Comité régional de natation de Franche-Comté

Compte rendu du stage régional de

Fuerteventura – Las Playitas

du 27 février au 5 mars 2012

SOMMAIRE

I / Présentation du stage

1 - Le contexte du stage

2 - Les critères de sélection des nageurs

3 - La liste des nageurs

4 - L'encadrement

5 - Les conditions d'hébergement

a- La situation géographique

b- L'hébergement

c- La structure d'entrainement

II / Le planning du stage

1- Deux groupes de nageurs – plusieurs objectifs sportifs

2- Le planning général hebdomadaire commun aux deux groupes

3- Les thèmes généraux des séances pour chacun des deux groupes

4- Le contenu exhaustif des séances pour les deux groupes de nageurs

III / Conclusion

I/ Présentation du stage

1- Le contexte du stage

Le stage mis en place par le comité régional de natation à destination des nageurs Franc-Comtois s'est inscrit dans une logique de travail et d'optimisation de la préparation des nageurs aux premières échéances nationales majeures de la saison sportive en bassin de 50m.

2- Les critères de sélection des nageurs

La liste des nageurs participants au stage a été fixée en commission sportive du mois de juin 2011 et est la suivante :
« tout nageur prenant part au stage devra avoir réalisé deux temps de série nationale sur une compétition de référence dans sa catégorie d'âge lors de la saison sportive précédente ».

3- La liste des nageurs

La liste des nageurs ayant pris part au stage est donc la suivante :

NOM	PRENOM	CLUB
ATCHOU	Yelen	ANB
BOIRIN	Mélie	ASMB
FUCHS	Théo	ANB
GARESSUS	Maxime	ANB
GUERIN	Simon	ANB
GRONDIN	Déborah	ANB
KLUFTS	Julie	ANB
LEFOL	Vincent	ANB
MONNIER	Mélanie	ASMB
PESEUX	Clothilde	ANB
NAOUAR	Walid	ANB
VANNIER	Léo	ANB
VIVODIKOVA	Camille	ANB
ZAGRANI	Mohamed-Amin	ANB

4- L'encadrement

Au regard du nombre de nageurs sélectionnés, deux entraineurs étaient nécessaires sur le lieu de stage. De plus, au regard de la législation en vigueur, étant donné que des nageuses mineurs étaient présentes lors du stage, il était nécessaire d'avoir un personnel féminin présent pendant toute la durée du stage.
Par conséquent, les personnes encadrant le stage étaient :

- Sébastien TRANEL → entraineur
- Yann HOFFMANN → entraineur
- Jessica JANELLE → personnel féminin obligatoire

5- Les conditions d'hébergements

a- La situation géographique

Ile espagnole située dans l'Océan Atlantique et faisant partie des Iles Canaries. Deuxième île de cet archipel par sa taille, Fuerteventura est aussi caractérisée par un paysage de dunes, et un milieu désertique. Le climat est réputé « agréable » avec une moyenne de température de 20°.

b- L'hébergement

Tous les nageurs étaient logés dans des villas-appartements, idéal pour les sportifs de part tous les aménagements proposés. Tout était de qualité, les chambres très

confortables et spacieuses, la nourriture (bonne et variée) servie en buffet, ce qui permettait de ne pas avoir de temps d'attente surtout après les entrainements (fin à 13h le midi et à 20h le soir).

c- La structure d'entrainement

Les équipements étaient de grande qualité où bons nombres d'activités sportives pouvaient être pratiquées. Ce site peut être envisagé à n'importe quelle période de l'année (stage de reprise, d'entraînement ou de préparation) et offre un confort qu'il est difficile d'égaler. Une adresse à retenir…

Piscine Olympique

Salle de musculation

II / Le planning du stage

1- Deux groupes de nageurs – Plusieurs objectifs sportifs

Suite au travail de préparation en amont du stage effectué par les entraineurs, deux groupes de nageurs ont été identifiés :

