussee + coulee + 3 Cycles ->15m/Poussee + coulee + 6 Cycles ->25m/Poussee + coulee + 14 Cycles ->35m	Etre capable de maitriser la vitesse	0,000	
Poussee + coulee + 3 Cycles ->15m/Poussee + coulee + 7 Cycles ->25m/Poussee + coulee + 15 Cycles ->35m		0,000	
300 Paddles (25dos/25NL/25dos/25NL)		0,300	
2X 3x100 Brasse Dep:1'45		0,600	
15m 3mvs/35m 8mvs.45m 14mvs/50m 20mvs/65m 26mvs/75m 33mvs/ 85m 40mvs/95m 47mvs/100m 50 mmvs		0,000	
TOTAL		3,500	

Jeudi 29 Octobre 2014 - Soir - Groupe 4N			
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
500 envers + 200cr godille + 3x100 4N (jbs/educ/nage)		1,000	
3X (3x200 1. Jbs @ 3'45/1. educ R:5s/1.Ampli-ZR-Prog/200 R:10s		1,800	
10x200 4N decalle Dep:2'45 nager a 2'30	(P-D-B-C/D-B-C-P/B-C-P-D/C-P-D-B/P-D-B-C)x2	2,000	
200 Souple		0,200	
Travail Virage Pap/Brasse		0,000	
TOTAL		5,000	

Vendredi 30 Octobre 2014 - Matin - Avec Groupe NL			
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
Entrainement Groupe NL Denis Auguin		0,000	
TOTAL		5,700m	

Vendredi 30 Octobre 2014 - Soir - Groupe 4N		
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
600 (100 cr-50 jbs 4n) + 200 4n educ + 200 jbs cr palmes		1,000
10*50 pap crescendo reste educ au choix d=1' + 3*100 pap progressif de 1 a 3 d=1'30		0,800
10*50 dos palmes (25 polo/25 nc prog) d=1' + 3*100 dos progressif de 1 a 3 d=1'30		0,800
10*50 brasse tuba (2* jbs/3* nc surf) d=1'05 + 3*100 brasse progressif de 1 a 3 d=1'40		0,800
10*50 cr (25 bn/25 hypo prog) d=1' + 3*100 cr progressif de 1 a 3 d=1'20		0,800
100 au choix		0,100
4*200 4n (50 pap appuye/reste jbs - 50 pap/50 dos appuyes/reste jbs - 50 pap/50dos/50 brasse appuyes/reste jbs - 200 4n vmax)		0,800
travail virage		0,000
TOTAL		5,100

ANNEXES

Mardi 28 Octobre 2014 - Matin - 30x50 Dep 60s (1 1er 50/200 dep plonge-1NL BN-1Allure 200-2NL BN) 4N														
	Pap 1	Cycles	Pap 2	Cycles	Pap 3	Cycles	Dos 4	Cycles	Dos 5	Cycles	Dos 6	Cycles		
DAMIEN	27,70	—	29,40	—	28,31	—	31,09	—	30,90	31	31,66	31		
CYRIL	28,06	—	29,73	—	29,17	—	31,75	—	30,90	31	32,07	32		
GUILLAUME	28,78	—	28,50	—	28,52	—	31,73	—	30,28	30	29,75	28		
THEO	28,78	—	31,32	—	30,95	—	35,13	—	32,11	32	33,17	34		
	Dos 7	Cycles	Brasse 8	Cycles	Brasse 9	Cycles	Brasse 10	Cycles	Brasse 11	Cycles	NL 12	Cycles	Ω Temps	Ω Cycles
DAMIEN	32,85	31	35,88	18	32,96	16	34,76	18	33,07	16	28,27	33	31,40	24,25
CYRIL	32,29	32	37,46	18	34,56	16	36,99	18	35,17	17	28,27	32	32,20	24,50
GUILLAUME	32,45	28	34,25	17	33,11	15	34,61	17	33,05	16	27,22	29	31,02	22,50
THEO	29,44	31	38,31	18	35,36	17	38,22	19	35,47	17	27,76	31	33,00	24,88
Mercredi 28 Octobre 2014 - Matin - 40x50 PPE MMP dep'40														
	Moyenne													
DAMIEN	34"													
CYRIL	32"4													
GUILLAUME	33"5													
THEO	36"5													
Mercredi 28 Octobre 2014 - Matin - 44x50 TTV 14P/12D/10B/8Cr														
	P	D	B	Cr										
DAMIEN	38"	35"	37"8	30"										
CYRIL	40"	40"	40"	31"										
GUILLAUME	34"	35"	36"	28"2										
THEO	—	36"5	—	30"5										

Compte rendu stage garçons, Groupe Papillon « Objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre 2014

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
ROCH Nans	Canet 66 Natation	1995
SHANIN Bilal	SE Montgeron	1995
MARSAU Matthias	Canet 66 Natation	1996
GARZOTTO Guillaume	CN Antibes	1996
POT Estéban	Canet 66 Natation	1997
LONCKE Quentin	Chartre Métropole Natation	1999

Encadrement :

Lionel MOREAU (Pays d'Aix Natation), Cyrille GUALBERT (Canet 66 Natation)

Objectifs mis en œuvre :

Pour permettre une continuité du travail, les objectifs de ce stage ont été mis en place avec la collaboration de Franck ESPOSITO qui avait encadré le premier stage de Mulhouse. Ces objectifs se décrivent ci-après :

- Un travail spécifique sur le placement de la tête pendant la phase de retour des bras.
- Un travail sur le maintien de la propulsion motrice et de la capacité à harmoniser leurs épreuves en prenant conscience notamment du nombre d'ondulations exécutées à chaque coulée, du nombre de cycles de nage effectués par longueur, ou sur certaines portions de la longueur et enfin de l'importance du placement des ondulations dans la nage.
- Un renforcement constant est apporté sur les parties non nagées, l'alignement postural, et l'efficacité motrice.

Planification de la semaine :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Technique - Placement tête Ondulations Propulsion/cycle	Alignement Propulsion Travail virage + Vidéo	Ateliers : - Tour de puissance - Jambes - Hypoxie	Jambes Vitesse	Technique Educatif Aérobie Travail virage
SOIR	Aérobie - Endurance motrice Alignement Coordination	Efficacité motrice Modalité de course	Repos	Meilleure moyenne possible – Propulsion + Vitesse	Meilleure moyenne possible Modalité de course

Commentaires personnels:

L'investissement de l'ensemble du groupe lors de cette semaine a été correct. Pour le groupe de papillon, l'altitude a pu être un frein, surtout sur l'exigence des coulées et le maintien de la propulsion sur des distances supérieures à 50 mètres. Le comportement de chacun des nageurs était positif.

La plupart des nageurs de papillon avaient quelques mauvaises habitudes ancrées qui leur font défauts lors des entraînements et surtout de la compétition :

- Les nageurs manquaient d'assiduité sur les coulées surtout dans les moments de fatigue ou certains reprenaient à nager avant les drapeaux (5m). Ils n'ont aucune idée sur le nombre d'ondulations qu'ils exécutent après chaque virage dans leurs épreuves de papillon. Les nageurs avaient du mal à maintenir un minimum de six ondulations à chaque mur.
- Des capacités à mettre en place le retour de tête pour permettre un meilleur retour des bras hors de l'eau, toutefois les nageurs perdent assez vite le réflexe avec la fatigue.
- Les nageurs étaient capables de maintenir une propulsion par cycle souhaitable quand celle-ci était le seul paramètre demandé. À chaque paramètre rajouté (vitesse, départs plonges, etc.) les nageurs étaient beaucoup moins efficaces.
- Souvent à cause d'un certain état d'esprit ou d'un manque de confiance en eux, on remarquera que ces nageurs de papillon se spécialisent souvent sur l'une ou l'autre des distances (100 m ou 200 m) mais rarement sur les deux.

Au niveau de la préparation athlétique, les papillonneurs doivent gagner en puissance tant au niveau des membres supérieurs que des membres inférieurs qui restent indissociables. Le point le plus faible restant quand même la ceinture abdominale/lombaire et le gainage. On notera aussi une bonne souplesse scapulaire chez la moitié du groupe.

Entre autres, une observation générale sur ce collectif Tokyo 2020, où l'on remarque en cette deuxième édition une cohésion de groupe qui commence à s'installer. Ce phénomène permet aux nageurs les plus expérimentés de partager leur expérience et leur savoir avec les nageurs les moins chevronnés. Une addition non négligeable qui rajoute une émulation assez particulière.

Enfin, la relation de travail entre les différents entraîneurs fut très enrichissante à tous les points de vue. Le travail, l'échange et la coopération entre les entraîneurs font de ce stage le meilleur moyen de formation tant pour les entraîneurs « experts » que pour les entraîneurs « en devenir ».

