Comité régional de natation de Franche-Comté

Stage régional Collectif Relève

Du lundi 11 Avril au vendredi 15 Avril 2016 à Montélimar.

Compte-rendu

<u>20 nageurs et nageuses sélectionnés</u> :

LAALA Elyas (ANB), DEMEYRE Louka (ANB), TONGUET Phily (ANB), ED DAHABI Sofia (ANB), JEANNINGROS Lou Anne (ANB), GILBERT Florian (ANB), CAMPRONNE Camille (ANB), MARTIN Loic (ANB), GIRARD Manon (CNDR), BARBIER Mina (CNDR), COURDIER Candice (CNDR), RAMAUX Lucas (CNDR), LAVOILLE Maurice (CNDR), GRIS Quentin (CNDR), PAGES Camille (CNP), LOCATELLI Léa (CNP), ANSELM Lilou (CNP), LOCATELLI Gabriel (NVN), POURCINE Mattéo (NVN), REGNAUD Sacha (NVN).

Animation et encadrement :
LACROIX Renaud (CNDR), YOUNG Dorian (CNP), BAK Sébastien (ANB).

I/ LES CONDITIONS D'HEBERGEMENT :

L'hébergement était dans un internat de lycée, à 10min à pied de la piscine. Les filles étaient dans une chambre de 2 et deux chambres de 4, pour les garçons une chambre de 3, une chambre de 2 et tout le reste en chambre individuelle.
Les repas se prenaient au self du lycée avec des entrées, très bon plat de résistance avec possibilité d'en reprendre plusieurs fois et desserts variés.

II / LES CONDITIONS D'ENTRAINEMENT

Les conditions d'entrainements étaient très bonnes. Nous avions 3 lignes d'eau pour 20 nageurs, avec un accès à toute heure au bord du bassin, ce qui nous a permis de faire des échauffements à sec de qualité.

Les entrainements se déroulaient comme suit :
2 séances de 2 heures dans un bassin de 50m, 8 couloirs extérieurs.

Les garçons et les filles s'entrainaient tous ensemble.

Les trajets entre le centre d'hébergement et la piscine se faisaient à pied.

III / LES OBJECTIFS ET LE CONTENU DU STAGE

1- Critères de sélections

Les critères étaient les suivants :
Les 10 meilleurs filles/garçons au total des points du 800m Nl, 400m4N, 100m NL.

2 - Rappel des objectifs du stage

Ce second stage situé en pleine période du natathlon avait pour objectifs de :

- Renforcer les qualités techniques et physiques des nageurs (à sec et dans l'eau).
- Effectuer un travail de nages spécifiques.
- Faire prendre conscience aux nageurs de leur niveau (parties nagées et non nagées).
- Sensibiliser les nageurs sur l'intérêt du travail à l'horloge pendant les entrainements.
- Renforcer les qualités athlétiques des nageurs par la mise en place d'activités sportives collectives.

3- Le planning du stage

Lundi 11 avril 2016	Mardi 12 avril 2016	Mercredi 13 avril 2016	Jeudi 14 avril 2016	Vendredi 15 Avril 2016
15h30 : Arrivée	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00	Piscine : 10h00 – 12h00
	Repas : 13h00	Repas : 13h00	Repas : 13h00	Repas : 13h00
	Activités Sportive 14h30 – 16h00	Activité extérieure 14h00 – 16h00	Activités Sportive 14h30 – 16h00	Départ : 13h45
Piscine : 17h00 – 19h00	Piscine : 17h00 – 19h00	Piscine : 17h00 – 19h00	Piscine : 17h00 – 19h00	
Repas 20h00	Repas 20h00	Repas : 19h00	Repas 20h00	

4 – Comment avons-nous travaillés ?

En piscine

Nous disposions de 3 lignes d'eau le matin et l'après-midi (sur les 8 lignes que comptait le bassin). D'autres clubs nageaient dans les cinq autres lignes d'eau.

Les nageurs étaient répartis par niveau. 6 et 7 nageurs dans chaque ligne d'eau.

Lignes 3 : Phily, Quentin, Elyas, Sacha, Lilou, Maurice, Mattéo.
Lignes 2 : Louka, Mina, Sofia, Loic, Lucas, Léa, Florian.
Lignes 1 : Manon, Candice, Camille C, Camille P, Lou Anne, Gabriel.

