
STAGE ½ FOND SAINT-RAPHAEL

Du 20 au 27 FEVRIER 2010



Présentation du stage

Le ½ fond reste une spécialité en retrait en Ile de France comme au niveau national. C'est sur ce constat que cette action a été programmée afin de redynamiser ce secteur qui, à moyen terme, sera également le véritable réservoir de la future élite en eau libre.

Pourquoi ce stage à thème ?

- Parce que le ½ fond réclame du temps et de l'espace parfois peu compatible avec les structures des clubs.
- Parce que l'endurance relève d'une autre culture et d'une autre approche de la pratique qui ne s'apparentent pas aux schémas traditionnels des épreuves de 50, 100 et 200m.
- Parce que les adaptations physiologiques et organiques de l'activité aérobie se mettent en place de façon optimale entre 14 et 18 ans :
 - o développement mitochondrial
 - o capillarisation musculaire
 - o sélection préférentielle des substrats utilisés pour la resynthèse de l'ATP (prédominance des acides gras sur le glucose)
- Parce que les nageurs de ½ fond sont parfois isolés dans leurs différents clubs et qu'il apparaît utile de les regrouper sur une période de gros travail et ainsi soulager les entraîneurs qui doivent aussi se consacrer aux autres spécialités.
- Parce que l'eau libre est une discipline olympique à part entière qui relève de la même logique de préparation que le ½ fond et qu'il est utile de sensibiliser tôt les nageurs sur cette spécialité.

Conditions d'hébergement et de pratique :

Fort de nos dernières expériences, nous pensions trouver au CREPS de Boulouris le site idéal pour ce genre d'action. Nous avons vite déchanté. Les conditions d'hébergement proposées dans un établissement extérieur au CREPS furent déplorables et indignes d'une structure qui se veut être le partenaire privilégié du Parcours d'Excellence Sportive. Un avantage tout de même à être hébergé au CREPS fut la possibilité de disposer de la salle de musculation et d'un cadre verdoyant dont nous n'avons pas pu pleinement profiter faute d'une météo peu favorable.

Les trajets CREPS – piscine (moins de 5 minutes) se sont effectués en minibus de location. Cette autonomie a grandement contribué à la réussite du stage puisque nous pouvions adapter nos déplacements en fonction de nos besoins (échauffement à sec avant l'entraînement ou étirements après la séance) sans avoir à bousculer les jeunes.

Bien que n'étant plus en vacances scolaires, la direction du Stade nautique de Saint-Raphaël a fait au mieux pour prendre en compte nos besoins. Nous disposions de 2 créneaux quotidiens de 2 heures sur 3 lignes et c'est sans aucun problème que nous avons pu programmer des séances de 2h30. Autant dire que sportivement tout était réuni pour réaliser les objectifs du stage. Dommage que le CREPS ne fut pas à la hauteur ce qui a grandement perturbé la récupération de nos jeunes.



Déroulement du stage

COMPOSITION DE LA DELEGATION :

Rappel des critères de sélection :

Etre nés en 1992, 1993, 1994, 1995, 1996.

Etre classé dans les 20 premiers du ranking national sur 800m NL (filles) et 1500m NL (garçons).

Etre classé dans les 3 premiers de sa catégorie d'âge des Championnats de France eau libre 5km et 10km.

Encadrement :

Noëlle HAMON : chef de délégation

Patrick DREANO : CTS-R Ile de France

Fabienne CHARLOPIN : SN Versailles

Matthieu WARAS : Formation BEES 2^{ème} degré

Garçons :

FRAYSSE VINCENT	1992	SN VERSAILLES
JULIO RAPHAEL	1993	LAGNY SUR MARNE NATATION
LEDUC FLAVIEN	1993	CNO ST GERMAIN EN LAYE
SAMPSON JOEVIN	1994	CNO ST GERMAIN EN LAYE
BERNARD VICTOR	1994	SN VERSAILLES
MURARO CLEMENT	1994	SN VERSAILLES
DUPOIS IGOR	1995	CNO ST GERMAIN EN LAYE
SILVA NICOLAS	1996	AAS SARCELLES

Filles :

LE BELLEGO ISABELLE	1994	CNO ST GERMAIN EN LAYE
LEMOINE SARAH	1994	SN VERSAILLES
LAURENT JULIE	1994	SN VERSAILLES
MALBEC MATHILDE	1995	CNO ST GERMAIN EN LAYE
GOUARIN ELISE	1995	SN VERSAILLES
DODET SANDRA	1996	YERRES NATATION
DOS SANTOS CHARLINE	1996	O. GARENNE COLOMBES

PLANNING DU STAGE :

