

# STAGE REGIONAL - PAQUES 2012

TARBES DU 23 AU 27 AVRIL 2012



## LES NAGEURS

- |                          |    |                    |                        |    |                   |
|--------------------------|----|--------------------|------------------------|----|-------------------|
| • DEBERGHES Fanny        | 94 | Dauph. Palois/Pôle | • BAILLARD Tristan     | 95 | CN Bergerac/Pôle  |
| • POILLONG Maureen       | 94 | Bordeaux EC/Pôle   | • CHATON Maxime        | 95 | DTOEC/Pôle        |
| • BONNET-BELLON Mathilde | 95 | SA Mérignac        | • LAURENDEAU Antoine   | 95 | Bordeaux EC/ Pôle |
| • DUCOBU Gaëlle          | 96 | AS Libourne        | • PHILAIRE Victor      | 96 | SU Agen/Pôle      |
| • FRANCOU Philippine     | 96 | U. ST Bruno        | • DUHAU MARMON Sylvain | 97 | Anglet O./Pôle    |
| • MATHON Eline           | 96 | CN Bergerac        | • RAMSAMY Cyril        | 96 | Bordeaux EC       |
| • NUEL Laure             | 96 | CN Talence         | • ATSU Jonathan        | 96 | Aviron Bayonnais  |
| • ANTCHAGNO Marielle     | 97 | Aviron Bayonnais   | • GARZOTTO Guillaume   | 97 | SU Agen           |
| • IRIGARAY Loréa         | 97 | Urkirolak          | • HAUSCARRIAGUE Joël   | 97 | Aviron Bayonnais  |
| • ISKANDAR Sarah         | 97 | CN Talence         | • OUSTALET Maxime      | 97 | Aviron Bayonnais  |
| • RALISON Sandy          | 97 | CN Talence         | • RALISON Jeff         | 97 | ASC Pessac        |
| • ALMEIDA Julia          | 98 | U. St Bruno        | • TATON-DESAGES Théo   | 97 | AS Libourne       |
| • DOLIER Léa             | 98 | Aviron Bayonnais   | • VIDAILLAC Nicolas    | 97 | AS Ambarès        |
| • MAZZA Claire           | 98 | SU Agen            |                        |    |                   |
| • VIGUIER Manon          | 98 | Girondins Bordeaux |                        |    |                   |

## ENCADREMENT

- Véronique STEPHAN - C.T.S.Aquitaine
- Jean-Michel EYNARD - Entraîneur du Pôle France Jeunes Bordeaux - Comité d'Aquitaine
- David PORTALE - Entraîneur Union St Bruno Bordeaux
- Loïc PEYRES - Entraîneur NC Orthez

## LOGISTIQUE

### INSTALLATION SPORTIVE

Stade Nautique Paul Boyries (1)

### HEBERGEMENT

Etap Hôtel - Boulevard Kennedy (2)

### RESTAURATION

Restaurant Routier de la CCI (3)



## ORGANISATION DE LA SEMAINE

lun 23 avr	mar 24 avr	mer 25 avr	jeu 26 avr	ven 27 avr
	Petit déjeuner avant 7H30			Petit déjeuner avant 8H30
	8H 10H30 ENTR.	8H 10H30 ENTR.	8H 10H30 ENTR.	9H 11H30 ENTR.
	repos à l'hôtel			
	12H 13H30 Déplacement et repas			
Regroupement sur site à 14h30	repos à l'hôtel			14H 16H ENTR.
15H 17H30 ENTR.	15H 17H30 ENTR.	15H 17H30 ENTR.	15H 17H30 ENTR.	Clôture du stage 16H
	19H 20H30 Déplacement et repas			
	22H "Extinction des feux"			

## COMPTE RENDU

Le groupe était de 28 nageurs et composé des sélectionnés pour la Coupe de FRANCE des Régions Minimes Cadets 2012, des nageurs du Pôle FRANCE Jeunes de Bordeaux ainsi qu'une nageuse qualifiée aux Championnats de FRANCE Cadets non sélectionnée pour la CFR (potentiellement remplaçante).