Les points travaillés ont été les suivants :

→ ***Travail spécifique en vue de la dernière journée du Natathlon : exercices de nages spécifiques, de coulées et reprise de nage, travail d'allure et de vitesse.***

METHODE :

- Travail sous forme de séries de vitesse, de variation d'allure, de jambes.
- Travail d'endurance et de Force.
- Travail de coulées sur 15m avec Palmes et vitesses.
- Travail de Jambes.

En préparation à sec

→ ***Travail de renforcement des qualités physiques des nageurs :***

- ***gainage (renforcement musculaire des chaines antérieures et postérieures)***
- ***renforcement musculaire des membres supérieurs***
- ***renforcement musculaire des membres inférieurs***
- ***travail avec les échelles de rythme***

METHODE :

Echauffement en commun sur la longueur d'un terrain de Hand, constitution de 3 équipes.

Travail sous forme de relais avec les échelles de rythme, corde à sauter, ballon pour un travail de coordination.

Au bord du Bassin, échauffement et travail en commun, travail de gainage, des abdos, pompes, flexions.

Le développement de la cohésion de groupe

Le groupe étant, en grande parti, composé de nageurs qui ne se connaissaient pas tous, on a mis en place des jeux collectifs (Ballon prisonnier, passe à 10) afin de développer une bonne cohésion de groupe.

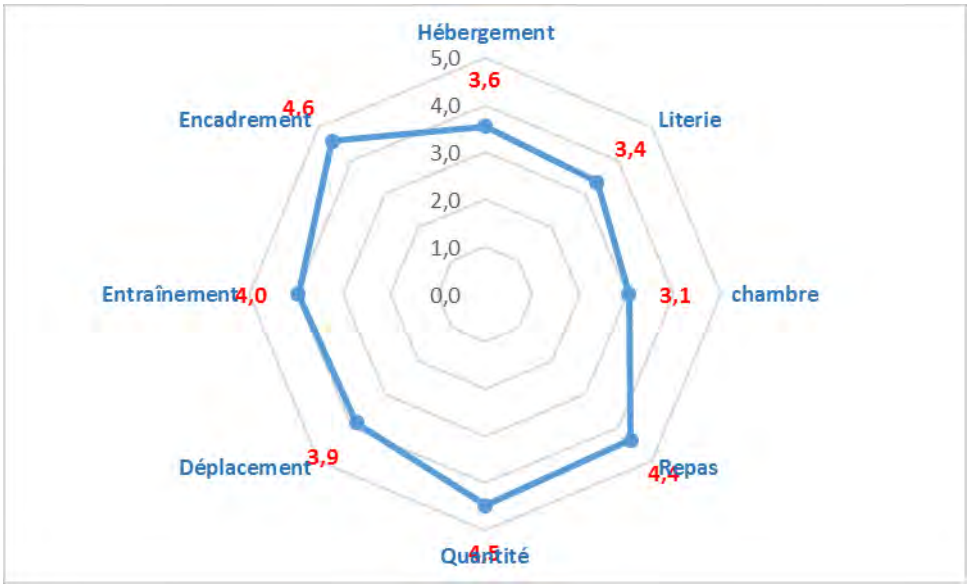
IV / LA PARENTHESE RECREATIVE

Une sortie cinéma a été organisée le jeudi soir pour se libérer l'esprit. Pas de chance le film n'a pas plu.

V / BILAN GLOBAL DU STAGE

1- Des nageurs

A l'issue du stage un questionnaire de satisfaction a été distribué aux nageurs. Les benjamins ont donc renseigné de manière anonyme ce questionnaire pour une appréciation de 0 à 5 points.



Point important l'appréciation de l'encadrement est supérieure à celui des repas et culmine à 4.6 sur 5.

2- Des entraineurs

L'ensemble de l'équipe d'encadrement tient à féliciter tous les nageurs et toutes les nageuses pour :

- leur implication pendant les entrainements (piscine, renforcement musculaire) et les activités annexes
- leur bon comportement général sur toute la durée du rassemblement

Les séances dans l'eau

La première séance de natation a permis d'évaluer les acquis techniques de chaque nageur depuis le début de saison. Il en ressort un niveau homogène du groupe, les lignes d'eau ont été constituées de fonction à ce que tous progressent de façon commune.
Une correction orale individuelle a été apportée avec un retour sur le ressenti du nageur après modification de la nage.
L'équipe encadrante à mis en place un roulement sur les différentes lignes afin d'obtenir plus de corrections techniques. Cette complémentarité a permis d'améliorer l'efficacité du nageur.
La prise de conscience de la part des nageurs d'un travail sérieux, sur les consignes demandées, a permis d'obtenir des résultats encourageants pour la suite sur les qualités physiques et techniques.

