

STAGE DES BENJAMINS DE FRANCHE COMTE

VACANCES DE TOUSSAINT

Du 25 au 29 Octobre 2015 à Vichy



11 Filles

GIRARD Manon - RIOUECH Salma - CARTERON Marie-Lou
- BARBIER Mina - COURDIER Candice - SKLADZIEN Ivana
- REGNAUD Sacha - PAQUIER Chloë - CRAMPONNE Camille
- MAREUGE Juliette - RODOT Léonce

12 Garçons

PUYRAIMOND Marceau - CIFTCI Hasan - DEMEYRE Louka
- LAALA Elyas - GRIS Quentin - GISSINGER Charles -
GILBERT Florian - ANDRE Jules - CUENIN Lucas -
GUETTOUCHE Yanis - MIDOT Lucas - KHASSER Ryad

Encadrement

POIRIER François-Xavier – NAOUAR Walid – DILLMAN
Evans – ADAM Cyrille – LIBOZ Patrice.

Stagiaires BF3

LAMURE Benoit – KHASSER Mohamed – HALLE Romain –
BESNIER Romain – BAILLY BASIN Catherine – CURE
Antoine – LAZIB Jules – SALVI Florian – SALA Marie

Déplacement – Hébergement – Restauration

Les horaires de départ et les temps de déplacement ont été respectés et adaptés à la durée du stage.

Les horaires de retour ont été modifiés. Nous sommes en effet arrivés plus tôt d'une heure, ce qui a été annoncé au départ de Vichy.

1

Nous avons été hébergés au Centre International de Séjour de Vichy. Les nageuses et nageurs ont été installés par chambre de 2 avec une répartition favorisant le mélange des clubs pour inciter aux échanges et à la meilleure connaissance de l'autre.

Les conditions d'entraînement

Les conditions d'entraînement et de prise en charge ont été à mon sens excellentes.

Le choix de nager en 25m couvert, le nombre de lignes d'eau associé à la présence du groupe de stagiaires BF3 mené par Cyrille nous a permis de faire un travail de grande qualité technique.

Les créneaux piscine.

DATES	Matin	Ligne(s) en 25 m	Après midi	Ligne(s) en 25m
Dimanche 25 octobre			13h /15h	3
Lundi 26 octobre	10h / 12h	3	17h00 / 19h00	3
Mardi 27 octobre	9h00 / 11h00	4	17h00 / 19h00	3
Mercredi 28 octobre	9h00 / 11h00	4	17h00 / 19h00	3
Jeudi 29 octobre	9h00 / 11h00	4		

Nous avons ainsi pu mettre en œuvre dans d'excellente condition le test de détection national impulsé par Fabrice Pellerin ainsi qu'un test spécifique de la qualité de nage sur les 4 nages.

Les créneaux gymnase.

Nous avons loué un gymnase à raison de 3 séances le lundi, mardi et mercredi entre 14h30 et 16h30. Ces moments ont été l'occasion d'un travail de type préparation physique général, de vélocité, de réflex et de jeux collectifs.

Approche de l'entraînement

La première séance a permis de constater que le niveau global des nageurs est globalement bon. Il faut cependant pondérer ce constat par un regard plus techniciste.

Aussi les séances qui seront mises en œuvre tout au long du stage auront une dominante technique et donc qualitative et non quantitative.

Au regard des temps d'entraînement, du nombre de ligne d'eau et du niveau des nageurs nous avons organisé 3 groupes différents.

L'analyse technique nous a conduits à constater :

- En papillon ; un travail nécessaire sur la coordination bras – jambes – respiration pour la majorité. Un travail sur la respiration et l'accélération du geste pour une minorité. Un travail sur le virage c'est aussi avéré nécessaire.
- En dos ; un travail sur la position de la tête ainsi que sur le roulis et donc l'efficacité globale de la nage a été mise en œuvre. Des précisions pour comprendre qu'en dos aussi il faut apprendre à respirer ont été apportées. Enfin, un travail sur le virage c'est avéré indispensable.
- En brasse ; la coordination et le rythme (20-60-100) du mouvement de bras ont été au cœur de nos intentions. Des précisions ont été apportées sur la respiration ainsi que sur le virage.
- En crawl ; les difficultés techniques constatées sont similaires à celles du dos à savoir le roulis et la position de la tête. Des attentions ont aussi été apportées sur le retour aérien et l'amplitude.

Un travail constant a été apporté sur les parties non nagées, coulées, virages et départs.

Le travail a donc porté sur un kilométrage peu élevé (environ 20 km) pour favoriser la qualité et de tenter de travailler sur la prise de conscience. Les séances sont proposées en annexe.

