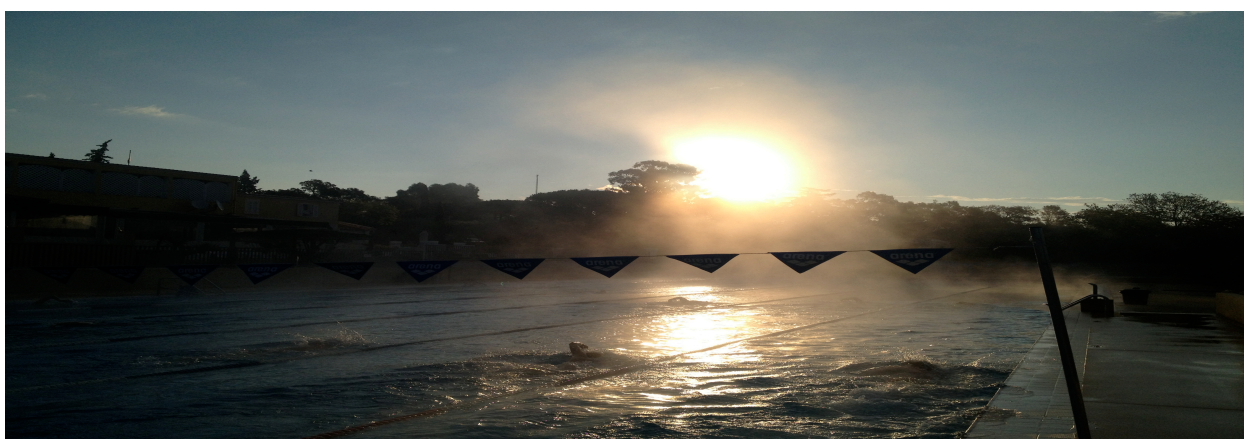

Stage

Collectif “Elite”

Du lundi 22 au dimanche 28 avril 2013
Port-Grimaud(83)



Listes des participants

Filles

CHAUMONTET Gaëlle (A Dijon N)
EUVRARD Marine (A Dijon N)
GOUSSET Angèle (A Dijon N)
GRONDIN Déborah (CN Chalon)
MARECAUX Marine (A Dijon N)
PETIT Emilie (A Dijon N)
ROTHON Morgane (A Dijon N)
SAINT GILLES Tiphaine (A Dijon N)
TOUTAIN Pauline (CN Chalon)

Garçons

GUENEAU Romain (A Dijon N)
KOUMA Sébastien (A Dijon N)
LALLEMAND Florian (A Dijon N)
LAMBERT Hugo (CN Chalon)
PERNOT Yann (CN Chalon)
PHILIPPE Baptiste (CN Chalon)
ROUBIOL Titouan (A Dijon N)
WANKE Quentin (CN Chalon)
WINLING Simon (A Dijon N)

Présentation de l'action

Dans le cadre du Projet Régional Cap 2016, des regroupements sont organisés pour les différents collectifs mis en place.

Le collectif "Elite" composé des nageuses et nageurs de Série Elite complété pour ce stage des nageuses et nageurs de Série Excellence Nationale Cadet et plus (2012/13 et/ou 2013/14), s'est regroupé à Port-Grimaud du lundi 22 au dimanche 28 avril 2013.

L'objectif de ce stage était de favoriser la reprise de l'entraînement suite à la coupure lors de la semaine consécutive au championnat de France Elite et également de favoriser la notion de "collectif de Nageurs" visant à construire une équipe. Cette notion se crée dans le travail commun et l'échange lors des séances de natation et lors des activités annexes.

La reprise de l'entraînement s'est effectué dans l'eau mais également avec un nombre conséquent d'activités annexes afin de construire le cycle de travail qui mène à l'objectif estival.

Cette action régionale s'est déroulée à Port-Grimaud, au domaine des Naïades, camping qui possède un bassin de 50m qui se prête à un entraînement de natation. L'hébergement en pension complète se déroulait sur place, avec un hébergement en bungalow et une restauration au restaurant du camping.

