

RASSEMBLEMENT REGIONAL

Nombre de nageurs convoqués : 8 garçons et 8 filles

Nombre de nageurs présents : 8 garçons et 8 filles

Encadrement : Colombat Jean-Marie, Ray Bastien

Entraîneur supplémentaire : Golotte Geoffrey (Beaune), Fromentin Didier (Stagiaire BEESAN)

Lieu : Chalon sur Saône

Hébergement : Internat sportif

Restauration : restaurant La Roseaie

Ce stage a pour but de rassembler les 8 meilleurs nageurs et nageuses de la région Bourgogne à l'issue des étapes du natathlon. Parmi la sélection, nous avons des nageurs de 8 clubs différents venant de l'Yonne, la Côte d'Or et la Saône et Loire. Ce rassemblement permet aux nageurs de se rencontrer, d'apprendre à se connaître et de se confronter en vue des finales du natathlon. Durant ce stage, nous avons cherché à leur faire découvrir tous les éléments qui entourent l'entraînement en natation

Vous trouverez ci-dessous le compte rendu du rassemblement.

La première journée étant moins rythmée sur l'entraînement, nous en avons profité pour échanger sur les habitudes d'entraînement de chacun à l'aide d'un questionnaire (annexe). Par la suite, nous avons présenté nos attentes du stage, les règles essentielles de fonctionnement et une présentation du plan de carrière du nageur avec l'idée de se former pour l'avenir.

Les éléments présentés sont joints au compte rendu

Enfin nous avons pris le rythme du stage et des séances.

NATATION

Judi 17 Avril 2012 Soir Aéro Cr/Dos

Bassin 50m 4lignes

- 0.4 400 (75Cr-25Pap ; 75Cr-25Dos ; 75Cr-25Br ; 75Cr-25Dos)
- 0.4 8x50 Pull 1)Cr 1)Dos Cr 3/5/7/9/50
- 0.3 4x75 JBES Batt 1par Face
- 0.4 8X50 CR Exercies prise d'eau, placement
- 0.8 4x200 Cr 2)Plaq 2)NC Dep 3'15
- 0.4 2x200 4N 1)Dos/Cr en Jbes 1)Pap/Br en Jbes Jbes position de réf
- 0.4 8X50 Dos Exercies prise d'eau, placement
- 0.8 4x200 Dos 2)NC 2)ZZ consignes sur des coulées dep 3'15-3'30
- 0.4 400 4N/100 4N
- 0.2 4x50 DP 25 Apnée 25 souple 2)ZZ 2)NC

Total 4.7

Vendredi 18 Avril 2012 Matin Série Cr

Bassin 50m 3lignes

- 0.2 200 cr/Dos
- 0.2 200 Cr/P/Cr/D/Cr/B/C/C
- 0.2 4x50 Coulée 10 m
- 0.4 8x50 CR 2)AOC 2)Bras isolé 2)polo +accélération 2)prog
- 0.8 8x100 ALLURE 400 Dep 1'40
- 0.2 200 recup
- 1.0 400 300 200 100 Cr Chaque distance est négatif par rapport à la précédente
Dep 6' ; 4'30 ; 3'00
- 0.2 200 recup
- 0.8 8x100 négatif ZZ Dep 1'45
- 0.5 10X50 2)Dos2Bras 3) 2N 2)BR 3) 2N
- 0.5 500 Cr/Dos/100 le Cr en pull

Total 5000m

**Vendredi 18 Avril 2012 Séance tech + vitesse
Bassin 50m 3lignes**

- 0.6 600 AC Changement de nage Par 50
- 0.8 16x50 JBES Batt dep1'15
- 0.2 200 Pull
1 bloc dans chaque nage
- 0.8 0.2 4x50 3)éduc 1)25ampli 25acc
- 0.8 0.2 2x100 Vitesse sur PNN