Lionel MOREAU (*Pays d'Aix Natation*)

aublion@gmail.com

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Lundi 27 Octobre 2014	Matin - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
6x50 Ondul (Jbs tendues) Tuba R:10s	Generer l'ondulation sternum/hanches	0,300
6x50 (3Onduls + 1Cycle + Respi + Bascule tete) R:10s	Bascule de la tete apres respiration	0,300
400 Dep Plonge/100 (coulee 15m + RN Pap 2 cycles)	positionnement/transition fluide dans la nage arriver le plus tot possible en etant constant	0,400
6x200 (6Onduls + 3cycles pap) reste NL Amplitude Max Dep: 3'15		1,200
4X [4x50 Pap CB Prog 1->4/tour Dep: 1'15 + 100NL Amplitude Max Dep: 1'45]	Gader le meme CB pap, ajouter vitesse/tour	1,200
300 Palmes (6Onduls + 2cycles) reste NL Amplitude Max		0,300
4x300 (50educ Pap/50NL BN Amplitude Max, respi 3)	retour technique/educ/basculer tete	1,200
100 souple		0,100
TOTAL		5,000

Lundi 27 Octobre 2014	Soir - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
800 (200 cr mvt réduit coulée 6 ondul / 100 pap exo (50 BD BG + ejection avec alignement tete 50 3ondul + 1CB / 100 ondul costale)	propulsion cr / propulsion pap vers l'avant et placement tête / coordination prop jambe et bras / gainage	0,800
X3 200 spé (50 exo BD BG ejection BD BG 2 bras /50 efficacité (TPS +CB) + 2x50 1 progressif 1 25 vite (NC/Pad/Pad Palmes par bloc)	coordination Bras jbes + placement corps surface + axe tête/prop pap	0,900
	transfer des exo sur la vitesse	0,000
X2 (4x100 cr 1'30 nagé 1'10 en -30 CB) +(6x50 pap 2CB /1 25TV / 2CB / 1 50 TV 1') + 200 cr pull pad aéro 3' + 100 pap retour + vite 1'45 + 3x100 ondul 1'50	endurance motrice cr / propulsion pap / coordiantion vitesse spé / changement rythme spé / jbes	2,600
X3 (3x100 palmes 50 jbes tete hors de l'eau / 25 pap 1 mvt + glissé max flèche + 25 cr bien nagé) + 4x50 pad cr spé 1'	continuité du mvt jambes / palcement coprs projectil / propulsion cr spé	1,500
200 souple	recup	0,200
TOTAL		6,000

MARDI 28 Octobre 2014	Matin - Bassin de 25m	
EXERCICE	OBJECTIF / COMMENTAIRES	VOLUME
4x100 cr dep plongé glissé max en flèche et le reste bien nagé	coprs projectile gainage / echauffement	0,400
(100 4N + 2x50 dos) X2	echauffement	0,400
800 cr mvt réduits (max 30) dep 10'30	endurance motrice cr aéro	0,800
(200 pap 50 exo / 50 cr)n+ (2x100 75 cr / 25 pap CB) + (4x50 pap 3mvt progressifs force vitesse)	propulsion pap	0,600
2x400 cr mvt réduits 5'15	endurance motrice cr aéro	0,800
PAD (200 pap 50BD 50BG ampli) + (2x100 25 pap CB 75 cr) + 4x50 pap (1) 25 jbe s tHO (1) 3ondul + 1mvt	propulsion pap + Coordination bras jbes	0,600
4x200 cr mvt réduits 2'45	endurance motrice cr aéro	0,800
retour de bras aller retour + 25 cr) + (4x50 pap (1) 3ondul + 1 mvt (2) 25 sous l'eau vite + entretien vitesse sur 3 CB	propulsion pap / gainage /	0,600
PALMES (10 x100 ondul 1'35)		1,000
TOTAL		6,000

MARDI 28 Octobre 2014		Soir - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
6x100 dep plongé coulée reprise de nage + 3 attaques de bras progressive le reste souple	dep + propulsion	0,600	
300 pad palmes spé (50 exo / 50 efficacité) + (4x50 elastique seul 15/20/25/25 pap) + 100 jbes appuyé	propulsion spé + trouver des solutions pour améliorer sa propulsion des bras/ diminutions des resistances	1,200	
le bloc X2		0,000	
30x50 (1) dep start modalité depart du 200m (1) cr bien nagé (1) allure 200 en CB (2) cr bien nagé 1'	conserver l'efficacité dans des modalités de courses	1,500	
100 souple		0,100	
(300 pull PAD cr 4'15 mvt réduits) + (2x100 pad 75cr / 25 pap battement) + (2x50 PPE 25pap/ 25 cr)		1,200	
le bloc X2		0,500	
5x100 palmes PAD cr 20mvt max 1'10 dep 1'30	propulsion cr	0,000	
100 souple		0,100	
		5,200	

MERCREDI 29 Octobre 2014		Matin - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
(100 cr coulée a 10m / 2x50 pap 1exo 1 ampli / 200 4N) X2		0,800	
travail par atelier (3postes)			
(poste 1 : travail en resistance avec la tour 3x25 efficacité + 1 25 vite sans la tour 1'		2,100	
poste 2 : 4x45 sec d'ondul vertical (45ondules) 15 sec recup			
poste 3 : hypoxie 4x25 coulée (1) vite (1) minimum d'ondul			
200 souple) tout le bloc X3 avec intensité progrssive par bloc			
9x100 palmes (1) 25 pap 25 cr mvt réduits (1) 75 cr 25 hypoxie coulée (1) pap retour vite 1'40		2,700	
9x50 (3) exo 1 (3) exo 2 (3) progressif 1à 3			
100 souple		0,100	
TOTAL		5,700	

JEUDI 29 Octobre 2014		Matin - Bassin de 25m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
50 Jbs Chrono + 50 souple		0,100	
X2 (200NL + 4x504N/12,5)		0,800	
palme Pad 50educ/50NL + 2X150 PPE CR MMP + 6X50 Pull Pad 25pap MMp/2	Dep: 300 4'15/150 2'/50 1'	1,800	
50 Jbs moyen + 50 Jbs Chrono) reproduire 50 du debut de seance (VOIR ANN	Dep: 100 2'/50 1'30	1,200	
100 souple		0,100	
2X (4x75 pap 1 pousse/1 dep arrete) + 2x150 Palmes NL MMP 12,5m coulee ondul) + (3x100 25 vite dep plonge /75 souple)	Dep: 75 1'15/150 2'/100 -	1,800	
100 souple		0,100	
TOTAL		5,900	

JEUDI 29 Octobre 2014		Soir - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
4x200 (50exo au choix / 25 nc/ 25 jbes) (1) cr (1) pap		0,800	
X3 (200 cr mvt réduit 2'50) + (100 pap 25 nle / 25 prog 1'45) + (2*50 (1) 25 vite dep plongé (1) jbes	prop cr / changement rythme spé/ vitesse	1,500	
4x200 cr PPE 2'50 (1) mvt reduit (1) retour + vite	propulsion cr / changement rythme	0,800	
6x50 meilleur temps possible pap partition (2) 15 (2) 25 (2) 35m le reste souple cr	reproduire le temps avec le même nb de CB à chaque partition	0,300	
8x100 PULL PAD cr 1'30 (3) mvt réduit (1) ret+ vite	propulsion cr / changement rythme	0,800	
6x50 meilleur temps possible pap partition (2) 25 (2) 35 (2) 45m le reste souple cr	reproduire le temps avec le même nb de CB à chaque partition	0,300	
16x50 45' PAD cr mvt réduits	propulsion cr	0,800	
6x50 meilleur temps possible pap partition (1) 35 (1) 45 (1) 50m le reste souple cr	reproduire le temps avec le même nb de CB à chaque partition	0,300	
400 souple		0,400	
TOTAL		6,000	

VENDREDI 30 Octobre 2014		Matin - Bassin de 25m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME	
travail 30 min de virages			
3x400 palmes PAD 150 cr / 50 pap mvt réduits 5'30 cr 8mvt pap 5mvt		1,200	
8x50 pap 3exo (6battement + ejection) 1prog 3exo (3ondul + ejection) 1 vite		0,400	
6x200 4N palmes 2 ordre nle 2 DBPC 2 BCDP 3'		1,200	
8x50 pap 3exo (1B 1B + ejection) 1prog 3exo (1B 1B + 2B) 1 vite		0,400	
12x100 PAD 3cr mvt reduit (10CB) 1 pap ret+vite		1,200	
8x50 pap 3exo pull cheville elastique (3 cycle B départ arrêté) 1prog 3exo palmes (1 cycle + flèche glisse max) 1 vite		0,400	
200 souple		0,200	
TOTAL		5,000	

VENDREDI 30 Octobre 2014	Soir - Bassin de 50m	
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
2x100 dep start glissé max le reste souple		0,200
5x100 cr jbes/ pull par50m		0,500
6x50 pap exo		0,300
10x50 pap MMP 1'		0,500
recup (300 pull + 2x100 jbes palmes) X2		1,000
8x50 pap MMP 1'05		0,400
recup (6x50 pull tuba + 2x100 palmes) X2		1,000
6x50 MMP 1'10 pap		0,300
recup 10x100 palmes 1'30		1,000
100m challenge battre le record du monde du 100 pap en palmes palquette		0,100
500 souple		0,500
TOTAL		5,800

Compte rendu stage garçons, groupe dos, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre.