Groupe entrainé par Sébastien Tranel	Groupé entrainé par Yann Hoffmann
Fuchs Théo Grondin Déborah Guérin Simon Klufts Julie Lefol Vincent Naouar Walid Peseux Clothilde Zagrani Mohamed-Amin	Atchou Yelen Boirin Mélie Garessus Maxime Monnier Mélanie Vannier Léo Vivodikova Camille

Au regard de cette liste de nageurs et de leurs différents niveaux de pratique, il a été décidé que le stage dit « national » du comité régional de natation de Franche-Comté servirait de préparation à différentes échéances compétitives à moyen termes.
Ainsi, pour chaque nageur un objectif compétitif lui a été défini.

Groupe entrainé par Sébastien Tranel		Groupe entrainé par Yann Hoffmann
Fuchs Théo Guérin Simon Lefol Vincent	Grondin Déborah Klufts Julie Naouar Walid Peseux Clothilde Zagrani Mohamed-Amin	Atchou Yelen Boirin Mélie Garessus Maxime Monnier Mélanie Vannier Léo Vivodikova Camille
Préparation aux championnats de France N1	Préparation aux championnats de France Jeunes	Préparation aux Championnats de France Jeunes

2- Le planning général hebdomadaire commun aux deux groupes

Le planning hebdomadaire de la semaine a pris la forme suivante :

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Arrivée	11h – 13h Piscine	11h – 13h Piscine	11h – 13h Piscine
		16h – 17h30 Musculation	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation
	18h - 20h Piscine	18h – 20h Piscine	18h – 20h Piscine	18h – 20h Piscine

HORAIRES	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 – 12h30 Piscine	11h – 13h Piscine	10h30 – 12h30 Piscine
	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation	
	Repos	18h – 20h Piscine	18h – 20h Piscine

3- Les thèmes généraux des séances pour chacun des deux groupes

Groupe de Sébastien Tranel :

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Arrivée	11h – 13h Piscine Travail aérobie zone 2 - 7	11h – 13h Piscine Travail aérobie	11h – 13h Piscine Travail aérobie zone 2.
		16h – 17h30 Musculation « circuit training »	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation « circuit training »
	18h - 20h Piscine Travail aérobie	18h – 20h Piscine Travail aérobie zone 3 / 4	18h – 20h Piscine Travail VMA	Repos

HORAIRES	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 – 12h30 Piscine Travail aérobie	11h – 13h Piscine Travail aérobie zone 2-4-7.	10h30 – 12h30 Piscine Travail aérobie zone 2-7.
	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation « Circuit training »	
	18h – 20h Piscine Travail aérobie zone 2 - 4 -7	18h – 20h Piscine Travail Aérobie zone 2-4-7	18h – 20h Piscine Travail aérobie Zone 3-4-7

Groupe de Yann Hoffmann :

HORAIRES	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI
	Arrivée	11h – 13h Piscine Travail aérobie zone 2-7.	11h – 13h Piscine Travail aérobie	11h – 13h Travail aérobie
		16h – 17h30 Musculation « circuit training »	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation « circuit training »
	18h - 20h Piscine Travail aérobie	18h – 20h Piscine Travail de VMA	18h – 20h Travail de VMA	Repos

HORAIRES	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	10h30 – 12h30 Piscine Travail aérobie	11h – 13h Piscine Travail aérobie	10h30 – 12h30 Piscine Travail aérobie
	14h – 17h30 Excursion	16h – 17h30 Musculation « circuit training »	
	18h – 20h Travail d'endurance de vitesse	18h – 20h Piscine Travail lactique	18h – 20h Piscine Travail d'endurance de vitesse

4- Le contenu exhaustif des séances pour les deux groupes de nageurs

Nous l'avons évoqué précédemment, les objectifs des nageurs ne sont pas les mêmes pour tout le monde. Par conséquent, leurs séances d'entrainements ont été adaptées.
Les pages ci-après font ainsi état du détail des détails pour chacun des deux groupes, demi-journée par demi-journée.