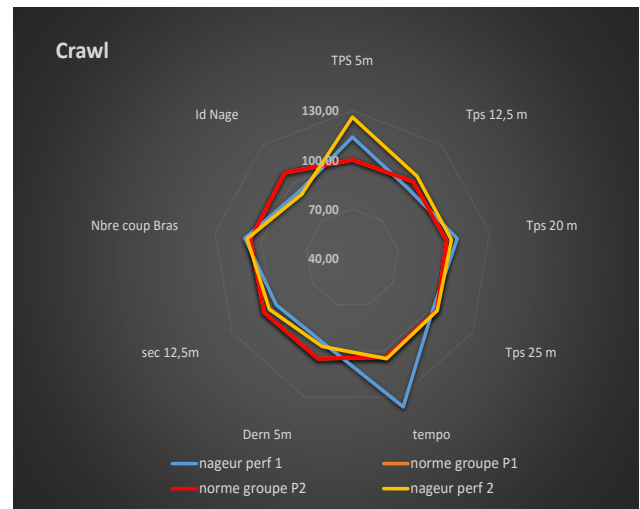
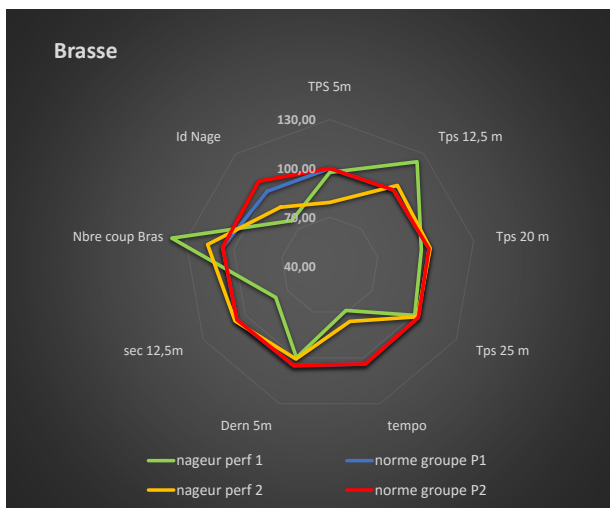
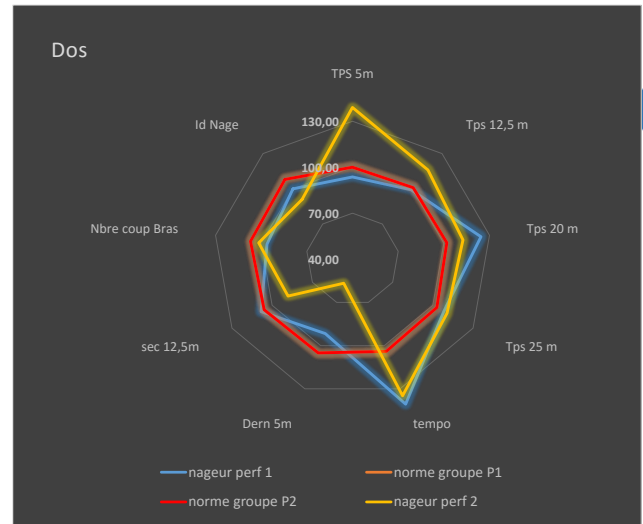
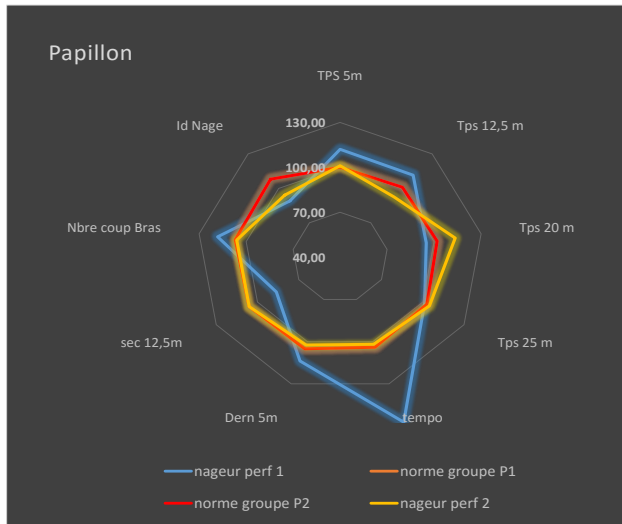
A l'occasion de nos observations nous avons aussi pu constater que les nageurs ont une connaissance très relative de leur corps dans l'espace, une approche très limitée de la notion d'échauffement à sec et encore plus de la notion de souplesse et d'étirement. La performance dans l'eau passera nécessairement par une amélioration dans ces domaines également.

La présence des stagiaires entraîneurs en formation BF3 a été l'occasion de mettre en œuvre un double test, en début et fin de séjour, sur la base d'un 25 mètres par nage départ plongé aux ordres du starter avec 6 points d'évaluation et le test national de détection impulsé par «Fabrice Pellerin».

Le premier test avait pour double objectif de constater l'amélioration entre un début de stage et une fin de stage ce qui s'avère compliqué en 8 séances et d'autre part un travail spécifique de prises d'informations pour les entraîneurs.

La perspective est malgré tout, au regard d'un travail de modélisation et de la présence d'un

collectif, d'identifier les points forts et les points faibles de chacun au regard d'un niveau du groupe. Pour exemple ci-dessous, le tracé rouge pour le résultat moyen du groupe fille ou garçon et les tracés bleu et jaune émanant de performance de nageurs pris au hasard pour la présentation.



Sur ce test la difficulté résulte de la prise des 9 indicateurs. Ainsi la première série de prises d'indicateurs n'a pas été simple pour nos entraîneurs en formation. Aussi des séries d'indicateur comme celui du tempo pour le test du dimanche reste discutable.

L'exercice permet cependant de constater les forces et faibles de chacun.

Le second test est le résultat du travail de Fabrice Pellerin et s'inscrit dans la même

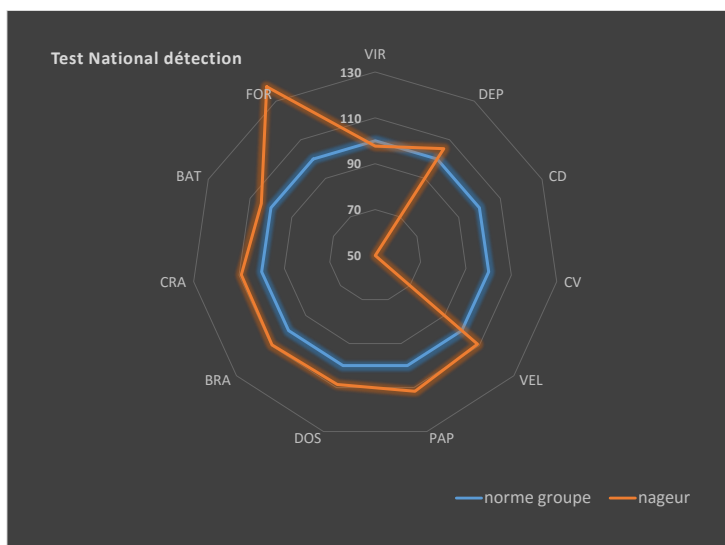


dynamique. Il est cependant plus large et couvre 11 items différents.

- 1- VIR ou virage. Le nageur fait face au mur, enchaîne 2 culbutes. C'est lors de la deuxième culbute que le nageur pousse sur le mur et effectue une coulée dorsale jusqu'aux 5 mètres.
- 2- DEP ou Départ. Le nageur plonge à partir du plot de départ, pénètre dans l'eau et effectue une coulée passive.
- 3- VEL ou vélocité. Effectuer 10 mouvements de papillon dans le temps le plus court possible.
- 4- CD Le nageur effectue une coulée dorsale (sans départ), avec propulsion des jambes, sur 25 mètres.
- 5- CV Le nageur effectue une coulée ventrale de 25 m la plus rapide possible
- 6- PAP Le nageur est aux 5 mètres et sprint en papillon sur 10 mètres
- 7- DOS Le nageur est aux 5 mètres et sprint en dos sur 10 mètres
- 8- BRA Le nageur est aux 5 mètres et sprint en brasse sur 10 mètres
- 9- CRA Le nageur est aux 5 mètres et sprint en crawl sur 10 mètres
- 10- BAT Le nageur effectue un 25 mètres battements sprint
- 11- FOR Le nageur effectue le plus de flexions des bras possible en 30 secondes.