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
DULONDEL Louis	ESPADON-GRAND-QUEVILLY	1998
ORANGE Maxence	NANTES NATATION	1998
BREFUEL Simon	CANET 66 NATATION	1997
DELECLUSE Théo	MIGENNES NATATION	1997
GARASYMOVYTCH Oleg	CN AVIGNON	1997
GUEGAN Janik	LYON NATATION	1996

Encadrement :

Richard MARTINEZ (EN), Guillaume BENOIST (CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE)

Objectifs poursuivis :

Transmettre aux nageurs des repères d'action qui doivent les guider dans leur organisation gestuelle et motrice, sachant, comme vous pourrez le constater que loin d'être spécifiques, beaucoup d'entre eux sont transversaux aux autres nages, les propriétés du milieu s'appliquant de façons indifférenciées.

- Un alignement postural (parallèle) confondu avec l'axe de déplacement.
- Rechercher cet alignement postural dans le cadre d'une intention motrice ou propulsive, d'un déplacement, il s'agit d'une action cinétique, privilégier pour cela, l'action propulsive, pour obtenir la plus grande vitesse d'inertie possible nécessaire au meilleur équilibre postural (interactivité des actions).
- Faire coïncider les accélérations successives de la vitesse de déplacement avec le meilleur profil postural, allongement maximal de la silhouette corporelle (diminution de la surface du maître couple).
- Maintien de la plus grande vitesse (de déplacement) en dehors des actions propulsives, coordonner les retours de bras sur « l'accélération » ou le gain de vitesse de déplacement concomitant à l'action motrice du bras opposé, de manière à conserver une vitesse de déplacement suffisamment importante au moment de l'entrée de la main et coïncidant avec la recherche d'appui ou d'une bonne résistance sur les surfaces de la main et de l'avant-bras.
- Rechercher un très bon niveau de performance en jambes, mais surtout l'efficacité du battement de jambes dans le cadre de la coordination avec les actions motrices des membres supérieurs, pour contribuer à la réalisation de l'objectif précédent : maintien de la vitesse en dehors des actions motrices.
- L'organisation des actions respiratoires ne doit pas se faire aux dépens de la vitesse de déplacement.

Remarques : L'intégration de repères cinétiques est un préalable indispensable à l'exercice d'une attention "discriminatoire" de la part du nageur, l'appropriation d'indicateurs fonctionnels lui permettra d'affiner cette capacité en vue de l'acquisition du mouvement ou de l'organisation gestuelle la plus performante. La répétition d'une situation ou d'un exercice vise, non pas la reproduction d'un geste idéalisé, mais la transformation d'un mouvement ou d'une habileté initiale. Pour permettre ou favoriser chez le nageur l'évolution de ses représentations, de descriptives à fonctionnelles, nous n'avons pas hésité à proposer de nombreux exercices de dissociation, visant à concilier les problématiques souvent contradictoires liées à la notion de projectile et de propulseur : proposer des actions motrices ou des mouvements divergents tout en maintenant sa capacité de déplacement en terme de vitesse de nage.

Planification de la semaine :

MC N° 9 V (KM) 62,3	LUNDI 27/10	MARDI 28/10	MERCREDI 29/10	JEUDI 30/10	VENDREDI 31/10	SAMEDI 1/11
MATIN I(*) V(KM)	10h00 - 12h20 Bassin 25 m SPE (dos) (z3/z3/z4)	10h00 - 12h20 Bassin 50 m CRAWL/DOS (z2/z3) <i>bras & jbes</i>	10h00 - 12h20 Bassin 50 m CRAWL/DOS (z2/z3)	10h00 - 12h20 Bassin 50 m SPE (dos) (z2/z3)	10h00 - 12h20 Bassin 25 m CR/SPE Circuit Tower Power Tech/vit.(z1/z7)	07h30 - 09h30 Bassin 50 m CRAWL (z2/z3)
	*** 7	*** 6,1	*** 5,2	*** 7	** 5	** 6,2
APRES-MIDI I(*) V(KM)	17h00 - 19h00 Bassin 50 m CR/4N Tech/(z2/z3)	17h00 - 19h00 Bassin 25 m CR/SPE Circuit Tower Power Tech/vit.(z1/z7)	13h45 - 16h45 Randonnée Lac de Pradeilles	17h00 - 19h00 Bassin 50 m CR/4N Tech/(z2/z3)	17h00 - 19h00 Bassin 50 m CRAWL/DOS Tech/(z2/z3/z4)	
	** 6,5	** 5,5		** 6,5	*** 7,3	
KM/JOUR	13,5	11,6	5,2	11,5	14,3	6,2

Commentaires personnels :

En préalable, je dois préciser que compte tenu de la situation de ce stage, déjà bien avancée dans la saison sportive 2014/2015, nous avons contrairement au précédent (situé immédiatement après les Championnats de France de Chartres) volontairement pris l'option de réaliser un volume de travail conséquent, et notamment en prenant en compte les échéances sportives à venir, Championnats interclubs et championnats de France en bassin de 25 m, qui seront marquées très certainement par un allègement sensible de leur préparation.

Je pense qu'il est également important de souligner que nous avons bénéficié d'excellentes conditions de stage, grâce à l'unité des lieux de préparation et de vie : hébergement, restauration, service médical... et à l'accueil qui nous a été réservé par le personnel du CREPS.

Ce groupe de 6 nageurs âgés de 16 à 18 ans, est comparativement au groupe dos filles de Mulhouse, d'un niveau supérieur et plus homogène, s'agissant de ses performances et de son niveau d'entraînement, beaucoup plus en phase de mon point de vue avec l'objectif de notre action. Pour autant, nous avons néanmoins constaté des différences importantes concernant leurs conditions d'entraînements, dans certains cas du simple au double : 4-5 séances à 10-11 séances hebdomadaires.

Paradoxalement, c'est moins le volume de travail que le niveau d'exigence proposé qui a posé le plus de problèmes. Comme pour le groupe fille à Mulhouse, le changement de représentation de l'activité lié au passage d'une organisation motrice et gestuelle basée sur des repères descriptifs, faisant référence essentiellement à la forme du mouvement, à des repères fonctionnels, associant

mouvement et cinétique ne s'est pas fait sans difficulté. On ne renonce pas aussi facilement, à ce qui est ressenti ou perçu comme fondateur de sa progression dans l'activité, sans compter pour qui n'en n'a pas l'habitude, qu'il est beaucoup plus facile de reproduire un modèle gestuel, que de se risquer à découvrir, inventer des solutions motrices originales et singulières, en lien permanent avec la finalité de sa pratique : nager plus vite.

Néanmoins, nous pouvons dire que les nageurs ont globalement plutôt bien réagi aux orientations de notre programme, et nous avons pu constater avec beaucoup de plaisir et de fierté une évolution significative de leur attitude et de leur comportement face aux différentes situations et remarques proposées entre le début et la fin du stage, marquée sur le plan technique par :

- Un alignement postural, construit par et autour de la recherche de vitesse, visant à un alignement du grand axe du corps avec l'axe de déplacement
- Un équilibre postural davantage stabilisé : diminution des oscillations verticales initialement observées, par une recherche intentionnelle de la vitesse
- Une meilleure orientation des surfaces motrices, mise en évidence par une entrée de la main, (petit doigt vers le fond) dans l'axe de l'épaule et plus en profondeur
- Une coordination gestuelle, permettant un meilleur maintien de la vitesse en dehors des actions motrices, diminution des à-coups (accélération excessive du retour de bras, et temps d'arrêt consécutif du mouvement à l'entrée de la main dans l'eau),
- Une plus grande efficacité propulsive, même si celle-ci reste encore insuffisante pour certains.

Comme je l'ai déjà souligné lors de mon précédent bilan, le principal obstacle, réside dans le fait de faire partager aux nageurs et aux entraîneurs une vision de la performance qui par les changements de repères qu'elle induit, nécessite une certaine temporalité. On ne passe pas du jour au lendemain, d'une représentation descriptive de l'activité basée sur la reproduction d'un modèle gestuel (le plus souvent emprunté au meilleur nageur du moment) à une représentation fonctionnelle, valorisant avant tout la finalité ou la recherche de sens au sein des différents exercices ou situations que l'on propose dans le cadre l'entraînement.

S'il est un fait positif, d'avoir pu mettre en évidence de réels progrès pour la plupart des nageurs entre le début et la fin du stage, qu'en sera-t-il après quelques semaines, voire plusieurs mois, que restera-t-il de l'opportunité de nos interventions, remarques, consignes respectives, si celles-ci ne sont pas relayées par d'autres, et je pense en particulier à leurs entraîneurs ? Nous ne pouvons raisonnablement pas en rester là, pour avoir et conserver tout son sens, cette action doit s'inscrire bien au-delà de ses limites actuelles. Il est indispensable selon moi que le travail entrepris auprès de ces nageurs puisse être poursuivi de façon régulière et cohérente par leurs entraîneurs, dans le cadre quotidien de leur pratique.

À l'image des "entraîneurs en devenir" présents dans l'encadrement de ce stage qui ont le privilège de pouvoir partager et échanger en direct sur les raisons qui fondent le choix d'un exercice plutôt qu'un autre, l'intérêt et l'efficacité de certaines consignes concernant sa réalisation, il est indispensable que nous puissions rencontrer tous les autres entraîneurs pour partager avec eux les enjeux stratégiques liés à certaines orientations techniques et pédagogiques.