Les séances de renforcement musculaire

Les séances ont été nécessaires.
Les nageurs ont tenu le rythme et se sont très bien impliqués.
Au regard des contraintes inhérentes à chaque club, le travail de renforcement musculaire doit mieux se réfléchir et être proposé de manière plus fréquente, dès les jeunes catégories.

Vous pouvez voir la vidéo du stage ici :
https://vimeo.com/163980870

Le mot de passe est : Montelimar2016

L'équipe d'encadrement.

Annexes

LES SEANCES DANS L'EAU

Entrainement de Natation :

Lundi 11 Avril 16 2h : prise de repère

Echauffement : 600m (100m 4N à l'envers, 400m Cr/Dos, 100m 4N)

Palmes + Tuba : 4x100m Jbes (50mPap/50m Cr) dpt 2'
Palmes : 8x50m Cr coulées 10m
Tubas : 4x100m Jbes (50m Cr/50m Brasse)
NC : 8x50m pap/Cr/Br/Cr Pap/ Br dpt 1'10 et Cr dpt 1'
Educs : 12x50m 3par Nages Recup 10''
NC : 6x100m (50mCr/50 par Nages)
NC : 3x200 4N travail de coulées et reprise dpt 3'45
NC : 8x50m 1 par Nages (25m Max/ 25 souple)

Total : 4400m

Mardi 12 Avril Matin 2h : Technique Cr/ 4N, PNN palmes.

Echauffement : 600m (200m Cr Respi 2,3,4,5 / 100m 4N

Palmes : 4x (50m coulées 15m/ 100m coulées 10m/ 150m coulées 7m) Cr/Pap/Cr/Dos
Palmes + Jbes sans planche : 6x50m Cr accl Prog dpt 1'15
Tech Cr : 4x100m (50 Educs/ 50 Ampl Max) dpt 2'15
PNN : 100m coulées 7m dpt 1'50/ 2x200m coulées 5m dpt 3'30/ 100m coulées 7m dpt 1'50
Jbes sans planche : 6x50m Cr accl prog dpt 1'15
Tech 4N : 4x100m 1 par Nage (50Educs/ 50 Ampl Max) dpt 2'30
200m 4N coulées 5m + 4x50m coulées 7m (1 par Nage)

Recup : 600m Cr Palmes + Tuba (50Jbes/ 150NC)

Total : 5000m

Mardi 12 Avril Soir 2h : Travail Vitesse, Cr associé 4 Nages.

Echauffement : 600m (4x150m Dos, Br, Pap, Cr (50 godille, 50 Educs, 50m Ampl max R=15'')

NC : 200m Cr 3'30 / 2x100m Pap dpt 2'15/ 200m Cr 3'30/ 2x100m Dos dpt 2'15/ 200m Cr 3'30/ 2x100m Br 2'15
NC : 6x 200 (50m Cr Hypo/ 50 Educs/ 2x25m Max/ 50m Dos)
NC : 200m Pap 3'30 / 2x100m Cr dpt 2'15/ 200m Dos 3'30/ 2x100m Cr dpt 2'15/ 200m Br 3'30/ 2x100m Cr 2'15
Palmes + Tuba: 6x 200 Cr dpt 3'30

Total : 5400m

Mercredi 13 Avril Matin 2h : Z3 Cr travail sur 50, Tuba+Palmes

Echauffement : 600m (300m Cr/Dos, 200m 4N, 100m Cr/Br)

Techn Cr : 4 x 150m Cr (50 Educs – 100m coulées à 7m/ 50 Godilles – 100m coulées à 7m)

Séance :
2x 200m Fartleck (50 Ampl Max/ 50 Vite) dpt 3'30
10 x 50m Cr dpt 1' int : Z3 régularité temps et coup de bras.

Palmes + Tuba : 3x200m (50 Jbes Pap/100m Cr/ 50 Jbes Cr)
Palmes : 4x100m Cr Respi 3,5 (1 : 1er coulées vrille, 2ème coulées 15m/ 1 : 1er coulées 15m, 2ème coulées vrille)
Pull + Tuba : 4x 100m Cr Dpt 2'
Pull : 3x200m (Cr/Dos par 50m/ Cr/Dos par 100m/ Cr/Dos par 50m)

Séance :
2x 200m Fartleck (50 Ampl Max/ 50 Vite) dpt 3'30
10 x 50m Cr dpt 1' int : Z3 régularité temps et coup de bras.