- 0.1 100 souple

Total 3300

**Samedi 19 Avril 2012 Matin Série 4N
Bassin 50m 3lignes**

- 0.4 400 Cr/Dos
- 0.4 4x100 Cr Pull 5tps dep 1'45
- 0.4 8x50 2/Nage 1) JBES/Educ/25 1) Educ/NC/25
- 0.8 4x200 4N prog de 1à4 dep 3'30
- 0.3 300 Pull AC
- 1.2 3x400 Prog de 1 à 3 dep 7'
2X100 4N – 2004N
100 4N-200 4N-100 4N
200 4N – 2x100 4N
- 0.4 400 Cr/Dos2bras/Cr/Br 1bras 2JBES/50
- 0.4 4X100 Cr ZZ 25 a Fond qui tourne Dep 1'30
- 0.2 4X50 Cr ZZ Sprint américain
- 0.6 2x300 Br/Dos/Br/Cr/Br/Dos2bras/50
Cr/dos/Cr/Br /Cr/dos 2bras
- 0.4 400 75Cr/25 Dos pull

Total 5500m

Samedi 19 Avril 2012 Après Midi test H2O

Bassin 25m 4lignes

- 0.2 200 Changement de nage par 50
- 0.1 100 Jbes Batt 50 Normal 50 accélération
- 0.4 8x50 Cr/Pap Cr/Dos Cr/Br Cr/Dos 2 Bras 4pull 4NC

Test H2O

- 0.2 200 AC

Dimanche 20 avril 2012 Matin

Bassin 50m

- 0.2 200 Cr/Dos
- 0.2 200 4N Jbes/éduc/25
- 0.2 200 Cr/Br
- 0.2 200 4N Educ/NC/25

Programme olympique

- 0.1 100 Brasse dep 2'
 - 0.4 400 4N dep 7'
 - 0.4 400 NL dep 6'
 - 0.1 100 dos dep 1'50
 - 0.2 200 NL Dep 3'15
 - 0.2 200 pap zz dep 3'30
 - 0.1 100 NL 1'45
 - 0.2 200 brasse dep 4'
 - 0.2 200 4N dep 3'30
 - 0.2 200 Dos dep 3'45
 - 0.8 800NL prog par 200 dep 13'
 - 0.1 100 Pap dep 1'50
 - 0.05 50 NL Dep 50''
 - 1.5 1500 NL pull
 - 0.1 Relais Fille vs Garçons 8x100 Cr
- 0.55 550 récup au choix

Total 6000m

PPG

Echauffement : Apprentissage d'une routine d'échauffement d'une durée de 15' (échauff articulaire des pieds à la tête ; échauff musculaire ; échauff cardio)

Etirement : Apprentissage des étirements avec leur placement et le nom du muscle étiré

Test PPG : voir annexe

Samedi 19 avril 2012 séance PPG basé sur un travail de coordination athlétique

Protocole de test

Les tests réalisés ont pour objectifs de visualiser et de quantifier des compétences natatoires d'une façon objective et chiffrée.

Ils permettent de ressortir des profils mais ne doivent pas être interprétés comme des références permettant d'établir un classement des nageurs.

L'objectif de cette démarche est de sensibiliser les nageurs et leur encadrement à l'importance des compétences évaluées sans pour autant se réduire à la simple préparation des exercices proposés. Ces tests apportent ainsi des outils de mesures comparables d'une année sur l'autre sur une même population afin d'en ressortir les évolutions.

Les entraîneurs pourront se servir des résultats pour guider leur action en ayant toujours en tête que les points forts ou points faibles, ne le sont que comparativement à la moyenne du groupe observé.

Intitulé du test	Tâche	Objectif	Unité de mesure
Dep	Coulée passive départ plongé	Parcourir la plus grande distance, départ du plot	Mètres
Vir	Placement au choix du nageur, traction simultanée des deux bras, double culbute et coulée dorsale passive	Réalisé la traction, la double culbute et 5 mètres de coulée passive le plus rapidement possible. Temps pris à la tête.	Secondes
CV	Pousser sur le mur et parcourir 25m en apnée, ondule ventrale	Réaliser le 25m le plus rapidement possible sous l'eau, départ dans l'eau	Secondes
CD	Pousser sur le mur et parcourir 15m en apnée, ondule dorsale	Réaliser le 15m le plus rapidement possible sous l'eau, départ dans l'eau	Secondes
Bat	Réaliser un 25m en battements avec la planche, départ dans l'eau.	Réaliser le 25m le plus rapidement possible	Secondes
Pap	Réaliser un 15m sprint en pap départ pleine eau et touche au mur	Réaliser le 15m le plus rapidement possible	Secondes
Dos	Réaliser un 15m sprint en dos départ pleine eau et touche au mur	Réaliser le 15m le plus rapidement possible	Secondes
Brasse	Réaliser un 15m sprint en brasse départ pleine eau et touche au mur	Réaliser le 15m le plus rapidement possible	Secondes
Crawl	Réaliser un 15m sprint en crawl départ pleine eau et touche au mur	Réaliser le 15m le plus rapidement possible	Secondes
N ²	Réaliser 8x50 avec Le temps égal au nombre de coup de bras	Réguler son temps et ses coups de bras au fur et à mesure des 50m pour que ça soit le plus petit possible	nombre