Compte tenu de la difficulté, voire de l'impossibilité de réunir tout le monde en un même lieu et au même moment, notamment en raison des obligations et de la disponibilité respectives de chacun, je pense très sincèrement qu'il serait préférable à l'issue du premier stage, d'offrir aux nageurs et aux entraîneurs pour leur deuxième stage la possibilité de le faire auprès de l'entraîneur référent ou "expert" au sein de sa structure d'entraînement habituel.

Une telle opportunité permettrait aux nageurs et à leurs entraîneurs de poursuivre et d'approfondir l'action que nous avons initiée, de rendre les nageurs et leurs entraîneurs davantage acteurs, de créer les conditions d'une démarche plus personnelle, plus autonome, d'associer leur responsabilité à la réussite de ce projet, sous l'œil bienveillant de l'entraîneur référent ou "expert".

Pour conclure, je pense que nous approchons des limites liées au type d'action et d'intervention que nous avons choisi, par conséquent je pense qu'il est inutile d'aller beaucoup plus loin dans mes commentaires, excepté le fait de nous encourager à mener une démarche d'accompagnement plus étroite et singulière concernant la formation des nageurs et des entraîneurs en qui nous portons le plus d'espoir.

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Date : lundi 27 octobre 2014		MICROCYCLE N° 9
Groupe : Niveau 1		Bassin : 25 m
Séance 1 : Spé [z2/z3/z4]		
300 au choix		
{ 300 Paddles spé (50ex/25nc)		
{ 200 jbes spé ampli dep 2' + 2 x 50 jbes spé vite dep 1'10"		
{ 3 x 200 spé dep 3' prog 1 à 3 VC(200) +28"/24"/20"		
3 x { 4 x 50 cr [z2] Elast E.max dep 1'		
{ 3 x 100* spé		
{ 4 x 50 cr [z2] Elast E.max dep 1'		
{ 3 x 50 spé prog 1 à 3 dep 1'		
{ 3 x 50 cr [z2] Elast E.max dep 1'		
50 dpt.P/50 souple		
{ 1. VFC (200) +10"/9"/8" dep 1'40"/cr dep 1'30"		
100 spé* { 2. VFC (200) +9"/8"/7" dep 1'45"/cr dep 1'35"		
{ 3. VFC (200) +8"/7"/6" spé dep 1'45"/cr dep 1'40"		
		kilométrage : 7000 m
Date : lundi 27 octobre 2014		MICROCYCLE N° 9
Groupe : Niveau 1		Bassin : 50 m
Séance 2 : cr/4n [z2/z3]		
400 nc au choix	{ 1. 50P[z3]/25C[z1]	
	* { 2. 50D[z3]/25C[z1]	
{ 300 Pp*	{ 3. 50B[z3]/25C[z1]	
{ 200 jbes ds ch nage		
3 x { 3 x 50 nc dep 1' 1 série ds ch nage 1.ex/2.(25v/25s)/3. [z4/z5]		
{ 200 cr [z2] dep 3'		
{ 3 x 50 2n [z3] dep 1' 5 vite Av & 15 vite ap. virage		
{ 300 Pad. palmes de 4'30" (50ex/25nc)		
{ 200 jbes ds ch nage		
3 x { 3 x 50 nc dep 1' 1 série ds ch nage 1.ex/2.(25v/25s)/3. [z4/z5]		
{ 150 cr [z2] dep 2'30"		
{ 200 4n prog de 1 à 3 [z2 à z4] dep 3'30"		
100 souple		
		kilométrage : 6500 m

Date : vendredi 31 octobre 2014		MICROCYCLE N° 9	
Groupe : Niveau 1		Bassin : 25 m	
Séance 1 : Spé - tech/vitesse [z2/z7]			
300 cr/dos (50pull/50jbes/50nc)			
3 x { 3 x 50 av Paddles Tower Power* dep 1'15"			
{ 1 x 50 (25v/25s) Paddles dep 1'15"			
4 x { 100 jbes av résistance dep 2'15"			
{ 2 x 25 jbes vite dep 45"			
4 x { 2 x (20" apnée statique/25 sprint avec coulée 15m dep 1'30")			
{ 100 cr [z2] élast E.max dep 1'45"			
500 Pad. palmes (25Jbes/25ex/50jbes/50ex/100nc)			
2 circuits : 1.spé /1.cr * Contrôle tps et mvts/25 m			
100 souple			
<u>kilométrage : 5000 m</u>			
Date : vendredi 31 octobre 2014		MICROCYCLE N° 9	
Groupe : Niveau 1		Bassin : 50 m	
Séance 2 : Cr/Spé [z2/z3]			
300 nc au choix			
{ 4 x 50 bras (25spé/25cr ou 50 spé) [10"]			
3 x { 100 jbes spé [z2] ampli dep 2'			
100 spé (ex/nc)			
Spé			
{ 150 [z2/z3] dep 2'15"			
6 x 300 1.cr [z2] JVBL dep 4'30"/1.spé* { 100 [z3] dep 1'30"/45"			
{ 50 [z4] dep 1'15"			
{ 4 x 50 bras (25spé/25cr ou 50 spé) [10"]			
3 x { 100 jbes spé [z2] ampli dep 2'			
100 spé (ex/nc)			
Spé			
6 x 200 1.cr [z2/z3] JVBL dep 3'/1.spé* {2 x 100 [z3] dep 1'30", der 1'			
{ 4 x 50 bras (25spé/25cr ou 50 spé) [10"]			
3 x { 100 jbes spé [z2] ampli dep 2'			
100 spé (ex/nc)			
Spé			
6 x 150 1.cr [z3] JVBL dep 2'30"/1.spé* {3 x 50 [z4] dep 55", der 1'15"			
100 souple			
<u>kilométrage : 7300 m</u>			

Compte rendu stage garçons, groupe brasse, « objectif Tokyo »

Font-Romeu du lundi 27 octobre au vendredi 31 octobre.

Groupe d'entraînement :

Noms	clubs	année de naissance
CALLAIS Quentin Louis	CANET 66 NATATION	1996
CHARRADE Théo	CANET 66 NATATION	1998
CALLAIS Nathan	CANET 66 NATATION	1996
JACQUOT Raphael	ASPTT NANCY	1998
CATTIN Léo	AN BESANÇON	2000

Encadrement :

Christos PAPANADOPOULOS, Yannick CADILHAC (ST Raphael Natation)

Idéaliser ou accepter les différences

Habitue de faire les distances olympiques pour une meilleure formation

Constat

Les meilleurs brasseurs du monde ont la capacité de nager les deux distances olympiques et pas uniquement celles du sprint (50 et 100 m).

C'est un point de vue que nous avons partagé avec notre groupe.

Il y a certes des exceptions comme le dernier champion olympique Cameron Van der Break (58.46) au physique hors du commun et une organisation motrice peu banale et éloignée de notre schéma (18 cycles au premier 50 m et 24 au deuxième).

Notre groupe

La majorité des nageurs ne présentent pas le profil que l'on pourrait qualifier d' « INTERNATIONAL » Si l'on se base sur les repères suivants :

- Adam PEATY (GB- 19ans) 26.62-58.68-2.09.40 (temps 50-100-200 m)
- Ross MURDOCH (GB-20ans) 27.28-59.33- 2.07.30

La réflexion menée avec mon collègue est la suivante : nos nageurs ont des difficultés à réaliser un travail d'intensité proche de la zone 93-97 %. Ce qui serait possible sur 50 m, devient difficile sur 100 m et impossible sur 200 m.

Compartimentation ou partition

Objectif

Être capable de nager une distance donnée, dans un temps donné avec une organisation motrice donnée.

Dans l'hypothèse que chaque nageur s'organise différemment en brasse avec fréquemment un cocktail entre propulsion et rythme.

Être capable de déplacer son corps en avant sur une distance supérieure ou proche des 2 mètres par cycle et le plus longtemps possible avec un rythme soutenu et maîtrisé.

Notre groupe

Une bonne adhésion à cette proposition de la part des nageurs.

Une application appréciée par tous qui, nous l'espérons, pourra les aider dans la réalisation de leurs diverses épreuves.

Travail des jambes

Constat

Les jambes ont un rôle propulsif non négligeable dans ce style de nage comme chacun le sait.

Notre groupe

De fortes lacunes ont été constatées sur le travail des jambes à la fois sur les grandes séries (exemple 8X150 D 2.30 en brasse) ou sur la capacité de faire des séries à forte intensité.

Il est recommandé de ne pas négliger le travail des jambes en demandant, pourquoi pas, un nombre précis de cycles et en exigeant une certaine intensité.

Les valeurs des séries avec la meilleure moyenne possible

Constat

Lors de nombreuses discussions avec des entraîneurs étrangers, j'ai remarqué une méthode dite « avec la meilleure moyenne possible ». Cela consiste à la fois à aller le plus vite possible durant l'exercice proposé et à diminuer l'écart type entre la répétition la plus rapide et la moins rapide .

Ce type d'exercice est évolutif dans la saison (diminution des répétitions et des exigences).

Notre groupe

Nous avons essayé de tester la capacité du groupe à tenir un rythme élevé durant une série de 5 x 100 m, départ 2 minutes.

L'exigence chronométrique imposée était un temps proche du retour du deuxième 100 mètres du 200 m.