Samedi 20	Dimanche 21	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27
Voyage Paris - St Raphaël	7h30 – 8h Petit déjeuner	7h – 7h30 Petit déjeuner	7h – 7h30 Petit déjeuner	8h15 – 8h45 Petit déjeuner	8h15 – 8h45 Petit déjeuner	7h – 7h30 Petit déjeuner	7h30 – 7h50 Petit déjeuner
	8h Départ piscine	7h30 Départ piscine	7h30 Départ piscine	9h30 Départ piscine	Matinée libre	7h30 Départ piscine	7h50 Départ piscine
	8h15 – 10h30 Entraînement	7h45 – 10h30 Entraînement	7h45 – 10h30 Entraînement	9h45 – 12h15 Entraînement		7h45 – 10h30 Entraînement	8h – 10h30 Entraînement
	11h – 12h30 Prép. physique		11h – 12h30 Prép. physique				
	13h – 13h30 Repas	12h30 – 13h15 Repas	12h15 – 12h45 Repas	12h30 – 13h15 Repas		12h15 – 12h45 Repas	12h15 – 12h45 Repas
16h Départ piscine	16h Départ piscine	Acrobranches	14h30 Départ piscine	16h30 Départ piscine	14h Départ piscine	14h30 Départ piscine	14h Départ piscine
16h15 – 19h Entraînement	16h15 – 19h Entraînement		14h45 – 17h30 Entraînement	16h45 – 19h Entraînement	14h15 – 17h30 Entraînement	14h45 – 17h30 Entraînement	14h15 – 16h30 Entraînement
19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	Voyage St Raphaël - Paris
20h – 21h Réunion				20h – 21h Réunion		20h – 21h Réunion	
22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	22h Retour en chambres	

C'est donc 13 séances d'entraînement dans l'eau qui ont été réalisées auxquelles il convient d'ajouter deux séances de préparation physique. Sur l'ensemble du stage, deux demi-journées de repos ont été aménagées. Au cours de la première, nous avons pu goûter aux joies (et aux douleurs) de l'acrobranche sur le parcours du CREPS.

GROUPES D'ENTRAÎNEMENT :

Nous avons opté pour 3 groupes d'entraînement en fonction des performances sur 800m et 1500m nage libre. Mais très vite, compte-tenu du niveau de pratique et des problèmes de santé ou physiques, nous avons modifié la composition des groupes pour revenir à une prise en compte plus fine de l'état du moment.

Chaque entraînement comportait une partie commune à chaque groupe puis un travail spécifique qui était modulé notamment en fonction de l'âge, l'objectif premier restant le volume.

CONTENU DES SEANCES :

Séance 1 : samedi 20 février après-midi (17h – 19h) :

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
- 3x(5 ½ pompes – 10 ½ flexions – 5 pompes – 5 flexions – 30 rameurs)

800m crawl (50m retour de la main à la surface – 50m resp.5 temps – 50m rattrapé – 50m resp.3, 5, 7 temps)

4x500m crawl pull-buoy élastique R : 30''

1. Accélérer aux virages
2. Progressif dans le 100m
3. (25m petit chien – 25m normal – 25m tête hors de l'eau – 25m normal)
4. 100m moyen – 300m soutenu – 100m moyen)

3x100m 4 nages jambes R : 10''

200m 4 nages accélérer aux virages R : 10''

3x100m 4 nages jambes R : 10'' (2 nages soutenu au choix – 2 nages moyen)

200m 4 nages R : 10''

3x100m 4 nages jambes éducatif R : 10''

200m 4 nages (2 nages soutenu au choix)

300m souple

Groupe 1 :

5x600m crawl R : 1'00''

1. Minimum de coups de bras (compter un 50 sur 2)
2. Pull-buoy élastique (100m moyen – 100m soutenu)
3. Soutenu
4. Élastique
5. Pull-buoy

7600m

Groupe 2 :

4x600m crawl R : 1'00''

1. Minimum de coups de bras
2. Pull-buoy élastique (100M – 100S)
3. Élastique
4. Pull-buoy

7000m

Groupe 3 :

3x600m crawl R : 1'00''

1. Minimum de coups de bras
2. Pull-buoy élastique (100M – 100S)
3. Élastique

6400m

Séance 2 : dimanche 21 février matin (8h30 – 10h30)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
- 3x(5 ½ pompes – 10 ½ flexions – 5 pompes – 5 flexions – 30 rameurs)

10x200m R : 10''

- 1 crawl resp.3 temps
- 1 brasse ondulations
- 1 4 nages
- 1 brasse battements
- 1 dos 2 bras

Groupe 1 :

5x800m crawl

1. Crawl G. départ 11'00" – F. départ 12'00"
 2. Plaquettes
 3. Palmes
 4. Plaquettes-palmes
 5. Crawl
- } G. départ 10'00"
F. départ 11'30"

400m 2 nages souple

Groupe 1 :

4x150m R : 15"

- { 50m battements vite
- { 50m battements costal
- { 50m crawl resp.5 temps

7000m

Groupe 2 :

4x800m crawl

1. G. départ 11'00" – F. départ 12'00"
2. } G. départ 10'00"
3. } G. départ 10'00"
4. } F. départ 11'30"

Groupe 2 :

8x150m R : 15"