Les activités annexes ont eu lieu sur différents sites à proximité en fonction de l'activité. Toutes ces activités étaient encadrées par un ou plusieurs moniteurs diplômés.

2 clubs étaient représentés par au moins une nageuse ou un nageur.

Ce stage était encadré par les entraîneurs des Nageurs répondants aux critères de sélection :

Sami BEKADDOUR, entraîneur Pôle Espoir(groupe demi-fond et 4 Nages)
Cédric BOULLY, entraîneur CNC
Sylvain FREVILLE, entraîneur Pôle Espoir(groupe Sprint)
Joseph REBOUILLAT, préparateur physique était présent en fin de semaine
Séverine ROSSET, CTS (coordination)

Le contenu du stage

Neuf séances de natation de 2h (bi-quotidien un jour sur deux)

Six séances de Préparation Physique Général de 1h30 (tous les matins)

Une sortie VTT de 2h30

Une sortie marche nordique de 2h30

Une sortie Stand Up Paddle et Canoë de 2h

Une séance d'initiation à l'apnée de 3h

L'organisation des séances en natation était la suivante :

Le matin : travail par demi-groupe et par thème, encadré par un binôme d'entraîneurs variant au cours de la semaine : (voir séances en annexe)

- mardi et mercredi : groupe fille / groupe garçon (Sami-Séverine et Cédric-Sylvain)
- jeudi et vendredi : groupe sprint / groupe demi-fond (Sylvain-Séverine et Cédric-Sami)
- samedi : groupe Crawl et Dos / groupe Papillon, Brasse et 4 Nages (Cédric-Séverine et Sami-Sylvain)

Le soir : chaque entraîneur entraîne les nageurs de son groupe habituel.

La dynamique de groupe régionale a été positive, mais le nombre réduit de clubs ne permet pas un échange assez large.

L'engagement à premier abord dans les activités annexes est inégal selon les nageurs. Certain(e)s nageur(s) n'ont pas forcément conscience tout de suite de l'intérêt des activités autres que la natation dans la construction de leur projet vers leur plus haut niveau de pratique.

Une fois dans l'activité, la motivation est présente et l'effort constant. Et à la fin de l'activité, le plaisir de l'avoir pratiqué est là.

Ainsi, chaque nageur a pu réaliser où se situe ses forces et ses faiblesses en pratiquant en groupe diverses activités, et a pu prendre en compte les progrès qui lui restent à faire pour évoluer vers son plus haut niveau de pratique.

Au niveau logistique, les horaires d'entraînement en natation lors des journées en bi-quotidien (6h-8h et 19h-21h) n'étaient pas appropriés, la journée de pratique(avec les activités annexes) semble vraiment lourde à gérer.

L'hébergement est idéal pour ce genre d'action.

La restauration a représenté un point négatif : temps passé à table vraiment trop long et aucune diversité dans la composition des menus.

En résumé, ce stage s'est déroulé de manière positive et constructive, la dynamique de groupe régional a été mise en avant.

En général, le comportement des nageuses et nageurs a été exemplaire, tant au niveau du comportement que du travail dans l'eau et hors de l'eau.

L'organisation par thème et binôme d'entraîneurs a favorisé l'échange entre entraîneurs sur leurs méthodes différentes de travail et de gestion des nageurs.

Planning

Lundi 22 avril 2013

15h45 : Arrivée au Domaine des Naïades, installation

18h : Présentation du stage, emploi du temps et contenu.