Les résultats obtenus n'ont pas été à la hauteur de nos espérances, peut - être sommes-nous trop exigeants ?

Des exigences variables vers la performance

Constat

Concernant tous ces points évoqués en vue d'atteindre le haut niveau, un entraînement biquotidien est vivement conseillé.

On peut progresser vite jusqu'à un certain niveau mais au-delà la tâche s'annonce difficile.

Notre groupe

Nous avons remarqué des écarts très importants sur la préparation des nageurs, variant pour certains du simple au double. Les nageurs des structures pôles sont à 10-11 séances contre 6 à 8 séances semaine pour un nageur de club.

Départ et virages, un grand chantier

Constat

Une partie importante dans la réalisation d'une performance de haut niveau est liée à des parties non nagées (départ, virages et reprises de nage).

C'est la conclusion de l'analyse des courses de brasseurs de haut niveau.

Notre groupe

Nous avons remarqué des lacunes dans ces parties de courses.

Dans la phase du départ, un certain manque de concentration et d'efficacité de la traction des bras. Souvent l'angle d'ouverture paraît très grand ce qui, selon nous, devient un frein important dans l'avancement du corps vers l'avant.

Dans l'approche du mur, les nageurs ont tendance à ralentir pour aborder le virage avec des arrivées soit loin du mur soit trop près de celui-ci.

Dans la phase de rotation, les gestes sont à revoir pour améliorer l'efficacité et le temps passé au contact du mur (temps entre le moment où les mains touchent le mur et celui où les pieds le quittent).

Le chantier menant au haut niveau demande encore beaucoup de travail.

Cependant la volonté est là, chacun est motivé (entraîneurs comme nageurs), prêt à s'impliquer en donnant le meilleur de soi, dans l'espoir de faire briller notre brasse.

ENTRAÎNEMENTS de la semaine

Un « mystère informatique » nous prive des séances des lundi, mardi, jeudi et vendredi matins de cette semaine brasse garçons.

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-LUNDI 27 OCTOBRE APRES MIDI-BASSIN 25M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
400 (50 cr 50 4n)	prise de repères (sensations)	1,000
6x100 (2 pull : 25 godille/25 brasse/50 cr ampli) (1: jbs spé50 ampli max / 50 acc)		
6x50 (1 ed 1 15v 1 25v)	travail de coordination/prise de repères dans la coulée	0,300
6x200 (1 brasse ZB V / 1 50 pap / 50 brasse poussée max) r:20'	travail aéro (orientation virage, poussée au mur et traction des bras)	1,200
6x50 acc 1 à 4 et 5/6 mm allure 4 avec 1 mvt de plus par 50 6x100 acc 1 à 4 et 5/6 mm allure 4 acc 1 à 4 idem début avec 1 mvt de moins par 50	être capable d'accélérer en prenant en compte une contrainte de cycle	1,200
100 souple	recup	0,100
400 palmes tuba cr (25 jbs/75 ampli)	recup	0,400
12x50 4 jbs: 1 ampli max 1 acc travail coulée 1 2mvt de pap 2 mvt de brasse	travail en jbs et replacer la nage après l'avoir dégradé sur la série précédente. Tt en gardant le travail de coulée	0,600
200 recup au choix	recup	0,200
		5,000

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-mardi 28 OCTOBRE APRES MIDI-BASSIN 50		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
800 palmes (150 cr 50 ondulation)	échauffement avec un travail général : reveil musculaire sur le 800 puis travail plus spécifique (bras/jbs séparé). Et un travail de vitesse pour se mettre en condition	2,000
200 4n/2x100 spé pull/4x50 spé (1 ed 1 acc 1 ed 1 25 v) 200 4n/ 2x100 jbs spé/4X50 spé idem		
400 (50 cr 50 pap) 6'15 4X100 spé retour + vite 1'45 200 (50cr 50 pap) 3'15 4X50 spé v meilleur moyenne possible 1'15	la série est à faire 2 fois (1 nc 1 petite pad). La seule contrainte donnée sur les 4X100 est de se laisser glisser au moins jusqu'au 7m sans aucune acton. Pour le 4x50 l'objectif était de de faire la meilleure moyenne possible sans faire un 50m plus lent que le 50m le moins rapide de leur meilleur 200.	2,400
200 souple	recup	0,200
8x50 4n 1' avec plames	travail de coulée : 15 m demandé à chaque 50	0,400
travail de départ coulée reprise de nage + virages	retour + vidéo de nageur confirmés	
		5,000

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-MERCREDI 29 OCTOBRE -GB		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
50SPE2+100SPE3+150SPE4 TECHNIQUE		0,300
200DOS (25JAMBES+25NC)		0,200
CHRONO 100M BRASSE VITESSE MAX AVEC ELASTIC	PAS DES MVS DES JAMBES	0,100
JAMBES 2X300 R30	1ER AVEC PLANCHE_2EME SANS PLANCHE	
VARIATION DES VITESSE		
1ER 4MVS AMPLI/4MVS RAPIDE (6/68/8) 2EME 4/2,6/3,8/4		0,6
COULEE PLUS 15M 3MVS	ADAPTATION A UN RYTHME	
COULEE PLUS 25M 6/7 MVS SERIE À FAIRE 2 FOIS		
COULEE PLUS 35M 10/11MVS		
COULEE PLUS 45M 15/16 MVS		
100 M RECUP ENTRE CHAQUE SERIE		0,6
600 NL FACILE		0,6
2X300 4N R 20 AVEC PT PADDLES	PROPULSION	0,6
400NL	PROPULSION	0,4
2X2004N R30	COULLES +REPRISE	0,400
200NL	PROPULSION	0,200
4X50 1 PAR NAGE R10	ACCELERATION	0,2
ATELIER VIRAGES		
	TOTAL	4200M

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-jeudi 29 OCTOBRE APRES MIDI-BASSIN 50M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
300 4n envers 200 pull (25 br 75 cr ampli) 100 jbs spé (50 ampli 50 acc)	échauffement avec un travail général : le tout X2	1,200
6X50 spé 1 ed 1 25v (educ 1 : 25 bras droit/25 bras gauche, educ 2: W coulée, educ 3: 2 mvt brasse 1 pap) 25v 1: dep arrêté 25v 2: dep arrêté 1mvt virage plus 25m 25v 3: dep arrêté dos au bassin	travail de vitesse : réaction, adaptation à une position donnée, capacité a atteindre sa vitesse max le plus rapidement possible en partant avec vitesse 0	0,300
300 (50 cr ampli 50 50 brasse travail coulée) r:15 6X50 pull el spé r:10	travail aéro orientation force haut du corp. Le tout 2X	1,200
12X50 spé 25v dep pl 25 souple 1'30	etre le plus efficace possible dans la phase plongeon coulée reprise de nage sur un nbre de répétitions données. Le tout en faisant les meilleurs tps possible (possibilité de varier la longueur de la coulée)	0,600
100 souple	recup	0,100
12x100 jbs spé acc par 4 2'	travail aéro jbs	1,200
6x50 spé 1 ed 1 25v educ 1: 2 bras 1 jbs educ 2 : 2 jbs 1 bras educ 3 : surf 25v 1: 3 mvt avant 1 arrière 25v 2: dep arr 2 mvt bras puis nc 25v 3 : dep arr 2 mvt jbs puis nc	travail de vitesse: coordination, influence des bras et des jbs dans la prise de vitesse	0,300
400 recup palmes au choix		0,400
		5,300

GROUPE BRASSE - STAGE TOKYO 2020-vendredi 30 OCTOBRE APRES MIDI-BASSIN 25M		
EXERCICE	OBJECTIF/COMMENTAIRES	VOLUME
1000 (100 cr / 100 4N jbs, nc, ed, nc)	échauffement avec un travail général : le tout X2	1,000
12X50 4N 1 ed 1 ampli 1 acc	travail de placement, de propulsion et de vitesse en 4N	0,600
4X200 cr nc 2'50 4X100 4N 1'40 6X25V spé 1' 3X200 cr pad 2'45 3X100 4N 1'35 4X25V spé 1' 2X200 cr pull pad 2'40 2X100 4N 1'30 2X25V spé 1'	travail aéro CR/4N avec un peu de vitesse en spé.	3,000
400 recup palmes	recup	0,400
	TOTAL	5,000

Compte rendu Préparation Physique filles et garçons du 20 au 31 octobre Cécile DUCHATEAU, Nicolas MARIETTAN, Patrick LHOPITALIER et Lionel MOREAU

OBJECTIFS

L'objectif de ce stage sur le plan physique est de solliciter les sportifs sur des comportements de haut niveau. Les séquences mises en place sont directement liées à ce but. Il est, également, intéressant d'avoir une vision globale des jeunes gens qui reviennent pour la seconde fois sur ce stage. En effet, observer les évolutions nous semble déterminant sur le travail qui a été produit depuis le mois d'avril 2014. Les prochains tests seront placés sur le stage en avril 2015 pour identifier avec précision les progressions ou pas des nageurs.

Néanmoins il était impératif de tester les nouveaux venus. Ces tests ont été effectués en début de semaine afin d'avoir des organismes performants.

Les nageurs et nageuses déjà identifiés ont réalisé un travail :

- Postural,
- Des exercices avec médecine-ball et de swiss ball,
- De coordination et agilité,
- De vitesse de réaction et gestuelle,
- De renforcement musculaire avec initiation en haltérophilie.