4

Nageuse	VIR	DEP	CD	CV	VEL	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT	FOR
norme groupe	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
nageur	97,66	105,36	50,00	50,00	109,03	111,71	108,59	109,53	108,95	104,57	137,50
valeurs moyennes	00:06,83	11,86	00:00,00	00:24,59	00:10,55	00:08,60	00:08,60	00:10,16	00:07,74	00:20,95	43:38,18
valeurs nageur	00:06,99	12,5	00:00,00	00:00,00	00:09,68	00:07,70	00:07,92	00:09,28	00:07,10	00:20,03	28



L'analyse de ce test, comme de l'ensemble des tests, reste toujours à prendre avec du recul et doit être considéré comme un indicateur et non un révélateur incontestable.

On note cependant une différence entre les 2003 et les 2004, même si certains 2004 réalisent de bons tests.

On peut globalement :

- déplorer une difficulté collective à réaliser les tests de coulée dorsale et ventrale.
- Egalement constater des difficultés face

au test du virage.

L'analyse porte donc sur la différence des 2 courbes (graphique ci-dessus) et de constater les compétences d'un nageur au regard d'un collectif. Ici on peut observer que sur 8 tests sur 11 les



résultats sont meilleurs que le niveau moyen du groupe.

Les résultats permettent ainsi de faire un constat et de donner des orientations de travail. Les résultats de chacun ne seront pas communiquer avec ce document mais seront transmis par le CTR aux entraîneurs (de leurs nageurs) qui le souhaitent. Aucune communication collective ne sera réalisée.

Bilan global du stage

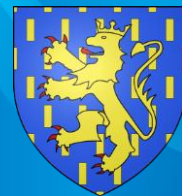
Les nageurs après une semaine d'attention ont globalement su appliquer les consignes et le collectif d'entraîneurs considère que si ce travail est repris en club les progrès enregistrés en seulement 8 séances pourront être transformés en acquis. (Citation chinoise : Apprendre par cœur, à quelques avantages... mais le véritable apprentissage se fait par l'esprit).

Le groupe a été très agréable à encadrer. Une nouvelle fois les nageurs se sont distingués dans un établissement habitué à encadrer les sportifs et des félicitations sur leurs tenus et leurs respects nous ont été faits.

Merci donc à tous pour les valeurs que vous savez leur transmettre et qui ont transpiré chaque jour.

Un petit remerciement aux chauffeurs des minibus qui ont conduit avec prudence et sérieux et tout particulièrement à Mohamed et Evans qui se sont mis à disposition du groupe pendant tout le séjour.





ANNEXES



Dimanche 27 octobre 2015 (après-midi)

Briefing et échauffement à sec classique de 10 min (observation de ce qu'ils savent faire)

Partie aquatique :

200 CR/Dos par 50m NC

200 Brasse/ Pap par 50m NC

100 CR Respi 3-5-3-7 par 25m

8x25 CR educ

- 4x Rattrapé devant 6 battements de jambes
- 4x rattrapé cuisse

4x100 CR NC

- Vitesse normal (Z2-Z3) Compter mouvement de bras (=N)
- N -1
- N -1 avec 3 onduls maxi
- N -1 avec 1 onduls maxi

8x50 Dpt Plongé 1 par nage Bien nagé, 7 à 8 onduls rapide minimum avant reprise de nage

200 CR Lent Bien nagé

Test 25 Chrono Dpt Plongé dans chaque nage avec 8x50 Cr lent et Technique en récup.

Distance = env. 3400m

Lundi 26 octobre 2015 (matin)

Echauffement à sec (dirigé) :

Réveil articulaire :

- Cercle lent du cou (10 dans chaque sens)
- 10 mouvement oui-oui
- 10 mouvements non-non
- Rotation épaules (1 bras vers l'avant et 1 bras vers l'arrière) 30 sec dans chaque sens
- Dessus dessous avec l'avant-bras en maintenant le coude.
- Poignet 30 sec dans chaque sens de rotation
- Rotations du bassin (10 dans chaque sens)
- Rotations des genoux (10 dans chaque sens)
- Rotation des chevilles (10 dans chaque sens et pour chaque cheville)

PPG : 40sec de travail et 20 sec de récup

- Abdos (pieds au sol, jambes pliées, bras tendus=> soulevez épaules du sol, touchez les genoux puis relâchez)
- Abdos (allonger bras loin derrière la tête => soulevez jambe gauche et allez chercher les orteils avec bras opposés)
- Dorsaux, fessiers (pieds au sol, jambes pliées, épaules au sol => montez le bassin très haut puis relâchez)



- Dorsaux, fessiers (pieds au sol, jambes fléchies à 90 degrés, main au sol, tête relâché entre les épaules => position table, soulevez bassin très haut et maintenir la position statique)
- Gainage (statique, sur les coudes, corps aligné)
- Gainage (statique sur les mains, mains serrées, corps aligné)
- Pompes sur les genoux (jambes levées et croisées, ceintures abdominales fixées, mouvements non-stop)
- Flexions (jambes écartées, pieds orientés vers l'extérieurs, bras tendus à l'horizontale, descendre son bassin jusqu'en bas en gardant le dos plat, puis remontez.)

8

Partie aquatique :

4x150 R=20-30sec

- 100 CR Lent nagez grand + 50m hybride (Bras pap + jbes Battements)
- 100 CR Pull Lent nagez grand + 50m hybride (Bras Dos + jbes ondulations)
- 100 CR Lent nagez grand + 50m hybride (Bras brasse + jbes ondulations)
- 100 CR pull Lent nagez grand + 50m hybride (Bras crawl + jbes ondulations)

8x25 Dpt plongé 1 fois/2 R=10-15sec

- Travail sur la posture, Position de départ sur plot : déséquilibre vers l'avant + CR NC
- Educ CR : rattrapé devant avec pousser loin derrière

8x25 Dpt plongé 1fois/2 R=10-15sec

- Grab start coté pas plot => projection vers l'avant (lancer segments libres = bras et tête vers l'avant, avant de reprendre la position fusée) + CR NC
- Educ (Godille sur le ventre mains devant / god sur le ventre mains au fond du bassin) (obj : prise de conscience des surfaces propulsives)

4x100 R=20sec (une seule ondulation dans chaque coulée)

- Compter mouvement bras et obtenir un nombre N par longueur de Bassin
- N-1 (N-2 pour les petits gabarits ou les personnes au-dessus de 19-20 mouvements)
- N-1
- N-2 (N-3 pour les petits gabarits ou les personnes au-dessus de 19-20 mouvements)

8x25 Dpt plongé 1 fois/2 R=10-15sec

- Travail sur la posture, Position de départ sur plot : déséquilibre vers l'avant + CR NC
- Educ CR : petit chien / grand chien (objectif : orientation des surfaces propulsives vers l'arrière)

8x25 Dpt plongé 1fois/2 R=10-15sec

- Grab start coté pas plot => projection vers l'avant (lancer segments libres = bras et tête vers l'avant, avant de reprendre la position fusée) + CR NC
- Educ : CR poings fermés (objectif : orientation des surfaces propulsives)