Les conditions générales d'accueil étaient très bonnes.

La répartition des séances dans les journées permettait de réaliser un temps d'échauffement à sec assez long pour chaque séance, de ne pas être pressés après l'entraînement et se reposer à l'hôtel.

Ainsi les nageurs étaient placés dans d'excellentes conditions pour pouvoir être "opérationnels" à chaque entraînement.

Nous avons pu disposer de 3 lignes au minimum pendant tout le stage et pouvions parfois utiliser la totalité du bassin.

Une sortie en montagne a été envisagée pour le mercredi AM mais au vu des prévisions météo et du niveau d'équipement de certains nageurs nous n'avons pas suivi cette option.

## PRISE EN CHARGE DES ENTRAÎNEMENTS

La première séance a été établie sur place de façon collégiale, elle était commune à tous les nageurs présents et destinée à faire connaissance avec eux en optant dès le début pour un échauffement essentiellement basé sur la qualité de nage.

La première demande faite aux stagiaires était une attention soutenue aux consignes données et à leur exécution précisant que ce niveau d'exigence leur serait demandé tout au long du stage.

La réunion de l'encadrement qui a suivi cette première séance a permis de retenir les options suivantes:

- les séances seront communes à tout le groupe avec des organisations adaptées par niveau dans les lignes et pour les temps de départ;
- les entraîneurs interviendront sur l'ensemble des nageurs;
- un microcycle de 3 séances, répété 3 fois, est établi avec les dominantes suivantes :
  - 1 séance Technique / Vitesse
  - 1 séance Aérobie
  - 1 séance Mixte
- un échauffement à sec de 20' minimum sera conduit avant chaque séance. Cette tâche est plus spécifiquement confiée à David PORTALE sur la base des exercices mis en œuvre par Lionel CASANOVA kinésithérapeute présent dans l'encadrement de la sélection nationale jeunes au meeting du Luxembourg en Janvier 2012. Julia ALMEIDA et Cyril RAMSAMY qui avaient été retenus pour ce meeting assisteront David lors des premières séances pour les "démonstrations". *Au fur et à mesure du stage les nageurs ont pris une part active à la construction de ces échauffements à sec;*
- chaque échauffement dans l'eau sera prioritairement constitué d'exercices notamment autour du placement et de l'alignement éléments essentiels pour le nageur;
- la rigueur, la concentration et l'autonomie doivent être des objectifs permanents.

3 groupes de nageurs sont établis pour les séances Aérobie:

- Gr.1: Antoine, Maxime C, Victor, Sylvain, Tristan, Cyril, Jonathan, Maxime O, Théo, Guillaume, Mathilde (à partir du mardi AM)
- Gr.2: Maureen, Jeff, Joël, Eline, Laure, Sarah, Manon, Gaëlle, Philippine, Nicolas
- Gr.3: Julia, Loréa, Léa, Sandy, Claire, Marielle

Quelques ajustements ont pu avoir lieu lors des séances.

Tous les nageurs commençaient les séries ensemble



## LES CONSTATS

### *A sec*

Lors des échauffements à sec nous avons pu constater des difficultés pour nombre d'entre eux pour ce qui est du placement pour le gainage l'alignement est difficile à obtenir, une fois obtenu il est bien sûr, au départ, compliqué de maintenir la position et de la reproduire. Cependant au fil des échauffements des progrès notables ont été observés.

Globalement les jeunes ont du mal à obtenir et maintenir une position dos droit et à mobiliser les groupes articulaires indépendamment les uns des autres.

### *Dans l'eau*

Beaucoup de nageurs sont perturbés lorsqu'on leur demande de réaliser un exercice nouveau mettant en évidence qu'ils sont plutôt habitués à nager "automatiquement" sans se préoccuper de quelle cause produit quel effet.

Dans le même esprit beaucoup n'utilisent pas le chrono mural et se laissent porter par les autres nageurs de la ligne et l'intervention de l'entraîneur, ils ne contrôlent pas ce qu'ils font.