Groupe entrainé par Sébastien Tranel

Lundi 27 février 2012 après midi :

→Thème : travail aérobie

- 800 (50 crawl/ 50 4N)
  600 (150 pull/ 50 jambe 4N)
  400 (75 crawl/ 25 4N vite)
  4 x 50 : départ/virage/arrivée/ DVA
  100 souple

- 40 x 100 : 6 crawl plaque départ 1'25
  4 x 4N NC(nage complète) dép 1'35

- 800 récup

TOTAL = 6900 m

Mardi 28 février 2012 matin :

→ Thème : travail aérobie zone 2-7

- 800 Cr/Dos par 50

- Plaq PB :
  500 Cr Resp 3/5 Tps D:7'30''
  5x100 75 Cr / 25 pap Resp 3 D:1'30''
  10x50 35 BN / 15 Spé +++ Hypoxie D:50''
- Palmes: 600 25 4N Hyb / 25 Cr NC

- 8x150 Cr D:2'00''

- 6x200 4N 25 1 Br 25 NC+++ D :3'30'' Impairs Br D/Pairs Br G

- 12x75 Cr 50 Tech / 25 ++ D:1'10''

- Elastique résistance : 4x20 +++ DP

TOTAL = 6200 m

Mardi 28 février 2012 après midi :

→Thème : Travail aérobie zone 3-4

- 4x400 NC/Jbs/PB/Ed

- 3(12x50 D:1'00'') 1) Prog 1à4 2) VMA 3) Prog 1à3 R:200 Sple

- Jbs Palmes : 600 Ond/Batts/50/Vent/Dors/25

- PB : 600 en 100 Resp variée / 50 Vite hypoxie

TOTAL = 5200 m

Mercredi 29 février 2012 matin :

→ Thème : travail aérobie

- 400 Cr retour doigts sur l'eau / 100 P/200 Br/300Dos/400Cr
- 10x150 par 50 en 50 Jbs /50 NC 1/2Bras/50 D:2'45'' 4 P/3D/2B/1Cr
- 5x300 Cr Resp 3/5/7 D:4'30''
- 30x50 en 2Cr D :45''/1 Pap D :50'' / 2 Cr D :45''
  / 1 Dos / 2 Cr D :45'' / 1 Br D :1'00''
  / 1 par 12.5 ss l'eau D :1'00''
- Plaq PB : 1200 en 125 Cr BN / 25 Spé+++

TOTAL = 7100 m

Mercredi 29 février 2012 après midi :

→ Thème : travail VMA

- 300 crawl pull
  3 x 100 spé (1 éduc, 1 jambe, 1 NC)
  4 x 50 crawl départ 50''
  200 jambe spé
  4 x 50 crawl 45''
  200 éduc spé
  4 x 50 crawl 40''
  200 souple
- {4 x 100 crawl 1'20/1'25
  4 x {4 x 50 crawl max 1'
  {200 souple
- 800 récup

TOTAL = 7100 m

Jeudi 01 mars 2012 matin:

→ Thème : travail aérobie zone 2

- 4(100 4N / 100 Cr / 100 4N / 100 Jbs Spé)
- 8x100 Cr D:1'20'' / 4x200 Cr D:2'40'' / 2x400 Cr D:5'30'' / 800 par 200 4N D:12'00'' / 2x400 Cr D:5'00'' / 4x200 Cr D:2'30'' / 8x100 Cr ++ D:1'15''
- PB : 600 Dos 150 NC / 50 1/2/1Br

TOTAL = 7800 m

Jeudi 01 mars 2012 après midi: Repos

Vendredi 02 mars 2012 matin:

→ Thème : travail aérobie

- 2000 en 200 4N / 200 Cr / 100 Spé
- 2x(3x200 Cr D:2'45''/3x100 4N D:1'30''/4x50 Spé 1/2/1Br ++ D:1'00'')
- 4x300 50 Cr/50 par N D:4'30''
  Plaq seules: 16x25 Cr ++ Hypoxie D:30''
- Jbs : 8x100 Spé D:2'00''
- PB : 400 Cr Resp variée