- { 50m battements vite
- { 50m battements costal
- { 50m crawl resp.5 temps

6800m

Groupe 3 :

3x600m crawl R : 1'00"

2. } Départ 12'00"
3. } Départ 12'00"
4. } Départ 12'00"

Groupe 3 :

8x150m R : 15"

- { 50m battements vite
- { 50m battements costal
- { 50m crawl resp.5 temps

6200m

Préparation physique (11h15 – 12h15) :

- 30mn ateliers bras
- 30mn rameur et tapis roulant
- Etirements

Séance 3 : dimanche 21 février (16h30 – 19h)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00" gainage ventral
 - 30" gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30" gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - 30" gainage
- } x2

100m 4 nages inversé

200m crawl (10 coups de bras tête dans l'eau – 2 coups de bras tête hors de l'eau)

100m 4 nages

200m crawl (15m vite – 85m moyen)

100m 4 nages (15m papillon – 35m dos – 15m brasse – 35m crawl)

200m (10 coups de bras crawl – 2 coups de bras dos assis)

100m 4 nages (35m papillon – 15m dos – 35m brasse – 15m crawl)

200m crawl (2 fois par 50m, réajuster ses lunettes en passant sur le dos)

200m 4 nages

400m crawl

Groupe 1 :

16x100m crawl plaquettes

- 4 départ 1'20"
- 4 départ 1'10"
- 4 départ 1'20"
- 4 départ 1'10"

9x100m 2 nages R : 15"

Pap/dos – Dos/brasse – Brasse/crawl } x3

3x400m crawl R : 30"

1 moyen – 1 vite – 1 moyen

9700m

Groupe 2 :

12x100m crawl plaquettes

- 3 départ 1'30"
- 3 départ 1'20"
- 3 départ 1'30"
- 3 départ 1'20"

{ 9x100m 2 nages R : 15"
Pap/dos – Dos/brasse – Brasse/crawl } 2x

3x400m crawl R : 30"

1 moyen – 1 vite – 1 moyen

9x100m 2 nages R : 15"

Pap/dos – Dos/brasse – Brasse/crawl

8100m

Groupe 3 :

12x100m crawl plaquettes

- 3 départ 1'35"
- 3 départ 1'25"
- 3 départ 1'35"
- 3 départ 1'25"

{ 9x100m 2 nages R : 15"
Pap/dos – Dos/brasse – Brasse/crawl } 2x

3x400m crawl R:30"

1 moyen – 1 vite – 1 moyen

300m jambes

7500m

Temps des 400m crawl vite :

FRAYSSE : 4'21"7 – 4'26" – 4'25"1

DUPUIS : 4'27"5 – 4'26"9 – 4'42"9

MURARO : 4'47"3 – 4'44"6 – 4'54"4

JULIO : 4'47"3 – 4'42" – 4'41"

LEDUC : 4'40"3 – 4'42"9 – 4'43"2

LE BELLEGO : 4'49"8 – 4'48"5

LEMOINE : 4'57" – 5'02"

MALBEC : 5'03"4 – 5'00"2

GOUARIN : 5'15"2 – 5'07"8

BERNARD : 4'52"8 – 5'01"3

LAURENT : 5'32"1 – 5'35"1

DODET : 5'19"6 – 5'20"5

DOS SANTOS : 5'24"9 – 5'20"3

Séance 4 : lundi 22 février matin (8h – 10h)

Echauffement à sec 15mn.

400m crawl - 200m spé éducatif

400m dos - 200m jambes spé sans planche

12x100m R : 10'' 2crawl/2 spé

1 (15m vite – 85m moyen)

2 (85m moyen – 15m vite)

6x200m jambes

2 spé – 1 battements R : 15''

3 battements palmés départ 3'00''/3'30''

800m spé (75m moyen – 25m soutenu)

Groupe 1 :

8x50m palmés R : 10'' 4 papillon/4 crawl

2 (15m apnée – 35m moyen)

2 (25m vite – 25m moyen)

6x50m spé R : 15'' départ face à face

25m vite – 25m souple

1000m crawl pull-buoy

6100m

Groupe 2 et 3

6x50m palmés R : 10'' 4 papillon/4 crawl

2 (15m apnée – 35m moyen)

2 (25m vite – 25m moyen)

4x50m spé R : 15'' départ face à face

25m vite – 25m souple

800m crawl pull-buoy

5700m

Séance 5 : mardi 23 février (8h – 10h30)

Echauffement à sec 15mn.