Les exercices à deux ont confirmé les difficultés observées à sec sur le gainage, leur réalisation s'est améliorée pendant le stage. Ce point fondamental en natation pour permettre de construire le nageur projectile et propulseur ainsi que l'organisation de la respiration devraient être maîtrisés à ce niveau de pratique.

Les nageurs qui ont pu modifier leur organisation et obtenir un alignement adapté ont ainsi pu développer de meilleures propulsions et constater que "ça fait mal aux bras !" ...

Les exercices en crawl avec contrainte respiratoire et la simple demande de respirer à 3 temps en général ont été réalisés difficilement voire non réussis et ponctués de "je ne peux pas". Des progrès ont été faits mais sont fragiles pour certains. Ces difficultés sont souvent en lien avec une expiration mal placée.

Ces observations, qui confirment l'importance de l'acquisition des bases nécessaires à la construction du nageur, font partie des constats qui ont conduit à l'élaboration des contenus des tests ENF afin d'orienter différemment les priorités dans l'apprentissage de la natation.

Notre regard "extérieur" et les bonnes conditions de travail dont nous disposons a permis d'intervenir souvent sur les nageurs pour les contraindre à la réussite des exercices demandés et obtenir qu'ils soient plus exigeants avec eux-mêmes.

Le message qui a été transmis aux jeunes au début du stage et en conclusion est d'être rigoureux et exigeants avec eux-mêmes. C'est à eux, à chaque entraînement, qu'il appartient de produire les corrections nécessaires à l'amélioration de leur nage et par conséquent de leur niveau de performance. Les transformations sont parfois longues et n'ont pas nécessairement un effet immédiat.



# LES ENTRAINEMENTS



## SEANCE 1 - LUNDI 23 AVRIL 15H00 → 17H30

20 x 50m Dép 1' 1- 20 mvts Crawl + Pap → 50m  
1 -20 mvts Crawl + Dos → 50m  
1- 20 mvts Crawl + Brasse → 50m  
1 - 4N par 3-6-3-6 ou 4-8-4-8 mvts par N

10 x 100m Dép 2' 1 Crawl 1 Dos  
(Jbes - bras Dr.- bras G.- NC)/25m

5x200m 4N Dép 4' (25m Jbes 25m NC)  
Jbes : 1° - 3° - 5° bras long corps 2°-4° bras devant

10 x 50m Dép Plongé 2 Pap 2 Crawl 2 Dos 2 Crawl 2 Brasse  
1- 25m Vite → 50m sple  
1- 15m Vite Jbes → 50m sple

### Pull Elastique

3 x 300m Dép 5' 1° - Cr 2° - 2x(100m Cr 50m Dos) 3° - 2x(50m Cr 100m Dos)

**4400m**

SEANCE 2 - MARDI 24 AVRIL\_ 8H00 → 10H30

16x50m Dép 1'

2 - en Crawl en 50''

2 - Jbes à 2

2 - en Crawl en 50''

2 - Bras à 2

3x400m Crawl Départs : Gr.1 6' Gr.2 6'20 Gr.3 6'40

4x200m 4N Départs : Gr.1 3'10 Gr.2 3'20 Gr.3 3'30

4x300m Crawl Départs : Gr.1 4'15 Gr.2 4'30 Gr.3 4'45

8x100m 4N Départs : Gr.1 1'35 Gr.2 1'40 Gr.3 1'45

6x200m Crawl Départs : Gr.1 2'40 Gr.2 2'50 Gr.3 3'

200m souple

**6200m**

SEANCE 3 MARDI 24 AVRIL 15H00 → 17H30

*20' Echauffement à sec*

20 x 50m Dép 1' 4 - en Crawl en 50''

1- 12 mvts Crawl + Pap → 50m

1 -12 mvts Crawl + Dos → 50m

1- 12 mvts Crawl + Brasse → 50m

1 - 4N : 3-6-3-6 ou 4-8-4-8 mvts par N



Palmes :