5 à 8x100 R=20sec (une seule ondulation dans chaque coulée)





- 1x Compter mouvement bras et obtenir un nombre N par longueur de Bassin
- 2x N-1 (N-2 pour les petits gabarits ou les personnes au-dessus de 19-20 mouvements)
- 2 à 3x N-2
- 0 à 2x N-1

200 lent => détendre le corps et l'esprit

Distance = 2500m à 2800m

9

Lundi 26 octobre 2015 (après-midi)

1000 Echauffement

Puis séries de tests détection de « Fabrice Pellerin »

- 10m à fond départ arrêté dans l'eau (sans poussée au mur) 1x par nage (Résultats en sec)
- Vitesse : réaliser 10 cycles de pap le plus vite possible (Résultats en sec)
- Départ plongé : Coulées passive jusqu'à l'arrêt complet (Résultats en mètre)
- Départ arrêté face au mur sans le toucher : 2 culbutes successives + coulée passive sur le dos jusqu'au 5m (Résultats en sec)
- 25m à fond en jambes CR avec planche, départ dans l'eau (Résultats en sec)
- Coulée Ventrale 25m, départ dans l'eau en poussant au mur (Echec ou réussite)
- Coulées Dorsale 25m, départ dans l'eau en poussant au mur (Echec ou réussite)
- Réaliser le maximum de Flexions de bras au sol (nous avons choisi les pompes classiques) en 30 secondes. On valide en touchant un pull-buoy avec le menton (Résultats en nombre de flexions valides)



Mardi 27 octobre 2015 (matin)

Echauffement à sec (dirigé) : Réveil articulaire : idem la veille PPG : idem

Partie aquatique :

- 100 CR Pull Respi 3-5 + 50 4N NC
- 100 CR Rattrapé 6 battements + 50 4N NC Envers
- 100 CR Pull rattrapé touché cuisse-épaule-tête + 50 4N Jbes
- 100 CR NC respi 5 + 50 4N Pull

20x50 CR R=20sec

- ⇒ Respecter ces 3 consignes
 - Recherche d'appuis
 - Nombre d'ondulations et qualité de celle-ci
 - Nombre de coup de bras par longueur de bassin
 - 25 Educ + 25 NC avec N mouvements de bras
 - 50 NC avec N-1
 - 25 educ + 3 ondulations + 25 NC avec un nouveau N
 - 50 NC 3 ondulations avec N mouvements
 - 50 NC 3 ondulations avec N-1
- X4

8 à 12x25 R=15-20sec

- ⇒ 4x avec 3-4 ondulations bien enchaînées
- ⇒ 4x avec 5-6 ondulations bien enchaînées
- ⇒ 4x avec 8-10 ondulations bien enchaînées
- 15m Pap + 10m CR
- 15m Dos + 10m CR
- 15m Brasse + 10m CR (travail sur longueur de la 1^{ère} phase de coulée)
- 15m CR + 10m CR

16x25 Dpt mi-bassin R=15-20sec

- 1 pap Rapide
 - 1 CR Lent amplitude
 - 1 Dos Rapide
 - 1 CR Lent amplitude
 - 1 Brasse rapide
 - 1 CR Lent amplitude
 - 1 CR Rapide
 - 1 CR Lent amplitude
- 8x25 avec 3-4 ondulations bien enchaînées
- 8x25 avec 5-6 ondulations bien enchaînées

100 m retour au calme CR lent

Distance = 2200m à 2400m



Mardi 27 octobre 2015 (après-midi)

Echauffement à sec classique 10 min

Partie aquatique :

6x100 Dpt plongé Grab start + coulée passive R=20sec

- CR NC avec N mvmt de bras + 3 onduls en coulée
- 4N NC + 3 onduls en coulée
- CR pull Cheville

6 à 9 x100 R=20sec TUBA

- ⇒ Orientation des surfaces motrices
- 0 à 3 CR travail placement de tête (groupe moins fort)
- 3 pull (50 pap + 50 CR)
- 3 Pull Cheville (50 CR + 50 pap)

8x100 R=20sec (sans coulées) 75 brasse + 25 CR

- ⇒ Orientation des surfaces motrices et placement sous l'eau
- 1x Normal Compter cycle (= N)
- 1x Normal tête bien placée entre les bras
- 2x N-1
- 3x N-2
- 1x Jbes avec mains attachées dans le dos (=> talon fesses et non pas genoux poitrine)

0 à 5x100 Palmes R=20sec (groupe plus fort)

- 100 jbes CR à plat avec un bras devant
- 100 Jbes CR épaules tournées avec un bras devant
- 100 CR (50 rattrapé devant + 50 NC)
- 100 CR (50 rattrapé devant + 50 NC) Respi5
- 100 lent détendu

Distance = 2500m

Mercredi 28 octobre 2015 (matin)

Echauffement à sec (dirigé) : Réveil articulaire : idem la veille PPG : idem

Partie aquatique :

4x200 R=30sec

- Pap/CR/Dos/CR/Brasse/CR/CR/CR par 25m + 3 onduls par coulée

Série en Z3

50 CR Pull R=15sec Avec N mvts

100 CR NC R=20sec Avec N mvts de bras et 3 onduls (N différents)

150 CR Pull R=25sec Avec N mvts

200 CR NC Avec N mvts de bras et 3 onduls (N différents)

Les plus forts

25 pap R=15sec avec 1 onduls et N cycles

50 pap R=20sec avec 1 onduls et N cycles

75 pap R=25sec avec 1 onduls et N cycles

100 pap avec 1 onduls et N cycles

Les moins forts

12x 25 Pap R=10" (Coulées 3 onduls)

1x N

1x Educ coordination respi de côté

1x Educ placmt tête et recherche vers l'avt

1x N-1

Les plus forts

50 Brasse NC R=15sec Avec N cycles

100 Brasse NC R=20sec Avec N -2 cycles

150 Brasse NC R=25sec Avec N - 1 cycles

200 Brasse NC Avec N -2 cycles

Les moins forts

12x 25 Br

1x N

1x Educ Cobra vers l'avant avec onduls

1x Educ Cobra vers l'avant avec ciseau

1x N-1

Educatif Dos :

2 à 4 x50 Jbes dos (oreilles collées aux bras)

2x100 Jbes Palmes bras le long du corps + roulis des épaules (oreilles dans l'eau)

100 à 150 palmes Dos NC lent, Roulis accentué (oreilles dans l'eau)

2x200 Dos NC Lent, Roulis accentué (oreilles dans l'eau) + 3 onduls dans les coulées

- Palmes
- NC

100 Cr lent respi 5

Distance = 2900m

Mercredi 27 octobre 2015 (après-midi)