6x200m crawl R : 10''

1 rattrapé au choix

1 pull-buoy

1 nage complète

9x100m (15m papillon – 85m crawl) R : 10''

600m plaquettes (50m crawl – 50m dos)

Groupe allure 5000m :

4x50m crawl vite départ 1'00''

300m crawl moyen

500m crawl allure 5000m

300m crawl moyen

1000m crawl allure 5000m

300m crawl moyen

1500m crawl allure 5000m

6x50m crawl vite départ 1'00''

300m crawl pull-buoy souple

10x100m 4 nages R : 10'' crawl soutenu

200m battements

400m crawl resp.2 temps (50m côté droit – 50m côté gauche)

200m ondulations

400m papillon palmés (50m retour sous l'eau – 50m arrêt devant)

Temps réalisés sur le travail d'allure (entre parenthèses : temps demandé) :

FRAYSSE : 5'31''8 (5'30'') – 11'34''1 (11'20'') – 17'06''7 (17'07'')

MURARO : 5'55''(5'42''5) – 12'46'' (11'40'') – 19'16'' (18'00'')

GOUARIN : 6'58'' (6'17'') – 13'19'' (12'50'') – 19'57'' (19'45'')

LEMOINE : 6'57'' (6'17'') – 12'48'' (12'50'') - arrêt

JULIO : (1'06'') 1'05''2 – 1'05''6 – 1'05''4 – 1'05''8 – 1'06''1 – 1'06''9 / 1'06''7 – 1'06'' – 1'05''9 – 1'06''2 – 1'05''8 – 1'05''7

DUPUIS : (1'07'') 1'06''8 – 1'06''4 – 1'05''1 – 1'05''5 – 1'04''8 – 1'06''2 / 1'06'' – 1'06''1 – 1'06''2 – 1'06''2 – 1'05'' – 1'03''

LEDUC : (1'07''5) 1'08''8 – 1'08''7 – 1'08''5 – 1'09''2 – 1'08''5 – 1'08''3 / 1'10''4 – 1'10''8 – 1'09''8 – 1'10''9 – 1'08''1

BERNARD : (1'10'') 1'09''7 – 1'10''4 – 1'09''1 – 1'09''3 – 1'08''8 – 1'08''7 / 1'08''8 – 1'08''7 – 1'09''2 – 1'08''7 – 1'07''7 – 1'08''

LE BELLEGO : (1'11'') 1'10''7 – 1'09''9 – 1'09''6 – 1'10''7 – 1'08''9 – 1'09''2 / 1'10''4 – 1'10''8 – 1'11''8 – 1'10''7 – 1'08''8 – 1'09''

MALBEC : (1'13'') 1'11'' – 1'11'' – 1'11'' – 1'13'' / 1'11'' – 1'12'' – 1'13'' – 1'13''
 DODET : (1'16'') 1'14'' – 1'14'' – 1'14'' – 1'15'' / 1'14'' – 1'15'' – 1'11'' – 1'15''
 DOS SANTOS : (1'16'') 1'16'' – 1'14'' – 1'14'' – 1'14'' / 1'14'' – 1'13'' – 1'15'' – 1'14''

9600m

8800m

8300m

Préparation physique (11h15 – 12h15) :

- 15mn rameur
- 15mn exercices au medecine-ball
- 15mn exercices de gainage
- Etirements

Séance 6 : mardi 23 février après-midi (15h – 17h)

Echauffement à sec 15mn :

- 300m crawl pull-buoy
- 200m dos pull-buoy aux pieds
- 300m dos pull-buoy
- 200m crawl pull-buoy aux pieds
- 10x200m crawl plaquettes-palmes R : 20''
 - 2 resp.3 temps
 - 3 (25m apnée – 75m crawl)
 - 2 resp.4 temps (50m côté droit – 50m côté gauche)
 - 4 (15m coulée costale ondulations – 35m crawl)

Groupe 1 et 2 :

- 50m crawl vite – 250m crawl souple
 - 100m crawl vite – 200m crawl souple
 - 150m crawl vite – 150m crawl souple
 - 400m dos
- } x3
7700m

Groupe 3 :

- 50m crawl vite – 250m crawl souple
 - 100m crawl vite – 200m crawl souple
 - 150m crawl vite – 150m crawl souple
 - 400m dos
- } x2
6400m

Séance 7 : mercredi 24 février matin (10h – 12h)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00'' gainage ventral
 - 30'' gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30'' gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - 30'' gainage
- } x2

300m crawl (50m temps d'arrêt devant – 50m rattrapé cuisses)

100m 4 nages

300m spé éducatif

8x50m spé R : 10''

- 1 (15m vite – 35m souple)
- 1 (35m souple – 15m vite)

600m crawl pull-buoy progressif dans chaque 200m

<ul style="list-style-type: none"> 400m crawl 300m crawl 200m crawl 100m crawl 	<p>} x5 progressif par distance</p>	<p>Groupe 1</p> <p>départ 5'00''</p> <p>départ 3'45''</p> <p>départ 2'30''</p>	<p>Groupe 2</p> <p>départ 5'30''</p> <p>départ 4'05''</p> <p>départ 2'50</p>	<p>Groupe 3</p> <p>départ 6'30''</p> <p>départ 4'45''</p> <p>départ 3'15''</p>
<ul style="list-style-type: none"> 1 série nage complete 1 série pull-buoy 1 série pull-buoy élastique 1 série plaquettes 1 série plaquettes palmes 				