TOTAL = 6800 m

Vendredi 02 mars 2012 après midi :

→ Thème : travail aérobie zone 2 – 4 - 7

- 600 CR/Dos/25
  Plaq : 12x50 Cr D:50''/45''/40''
  PB/Jbs : 600/50

4x50 25 Prog/25 Sple 15+++/35 Sple

- 3x200 Prog 1à3 D:3’30’’
  600 PB/Jbs au choix
  5x100 Cr Meil Moy D:1’15’’
  500 PB/Jbs au choix
  8x50 VMA D:1’00’’
  400 PB/Jbs au choix
  6x50 Prog/2 D :1’00’’
  300 PB/Jbs au choix
  4x50 Prog 1à4 D:1’00’’
  200 PB/Jbs au choix
  2x(50 MAX DP R :150 Sple)

TOTAL = 6300 m

<u>Samedi 03 mars 2012 matin :</u>

→ Thème : travail aérobie zone 2 – 4 - 7

- 4x400 1Cr/Dos 1 Jbs 4N 1 PB 1 Cr/Dos R :15’’
- Plaq PB/Plaq seules : 5x300 Cr D :4’00’’
- ½ Fond:3x800 Cr (négatif) D :10’00’’
  Spé: 6x400 50 Cr / 50 Spé Prog D :6’00’’
- ½ Fond : 4(200 4N D :3’00’’ + 4x50 4N 12.5/25/37.5/50++ D :50’’)
  Spé : Palmes NC : 20x50 15+++/35BN 35 BN/15+++ D :1’00’’

TOTAL: 7100 m

<u>Samedi 03 mars 2012 après midi :</u>

→ Thème : travail aérobie zone 2 – 4 - 7

- 1200 en 200Cr/200 4N/200 Jbs 4N/200 4N / 8x25 Prog D:40’’ / 200 Sple
- 6x100 Spé Prog de 1à3 100 Cr Sple entre chaque D:1’45’’
- Jbs : 400 Spé de lent à vite ds chq 100
- PB : 8x50 Cr D :40’’ / 200 Resp 3/5/7
- 4x50 +++ D :1’30’’ / 16x50 Cr BN D :45’’
- 4x300 Cr D: 4’15’’/4’00’’/3’45’’/++ / 600 Plaq PB Prog par 200 D:9’00’’ /
  6x100 Spé Jbs/Ed/NC D:2’00’’ / 600 100 PB / 1004N

TOTAL = 6600 m

<u>Dimanche 04 mars 2012 matin :</u>

→ Thème : travail aérobie zone 2 - 7

- 6x200 1) 25 4N-25Cr 2) 25 Jbs++-25Cr 3)
  Puissance D:3’15’’/3’30’’/3’15’’
- Plaq PB : 800 Resp 2/4Tps
  Plaq seules : 12x50 35 BN/15 Spé++ D :50’’
- Palmes NC : 4x400 D :6’00’’
  1) 75 Cr / 25 4N +++
  2) 25 Spé+++/25Cr/50 Spé Prog / 200 Cr /
     25 Spé+++/25Cr/50 Spé Prog
  3) Virages +++ Spé
  4) 100 15 Dép+++ / 100 15 Vir+++
     / 100 15+++ Arr / 100 15 D/V/A+++
- 400 Mélange au choix dominante Educ

TOTAL = 4600 m

<u>Dimanche 04 mars 2012 après midi :</u>

→ Thème : travail aérobie zone 3 - 4 - 7

- 4x300 NC/Jbs/PB/Ed
  4x50 15+++/35 BN 35 BN/15+++
- 4x50 All/Prog D:1’00’’
  100 Sple

4x50 12.5/25/37.5/50+++D:1’00’’
100 Sple
4x50 Prog 1à4 D :1’00’’
100 Sple
Le tout X2