Echauffement à sec classique 10 min

Partie aquatique : 1h10 dirigée par les stagiaires BF3

Suite à une observation des nageurs, les stagiaires BF3 ont décidé de mettre en place une séance sur le placement de la tête pendant la nage et à l'approche du virage. Ils ont pris en charge la séance pendant une heure

Objectif :

- placement tête lors de la nage
- Travail de la qualité de la rotation et de l'utilisation de la tête pour la réussite de cette rotation

Exercices :

- 200 respi 3, 5 temps,

Objectif travail placement tête :

- 6x25 départ arrêté pull-buoy frontal en cachant la tête bras le long du corps minimum de respi,

Critères de réussite : EC sur 25 de cacher la tête, de ne pas faire tomber le pull-buoy

Critères de réalisation : bien allongé, battements réguliers, stabilité du corps

- 6x25 idem en nage complète, dissociation tête/tronc

Critères de réussite : que le pull boy ne tombe pas sur la plus longue distance, tête sous l'eau, compter les mouvements de bras,

Critères de réalisation : bien allongé, battements réguliers, stabilité du corps, efficacité des appuis, tête rentrée dissociation tête/tronc

- 6x25 crawl nage complète sans pull,

Critères de réussite : Conserver une tête sous l'eau sur chaque 25m (utiliser l'image de la toise utilisée par les médecins pour mesure la taille... le nageur doit chercher à se grandir)

Critères de réalisation : bien allongé, battements réguliers, stabilité du corps, efficacité des appuis, tête rentrée dissociation tête/tronc

- 6x25 bras long du corps avec petit pain en mousse tuba,

Critères de réussite : tête cachée sous l'eau, pain en mousse qui ne part pas

Critère de réalisation : battements réguliers,

- 6x25 crawl nage complète avec petit pain en mousse tuba,

Critères de réussite : Conserver une tête sous l'eau sur chaque 25m (utiliser l'image de la toise utilisée par les médecins pour mesure la taille... le nageur doit chercher à se grandir)

Critères de réalisation : bien allongé, battements réguliers, stabilité du corps, efficacité des appuis, tête rentrée dissociation tête/tronc

- 4x50 crawl nage complète en conservant les exigences précédentes (nombre de coup de bras, dissociation tête/tronc

Bilan : Difficultés rencontrés par les nageurs sur l'exercice 6x25 crawl mousse/tuba, La mousse a été enlevée. Seule exigence, cacher le plus de longueur de tuba possible sous l'eau.

Suite à ces exercices, les nageurs ont, d'un point de vue collectif, améliorés leur placement de tête dans la nage. Ils n'en restent pas moins en difficulté sur la dissociation tête/tronc lors de la respiration. Pour intégrer ces changements, ils devront être répétés lors de leurs retours en club.

Objectif travail virage culbute :

- Rotation avant en tenant la ligne d'eau, le but est de faire une rotation dans l'axe, (position



initiale sur le ventre, les bras le long du corps, la ligne est tenue en plaçant les mains par dessous la ligne)

Critères de réussite : EC d'effectuer une rotation le plus rapidement possible sans lâcher la ligne

Critères de réalisation : Ne pas lâcher la ligne d'eau, groupé réel et rapide, utilisation importante de la tête (le nageur doit comprendre le rôle très important de la tête dans l'enclenchement de la rotation)

(cet exercice a été mis en place car il a été observé que de nombreux nageurs utilisent les mains pour enclencher la rotation au lieu d'utiliser la tête)

- Mains à plat face au mur en battements bras tendus, premier coup de sifflet tête rentrée dans l'eau, deuxième coup de sifflet culbute coulée dorsale passive de 5 mètres,

Critères de réussite : EC d'effectuer une coulée dorsale passive sur 5 mètres en dos le plus vite possible

Critères de réalisation : La réussite de cet exercice ne repose pas uniquement sur la réussite du placement du corps mais avant tout sur une rapidité de rotation et sur une grande qualité de rotation. La vitesse de réalisation permet de vérifier ces différents points.

0h50 dirigée par les coaches => travailler avec l'horloge et les temps de départ

12x50 D=1'05 à 1'20 selon niveau

- Pap NC + 3 onduls
- CR NC + 3 onduls
- CR pull rattrapé devant

6x100 CR Dpt changeant à chaque 100m (dpt différent selon niveau)

- NC D=1'40 (1'45/1'50)
- Pull D=1'45 (1'50/1'55)
- NC D=1'50 (1'55/2')
- Pull Cheville D=1'55 (2'/2'05)
- NC D=2'00 (2'05/2'10)
- Pull D=2'05 (2'10/2'15)

8x75 D=1'35 à 1'45

- Pap NC + 3 Onduls
- CR NC
- Dos NC + 5 onduls
- CR NC
- Brasse NC avec N-2
- CR NC
- CR NC avec N+3
- CR NC

100m CR lent retour au calme

Distance = 2650m + travail de culbute



Jeudi 29 octobre 2015 (Matin)

Echauffement à sec : Réveil articulaire : idem la veille PPG : idem

Partie aquatique :

250m 4N reverse NC (100 CR + 75 dos + 50 brasse + 25 pap)

200 Pull

- 50 CR NC Respi 7 avec pull sous visage (oreilles dans l'eau)
- 50 CR rattrapé devant 5sec Pull cheville

150 à 200 m Pap/dos/Brasse

- 12,5m Fréquence max + 12,5m CR Lent
- 12,5m Minicycle + 12,5m CR Lent

100 à 200 CR

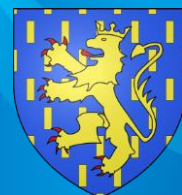
- 12,5m Fréquence max + 12,5m CR Lent + 25CR NC N -2
- 12,5m Minicycle + 12,5m CR Lent + 25CR NC N -3

Travail de départ Dos

- Orteils sortis de l'eau
- Position assise stable (angle maintenu à 90° entre jambes et cuisse)
- Légère traction de bras pour sortir les fesses de l'eau
- Projection des bras et de la tête vers l'arrière en maintenant la position des jambes (angle maintenu à 90° entre jambes et cuisse)
- Poussée des jambes

Test 25 Chrono Dpt Plongé dans chaque nage avec 8x50 Cr lent et Technique en récup.