Séance 8 : mercredi 24 février (17h – 19h)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00" gainage ventral
 - 30" gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30" gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - 30" gainage
- } x2

5x200m R : 15"

- 1 papillon : 2x bras droit – 2x bras gauche – 2x 2 bras
- 1 dos 2 bras ondulations
- 1 papillon : 1x bras droit – 1x bras gauche – 3x 2 bras
- 1 crawl ondulations
- 1 dos jambes brasse

8x50m crawl R : 10"

2 par 2. Un fait les bras, l'autre les jambes. Changer à chaque 50m

200m crawl 2 par 2 en se tenant par la main

3x400m R : 20"

- 1 retour bras tendus haut
- 1 retour coude haut, la main le long du corps
- 1 retour bras tendus au ras de l'eau

1000m crawl chenille, changer de position à chaque 100m (le premier passe dernier)

4x50m crawl en losange par 3 :



4x50m crawl en losange par 6 :



4x50m crawl en losange par 3 :



4x50m crawl en losange par 6 :



6x50m crawl

3 ½ tour à droite au 25m, 3 ½ demi tour à gauche au 25m (10m moyen – 15m vite)

8x50m crawl

Départ 2 par 2, 3 par 3, 4 par 4 (25m vite – 25m souple)

6x50m crawl

Départ 3 par 3 à 5m du mur (20m vite – 25m souple)

400m récupération active

Séance 9 : jeudi 25 février après-midi (14h30 – 17h)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00" gainage ventral
 - 30" gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30" gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - Etirements
- } x2

400m crawl – 100m papillon

400m crawl – 100m dos

400m crawl – 100m brasse

20x100m crawl départ 1'30" ou 1'45"

5 pull-buoy

- 5 plaquettes
- 5 plaquettes-pull-boy
- 5 nage complète

2000m crawl chrono (voir temps de passage en annexe)

FRAYSSE : 22:31,2

JULIO : 22:53,2

DUPOUIS : 23:31,2

LEDUC : 23:48,8

SAMPSON : 23:53,1

MURARO : 24:30,7

BERNARD : 24 :59,1

LE BELLEGO : 25:05,3

DOS SANTOS : 26:07,3

DODET : 26:14,1

MALBEC : 27:42,2 (pull-buoy)

GOUARIN : 27:46,6

SILVA : 29:47,3

Groupe 1 et 2 :

800m pull-buoy (50m crawl /50m dos)

12x100m R : 10''

Papillon/dos – Dos/brasse – 4 nages – Brasse/crawl – Crawl/papillon – 4 nages – Papillon/dos – Dos/brasse – Brasse/crawl – 3 4 nages

3x500m crawl palmes R : 30''

(200m moyen – 200m soutenu – 100m souple)

200m souple

Groupe 3 :

700m pull-buoy (50m crawl /50m dos)

10x100m R : 10''

3x400m crawl palmes R : 30''

9200m

8600m

Séance 10 : vendredi 26 février matin (8h – 10h)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00'' gainage ventral
 - 30'' gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30'' gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - Etirements
- } x2

4x(200m 4 nages – 50m spé) R : 20''

3x { 3x100m crawl plaquettes départ 1'20'', 1'25'' ou 1'30''
200m spé plaquettes progressif

Groupe 1 et 2

2x50m papillon départ 1'00''

200m crawl départ 2'45''

4x50m papillon départ 1'00''

200m crawl départ 3'00''

6x50m crawl papillon départ 1'15''

3x400m crawl palmes R : 30''

1 (15m coulée par 50m)

1 resp.3 temps

1 jambes soutenu

20x50m crawl tuba départ 45''

2x(50m papillon vite départ plongé – 250m souple)

6500m

Groupe 3 :

2x50m brasse départ 1'00''

200m crawl départ 3'00''

4x50m dos départ 1'00''

200m crawl départ 3'30''

6x50m crawl départ 1'00''

6x50m (25m spé vite – 25m souple)

300m souple

4300m

Séance 10 : vendredi 26 février après-midi (15h – 17h)

Echauffement à sec 15mn.

3x400m 4 nages R : 20''

1 (75m éducatif – 25m nage complète)

1 (75m jambes – 25m nage complète)

1 (25m éducatif – 25m jambes – 50m nage complète)

4x200m battements départ 3'30'', 3'45'' ou 4'00''

300m crawl pull-buoy

Groupe 1 et 2 :

- 800m crawl allure 2000m R : 1'00"
- 8x100m crawl
 - 1 moyen départ 1'25" ou 1'30"
 - 1 allure 2000m départ 1'30"
- 400m crawl allure 2000m R : 1'00"
- 4x100m crawl
 - 1 moyen départ 1'25" ou 1'30"
 - 1 allure 2000m départ 1'30"
- 10x100m crawl palmes tuba départ 1'20", 1'30" ou 1'35"
 - 1 moyen – 1 progressif – 2 moyen – 1 vite
- 100m souple

