

Comité régional de Franche-Comté

Collectif Accession - Stage régional minimes et plus

Du dimanche 3 au vendredi 8 mai 2015

## Compte-rendu



### 19 nageurs et nageuses sélectionnés :

ALLEMANDET Justine (CNDR), ANTOINE Thibault (CNDR), BAGUE Enzo (CNP), CAMELIN Corentin (CNHJ), COURDIER Anaïs (CNDR), DAVID Lucas (ANB), GILBERT Mathias (CNDR), GRANDCLAUDE Faustine (CNDR), GRAND-CHAVIN Solène (CNHJ), JEANNINGROS Lilou (ANB), LACROIX Solène (CNDR), MASSON Mathilde (CNDR), PICHARD Julien (ANB), POINTET Jeanne (NVN), RAMAUX Alexis (CNDR), ROY Cécile (ANB), THOREMBEY-SCUHET Hugo (CNDR), VIVODIKOVA Camille (ANB), VAILLIER-FRANCOIS (ANB).

### Encadrement :

Thomas ANDRE (CNHJ), Simon DAVID (CNDR), Manuel ROUX (ANB).

## II / LES CONDITIONS D'ENTRAÎNEMENT

Les garçons et les filles pratiquaient tous ensemble.

Le groupe disposé au minimum de 3 lignes d'eau de 2 heures. Sur certaine séance, en accord avec les autres clubs, les nageurs ont eu l'occasion de nager sur 5 lignes et sur des temps de séances qui pouvaient dépasser 2 heures.

Nous avons fait deux groupes de travail pour l'après midi (demi-fond et sprint) et une séance communes tous les matins.

Groupe sprint : ALLEMANDET Justine, DAVID Lucas, PICHARD Julien, CAMELIN Corentin, GRAND-CHAVIN Solène, JEANNINGROS Lilou, RAMAUX Alexis, POINTET Jeanne, LACROIX Solène.

Groupe demi-fond : ANTOINE Thibault, BAGUE Enzo, COURDIER Anais, GILBERT Mathias, GRANDCLAUDE Faustine, MASSON Mathilde, THOREMBEY SUCHET Hugo, VIVODIKOVA Camille, VALLIER-FRANCOIS Léna, ROY Cécile.

### 2 - Rappel des objectifs du stage

- Travail pluridisciplinaire (Athlétisation du nageur).
- Renforcement des qualités techniques, physiques et physiologiques des nageurs (à sec et dans l'eau).
- Créer une dynamique de groupe

### 3- Le planning du stage

Une séance de ppg a été proposée tous les jours avant la séance du matin.

**Cette séance était basée sur le travail de posture (gainage-abdo-pompe), sur le travail physio et cardio (Course à pied et intervalle training court 15-15), et sur le travail de motricité et d'habileté (parcours cône enchaîné placement dans l'eau).**

Dimanche 3 mai 2015	Lundi 4 mai 2015	Mardi 5 mai 2015	Mercredi 6 mai 2015	Jeudi 7 mai 2015	Vendredi 8 mai 2015
Arrivée : 17h30	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 08h00 – 10h00
	Repas : 12h30	Repas : 12h30	Repas : 12h30	Repas : 12h30	Repas : 12h30
	Piscine : 16h00 – 18h00	Piscine : 16h00 – 18h00	Piscine : 16h00 – 18h00	Piscine : 16h00 – 18h00	Piscine : 16h00 – 18h00
	Repas : 19h30	Repas : 19h30	Repas : 19h30	Repas : 19h30	Départ : 16h30

#### 4 – Comment avons-nous travaillé (en piscine et à sec) ?

Nous avons accès à 3 lignes d'eau mais également au bord de mer, idéal pour la pratique de la course à pied.

Nous étions dans de bonnes conditions d'entraînement qui ont permis à tous de pouvoir pratiquer correctement.

#### VI / BILAN GLOBAL DU STAGE

L'ensemble de l'équipe d'encadrement tient à féliciter tous les nageurs et toutes les nageuses pour leur investissement pendant les entraînements, ainsi que pour leur bon comportement général sur toute la durée du rassemblement nécessaire à la vie en communauté.

Lors des séances dans l'eau, les entraîneurs ont pu constater que les nageurs étaient globalement réceptifs. Le travail à sec a été une bonne mise en jambes et a permis aux jeunes de se dépasser (notamment lors de la séance de course à pied sur le port).

Les séances de renforcement musculaire et d'habileté motrice ont été associées au travail effectué dans l'eau pour favoriser le ressenti du transfert.