NB : C'est le chronométrateur qui donne le départ

Filles	DEP	VIR	CD	CV	BATT	PAP	DOS	BR	CRAWL	N²
Morel Eve (99)	12	5,53	10,21	20,29	18,31	10,46	10,96	13,07	9,34	33
Martinet Margaux (99)	11,25	5,17	9,69	16,66	16,88	10,69	11,08	13,87	9,51	33
Chanavat Gillet Alicia (99)	11	5,62	10,95	19,84	20,18	12,05	12,1	13,71	10,27	35
Devillard Alessandra (00)	10,5	5,95	10,27	18,74	19,81	11,71	11,62	13,09	9,74	33
Jeanneret Valentine (99)	11,25	5,52	10,36	18,98	20,12	11,26	11,06	13,55	10,43	34
Martinet Emma (99)	11,5	5,11	11,1	19,92	18,72	11,06	11,17	13,42	9,97	35
Gavioli Valentine (00)	12,5	5,11	10,77	20,88	20,74	11,26	11,82	13,55	10,43	35
Mial Emma (99)	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
MOYENNE	11,43	5,43	10,48	19,33	19,25	11,21	11,40	13,47	9,96	34,00

Garçons	DEP	VIR	CD	CV	BATT	PAP	DOS	BR	CRAWL	N²
Syoud Jaouad (99)	11,5	5,36	10,08	17,72	18,69	9,98	10,64	13,07	9,23	32
Galoo Baptiste (99)	11	6,12	11,23	21,78	18,3	11,01	11,01	13,84	8,77	33
Choumiloff Sacha (99)	10,5	6,39	11,27	22,15	20,34	10,35	10,51	13,2	9,24	34
Rothon Mathieu (00)	11,25	5,89	10,84	19,66	21,81	10,89	11,43	12,65	9,68	36
Olier Pierre (99)	10,25	6,93	10,76	21,12	20,21	11,23	11,75	13,8	9,74	33
Peltret Thibault (99)	11,25	5,73	12,14	21,31	19,66	11,38	11,72	12,88	9,45	35
Caisez Jeremy (99)	10,5	5,84	12,02	21,71	19,1	10,73	12,2	13,67	9,77	33
Madelaine Théo (99)	10,5	6,26	11,15	20,57	19,7	11,99	12,34	15,39	11,14	36
MOYENNE	10,84	6,07	11,19	20,75	19,73	10,95	11,45	13,56	9,63	34,00

Protocole de test Physique

Les tests réalisés ont pour objectifs de visualiser et de quantifier des compétences natatoires d'une façon objective et chiffrée.

Ils permettent de ressortir des profils mais ne doivent pas être interprétés comme des références permettant d'établir un classement des nageurs.

L'objectif de cette démarche est de sensibiliser les nageurs et leur encadrement à l'importance des compétences évaluées sans pour autant se réduire à la simple préparation des exercices proposés. Ces tests apportent ainsi des outils de mesures comparables d'une année sur l'autre sur une même population afin d'en ressortir les évolutions.

Les entraîneurs pourront se servir des résultats pour guider leur action en ayant toujours en tête que les points forts ou points faibles, ne le sont que comparativement à la moyenne du groupe observé.