8200m

Groupe 3 :

- 800m crawl allure 2000m R : 1'00"
- 8x100m crawl
 - 1 moyen départ 1'35"
 - 1 allure 2000m départ 1'35"
- 400m crawl allure 2000m R : 1'00"
- 4x100m crawl
 - 1 moyen départ 1'35"
 - 1 allure 2000m départ 1'35"

5800m

Séance 11 : samedi 27 février matin (8h – 10h)

- 400m crawl – 300m brasse – 200m dos – 100m papillon
- 2x400m crawl pull-buoy R : 20" (100m moyen – 200m soutenu – 100m moyen)
- 2x300m dos R : 15" (100m moyen – 100m soutenu – 100m moyen)
- 2x200m jambes brasse R : 15" (50m moyen – 100m soutenu – 50m moyen)
- 2x100m papillon palmes R : 15" (25m éducatif – 25m jambes – 50m nage complète)
- 4x100m 4 nages départ 1'30", 1'40" ou 1'45" (3moyen – 1vite)
- 200m crawl pull-buoy
- 4x100m 4 nages départ 1'30", 1'40" ou 1'45" (2moyen – 2vite)
- 200m crawl pull-buoy
- 4x100m 4 nages départ 1'30", 1'40" ou 1'45" (1moyen – 3vite)
- 200m crawl pull-buoy
- 4x100m 4 nages départ 1'30", 1'40" ou 1'45" (4vite)
- 4x200m crawl R : 15"
 - 150m nage complète – 50m battements vite
 - 150m nage complète – 50m battements dos vite
 - 150m nage complète – 50m battements côté droit vite
 - 150m nage complète – 50m battements côté gauche vite

Groupe 1 et 2 :

- 3x400m palmes R : 20"
 - 1 crawl
 - 1 papillon
 - 1 brasse ondulations
- 300m crawl tuba

7500m

6000m

Séance 11 : samedi 27 février après-midi (14h30 – 16h30)

Echauffement à sec 15mn :

- Rotations de bras
 - 1'00" gainage ventral
 - 30" gainage côté droit, bras gauche tendu à la verticale
 - 30" gainage côté gauche, bras droit tendu à la verticale
 - 10 pompes
 - Etirements
- } x2

- 200m crawl – 50m spé éducatif
- 200m crawl – 50m spé jambes
- 200m crawl – 100m spé

- 2x {
 - 100m papillon tête hors de l'eau
 - 100m 4 nages inversé
 - 100m brasse (1x bras droit – 1x bras gauche – 1x 2 bras)
 - 100m 4 nages inversé
 - 100m crawl, respirer devant tous les 10 coups de bras

6x50m chenille

- 1 crawl nage complète
- 1 crawl grand chien

8x50m crawl R : 10'' (25m moyen – arrêt face à face – 25m vite)

8x50m crawl R :10'' 3 par 3, démarrage au 25m

800m dos (50m normal – 50m dos 2 bras)

- 2x {
 - 50m crawl vite
 - 400m crawl moyen
 - 50m crawl vite

800m crawl

- 50m rattrapé bras droit, resp.2 temps
- 150m resp.4 temps à droite
- 50m rattrapé bras gauche, resp.2 temps
- 150m resp.4 temps à gauche

200m souple

4700m

KILOMETRAGE REALISE:

	Samedi PM	Dimanche AM	Dimanche PM	Lundi AM	Mardi AM	Mardi PM	Mercredi AM	Mercredi PM	Jeudi PM	Vendredi AM	Vendredi PM	Samedi AM	Samedi PM	Total
FRAYSSE Vincent	7,6km	7km	9,5km	6,3km	9,6km	7,7km	7,1km	6,3km	10,4km	7,4km	8,2km	7,9km	5,7km	100,9km
JULIO Raphaël	7,6km	7km	9,3km	6,1km	8,8km	7,5km	7,1km	6,3km	9,2km	6,5km	7,9km	7,5km	5,7km	96,5km
MURARO Clément	7,6km	7km	9,7km	6,1km	9,6km	7,7km	7,1km	6,3km	9,2km	6,8km	8,2km	7,5km	5,7km	98,5km
DUPUIS Igor	7,6km	7km	9,3km	6,1km	9,2km	7,7km	7,1km	6,3km	9,2km	6,5km	5,5km	7,5km	Abs.	89km
LEDUC Flavien	7,6km	6,9km	9,7km	6,1km	9km	7,7km	2,7km	6,3km	9,2km	6,5km	7,1km	7,5km	Abs.	86,3km
SAMPSON Joévin	7,4km	7km	3km	6,1km	9km	7,6km	7,1km	6,3km	9,2km	6,3km	6,5km	7,3km	Abs.	82,8km
BERNARD Vicotr	6,4km	6km	8km	5,7km	8,8km	6,4km	7,1km	6,3km	9,2km	6,2km	7,2km	6,9km	5,7km	89,9km
LE BELLEGO Isabelle	7,6km	7km	8,1km	6,1km	9km	7,6km	7,1km	6,3km	9,2km	6,3km	7,2km	7,5km	Abs.	89km
GOUARIN Elise	6,4km	7km	8,1km	5,8km	8,6km	Malade	7,1km	6,3km	9,2km	4,3km	5,8km	Malade		68,6km
MALBEC Mathilde	6,7km	6,5km	8,1km	5,7km	8,4km	7,3km	7km	6,3km	9,2km	5,3km	7,1km	7,5km	Abs.	85,1km
LEMOINE Sarah	6,5km	6,5km	8,1km	5,7km	6,5km	1,8km	Blessée			2,1km	2km	3,5km	1,4km	44,1km
LAURENT Julie	6,3km	6km	7,5km	4,4km	Malade					2,8km	0,9km	1,2km	2km	31,1km
DODET Charline	6,3km	6km	7,5km	5,7km	8,4km	6,4km	7km	6,3km	8,6km	4,3km	5,8km	6km	5,7km	84km
DOS SANTOS Sandra	6,3km	6km	7,5km	5,7km	8,4km	6,4km	6,9km	6,3km	8,6km	4,3km	5,8km	6km	5,7km	83,9km
SILVA Nicolas	6,3km	5,8km	Malade				6,9km	6,3km	8,6km	4,3km	5,5km	6km	2,3km	52km