800m (400mCr400m4N) Jbes/ NC par 50m

**4x50m Dép. Spé 1'15 meilleure moyenne**

Pull EL :

3x400m (100m + 50m) Cr Dos Cr Spé R= 10''

**4x50m Dép. Spé 1'15 meilleure moyenne**

800m (400mCr400m4N) Jbes/ NC par 25m

**4x50m Dép. Spé 1'15 meilleure moyenne**

Plaquettes :

3x400m (100m + 50m) Cr Dos Cr Spé R= 10''

**4x50m Dép. Spé 1'15 meilleure moyenne**

200m Sple

**6000m**



SEANCE 4 - MERCREDI 25 AVRIL 8H00 → 10H30

*20' Echauffement à sec*

10 x 50m Cr Dép 1'Respi.

- 2 Tps Dr -2 Tps G -3 Tps
- 4 Tps Dr -4 Tps G- 5 Tps
- 6 Tps Dr -6 Tps G -7 Tps -le moins de respi. poss.

4 x { 16x50m Dép 1' }  
 { 2 - Educatifs (1)  
 { 2 - Jbes à 2  
 { 2 - 1 Jbes Educ (2) 1 ampli  
 { 2 - Bras à 2  
 { Départ Plongé:  
 { 2 x | 25m Sprint NC → 50m sple  
 { | 15m Vite Jbes → 50m sple

1 x Crawl      1 x Dos      1 x Pap      1 x Brasse  
 Educatif 1 → Crawl et Dos 12 mvts finir sur 1 seul bras  
 → Pap : 1 mvt Br 1 mvt Pap avec ondul  
 → Brasse : 1 mvt Br 1 mvt Pap avec ciseaux  
 Educatifs 2 → Crawl : rattrapé bras le long du corps  
 → Dos : rattrapé bras « devant »  
 → Pap :  
 → Brasse : Brasse ondulations

**4500m**

SEANCE 5 - MERCREDI 25 AVRIL\_ 15H00 → 17H30

*20' Echauffement à sec*

20 x 50m Dép 1' { 1 - 12 mvts Crawl + Pap → 50m  
 { 1 - 12 mvts Crawl + Dos → 50m  
 { 1 - 12 mvts Crawl + Brasse → 50m  
 { 1 - Crawl amplitude  
 { 1 - 6 mvts Pap → Jambes  
 { 1 - 12 mvts Dos → Jambes  
 { 1 - 6 mvts Brasse → Jambes  
 { 1 - 4N par 3-6-3-6 ou 4-8-4-8 mvts

2x400m Crawl	Départs :	Gr.1 6'	Gr.2 6'20	Gr.3 6'40
10x100m 4N	Départs :	Gr.1 1'35	Gr.2 (9x)1'40	Gr.3 (8x) 1'45
5x200m Crawl	Départs :	Gr.1 2'50	Gr.2 3'	Gr.3 3'10
5x200m 4N	Départs :	Gr.1 3'10	Gr.2 (4x) 3'20	Gr.3 (4x) 3'30
12x100m Crawl	Départs :	Gr.1 1'20	Gr.2 1'25	Gr.3 1'30

200m souple

**5800m à 6200m**

SEANCE 6 - JEUDI 26 AVRIL 8H00 → 10H30

*20' Echauffement à sec*

- 16 x 50m Dép 1' 1- 12 mvts Crawl + Bras Dr → 50m  
 1 -12 mvts Crawl + Bras G. → 50m  
 1- 12 mvts Crawl + → 50m  
 1 - 6 ou 12 mvts Spé → Jbes  
 1 - 6 ou 12 mvts Spé → Educ  
 1 - 6 ou 12 mvts Spé → Nage hybride  
 1- Amplitude

Pull EL :  
 1000m (200mCr Respi 3, 5, 3, 7 Tps + 50 Dos)

**8x50m Spé Dép. 1' meilleure moyenne**

Palmes :  
 800m Cr 4N Dos Cr Spé /200m (25m Jbes 25m NC)