Liste des tests

- Gainage : ventrale, dorsale, latérale (3 à 5 min max)
- Test T
- Équilibre (3x20 sec)
- Sorensen/Shirado-Ito
- Tractions (max)
- Pompes (max) arrêt à 50
- Souplesse cheville, ceinture scapulaire, fermeture bassin
- Détente verticale sèche
- Chaise (5 min max)

Installations & Équipements

- Salle de Musculation du CNEA et Salle haltérophilie
- Gymnase

COMPTE RENDU GÉNÉRAL

Le niveau athlétique général est plutôt à la hausse. Toutefois nous avons constaté 2 points particulièrement positifs :

- Une amélioration des postures avec des placements et une exécution de gestes corrects dans l'ensemble,
- Une capacité à mieux supporter les efforts terrestres aussi bien en qualité qu'en quantité.

Les filles :

Amélioration globale constatée (voir ci-dessus). Néanmoins le niveau physique est encore trop faible pour nager dans des conditions d'excellence sportive. Le niveau de force est trop bas pour agir avec efficacité et rendement dans l'eau. **Un travail urgent et important doit se faire au sein des clubs.** D'ailleurs 5 filles ont eu des gênes aux adducteurs et quadriceps : nous les avons mises en préparation physique les après-midi avec : travail postural - initiation échauffement spécifique musculation - initiation travail avec charges - travail au médecine-ball. Et nous avons observé un manque cruel de placement et d'exécution correcte par **méconnaissance de la pratique musculation.**

Les garçons :

Idem que les filles avec un niveau athlétique correct. 4 à 5 nageurs ont été en retrait. Cette différence est surtout liée à la maturité physique et correspond aux plus jeunes nageurs du collectif. Néanmoins l'engagement ou plutôt le dépassement de soi sur le travail en gainage est resté modeste. Une majorité d'entre eux pouvait arriver à la limite de temps demandée. Ils ont une capacité à être dans « la compétition » plus forte comparée aux filles.

Il semble encore important de développer l'ensemble du schéma corporel et de la posture à travers l'alignement des trois ceintures. Le niveau de force global doit être renforcé par un travail avec charge.

Ce stage était l'occasion d'échanger avec des nageurs et nageuses afin de connaître leur expérience en termes de préparation physique. La batterie des tests réalisés avait pour objectif dans un premier temps d'évaluer un niveau de compétences et de dresser un bilan athlétique des nouveaux arrivés et dans un second de constituer une base de données portant sur des tests physiques normés.

Il était également l'occasion de faire une réunion (à partir d'une question technique de Christos) sur le travail postural avec les nageuses du groupe brasse et tous les coaches présents au stage des filles.

Toujours dans cette semaine, nous avons aussi proposé une initiation TRX aux entraîneurs dans l'optique : « ressentir pour comprendre ».

PROGRAMME PHYSIQUE des FILLES

Intervenants : Patrick Lhopitalier – Nicolas Mariettan

Lundi 20 Octobre Matin – PPG Gymnase

Rappel des règles : 5 minutes

- Hydratation
- Attitude
- Écoute
- Convivialité
- Échange
- Concentration
- Équipe

Assouplissements dynamiques : Linear Warm Up - 25 minutes

- Squat A/R
- Fentes avant A/R
- Fentes arrière A/R
- Frankenstein Walk A/R
- Planche 1 jambe Avt / Arr
- Knee Hug Avt / Arr
- Talons fesses Avt / Arr
- Rotation Hanches Ext / Int
- Carioca

Équilibre postural et gainage : 25 minutes

- Définition du gainage
 - De la nuque à la base des fesses
 - 3 plans : frontal, sagittal et transversal
 - Etirement axial actif
 - Axe Long et Court de Nage
- Le gainage antérieur
 - Écartement des pieds
 - Placement du bassin
 - Fixation des omoplates
 - Alignement de la tête
- Gainage antérieur coudes et pointes de pieds 4 x 45 sec
- Gainage antérieur mains et pointes de pieds 4 x 45 sec
- Pompes Suicide x 10 reps
- Circuit gainage – 4 tours – 10 sec par position
 - Banane les bras croisés aux épaules
 - Récupération sur le dos les genoux à bras le corps

- Équerre / équilibre fessier les bras en croix
- Équerre / équilibre fessier les bras en flèche

Retour au calme : allongé pendant 3 minutes / Huddle : 1-2-3 France

Lundi 20 octobre après midi – Warm Up & Posture Piscine

Warm Up

- 3 tours – 15 reps / exo
- Good Morning
- Squat mains aux hanches / Bras devant / Prisonnier
- Sit Up / Sit Up Olympique / Sit Up Olympique & Twist
- Superman / Superman DN / Superman Bras & Jambes alternés
- Superman Walk & Hold Progressif

Fixateurs Omoplates

- Assis mains aux hanches - 2 x 30 sec
- Assis bras en croix – 2 x 30 sec
- Assis prisonnier – 2 x 30 sec
- Assis bras flèche – 2 x 30 sec
- Équilibre fessier mains aux hanches x 30 sec
- Équilibre fessier bras en croix x 30 sec
- Équilibre fessier Prisonnier x 30 sec
- Équilibre fessier Bras flèche x 30 sec

Gainage

- Appui sur les avant-bras – résister contre les poussées du partenaire x 30 sec

Mardi 21 octobre matin – PPG Gymnase

Warm Up : Travail d'appui / coordination / agilité : 30'

- Déroulé cheville mains taille / position de coulée
- Déroulé de cheville rapide mains taille / coulée
- Déroulé cheville rapide à reculons mains taille / coulée
- Pas chassé bas
- Pas croisé dvt / arrière / carioca
- Pas chassé coordination mains
- Skip tendu mains taille / coulée
- Talon fesses / Montée de genoux coulée
- Dissociation ST + MG / TF + MG

Vitesse : travail vitesse de réaction / vitesse gestuelle : 30'

- Vitesse progressive de 1 à 4 / 1x
- Sprint départ arrêté plot 10 m signal sonore / visuel / tactile / 6x
- Sprint challenge 10 m en groupe / 2x
- Footing 2 tours

Huddle : 1-2-3 France

Mardi 21 octobre après-midi – Warm Up & Posture Piscine

Warm Up

- 4 tours – 20 reps / exo
- Good Morning / Squat / Fentes / Squat Jump
- Crunch / Sit Up Olympique / Legs raises / Toes touch
- Superman / Superman DN / Superman Bras & Jbes alternés / Coulée statique
- Shoulder touch / Side plank avec abd. / 3 points d'appui / Pont

Fixateurs Omoplates

- Assis Prisonnier - 3 x 30 sec
- Assis Prisonnier & Rotation du tronc – 3 x 30 sec
- Assis DN – 3 x 30 sec
- À plat dos Appuis coudes décoller les omoplates 3 x 30 sec

Huddle : 1-2-3 France

Mercredi 22 octobre matin – PPG Gymnase

- Groupes 1 & 2 Tests (Nico) : Shirado / Sorensen / Tractions / Killy

Assouplissements dynamiques : Linear Warm Up (Terrain de handball)

- Marcher sur la pointe de pieds Avt /Arr
- Marcher sur la pointe de pieds avec cercles de bras Avt/Arr
- Straight Legs Bent Over & Foot Touch Avt /Arr
- Frankenstein Walk A/R
- Talons Fesses Avt / Arr
- Butt Kick Avt /Arr
- Wall Kick Avt / Arr
- Rotation Externe de hanches Avt / Arr
- Rotations Interne de hanches Avt / Arr
- Ciseaux de jambes Avt / Arr
- Pas croisé devant A/R
- Carioca A/R

Agilité & Coordination (Terrain de handball)

- Jogging & taper des mains devant – derrière x 25 m

- Talons fesses & taper des mains devant – derrière x 25 m
- Genoux poitrine & taper des mains devant – derrière x 25 m
- Ciseaux de jambes & taper des mains devant – derrière x 25 m
- Pas chassés avec partenaire et jeux de mains – 2 x 25 m

Appuis & Réactivité

- Course avant – arrière en ligne en réaction aux déplacements du partenaire sur 25 m (Terrain de handball) – 2 x 25 m – Changer de rôle
- Suivre les déplacements aléatoires du partenaire lors de ses changements de direction sur toutes les lignes du gymnase - 6 x 30 sec – Changer de rôle

Vélocité & Vitesse

- Slalom axial coupelles 10 m + sprint 5m x 4
- Relai slalom coupelles A/R 10 m + sprint 5m x 2
- Relai Slalom Humain A/R 40 m x 2
- Parcours Agilité en relai x 2
 - Sauts pieds joints latte souple x 4
 - Slalom 3 coupelles 3m
 - Slalom axial 6 coupelles
 - Sprint 10 m
 - Relai (Équipe divisée en 2)

Huddle : 1-2-3 France

Mercredi 22 octobre après-midi - Randonnée

- Sortie Outdoor : marche 3 h 30 – Dénivelé 300 m
- Réunion : Thème la Posture / Gr Brasse + entraîneurs du collectif

Jeudi 23 octobre matin – PPG Gymnase

Warm up : 20'

- Déroulé chevilles mains oreilles / bras tendus / coulée : 3x
- Idem à reculons : 3x
- Fentes marchées avec coupelle sur la tête / 2x
- Idem à reculons / 2x
- Equilibre unipodal / 2x

Motricité : 25'

- Araignée : 2x
- Ramper au sol seul / avec partenaire : 2x
- Crabe : 2x
- Ramper sol rapide avec partenaire aller / retour

Coordination / Agilité : 10'

- Relais saute-mouton par équipe / 2x

Huddle : 1-2-3 France

Jeudi 23 octobre après-midi – PPG Salle Haltérophilie Groupe Blessées (x 3)

Echauffement Routine Barre

- Romanian Deadlift x 5
- Tirage épaulé x 5
- Squat devant x 5
- Développé devant x 5
- Good morning barre nuque x 5
- Squat Barre nuque x 5

Circuit Training

- AMRAP – 20 minutes
- Tirage Anneaux x 10
- Développé Incliné Anneaux x 10
- Triceps au-dessus de la tête Anneaux x 10
- Biceps Curls Anneaux x 10

PROGRAMME PHYSIQUE des GARÇONS

Intervenants / Cécile Duchateau – Lionel Moreau

Lundi 27 octobre – Travail postural

Un travail postural a été effectué avec les nageurs déjà présents à Mulhouse et avec qui nous avons déjà organisé des tests physiques.