SUIVI DE L'ETAT DE FATIGUE ET DE LA PERCEPTION DE L'EFFORT :

Ce questionnaire mis en place avait pour seul but de suivre au jour le jour l'évolution du groupe dans sa perception de la fatigue et de la pénibilité de l'effort sur chaque séance d'entraînement.

Il est important que l'athlète puisse exprimer son ressenti, d'estimer les temps forts et les temps faibles de son action, de différencier ce qui est dur de ce que l'on n'aime pas.

Chaque note était donnée sur une échelle de 10 points.

Voir les profils collectifs et individuels en annexe.



Bilan de stage

Malgré nos soucis d'hébergement qui furent notre lot quotidien durant toute la semaine, le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions. Nous avons pu ainsi nous tenir à nos prévisions notamment en termes de kilométrage. 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 intégré la spécificité de cette action et se sont pleinement réalisés dans une pratique qui correspond à leurs profils physiologiques et psychologiques. Ce fut un véritable régal que de les retrouver à chaque séance d'humeur égale et concentrer sur la tâche parfois lourde à accomplir. Les nageurs ont apprécié de se retrouver pour une fois dans un groupe ayant les mêmes affinités pour une spécialité, le ½ fond, qui réclame une sensibilité et une humilité particulières différentes des épreuves de courte distance. Face à la charge de travail et les conditions difficiles, ils ont su gérer avec justesse les temps de récupération.

Pourtant, une rapide enquête montre que la préparation physique reste encore un domaine en retrait dans l'entraînement. Ce serait une erreur grossière que de considérer que la pratique d'endurance réclame moins d'attention dans la préparation physique. N'oublions pas que, dans ce domaine, le coût énergétique reste un facteur limitant et qu'il est intimement lié aux paramètres physiques et physiologiques. Etre performant en endurance, c'est d'abord être capable de tenir sur une durée donnée un pourcentage le plus élevé possible de ses qualités aérobies.

Cette première initiative régionale (et même nationale) fut donc une totale réussite et a démontré qu'il existait un véritable secteur de performance à dynamiser pour l'avenir de notre élite en ½ fond et en eau libre.

Merci à tout l'encadrement pour son entier investissement à faire vivre cette action.