400m souple au choix

Total : 5400m

Mercredi 13 Avril Soir 2h : Pap, CR, travai de force, vitesse avec matériel.

Echauffement : 600m (50m Godille Cr, 100 Educs, 150m Cr respi 5)

Plqt + Pull : 5x100m Cr Dpt 1'50
Plqt : 10x 50m Cr dpt 1' régulier sur les coups de bras.
300m Cr/Dos
Vitesse : 6x50m Cr (25Max / 25 souple)

Palmes : 3 x 200m (25m Ondul costal D, 25m Ondul costal G, 50m Pap Educs, 50m Ondul, 50m NC)
Plqt + Palmes : 8 X 50m 3Pap Dpt 1'05/ 1Cr dpt 55''
300m Cr/ Dos
Vitesse : 6x50m Pap (25 Max/ 25 souples)

NC : 4x 200m (50m Pap/ Cr, Cr, 50m Pap/ Cr, Cr)
300m Cr/Dos
Vitesse : 6x50m Cr/ Pap (25 Max/ 25 souples)

300m Souple.

Total : 5500m

Jeudi 14 Avril Matin 2h : Z3 Cr travail sur 100m, Tuba+Palmes

Echauffement : 600m (150m Dos, 100m Brasse, 50m Pap)

Techn Cr : 4 x 150m Cr (50 Educs, 50 Godille, 50 NC coulées 10m)

Séance :
4x100m Cr (respi 3,5 et 50m respi 5/ 50m respi 5 et respi 5/7)
4x50m Cr dpt 1'/ 2x100m Cr dpt 1'50/ 4x50m Cr dpt 1' le tout en Z3.

Tuba : 2 x 400m (50m Jbes Pap, 100m Cr, 50m Jbes Cr)
Tuba : 4 x 150m Cr (100m NC, 50 Educs)

Séance :
4x100m Cr (respi 3,5 et 50m respi 5/ 50m respi 5 et respi 5/7)
100m Cr dpt 1'50/ 4x50m Cr dpt 1'/ 100m Cr dpt 1'50/ 4x50m Cr Dpt 1' le tout en Z3.

300m Cr /Dos

Palmes + Jbes : 12x50m dpt 1'10 (3 moy, 2 Vite, 1 Max)
Palmes : 400m au choix sauf Jbes.

Total : 5500m

Jeudi 14 Avril Soir 2h : Dos,Br, travai de force, vitesse avec matériel.

Echauffement : 600m

Techn Br : 4x100m Br (50m Jbes / 50m Educs)
Plqt + Palmes : 6x50m Br Dpt 1'10
Plqt : 4x 50m (25Max / 25 souple) régulier sur les coups de bras.
400m Cr respi 3,5,7 recup
Vitesse : 4x50m Br (25Max / 25 souple)

Techn Dos :
Plqt + Palmes : 4x100m attention coulées.
Palmes : 6x50m (1 dpt Ventre/ 1 Educs)
Palmes : 4x50m (25m Max/ 25 Souple)
400m Cr respi 3,5,7 recup
Vitesse : 4x50m Dos (25 Max/ 25 souples)

12x100m (Cr respi 5, Cr/Dos, Dos, Cr respi 5, Cr/Br, Br)

200m Souple.

Total : 5000m

Vendredi 15 Avril matin 2h :

Echauffement : 600m

4x150m 1 par Nages (Educs/NC/Jbes par Nages)
Plqt : 4x100m (50m Cr/50m par Nages)

4x50m 15m Max par Nage/ 35 Cr Bien Nagé
8x50m Z3 2 par Nages Dpt 1'10
6x25Max 2pap,Dos,Br
250m Cr/Dos par 50m

6x100m Cr (50Educs/50NC coulées 7m) / Inverse
Palmes : 4x100m Cr 1er coulées vrilles/ 2ème Coulées 15m

4x50m 15m explosivité Cr / 35m Dos recup
100m Cr Z3/ 4x50m Cr Z3/ 100m Cr Z3
6x25 Cr Max
250m Cr/Dos par 50m

50m Cr palmes Chrono, départ Plongeon.
350m Au choix Ampl

Total 5000m

Total de la semaine : 41 200m

FIN