Distance = env. 2300m

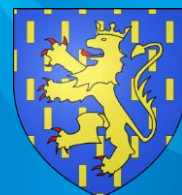


NAGEURS	PAP								
	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras	Id Nage
GIRARD Manon	1,95	8,03	10,36	15,87	0,7	5,51	7,84	11	3,58
RIOUECH Salma	1,76	7,41	13,84	17,73	0,69	3,89	10,32	9	3,92
CARTERON Marie-Lou	1,95	7,48	13,63	17,57	1,83	3,94	10,09	8	4,45
BARBIER Mina	1,78	9,26	11,78	17,47	0,91	5,69	8,21	9	3,98
COURDIER Candice	1,87	7,97	13,73	17,22	0,89	3,49	9,25	9	4,03
SKLADZIEN Ivana	1,81	7,4	13,66	18,25	1,69	4,59	10,85	7	4,89
REGNAUD Sacha	1,78	9,87	12,26	18,53	0,75	6,27	8,66	14	2,41
PAQUIER Chloë	2,07	7,44	13,62	17,79	1,35	4,17	10,35	11	3,19
CRAMPONNE Camille	1,74	7,36	13,74	18,25	1,31	4,51	10,89	10	3,42
MAREUGE Juliette	2,11	9,71	12,05	18,34	0,81	6,29	8,63	13	2,62
RODOT Léonce	2,87	8,94	16,07	20,79	1	4,72	11,85	16	1,88
PUYRAIMOND Marceau		7,09		18,34	0,84	18,34	11,25	17	2,00
CIFTCI Hasan	1,68	6,2	11,36	14,45	0,74	3,09	8,25	13	3,33
DEMEYRE Louka	1,73	7,03	12,51	16,27	1,12	3,76	9,24	12	3,20
LAALA Elyas	1,93	12,584	13,91	16,57	0,66	2,66	3,986	13	2,90
GRIS Quentin	1,81	7,31	13,56	17,07	0,91	3,51	9,76	12	3,05
GISSINGER Charles	1,65	7,04	12,75	16,86	0,98	4,11	9,82	14	2,65
GILBERT Florian	1,66	8,5	11,41	16,79	0,66	5,38	8,29	10	3,72
ANDRE Jules	1,76	7,55	13,68	17,72	1,15	4,04	10,17	13	2,71
CUENIN Lucas	1,73	7,87	14,23	18,8	1,18	4,57	10,93	14	2,37
GUETTOUCHE Yanis	1,95	11,22	13,86	20,76	0,88	6,9	9,54	12	2,51
MIDOT Lucas	2,01	9,28	16,66	21,68	1,12	5,02	12,4	14	2,06
KHASSER Ryad	1,65	8,89	15,47	20,43	1,31	4,96	11,54	12	2,55

jeudi 29/10/2015	PAP								
NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras	Id Nage
GIRARD Manon	2,03	6,84	12,37	15,51	0,93	3,14	8,67	12	3,36
RIOUECH Salma	1,93	8,34	11,53	16,97	1,13	5,44	8,63	12	3,07
CARTERON Marie-Lou	3,1	6,98	13,61	17,73	1,2	4,12	10,75	13	2,71
BARBIER Mina	1,72	7,45	13,67	17,81	1,25	4,14	10,36	10	3,51
COURDIER Candice	1,93	8,34	11,53	16,97	1,13	5,44	8,63	14	2,63
SKLADZIEN Ivana	1,46	7,64	13,84	17,78	1,72	3,94	10,14	8	4,39
REGNAUD Sacha	1,99	7,43	14,47	18,8	1	4,33	11,37	16	2,08
PAQUIER Chloë	2,2	8,24	11,26	17,31	0,81	6,05	9,07	13	2,78
CRAMPONNE Camille	1,21		14,18		1,23	0	0	12	
MAREUGE Juliette	1,94	8,12	14,41	19,15	1,16	4,74	11,03	13	2,51
RODOT Léonce		7,91		19,94	1,1	19,94	12,03	17	1,84
PUYRAIMOND Marceau	1,67	7,35	13,78	18,06	1,11	4,28	10,71	15	2,31
CIFTCI Hasan	1,2	7,19	11,33	14,56	0,86	3,23	7,37	11	3,90
DEMEYRE Louka	1,65	6,91	10,53	16,34	1,05	5,81	9,43	12	3,19
LAALA Elyas	1,87	6,97	12,78	16,44	0,97	3,66	9,47	13	2,92
GRIS Quentin	1,95	8,1	12,94	16,5	1,03	3,56	8,4	13	2,91
GISSINGER Charles	1,7	6,86	10,95	16,28	0,93	5,33	9,42	13	2,95
GILBERT Florian	1,71	7,62	13,33	17,37	0,77	4,04	9,75	13	2,77
ANDRE Jules	2,02	8,78	14,02	17,98	1,04	3,96	9,2	14	2,48
CUENIN Lucas	2,33	8,31	12,53	19,31	1,09	6,78	11	17	1,90
GUETTOUCHE Yanis	2,35	8,84	14,43	18,7	0,96	4,27	9,86	17	1,97
MIDOT Lucas	2,35	10,65	14,64	21,67	0,94	7,03	11,02	19	1,52
KHASSER Ryad	2,29	8,91	13,74	19,78	1,31	6,04	10,87	13	2,43

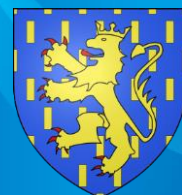
dmanche 25/10/2015	DOS								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	2,86	9,7	11,74	18,65	0,7	6,91	8,95	21	1,60
RIOUECH Salma	2,38	9,28	15,41	20,08	1,47	4,67	10,8	19	1,64
CARTERON Marie-Lou	2,51	8,42	14,26	18,46	0,82	4,2	10,04	21	1,61
BARBIER Mina	2,51	9,44	12,74	19,48	0,96	6,74	10,04	18	1,78
COURDIER Candice	1,96	8,78	14,88	19,46	1,12	4,58	10,68	20	1,61
SKLADZIEN Ivana	2,62	8,77	15,19	19,07	0,76	3,88	10,3	14	2,34
REGNAUD Sacha	3,02	9,92	12,45	19,53	0,72	7,08	9,61	23	1,39
PAQUIER Chloë	2,68	9,72	14,57	19,1	1,33	4,53	9,38	23	1,42
CRAMPONNE Camille	2,77	9,74	17,45	23,48	0,89	6,03	13,74	20	1,33
MAREUGE Juliette		11,5		22,11	1,06	22,11	10,61	23	1,23
RODOT Léonce	3,48	10,46	17,35	22,59	1	5,24	12,13		
PUYRAIMOND Marceau	2,98	10,39	12,73	20,05	0,96	7,32	9,66	26	1,20
CIFTCI Hasan	2,3	7,84	12,87	16,13	1,25	3,26	8,29	15	2,58
DEMEYRE Louka	2,17	8,27	13,92	18,36	0,66	4,44	10,09	23	1,48
LAALA Elyas	3,06	10,33	12,53	20,09	0,81	7,56	9,76	22	1,41
GRIS Quentin	2,67	8,44	14,44	18,57	1,19	4,13	10,13	17	1,98
GISSINGER Charles	4,2	9,88	15,95	20,56	0,35	4,61	10,68	27	1,13
GILBERT Florian	2,2	9,85	12,89	19,63	0,86	6,74	9,78	24	1,33
ANDRE Jules	2,59	8,47	14,66	19,1	1,49	4,44	10,63	17	1,92
CUENIN Lucas	2,7	10,37	16,8	23,3	0,578	6,5	12,93	27	0,99
GUETTOUCHE Yanis	22,03	3,54	11,25	13,24		1,99	9,7	25	1,89
MIDOT Lucas	4,62	11,2	18,96	24,45	1,41	5,49	13,25	21	1,22
KHASSER Ryad	2,24	10,69	17,17	22,41	0,59	5,24	11,72	26	1,07