L'intérêt principal mis en avant lors de ce stage, fut l'importance du travail et de la concentration pendant de tel regroupement. En effet, il fallait que chaque nageur prenne conscience de l'importance de rentabiliser un tel stage. Certains ont su le faire, d'autres moins, mais le bilan global reste tout de même très intéressant. L'état d'esprit doit être orienté vers la notion de progression. Chaque individu doit percevoir un progrès à l'issue de ce genre de rassemblement, qu'il pourra valider et remettre en place lors de son retour dans sa structure et lors des futures compétitions.

Les jeunes ont su s'adapter aux séances mises en place mais également aux entraîneurs qui tournaient sur les groupes et ont répondu présent à chaque séance.

Concernant la vie en communauté, la ponctualité des jeunes a été appréciée.

Une belle expérience de vie, de beaux échanges entre entraîneurs, et avec les nageurs et des réflexions intéressantes.

L'équipe d'encadrement





# LES SEANCES

**Lundi 4 mai 2015**

## Matin :

PPG : 30'

Mise en jambes avec un travail à sec polyvalent.

-400cr pull R5 + 300 dos coulées 7m +200 br double coulées +100 pap R2

-6\*200 m : 2\* (- 1 cr : 25 WP/25 opp/50 frôler)  
(-1 spé : 50 jbes/50educ/100nc)  
DP : 3'15 (-1 cr : 25 bras D/25 bras G/50 rattr. Cuisses)  
2<sup>ème</sup> fois en palmes

-16\*50 4N/12,5m (acc de 1à4) DP :1'  
-8\*100 4N palmes/plaquettes (cr rapide et ondules en brasse) DP :1'40  
-4\*200 4N (1P/B vite et 1 D/C vite) DP : 3'15  
-8\*100 4N plaques (cr vite) DP :1'50  
-16\*50 cr (degr 4/4) DP :1'

6200m

## Après-midi :

### Sprint :

-400 cr R5  
-4\*50 : 2\* -(25 jbes rapides/25 sple)DP :1'  
-(25cr rapide/25sple)  
-4\* (30" chaise  
(10 flexions  
(25 jbes cr max apnée+25sple+50dos  
-600cr palmes/plaque/tuba  
-4\* (30"gainage  
(10 pompes  
(25 cr sprint+25sple+50dos

-600cr palmes (coulées 7m)

le tout 2 fois (2<sup>ème</sup> fois en spé)

5000m

### demi-fond :

-2\*(400cr/d+100godilles)  
-6\*200 : 2\* (1pap  
(1p/cr/100m  
(50p 100cr  
DP /3'30 (Z2 nc)  
-(800/400/100/2\*25+50récup  
plaques pull  
DP : 11'30/5'45/1'30/1'  
ng : Z2/Z3/VMA/MAX  
-6\*200 idem palmes  
-(800/400/100/2\*25/50sple)  
plaquette/palmes  
DP : 11'5'30/1'30/45"  
-300 dos plaques  
-400 jbes palmes tuba  
-300 dos

7200m

## Mardi 5 mai 2015

### Matin :

Ppg : 45'

Course à pied sur le port (2,5km footing)  
Travail intensif (15"-15" sur 10') dépassement de soi !!!  
Retour au calme footing

### Séance dans l'eau : transfert du travail à sec / 4n

-3\*400 (400jbes cr (15"-15")  
(400 cr R3/7, coulées 7m + reprise de nages  
(400Jbes (25rap/25sple) 50cr/50ond

-2\*( 400P/400d/400b/400cr) + 400 4N NC R :30"

1<sup>ère</sup> fois (50jbes/50éduc/100nc)  
2<sup>ème</sup> fois (50brasD/50brasG/100jbes/200nc) palmes sauf en brasse

-16\*50cr (degr 4/4) DP :1' (max 2" d'écart entre chaque bloque de 4)

6000m

### Après-midi :

#### Sprint :

-200d/100cr/100godilles  
-3\*1004N (1jbes/1pull/1NC)  
-4\*50 éduc cr/spé  
-8\*25 2freq/1équilibre/1freq/2force/1équ/1force  
-100cr éduc  
-(15m DP +finir 50  
(25m DP+ finir 50  
-2\*(50 palmes DP + finir100)  
le tout 2 fois (1 fois en spé, 1 fois en 2<sup>ème</sup> spé)