19h : Entraînement Natation

21h15: Repas

Mardi 23 avril 2013

6h/8h : entraînement natation : groupe garçon (Sami et Séverine) / groupe fille (Cédric et Sylvain)

8h15 : petit-déjeuner

10h / 11h30 : PPG : course à pied et circuit-training (Sylvain)

12h30 : Repas

15h/17h30 : VTT (Ramatuëlle)

19h/21h : Entraînement Natation

21h15: Repas

Mercredi 24 avril 2013

6h/8h : entraînement natation : groupe fille (Sami et Séverine) / groupe garçon (Cédric et Sylvain)

8h15 : petit-déjeuner

10h / 11h30 : PPG : course à pied et circuit-training (Sylvain, Cédric et Séverine)

12h30 : Repas

AM : repos

19h/21h : Entraînement Natation

21h15: Repas

Jedi 25 avril 2013

6h/8h : entraînement natation : groupe demi-fond (Séverine et Sylvain) / groupe sprint (Cédric et Sami)

8h15 : petit-déjeuner

10h / 11h30 : PPG : course à pied et circuit-training (Sylvain et Cédric)

12h30 : Repas

15h/17h30 : Marche Nordique(Port-Grimaud)

19h/21h : Entraînement Natation

21h15: Repas

Vendredi 26 avril 2013

6h/8h : entraînement natation : groupe sprint (Séverine et Sylvain) / groupe demi-fond (Cédric et Sami)

8h15 : petit-déjeuner

10h / 11h30 : PPG : course à pied et circuit-training (Joseph et Sylvain)

12h30 : Repas

15h/17h : Stand Up Paddle et Canoë (La Croix Valmer)

17h30/20h30 : Initiation à l'apnée : travail à sec de respiration(1h30) et travail dans l'eau(1h30)

21h : Repas

Samedi 27 avril 2013

6h/8h : entraînement natation : groupe Papillon, Brasse et 4 Nages (Sami et Sylvain) / groupe Dos et Crawl (Cédric et Séverine)

8h15 : petit-déjeuner

10h / 11h30 : PPG : course à pied et circuit-training (Joseph et Sylvain)

12h30 : Repas

Après-midi : Repos

19h/21h : Entraînement Natation (groupe Sylvain)

21h : Repas

Dimanche 28 avril 2013

8h30 : petit-déjeuner

9h15 / 10h : intervention théorique et pratique sur l'échauffement à sec (Joseph)

10h/12h : Entraînement natation (groupe Sami et Cédric)

13h : départ

Contenu des séances d'entraînement par thème :

Mardi 23(groupe garçon) et mercredi 24 avril(groupe fille) - Sami et Séverine

4 600m

300 C/D

10X50 C paddles (D=1') : 1. Educ 1. Appuyé en amplitude

5 X 100 Jbes Zone 2 (D=2')

8X25 C (D=45") : 1. Educ 1. NC intensité supérieur à Appuyé en amplitude + Apnée

3X500 C (D=7') : 1. 150m facile/100 Appuyé 1. Régulier par 100m facile 1. 75m facile, 50m Appuyé

8X50 Pull Elastique (D=1') : 1. Amplitude 1. Appuyé sans contrainte de CB

5 X 100 Jbes vite (D=2')

2X :

200 C (zone 2) (D=2'45) / 4X25 C vitesse max (D=30", dernier D=1') : 1 Départ arrêté, 1 Rotation au mur, 1 Retournement sans appui, 1 25 max

100 souple

Mardi 23(groupe fille) et mercredi 24 avril(groupe garçon) - Cédric et Sylvain

4 000m

2X(200 C/D + 100 C opposition + 1004N + 100 D)

5X :

100 exercice

6X50 vitesse

100 souple

1. Jbes C : 2X(1 droit / 25 max, 1 gauche / 25 max, 1 normal / 25max)

2. Elastique C : 2X(1 polo / 25 max, 1 tendu / 25 max, 1 normal / 25max)

3. NC : 1. 25 hypoxie, 1.15 max, 35 hypoxie, 1.20 max, 1. 50 hypoxie, 1. 25max

4. Palmes : 2X(1.ampli max, 1.20 Max, 1. 25 ampli max + 25 max)

5. Palmes + paddles : 2X(1.Force tendu, 1. 25 max, 1. 50 progressif)

500 C tuba (trajet sous-marin)

Jeudi 25(groupe sprint) - Cédric et Sami

4 200 m

300 au choix + 3X100(75C/25P) + 200 au choix + 4X50(P/C et C/P)