- 600 en 100 PB Resp variée / 100 Jbs 4N
- Plaq seules : 12x50Cr ++ D :40’’ / 200 Sple au choix
- 2(50 Prog D:1’00’’ + 25 +++) R :125 Sple
- 400 Sple

TOTAL= 5300 m

TOTAL STAGE = 77000 m

Groupe entrainé par Yann Hoffmann

Lundi 27 février 2012 après midi :

→Thème : travail aérobie :

- 800 (50 crawl/ 50 4N)

  600 (150 pull/ 50 jambe 4N)
  400 (75 crawl/ 25 4N vite)
  4 x 50 : départ/virage/arrivée/ DVA
  100 souple

- 30 x 100 : 6 crawl plaque départ 1’25
  4 x 4N NC(nage complète) dép 1’35

- 16 x 50 jambe départ 1’

TOTAL = 5900 m

Mardi 28 février 2012 matin :

→Thème : travail aérobie zone 2 - 7

- 3 x (200 4N + 200 crawl pull : 50 jambe/50 NC + 100 spé éduc)

- (3 x 200 crawl départ 2’50/2’55
  2 x (3 x 100 4N départ 1’30/1’35
  (4 x 50 spé vite départ 1’ plongé

- 4 x 400 : 25 crawl/ 25 spé
  50 crawl/ 50 spé
  100 crawl/100 spé
  200 crawl/ 200 spé

- 10 x 50 : 6 crawl départ 45’’ / 50’’
  4 spé départ 1’ plongé

- 4 x 200 50 NC / 50 jambe : 4N par nage

TOTAL = 6600 m

Mardi 28 février 2012 après midi :

→ Thème : travail de VMA

1 heure cardio vélo, rameur, tapis de course

- 12 x 50 35 crawl / 15 spé dép : 1’
  100 4N + 200crawl pull élastique
  100 4N + 200 crawl plaquette

- 6 x 100 crawl VMA 1’25
  200 souple
  6 x 100 spé VMA 1’40
  200 souple
  6 x 100 crawl VMA 1’25
  200 souple

- 1200 (200crawl + 100 spé éduc)

- 2 x 25 résistance élastique spé
  2 x 25 survitesse spé

TOTAL : 4900 m

<u>Mercredi 29 février 2012 matin :</u>

→ Thème : travail aérobie

- 6 x 400 : crawl pull élastique
  25 crawl / 25 spé
  Crawl plaq pull
  50 crawl / 50 spé
  Crawl palmes
  100 crawl / 100 spé

- 30 x 100 :
  10 x 75 crawl 25 spé vite palmes 1'30
  10 x 50 crawl 50 spé 1'40
  10 x 25 spé vite 75 crawl plaq 1'35

- 20 x 50 jambes palmes 50''/55''

TOTAL: 6400 m

<u>Mercredi 29 février 2012 après midi :</u>

→ Thème : travail de VMA

- 300 crawl pull
  3 x 100 spé (1 éduc, 1 jambe, 1 NC)
  4 x 50 crawl départ 50''
  200 jambe spé
  4 x 50 crawl 45''
  200 éduc spé
  4 x 50 crawl 40''
  200 souple

- {4 x 100 crawl 1'20/1'25
  3 x {4 x 50 spé max 1'
  {200 souple

- 16 x 50 : 25 apnée / 25 NC départ 1'

TOTAL: 5000

<u>Jeudi 01 mars 2012 matin :</u>

→ Thème : travail aérobie

1 heure cardio vélo, rameur, tapis de course

- 4 x (200 4N + 100 crawl + 50 spé)

- 20 x 200 : 3 x crawl départ 2'50 / 3'
  1 x spé départ 3' / 3'10

- 16 x 50 4 x crawls 45 ''
  4 x spé 1' (12.5/25/37.5/50)