jeudi 29/10/2015	DOS								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	2,25	7,78	13,66	17,41	0,94	3,75	9,63	23	1,56
RIOUECH Salma	2,7	10,04	15,03		1,26	-15,03	-10,04	20	
CARTERON Marie-Lou	3,76	7,58	15,2	17,48	1,41	2,28	9,9	22	1,63
BARBIER Mina	2,93	8,55	14,63	18,18	1,26	3,55	9,63	23	1,49
COURDIER Candice	2,7	10,04	15,03	19,56	1,26	4,53	9,52	20	1,60
SKLADZIEN Ivana	2,88	8,8	14,79	18,19	1,38	3,4	9,39	19	1,81
REGNAUD Sacha	3,53	9,25	15,66	19,68	1,26	4,02	10,43	24	1,32
PAQUIER Chloë	3,87	9,22	14,94	18,66	1,18	3,72	9,44	25	1,34
CRAMPONNE Camille	3,07	8,95	16,39	20,59	1,53	4,2	11,64	22	1,38
MAREUGE Juliette	2,79	9,41	16,82	21,41	1,4	4,59	12	24	1,22
RODOT Léonce	3,92	9,6	17,01	21,38	1,06	4,37	11,78	35	0,84
PUYRAIMOND Marceau	3,05	8,94	15,3	19,5	1	4,2	10,56	28	1,14
CIFTCI Hasan	2,39	8,34	10,32	16,39	1	6,07	8,05	16	2,38
DEMEYRE Louka	2,73	8,67	14,92	18,27	1,09	3,35	9,6	19	1,80
LAALA Elyas	2,4	8,66	14,92	19,41	1,26	4,49	10,75	22	1,46
GRIS Quentin	2,12	8,41	14,08	17,23	0,98	3,15	8,82	18	2,02
GISSINGER Charles	2,71	8,14	15,27	19,04	1,09	3,77	10,9	23	1,43
GILBERT Florian	2,71	8,41	14,95	18,16	1,1	3,21	9,75	24	1,43
ANDRE Jules	3,14	10,6	12,06	20,42	1,09	8,36	9,82	19	1,61
CUENIN Lucas	3,43	9,31	15,91	20,17	1,16	4,26	10,86	31	1,00
GUETTOUCHE Yanis	3,24	9,34	14,05	20,64	0,95	6,59	11,3	37	0,82
MIDOT Lucas	3,42	11,01	14,74	23,31	1,17	8,57	12,3	30	0,89
KHASSER Ryad	3,76	10,41	17,05	21,31	1,18	4,26	10,9	28	1,05



dmanche 25/10/2015	BRA								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	1,87	9,78	12,4	17,81	0,56	5,41	8,03	13	2,70
RIOUECH Salma	1,58	8	15,03	19,83	1,5	4,8	11,83	10	3,15
CARTERON Marie-Lou	1,97	8,14	16,09	21,47	2,04	5,38	13,33	8	3,64
BARBIER Mina	2,03	10,95	13,19	19,84	0,71	6,65	8,89	11	2,86
COURDIER Candice									
SKLADZIEN Ivana	1,98	9,18	16,67	22,32	2,42	5,65	13,14	8	3,50
REGNAUD Sacha	1,83	13,28	15,66	23,18	0,78	7,52	9,9	11	2,45
PAQUIER Chloë	1,92	9,34	16,78	21,81	1,8	5,03	12,47	10	2,87
CRAMPONNE Camille	1,79	8,8	15,94	21,26	2,06	5,32	12,46	9	3,27
MAREUGE Juliette	2,04	12,83	16,12	23,63	0,88	7,51	10,8	15	1,76
RODOT Léonce	2,21	10,34	18,62	24,41	1,32	5,79	14,07	16	1,60
PUYRAIMOND Marceau	1,3	11,78	14,41	20,81	0,91	6,4	9,03	11	2,73
CIFTCI Hasan	1,96	7,38	13,56	17,07	1,35	3,51	9,69	8	4,58
DEMEYRE Louka	1,49	7,86	14,09	18,9	1,31	4,81	11,04	12	2,76
LAALA Elyas	1,6	12,83	15,78	22,59	1	6,81	9,76	11	2,52
GRIS Quentin	2,1	8,02	15,58	21,12	1,17	5,54	13,1	11	2,69
GISSINGER Charles	1,75	7,76	14,31	19,26	1,08	4,95	11,5	13	2,50
GILBERT Florian	1,52	12,83	15,11	22,33	1,01	7,22	9,5	10	2,80
ANDRE Jules	1,82	8,68	16,04	21,28	1,22	5,24	12,6	14	2,10
CUENIN Lucas	1,75	9,64	17,47	23,67	1,3	6,2	14,03	14	1,89
GUETTOUCHE Yanis	1,9	13,35	16,15	23,44	0,88	7,29	10,09	12	2,22
MIDOT Lucas	1,97	10,26	18,89	24,12	1,38	5,23	13,86	13	1,99
KHASSER Ryad	1,81	10,24	18,03	24,61	1,73	6,58	14,37	14	1,81