2X : 1 série en Pap et 1 série en C

300 jbes : 150 Au train, 100 Appuyé et 50 vite

3X100 (50 hypoxie + 50 resp 3/5)

6X50 : 2X(1. Max, 1.25 Max et 25 BN, 1. 25 BN et 25 Max)

100 BN

3X200 Pull C (D=3') Amplitude

Jeudi 25(groupe demi-fond) - Séverine et Sylvain

5 000 m

600 C/D/4N

8X50 bras (D=1') : 3 C / 1 Spé

4X100 jbes progressif (D=2')

6X :

200C (D=2'50) progressif par série

2X50 C(D=1'15) : 1. educ 1. progressif par série

4X100 jbes 25m décalé (D=2')

6X : Pull Paddles

150 (D=2'15) : 100C / 50 Spé progressif par série

50 Spé (D=1'15) : 25 normal / 25 sprint

4X25 Apnée C (D=45") / 100 Souple

Vendredi 26(groupe demi-fond) - Cédric et Sami

5 000 m

300 NC

900 Pull Paddles C/Spé (25 ex / 50 NC)

4X125 jbes Spé (D=2'15)

900 NC C/Spé (75 amplitude/ 50NC)

6X150 Paddles (D=2'30) (100C zone 2 / 50 Spé zone 3°)

4X125 jbes Spé (D=2'15)

2X150 Spé zone 2 (D=2'30)

3X100 Spé zone 3 (D=1'30)

4X75 Spé zone 4 (D=1'15)

100 souple

Vendredi 26 (groupe sprint) - Séverine et Sylvain

4 200 m

400(75C/25P)

2X200 Jbes (D=4')

4X100 bras C paddles élastique (D=1'30)

Séverine ROSSET • CTS Bourgogne • rossetseve@gmail.com

3X : 1P/ 1C / 1 Spé

2X50 jbes (D=1'10) : 1. ondul et vrille dos 1. ondul et vrille coulée

2X100 Spé/C (D=1'45)

2X50 C (D=1') : 1. 25 apnée/25 insp rapide

1. 35 apnée/15 insp rapide

4X50 Spé (D=1') : 25 sprint - 25 1 resp / 25 sprint - 25 2 resp / 25 NC - 25 sprint / Apnée max + sprint

300 C tuba (trajet moteur)

4X50 (D=1') : 25 P apnée / 25 C sprint

100 souple

Samedi 27 (groupe P, B et 4N) - Sami et Sylvain

5 000 m

400 NC

500Spé paddles et zoomer : 50 éduc / 75 NC

5X100 jbes (D=2') seuil

4X :

150 jbes/educ

3X50 (D=1') progressif de 1 à 3 S/M/VO2

4X50 : 10v 10m

10X50 Spé paddles (D=1') vitesse du 2ème 50 du 3X50 progressif

500 jbes (75 ampli/50 vite)

P et B 3X : 4N : 3X(150 3N seuil / 150C seuil (D=2'30))-100 souple

150 jbes/N

150 (100C/50 Spé vite)

100 souple

50 max

100 souple

Samedi 27 (groupe D et C) - Cédric et Séverine

5 000 m

200C/D + 2004N Hybride + 200 jbes Pap 4 faces + 200 apli max + 200 au choix

8X50 Jbes C ou D (D=1'10) : 3.progressifs + 1.25max - 25 souple

3X200 C ou D (D=3') : 50 ex + 150 NC : 1.BN, 1.Au train, 1.Appuyé

3X(8X50 C ou D meill moy possible + 200 souple) :

1. 6 D=45" + 2 D=1'

1. 4 D=45" + 4 D=1'

1. 2 D=45" + 6 D=1'

400 C pull ampli resp 3/5
2X(25 max + 25 souple)
400 jbes palmes pap ampli
2X(25 max + 25 souple)

200 au choix