Intitulé du test	Tâche	Objectif	Unité de mesure
Tai	Mesure de la taille du nageur		cm
PO	Mesure du poids du nageur		Grammes
EV	Mesure de l'envergure du nageur		cm
SB	Mesure de la souplesse basse du nageur.	Jambes tendu et serré, descendre les mains le plus bas possible. O étant la référence du sol et (- pied au dessus des pieds /+ inverse du -)	cm
AG	Parcours Agilité	Réaliser 10m course avant, toucher plot main gauche, 5m pas chassés gauche, touché plot main droite, pas chassé droit 10m, toucher plot main gauche, 5m pas chassés gauche, touché plot main droite, 10m course arrière	Secondes
AB	30 secondes d'Abdos, pieds bloqués sur les espaliers, venir toucher les genoux avec le nez.	Réaliser le plus de Abdos	Nombre d'Abdos
GN	Gainage skieur	Maintenir le plus longtemps possible la position (durée max 1.30)	Durée max 1.30
TP	30 secondes de tractions complètes, mains en pronations	Réaliser le plus de tractions	Nombre de traction
CAS	30 secondes de corde	Réaliser le plus de tour	Nombre de tours

Test ruffier ; PO pulse repos, P1 à la fin de 30 flexion en 45" P2 apres 1' de repos

NB : C'est le chronométrateur qui donne le départ

Filles	TAI	ENV	PO	CAS	TP	SB	AB	SH	GN	Test Ruffié			
										P0	P1	P2	AG
Morel Eve (99)	157,5	161	52,8	101	2	-21	36	50	1.30	12	25	16	13,56
Martinet Margaux (99)	161	164	54,2	86	4	-12	36	35	1.30	24	33	22	13,28
Chanavat Gillet (99)	158,5	160,5	42	70	2	-9	37	27	1.30	22	35	18	13,95
Devillard Alessan (00)	158	160	48,1	48	3	-13	37	26	1.30	17	32	20	13,8
Jeanneret Valentine (99)	158	159,5	40	83	6	-11	33	37	1.30	19	35	25	13
Martinet Emma (99)	158,5	162	51,5	64	1	-16	32	36	1.13	17	32	20	14,58
Gavioli Valentine (00)	161	164	57,7	89	0	-1	34	32	1.30	24	38	24	14,93
Mial Emma (99)	154	157	37,4	90	3	-1	38	25	1.30	23	37	21	13,21
MOYENNE	158,31	161,00	47,96	78,88	2,63	-10,50	35,38	33,50		19,75	33,38	20,75	13,79

Garçons	TAI	ENV	PO	CAS	TP	SB	AB	SH	GN	P0	P1	P2	AG
Syoud Jaouad (99)	162	169	46,5		7	-10	33	29	1.11	20	31	20	
Galoo Baptiste (99)	181,5	188	68,3	56	4	-5	31	28	1.30	22	37	21	14,46
Choumiloff Sacha (99)	158	163	52,4	77	5	-10	37	35	1.11	24	34	23	13,26
Rothon Mathieu (00)	156,5	162,5	46,5	67	12	-7	34	28	1.30	21	34	22	12,55
Olier Pierre (99)	164,5	170,5	68,1	47	3	-10	30	32	1.30	21	37	22	13,48
Peltret Thibault (99)	165,5	174	55,2	20	8	-4	34	27	1.30	24	37	23	13,6
Caisez Jeremy (99)	166	170	56,7	48	4	0	30	36	1.30	14	33	15	13,08
Madelaine Théo (99)	148	154	40,7	33	0	-5	30	61	1.30	23	38	22	13,74
MOYENNE	162,75	168,88	54,30	49,71	5,38	-6,38	32,38	34,50		21,13	35,13	21,00	13,45