-400jbes Dos  
-400 cr pull R3

4600m

#### Demi-fond :

-500 cr/d

-5\*(12\*100cr) : acc de 1à4 dp :1'40  
12 palmes  
12NC  
12 plaquettes  
12 NC  
12palmes/plaques DP :1'30

-5004N revese

7000m

# Mercredi 6 mai 2015

## Matin :

Ppg : 30'

Gainage + travail de jambes

Positionnement virages

Séance dans l'eau :

-200d/100godilles/200 au choix/100 repérage ventrale

-12\*100 2/nage (1jbes/1PULL) + 1/nage nc R :20"

-400 dos plaques/400pull/plaque (R 3/2)

-5\*200 (1/N + 1 4N) R : 30"

-9\*100 R : 20" (p/d+d/b+b/cr)\*3

-4\*150 (p/d/b+d/b/cr)\*2 R : 20"

-400 jbes récup

5500m

## Après-midi :

Séance commune (vma)

-400 4N à l'envers+200 spé éducatif+ 400cr respi 3/5/7/9/50

-(2004N dp :3'30

(2\*100 4N dp : 1'45

(4\*50 (1/n) dp : 1'

-400 jbes palmes

-(4\*50 SP2 dp : 1'15

(2\*100 spé dp :2'

(4\*50 spé dp : 1'15

-400 cr pull

-(8\*25 CR dp :40"

(4\*50 cr dp :1'

(2\*100 cr dp :1'45

-400 au choix

4000m



# jeudi 7 mai 2015

## Matin :

PPG intégrée a la séance dans l'eau.

Travail de course associé au travail dans l'eau.

- 5\* (30" gainage ventrale bras D levé +50cr bras D) dp :1'30  
(30" gainage ventrale bras G levé +50cr bras G)
- 500 cr plaquettes (50 godilles+50 nc)
- 500 4n reverse (travail de respi)
- 5\*100 dp :1' (15m coulée+35cr nc+ 50 course à pied)
- 10\*100 dp : 1'30 (15m coulée+ 35 nc+50 course (échelles de rythme, cônes, coupelles)
- 5\*100 IDEM
- 10\*100 4n palmes acc de 1à5 dp :2'
- 10\*100 IDEM
- 5\*100 4n degr. R :20"

6000m (avec la course à pied)

## Après midi :

### Sprint :

- 300cr pull +200 spé éduc + 100 ondules costales
- 500 cr tuba plaques élastique
- 10\*50 cr/spé (15 tractions élastiques+25 sprint+25 sple)  
dp :2'
- 100 dos
- 12\*50 jbes cr :spé dp : 1'05
- 400 cr :spé nc coulées 10 m
- 10\*50 cr/spé (10 montés de mur+25 sprint+25sple) dp : 2'
- 400cr (100jbes/100nc)
- 10\*50 cr/spé (10/15 pompes+25 sprint+25sple)
- 400 spé (100 jbes/100 éduc)

4400m

### demi fond :

- 400dos/100godille
- 1000 tuba/zoom (50ondules/150cr)
- 4\*200 spé dp : 3'45 (zoom en pap)
- 3\*(400/200/100/50 cr dp : 6'/3'/1'45  
+250 dos)
- z2/z3/vma/TV (en négatives plit sauf  
le 50m)
- 8\*100 cr plaques dp : 2'
- 16\*50 cr dp :1' (zoom plaques)
- 600 dos et jbes au choix

7500m



## Vendredi 8 mai 2015

### Matin :

- 400 cr respi 3579/50m +300 dos (25 bras D/25 bras G/50nc)+200 brasse dble coulées+ 100 papR3
- 12\*100 : 3\* -1 cr (25 WP/25 frôler l'eau/50 nc)  
-1 4 N jbes  
-1 spé ( 50 éduc/50 nc) R : 20"  
-1cr (25 jbes tête hors de l'ea+75ampli)
- 16\*50cr dp 1' acc de 1 à 4
- 8\*100 4n dp : 1'45 acc de 1 à 4
- 4\*200cr pull plaques acc de 1 à 4 dp : 2'50
- 8\*100 idem
- 16\*50 degressif 4/4 dp :1'

6200 m

### Après midi :

Séance transfert vitesse sous forme de relais en 4 nage.

- 500 4N + 100 4N ordre du relais
- relais 100 4N
- 500 cr/dos zoom
- relais (50 dos/50cr)
- 500 zoom(25 coulée ondule/25pap/50cr godilles sur 1cycle.nc 3 cycle)
- relais (50 pap/50cr) coulée max
- 1000 tuba plaques
- 100 cr palques/zoom max
- 100 souple

3100m