TOTAL = 6600 m

<u>Jeudi 01 mars 2012 après midi :</u> *Repos*

<u>Vendredi 02 mars 2012 matin :</u>

→Thème : travail aérobie

- 16 x 100 (25 spé max plongé 75 crawl) 1'40

- 6 x 400 crawl prog de 1 à 3 départ 5'30/6'

- 12 x 50 25 jambe + 25 nc départ 1'

- 10 x 150 (50 spé + 100 crawl) départ 2'20

- 4 x 25 élastique survitesse

TOTAL= 6200 m

Vendredi 02 mars 2012 après midi :

→ Thème : travail d'endurance de vitesse

- 3 x 500 : 4N 75 nc + 50 éduc / nage
  Cr pull 50jambe 50 nc
  10 x 50 35 crawl + 15 spé jambe 1'

- 8 x 50 crawl 1'
  200 souple
  8 x 50 spé 1'
  200 souple
  8 x 50 crawl 1'
  200 souple
  8 x 50 spé 1'
  200 souple

- 800 (50 crawl 25 jambe 25 nc + 50 dos 25 jambe 25 nc)

TOTAL= 4700 m

Samedi 03 mars 2012 matin :

→ Thème : travail aérobie

1 heure aérobic cours collectif

- 200 crawl pull + 100 dos
  200 crawl plaq + 100 brasse
  200 crawl palmes + 100 papillon

- 60 x 50 : 2 crawl départ 50''
  1 spé 25 nc 25 vite départ 1'

- 8 x 100 jambes palmes dos 50 bat/50 ondules

TOTAL = 4700 m

Samedi 03 mars 2012 après midi :

→ Thème : travail lactique

- 300 crawl pull
  3 x 100 spé (1 éduc, 1 jambe, 1 NC)
  4 x 50 crawl départ 50''
  200 jambe spé
  4 x 50 crawl 45''
  200 éduc spé
  4 x 50 crawl 40''
  200 souple

- 3 x { 100 crawl max
  {200 souple
  { 3'

- 8 x 100 crawl pull 1'30

- 3 x { 50 spé max
  {100 souple
  { 2'

- 8 x 100 crawl pull 1'30

TOTAL = 4750 m

Dimanche 04 mars 2012 matin :

→ Thème : travail aérobie

- 6 x 500 :
  50 crawl / 25 bat / 25 NC,
  Crawl dos / 50 pull élastique,
  50 Pap ondules dos /50 –mvt palmes,
  Crawl tuba
  75 crawl / 25 spé max
  Crawl PPE

- 4 x 25 max + 25 lent départ 1'

- 3 x 500 :
  Crawl pull élastique
  Plaques palme 1 coté
  Plaque palme l'autre coté

- 4 x 25 résistance élastique

TOTAL= 4700 m

<u>Dimanche 04 mars 2012 après midi :</u>

→Thème : travail d'endurance de vitesse

- 4x300 NC/Jbs/PB/Ed
  4x50 15+++/35 BN 35 BN/15+++

- 4x50 All/Prog D:1'00''
  100 Sple
  4x50 12.5/25/37.5/50+++D:1'00''
  100 Sple
  4x50 Prog 1à4 D :1'00''
  100 Sple
  Le tout X2

- 600 en 100 PB Resp variée / 100 Jbs 4N

- Plaq seules : 12x50Cr ++ D :40'' / 200 Sple au choix

- 2(50 Prog D:1'00'' + 25 +++) R :125 Sple

- 400 Sple

TOTAL = 5300 m

<u>TOTAL STAGE:</u> 65750 m

III / Conclusion

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions et nous avons pu ainsi tenir nos prévisions notamment en termes d'objectifs techniques et de quantifications. Le travail fourni a été de très grande qualité et le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour. Tous les nageurs avaient parfaitement incorporé l'objectif de ce regroupement et ont eu un comportement exemplaire faisant preuve d'une grande motivation et d'un fort engagement tout au long de la semaine, chaque séance nous apportant son lot de satisfaction. Ils ont su gérer avec justesse les temps de récupération et respecter les règles de vie en collectivité dans la bonne humeur.