Habitude d'entraînement

Filles		club d'origine	CSS	nbe séances H2O	V Horaire H2O	Moy KM/seance	Km le + réalisé sur une séance	Nbe séance PPG	V horaire PPG	natathlon
Morel Eve (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6	2	2H	nat
Martinet Margaux (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6.8	2	2H	Nat
Chanavat Gillet (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6.8	2	2H	nat
Devillard Alessan (00)	MONTCEAU ON	Non	oui	5	7h40	4	7;5	3	2h	nat
Jeanneret Valentine (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6	2	2h	Nat
Martinet Emma (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6.5	2	2h	Nat
Gavioli Valentine (00)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6.5	1	1H	Nat
Mial Emma (99)	CN CHALON SUR SAONE	oui	oui	6	9h30	4.5	6.5	2	2H	IR
Garçons		club d'origine	CSS	nbe séances H2O	V Horaire H2O	Moy KM/seance	Km le + réalisé sur une seance	Nbe séance PPG	V horaire PPG	natathlon
Syoud Jaouad (99)	CN CHALON SUR SAONE	Non	oui	6	9h30	4.5	5.5	2	2H	Nat
Galoo Baptiste (99)	ES ST-FLORENTIN	oui	non	4	7h30	4	6	1	0h30	Nat
Choumiloff Sacha (99)	CN BEAUNE	non	non	4	6h45	entre 3.5 et 4	6	1	2h	Nat
Rothon Mathieu (00)	ALLIANCE DIJON NATATION	oui	oui	5	7h30	3.8	5	2	1h30	Nat
Olier Pierre (99)	US JOIGNY	oui	Non	5	10H	entre 5 et 7	10	1	1H	IR
Peltret Thibault (99)	MIGENNE NATATION	oui	Non	4	6h30	4	10	1	1h	IR
Caisez Jeremy (99)	ALLIANCE DIJON NATATION	oui	oui	5	7h30	3.8	5	2	1h30	IR
Madelaine Théo (99)	MONTCHANIN NATATION	non	non	5	9h45	4.5	6.5	1	0h30	IR

Retour entraînement

Vendredi 18 Avril

20/04/2012

Filles		moy 8X100	300	300	200	200	100	100	100
Morel Eve (99)		1.15.5	4.18	4.06	2.44	2.37	1.19	1.13	1,08,26
Martinet Margaux (99)		1.18.5	4.20		2.51	2.44	1.20	1.16	1,07,50
Chanavat Gillet (99)		1.19	4.19		2.50		1.23	1.18	1,11,30
Devillard Alessan (00)		1.18.5	4.18		2.46		1.16	1.15	1,08,60
Jeanneret Valentine (99)		1.17.5	4.09	4.06	2.44	2.39	1.18	1.17	1,10,40
Martinet Emma (99)		1.22.5	4.20	4.06	2.44	2.59	1.29	1.24	1,12,80
Gavioli Valentine (00)		1.18	4.15		2.42	2.39	1.18	1.14	1,08,80
Mial Emma (99)		1.22	4.15	4.20	2.51	2.45	1.21	1.24	

Garçons		moy 8X100	300	300	200	200	100	100	100
Syoud Jaouad (99)		1.15	4.13	4.04	2.48	2.47	1.21	1.19	1,08,07
Galoo Baptiste (99)		1.19	4.13		2.45	2.49	1.23	1.19	1,06,10
Choumiloff Sacha (99)		1.17	4.13	4.08	2.48	2.42	1.22	1.15	1,09,00
Rothon Mathieu (00)		1.16.5	4.06	4.09	2.47	2.41	1.20	1.15	1,06,00
Olier Pierre (99)		1.18.5	4.18	4.15	2.51		1.24	1.17	1,08,60
Peltret Thibault (99)		1.19	4.18		2.47		1.26	1.22	1,09,30
Caisez Jeremy (99)		1.16.5	4.18	4.12	2.48		1.22	1.17	1,09,07
Madelaine Théo (99)		1.22	4.26	4.30	3	3.02	1.34	1.24	1,14,70

BILAN :

Le stage s'est très bien déroulé avec une organisation chamboulée par rapport à ce qui était prévu dans le règlement régional. Nous remercions Chalon d'avoir réussi à nous accueillir. L'intendance s'est bien déroulée avec l'hébergement et les repas. Nous notons que deux personnes sont venues pour suivre ce rassemblement ce qui a permis de nombreux moments d'échanges et un suivi plus personnalisé des nageurs.

Le niveau des nageurs est bon, nous avons pu effectuer tout ce qui était prévu ainsi que tous les tests. Ces derniers vont permettre de faire un suivi de nos nageurs régionaux.

Le retour des nageurs est le suivant : ils regrettent de ne pas avoir plus eu de temps de repos mais paradoxalement, ils auraient aimés faire plus d'activités. Cependant ils sont satisfaits de leur séjour, de l'hébergement, des repas et des entraînements.

Merci à Tous

COLOMBAT Jean-Marie

Ray Bastien