Alignement Axe Pied - Bassin – tête (rétroversion du bassin/extension cou)

Rétroversion Bassin et Souplesse Scapulaire (rotation externe de l'épaule)

À chaque fois, effectuer 10 montées/descentes

On pourra noter un décollement des poignets et/ou des mains sur certains athlètes, indiquant un manque de maintien musculaire au niveau des rotateurs externes de l'épaule et un manque de souplesse de la chaîne scapulaire antérieure.

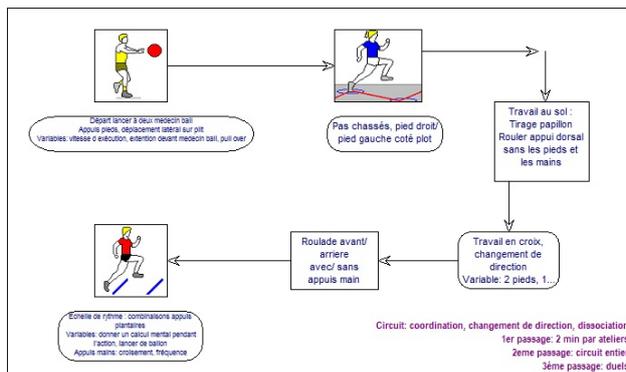
Mardi 28 octobre – Travail Médecine et Swiss Ball

Utilisation d'une médecine ball de 3 kg et 5 kg

- Fentes triceps
- Fentes poitrine
- Abdominaux poitrine

- Abdominaux flexion buste
- Lancer MB
- Équilibre / Coordination 1
- Équilibre / Coordination 2

Mercredi 22 octobre matin – PPG Circuit Coordination/Agilité

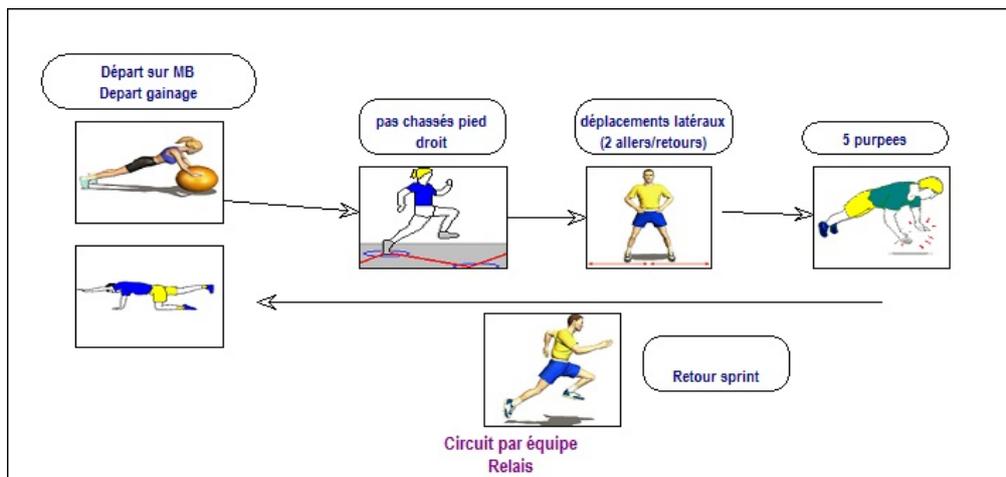


Le circuit proposé permettait d'observer des capacités fondamentales de déplacement et d'organisation dans l'espace. L'ensemble du groupe a réussi rapidement à s'adapter aux tâches et aux variations demandées. Le travail sur l'échelle de rythme a été fortement apprécié par les nageurs dans la recherche de combinaisons ou le placement de l'incertitude avec lancé d'objet.

Mercredi 22 octobre après-midi - Randonnée

- Sortie Outdoor : marche 3 h 30 – Dénivelé 300 m

Jeudi 30 octobre matin - Circuit coordination/agilité

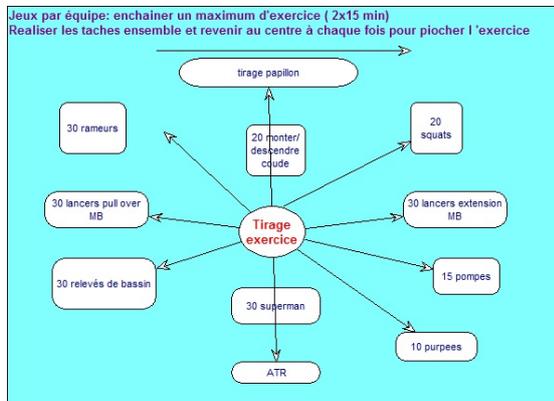


Un deuxième circuit a été réalisé en équipe. Le départ se réalisait en déséquilibre, un enchaînement d'appuis (changement de direction) et une sollicitation plus physiologique

avec l'enchaînement des burpees. L'objectif était surtout l'esprit de cohésion et d'engagement pour les autres.

Vendredi 31 octobre - Jeux (TYPE cross fit)

5 équipes de 6 nageurs + équipe d'entraîneurs. 2 manches de 15 min/ Récupération 3/5 min



Au centre, les équipes devaient piocher un exercice. Un exercice compte 1 point. L'objectif est de réaliser le maximum de points. Le hasard du tirage au sort pouvait entraîner un enchaînement consécutif de 15 pompes par exemple. À chaque exercice, l'équipe revenait au centre pour tirer le prochain. L'ensemble des exercices était réalisé collectivement. L'équipe complète devait se présenter au centre pour pouvoir continuer.

Le jeu s'est globalement bien déroulé avec un investissement des athlètes. Malheureusement 2 équipes ont triché en changeant d'exercice. Pour cette petite entorse, le collectif entier a réalisé 1 min d'appui tendu renversé.

À noter que les coaches ont participé à la première manche avec beaucoup d'implication ! Ils ont contrôlé les exercices dans la seconde partie.

Travail apprentissage haltérophilie – Mercredi 29 et 30 Octobre

Nous avons présenté aux nageurs les mouvements de base pour pouvoir maîtriser ultérieurement des exercices tel que l'épaulé-jeté, ou l'arraché. Deux exercices ont été pratiqué : le squat avant et le haussé sauté.

Avant toute mise en action nous leur avons expliqué l'importance de la position du bassin. Une explication des termes Rétroversion et Antéversion leur a été présentée suivi d'un travail de positionnement du bassin.

Nous avons commencé les exercices sans barre ni poids, suivie d'une évolution avec un bâton puis une barre a vide (entre 10Kgs et 20Kgs). Les athlètes les plus confirmes ont ajouté des poids tout en gardant une technique irréprochable.

- Squat Avant
- Hausse-Saute

On observera un manque de coordination chez certains athlètes omettant systématiquement un paramètre de l'exercice (bras plies, oublier d'hausser les épaules, barre positionnée loin du corps)

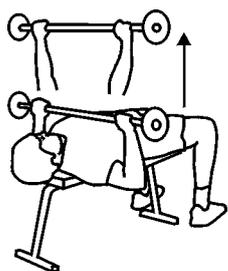
Certains nageurs pratiquant déjà des mouvements d'haltérophilie ont évolué sur des exercices tels que le développé debout ou l'épaulé-jeté.