**8x50m Dép. Spé 1' meilleure moyenne**

Plaquettes  
 1000m (200mCr Respi 3, 5, 3, 7 Tps + 50 Dos)

**8x50m Spé Dép. 1' meilleure moyenne**

800m Cr 4N Dos Cr Spé /200m (25m Jbes 25m NC)

**8x50m Dép. Spé 1'15 meilleure moyenne**

200m Sple

**6200m**

SEANCE 7 - JEUDI 26 AVRIL\_ 15H00 → 17H30

*20' Echauffement à sec*

- 10 x 50m Cr Dép 1'Respi.  
 - 2 Tps Dr -2 Tps G -3 Tps  
 - 4 Tps Dr -4 Tps G- 5 Tps  
 - 6 Tps Dr -6 Tps G -7 Tps -le moins de respi. poss.

4\* x { 4x200m Dép  
 Départ Plongé:  
 2 x | 25m Sprint NC → 50m sple  
 | 15m Vite Jbes → 50m sple

- \* (1 série Crawl Dos - 1 série Pap Brasse) x 2  
 Crawl Dos par 100m → Jbes /bras Dr /bras Gauche / NC par 25m  
 Ex 1 bras avec Crawl bras le long du corps et Dos bras dans l'axe  
 Pap Brasse par 100m  
 → Ondul /1 mvt bras Pap 1mvt bras Br + Ondul / Ondul / Pap  
 → Ciseaux /1 mvt bras Pap 1mvt bras Br + Ciseaux / Ciseaux / Brasse

**4100m**



SEANCE 8 - VENDREDI 27 AVRIL 9H00 → 11H30

*20' Echauffement à sec*

20 x 50m Dép 1'

4x | 3- en Crawl en 50'' + respi\*  
 | 2 - 4N par 3-6-3-6 ou 4-8-4-8 mvts par N (1 jbes ondul et 1 jbes ciseaux)

Respi 1° sé- 2 Tps Dr -2 Tps G -3 Tps  
 2° sé - 4 Tps Dr -4 Tps G- 5 Tps  
 3° sé - 6 Tps Dr -6 Tps G -7 Tps  
 4° sé - 8 Tps Dr -8 Tps G -le moins de respi. poss

8x100m Crawl	Départs :	Gr.1	1'30	Gr.2	1'35	Gr.3	1'40
6x200m 4N	Départs :	Gr.1	3'10	Gr.2	(5x) 3'20	Gr.3	(5x) 3'30
3x300m Crawl	Départs :	Gr.1	4'15	Gr.2	4'30	Gr.3	4'45
3x400m 4N	Départs :	Gr.1	6'20	Gr.2	(2x et 300)6'40	Gr.3	(300m)
4x200m Crawl	Départs :	Gr.1	2'40	Gr.2	2'50	Gr.3	3'

200m souple

**4600m à 5100m**

SEANCE 9 - VENDREDI 27 AVRIL 13H45 → 16H00

*10' Echauffement à sec*

8 x 50m Dép 1' 4 Crawl 4 Spé

Pull EL :  
 800m (300mCr + 100 Dos)

**12x50m Spé Dép. 1' meilleure moyenne**

Palmes :  
 600m Cr 4N Spé /200m (25m Jbes 25m NC)

**12x50m Dép. Spé 1' meilleure moyenne**

Plaquettes  
 800m (300mCr + 100 Dos)

**12x50m Spé Dép. 1' meilleure moyenne**

600m Cr 4N Spé /200m (25m Jbes 25m NC)

**12x50m Dép. Spé 1' meilleure moyenne**

Pull EL :  
 400m Sple

**6000m**

**TOTAL STAGE : 47,8 Km à 48,6 Km**

## LE STAGE EN IMAGES



### EXERCICES



*Jambes à 2 battements (ou ciseaux ou ondulations)*



*Bras à 2 en Dos*



*Bras à 2 en Crawl*





ECHAUFFEMENT A SEC