jeudi 29/10/2015	BRA								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	1,92	8,4	14,46	18,22	1,02	3,76	9,82	11	3,12
RIOUECH Salma	2,02	10,45	17,02	22,11	1,24	5,09	11,66	11	2,57
CARTERON Marie-Lou	2,69	8,75	16,14	20,93	1,81	4,79	12,18	10	2,99
BARBIER Mina	1,71	8,19	14,79	19,19	1,16	4,4	11	11	2,96
COURDIER Candice	2,06	10,43	17,02	22,11	1,24	5,09	11,68	11	2,57
SKLADZIEN Ivana	2,71	8,37	16,93	21,72	1,93	4,79	13,35	9	3,20
REGNAUD Sacha	1,92	9,13	16,93	22,56	1,32	5,63	13,43	13	2,13
PAQUIER Chloë	2,06	10,03	16,3	20,85	1,28	4,55	10,82	12	2,50
CRAMPONNE Camille	2,1	7,61	15,59	19,86	1,62	4,27	12,25	10	3,15
MAREUGE Juliette	2,23	10,28	19,24	25,03	1,23	5,79	14,75	14	1,78
RODOT Léonce	2		18,01	22,94	1,31	4,93	22,94	16	1,70
PUYRAIMOND Marceau	1,58	8,3	15,98	20,59	1,4	4,61	12,29	11	2,76
CIFTCI Hasan	1,76	7,88	13,51	17,31	1,27	3,8	9,43	10	3,61
DEMEYRE Louka	1,94	7,78	15,02	18,81	1,46	3,79	11,03	10	3,32
LAALA Elyas	1,81	9,49	17,59	22,59	1,64	5	13,1	10	2,77
GRIS Quentin	1,88	9,63	16,3	21,24	1,24	4,94	11,61	15	1,96
GISSINGER Charles	1,94	8,07	15,08	18,93	0,98	3,85	10,86	12	2,75
GILBERT Florian	1,78	8,71	16,98	22,24	1,7	5,26	13,53	11	2,55
ANDRE Jules	1,92	9,69	16,24	21,45	1,22	5,21	11,76	20	1,46
CUENIN Lucas	1,96	9,56	16,89	22,34	1,31	5,45	12,78	14	2,00
GUETTOUCHE Yanis	1,93	9,56	17,49	22,67	1,2	5,18	13,11	16	1,72
MIDOT Lucas	2,27	11,31	18,41	23,89	1,11	5,48	12,58	18	1,45
KHASSER Ryad	2,2	11,11	19,58	25,03	1,25	5,45	13,92	17	1,47

dmanche 25/10/2015	CRA								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	2,08	7,66	9,4	14,58	0,6	5,18	6,92	20	2,14
RIOUECH Salma	1,69	7,28	11,79	15,46	1,42	3,67	8,18	14	2,89
CARTERON Marie-Lou	1,83	7,34	12,25	15,78		3,53	8,44	20	1,98
BARBIER Mina	1,71	8,26	10,7	16,06	0,7	5,36	7,8	18	2,16
COURDIER Candice	1,9	8,09	13,36	16,34	1,31	2,98	8,25	19	2,01
SKLADZIEN Ivana	1,77	7,58	12,35	16,1		3,75	8,52	16	2,43
REGNAUD Sacha	2,09	8,47	10,54	16,22	0,66	5,68	7,75	23	1,68
PAQUIER Chloë	1,94	6,34	11,87	14,8	1,27	2,93	8,46	20	2,11
CRAMPONNE Camille	2,01	7,9	12,76	16,8		4,04	8,9	19	1,96
MAREUGE Juliette	2,14	9,14	11,54	17,47	0,76	5,93	8,33	23	1,56
RODOT Léonce	2,26	8,96		17,96	0,91	17,96	9	27	1,29
PUYRAIMOND Marceau	1,37	8,71	10,67	15,8	0,56	5,13	7,09	23	1,72
CIFTCI Hasan	1,6	5,79	10,29	13,19	0,97	2,9	7,4	17	2,79
DEMEYRE Louka	1,34	6,63	11,24	14,67		3,43	8,04	23	1,85
LAALA Elyas	1,77	8,15	10,31	15,35	0,82	5,04	7,2	22	1,85
GRIS Quentin	1,65	6,66	11,44	14,91	0,97	3,47	8,25	21	2,00
GISSINGER Charles	1,56	7,01	11,2	14,8		3,6	7,79	23	1,84
GILBERT Florian	1,91	8,28	10,33	15,69	0,82	5,36	7,41	23	1,73
ANDRE Jules	1,68	7,19	12,06	15,94	1,03	3,88	8,75	21	1,87
CUENIN Lucas	1,53	7,45	12,25	15,97		3,72	8,52	23	1,70
GUETTOUCHE Yanis	2,02	9	11,06	16,94	0,66	5,88	7,94	23	1,60
MIDOT Lucas	1,97	8,72	14,51	18,44	0,93	3,93	9,72	28	1,21
KHASSER Ryad	1,98	8,24	13,43	17,3		3,87	9,06	24	1,51



jeudi 29/10/2015	CRA								
	NAGEURS	TPS 5m	Tps 12,5 m	Tps 20 m	Tps 25 m	tempo	Dern 5m	sec 12,5m	Nbre coup Bras
GIRARD Manon	2,04	7,21	12,09	15,21	0,89	3,12	8	20	2,05
RIOUECH Salma	1,78	7,48	11,91	15,54	1,2	3,63	8,06	19	2,12
CARTERON Marie-Lou	2,49	6,96	13,18	15,31	1,3	2,13	8,35	19	2,15
BARBIER Mina	1,63	7,22	12,34	15,47	1,09	3,13	8,25	19	2,13
COURDIER Candice	2,4	8,86	13,48	16,42	1,11	2,94	7,56	19	2,00
SKLADZIEN Ivana	1,91	7,46	12,57	15,18	1,38	2,61	7,72	16	2,57
REGNAUD Sacha	1,9	7,66	13,3	16,59	1,15	3,29	8,93	23	1,64
PAQUIER Chloë	2,13	7,69	13,4	16,37	1,1	2,97	8,68	23	1,66
CRAMPONNE Camille	1,77	7	12,46	15,63	1,17	3,17	8,63	19	2,10
MAREUGE Juliette	2,17	7,9	13,77	17,5	1,13	3,73	9,6	24	1,49
RODOT Léonce	2,38	8,13	14,21	16,91	1,07	2,7	8,78	27	1,37
PUYRAIMOND Marceau	1,72	6,74	12,02	15,27	0,94	3,25	8,53	24	1,71
CIFTCI Hasan	1,68	5,32	10,37	13,34	0,81	2,97	8,02	22	2,13
DEMEYRE Louka	1,67	6,63	11,57	13,91	0,99	2,34	7,28	23	1,95
LAALA Elyas	1,85	7,03	12,05	15,38	1,11	3,33	8,35	22	1,85
GRIS Quentin	1,75	7,44	13,8	14,87	1,01	1,07	7,43	21	2,00
GISSINGER Charles	1,78	6,63	11,55	14,35	0,87	2,8	7,72	24	1,81
GILBERT Florian	1,85	6,85	12,2	15,25	0,95	3,05	8,4	25	1,64
ANDRE Jules	1,88	8,34	12,7	16,07	1,15	3,37	7,73	20	1,94
CUENIN Lucas	2,11	7,38	12,67	15,87	1,05	3,2	8,49	23	1,71
GUETTOUCHE Yanis	2,12	6,99	12,75	16,13	0,88	3,38	9,14	31	1,25
MIDOT Lucas	2,22	9	14,55	18,05	1,2	3,5	9,05	28	1,24
KHASSER Ryad	2,31	8,06	13,48	16,45	1,18	2,97	8,39	25	1,52