CONSEILS de TRAVAIL

Travail avec Charges :

- **Mouvements de pousser :**
 - développé couché, incliné, militaire : barre et haltères
 - pompes sur toutes ses formes
- **Mouvements de tirer :**
 - tirage sur banc, tirage poitrine, soulevé de terre : barre et haltères
 - tractions sur toutes ses formes
- **Mouvements de flexion :**
 - Squats, squats clavicule, fentes sur place ou marchées
 - Saut sur banc, détente verticale et horizontale
- **Initiation haltérophilie (si possible : voir un club de la région)**

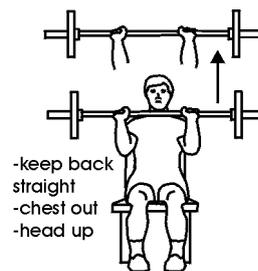
SCHÉMA DES EXERCICES



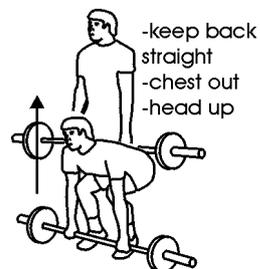
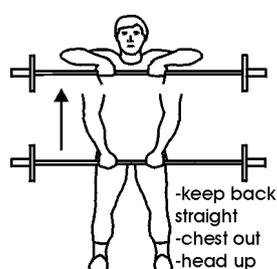
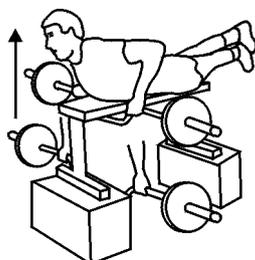
Dév couché



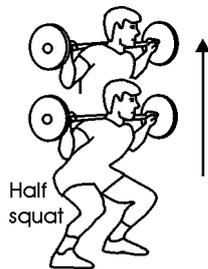
Dév incliné



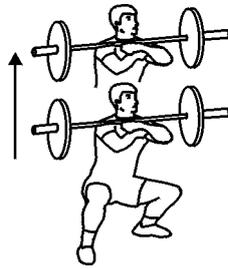
Dév militaire



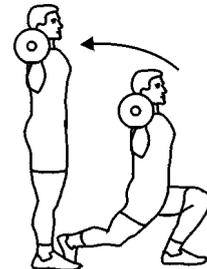
Tirage barre



Tirage poitrine



Soulevé de terre



Squat

Squat clavicule

Fentes avant

EXEMPLE DE PROTOCOLE

Cycle 1 : 4 semaines / 2x15 – Pause : 1'

Cycle 2 : 4 semaines / 2x10 – Pause : 1'30

Cycle 3 : 4 semaines / 2x8 – Pause : 2'

LES ÉVOLUTIONS POSSIBLES

- Augmentation du nombre de séries (ex : de 2 à 3)
- Augmentation du nombre de répétitions (ex : de 15 à 17)
- Augmentation de la charge (ex : + 5%)
- Diminution du temps de pause (ex : de 1' à 45 sec)
- Changer l'ordre des exercices

NAGEUSES	CLUBS	NAGEURS	CLUBS	L'encadrement	
ALBERT Pauline	CNS ST ESTEVE	BERRY Théo (1997)	AQUA VALLÉE-DE-CHEVREUSE	ENTRAINEURS EXPERTS	
ALMEIDA Julia (1998)	GIRONDINS BORDEAUX	BOUVIER Maxence (1996)	CN ANTIBES	Denis AUGUIN	
AUBRY Alice	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS	BREFUEL Simon (1997)	CANET 66 NATATION	Christos PAPARODOPOULOS	
BACKOVIC Charlotte (1998)	AS ST-BARTH NATATION	CABIOCH Clement	AC HYERES	Eric REBOURG	
BARDOT Lou (1998)	CN MELUN VAL DE SEINE	CADIAT Maxime (1997)	CN ANTIBES	Marc BEGOTTI	
BIELMANN Emeline (1998)	CANET 66 NATATION	CALLAIS Nathan (1996)	CANET 66 NATATION	Jérôme DIMITRI	
BLANCHARD Morgane	ASS Sarcelles	CALLAIS Quentin (1996)	CANET 66 NATATION	LineI MOREAU	
BORTUZZO Lola (1998)	SO MILLAU N	CARDEY Léo	U.S CRETEIL NATATION	Richard MARTINEZ	
BOURSE Claire (1998)	PLOEMEUR NATATION	CASTERA Mathis (1996)	CERGY PONTOISE NATATION	ENTRAINEURS EN DEVENIR	
BOUTIN Julie (1998)	EN TOURS	CATTIN Léo	AN BESANCON	Bryan GRANDJEAN	AN Besançon
CLERC Celia	CERGY PONTOISE NATATION	CAYOT Alexandre (1996)	SAINT-RAPHAEL NATATION	Lionel SEGUI	Fos Natation
COLLET Enora (1998)	C PAUL-BERT RENNES	CHARRADE Théo (1998)	CANET 66 NATATION	Denis LAMUR	JN Compiègne
COSTE Julie (1998)	GIRONDINS BORDEAUX	CHATRON Cyril	AMBÉRIEU NATATION	Lionel BARNADES	St Estève
D'AGOSTINO Léa (1998)	USB LONGWY NATATION	DELECLUSE Theo (1997)	MIGENNES NATATION	Sébastien MAROUZE	CN Chalons
DATTLER Lucie (1998)	DAUPHINS TOULOUSE OEC	DESLANDES Adrien (1997)	C VIKINGS DE ROUEN	Julien ADRIANSEN	Béthunes Pélican club
DAUBA Camille	USB LONGWY	DULONDEL Louis (1998)	ESPADON GRAND-QUEVILLY	Nicolas ROUSSEAU	Cergy Pontoise natation
DEL'HOMME Laurine	CLUB DES NAGEURS DE PARIS	FONTAINE Logan (1999)	C VIKINGS DE ROUEN	Gilles CATTANI	USB Longwy
DESNOYERS Inès (1999)	CN ANTIBES	GARASYMOVYTCH Oleg (1997)	CN AVIGNON	Cyrille GUALBERT	Canet 66 Natation
DEVILLARD Alessandra (2000)	MONTCEAU ON	GARZOTTO Guillaume (1997)	CN ANTIBES	Laurent OLLIER	MANUC
DUHAMEL Cyrielle (2000)	STADE BÉTHUNE PÉLICAN CLUB	GOZDOWSKI **Antoine	C VIKINGS DE ROUEN	Thomas LADENT	ASPTT Nancy
FAKHEUR Samial (1998)	CN ANTIBES	GUEGAN Janik (1996)	LYON NATATION	Stéphane DE BATISTI	Lyon natation
GAMBLIN Célia	CAMBRAI	GWIZDZ Damien	CANET 66 NATATION	Yannick CADILHAC	ST Raphael natation
GENIPA Florence (1998)	CN DE BAIE-MAHAULT	JACQUOT Raphael	ASPTT NANCY	Guillaume BENOIST	CNO St Germain en Laye
GITTON Anissa (1999)	ALLIANCE DIJON NATATION	LAURE Guillaume (1996)	CN ANTIBES	PREPARATEURS PHYSIQUES	
GONZALES Chloé(98)	AC HYERES	LEPLANT BRIDE Arthur (1999)	C VIKINGS DE ROUEN	Cécile DUCHATEAU	
GRENOUILLAT Alexia (2000)	MIRAMAS AQUA SPORT CLUB	LONCKE Quentin	CHARTRES METROPOLE NATATION	Patrick LHOPITALIER	
HENON Marie(99)	SAINT AMAND LES EAUX	MARINETTE Samuel	CNIC LES SQALES	Nicolas MARIETTAN	
HERVE Nolwenn (1999)	US TOUL	MARSAU Matthias (1997)	CANET 66 NATATION	AUTRES INTERVENANTS	
LARZUL Gwladys (1998)	CN BREST	ORANGE Maxence (1998)	NANTES NATATION	Patrice CASSAGNE	Directeur de la Natation (FFN)
LECANU Maëlle (1999)	ESPADON GRAND-QUEVILLY	PACAUD Antoine (1997)	RED STAR CLUB CHAMPIGNY	Céline COUDERC	Diététicienne
LEDUC Ambre	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE	PEDRO-LEAL Dorian (1996)	MEGAQUARIUS CLUB GUYANE	Alain BERNARD	Parrain de la promotion
LIAUD Clemence (1998)	NAUTIC CLUB ALP'38	POT Esteban	CANET 66 NATATION	Daniel HARDELIN	Medecin de la cité de l'excellence (Font Romeu)
LUTIGNIER Sarah (1998)	AQUATIC CLUB BOURGES	QUAMMIE Qualaus	MEGAQUARIUS CLUB GUYANE	David NOLOT	DTN Adjoint chargé de la formation (FFN)
MARCHAL Léa (1999)	AVENIR NATATION BESANÇON	ROCH Nans (1996)	MONTPELLIER ANUC		
MATRAT Clotilde	FOS-SUR-MER NATATION	SAUREL Arthur	DAUPHINS TOULOUSE OEC		
PALAU Oksana (1998)	NOGENT NATATION 94	SHAHIN Bilal (1996)	SN MONTGERON		
PESEUX Clothilde (1998)	AVENIR NATATION BESANÇON	WILLE Nicolas (1996)	EN CAEN		
PICAULT Solweig (2000)	CANET 66 NATATION				
RAYNERT Maud	ES MASSY				
SAINT GILLES Tiphaine	ALLIANCE DIJON NATATION				
SCHWARTZ Marine	Team strasbourg SNS ASPTT				
SCORDIA Mélina	CN CÉVENNES ALÈS				
SZCZEPPIAK Margaux (1999)	SC THIONVILLE				
TOPOLANSKI Anna (1998)	CLUB DES NAGEURS DE PARIS				
ViGUIER Manon	GIRONDINS BORDEAUX				