TEMPS DE PASSAGE DU 2000m

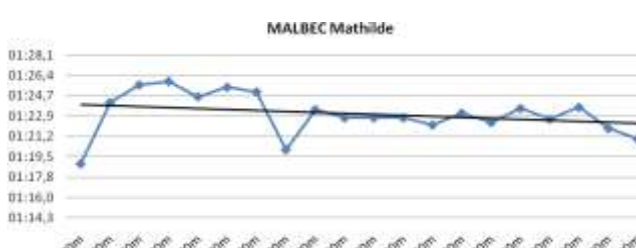
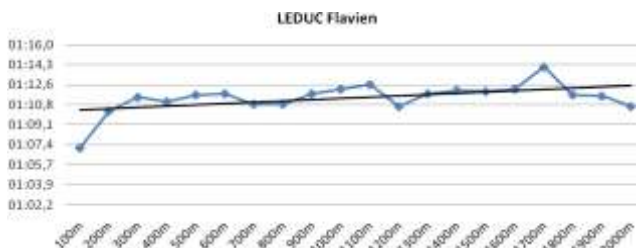
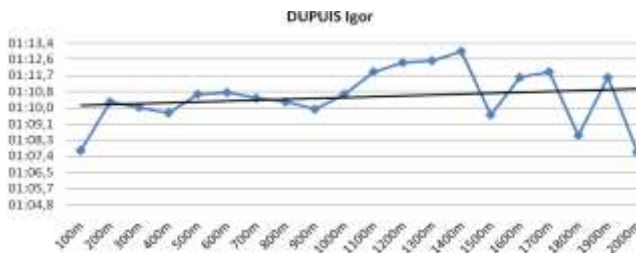
	FRAYSSE Vincent		JULIO Raphaël		DUPUIS Igor		MURARO Clément	
	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m
100m	01:08,9	01:08,9	01:06,3	01:06,3	01:07,7	01:07,7	01:10,9	01:10,9
200m	02:17,2	01:08,3	02:14,5	01:08,2	02:18,0	01:10,3	02:24,0	01:13,1
300m	03:24,1	01:06,9	03:22,9	01:08,4	03:28,0	01:10,0	03:38,3	01:14,3
400m	04:32,1	01:08,0	04:30,0	01:07,1	04:37,7	01:09,7	04:53,2	01:14,9
500m	05:38,6	01:06,5	05:37,2	01:07,2	05:48,4	01:10,7	06:06,7	01:13,5
600m	06:45,6	01:07,0	06:44,6	01:07,4	06:59,2	01:10,8	07:19,6	01:12,9
700m	07:52,8	01:07,2	07:52,1	01:07,5	08:09,7	01:10,5	08:32,4	01:12,8
800m	09:00,2	01:07,4	08:59,9	01:07,8	09:20,0	01:10,3	09:46,9	01:14,5
900m	10:07,3	01:07,1	10:08,1	01:08,2	10:29,9	01:09,9	10:57,0	01:10,1
1000m	11:13,5	01:06,2	11:16,5	01:08,4	11:40,6	01:10,7	12:10,6	01:13,6
1100m	12:19,3	01:05,8	12:26,0	01:09,5	12:52,5	01:11,9	13:24,0	01:13,4
1200m	13:27,5	01:08,2	13:36,8	01:10,8	14:04,9	01:12,4	14:38,0	01:14,0
1300m	14:35,1	01:07,6	14:46,2	01:09,4	15:17,4	01:12,5	15:53,2	01:15,2
1400m	15:42,5	01:07,4	15:55,5	01:09,3	16:30,4	01:13,0	17:07,8	01:14,6
1500m	16:50,4	01:07,9	17:04,7	01:09,2	17:40,0	01:09,6	18:22,0	01:14,2
1600m	17:57,0	01:06,6	18:13,0	01:08,3	18:51,6	01:11,6	19:37,7	01:15,7
1700m	19:04,0	01:07,0	19:21,4	01:08,4	20:03,5	01:11,9	20:51,0	01:13,3
1800m	20:14,2	01:10,2	20:32,4	01:11,0	21:12,0	01:08,5	22:02,0	01:11,0
1900m	21:23,3	01:09,1	21:42,0	01:09,6	22:23,6	01:11,6	23:17,3	01:15,3
2000m	22:31,2	01:07,9	22:53,2	01:11,2	23:31,2	01:07,6	24:30,7	01:13,4
Moyenne par 100m		01:07,6		01:08,7		01:10,6		01:13,5
Estimation 5000m		56:02,0		56:54,0		58:32,0		1h01:00,0

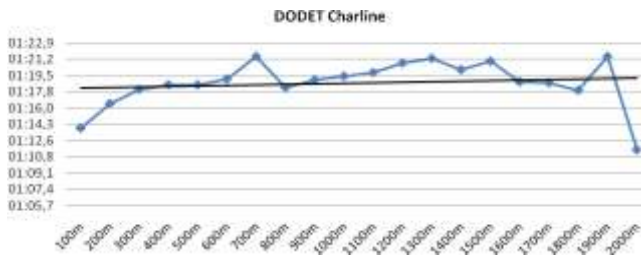
	LEDUC Flavien		SAMPSON Joevin		LE BELLEGO Isabelle		BERNARD Victor	
	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m
100m	01:07,1	01:07,1	01:10,5	01:10,5	01:12,6	01:12,6	01:12,3	01:12,3
200m	02:17,4	01:10,3	02:23,1	01:12,6	02:27,3	01:14,7	02:26,6	01:14,3
300m	03:28,9	01:11,5	03:36,1	01:13,0	03:42,5	01:15,2	03:41,3	01:14,7
400m	04:40,0	01:11,1	04:49,0	01:12,9	04:57,8	01:15,3	04:56,6	01:15,3
500m	05:51,7	01:11,7	06:01,1	01:12,1	06:13,4	01:15,6	06:11,8	01:15,2
600m	07:03,5	01:11,8	07:14,2	01:13,1	07:28,2	01:14,8	07:26,6	01:14,8
700m	08:14,4	01:10,9	08:27,1	01:12,9	08:42,9	01:14,7	08:40,9	01:14,3
800m	09:25,3	01:10,9	09:40,2	01:13,1	09:59,2	01:16,3	09:55,0	01:14,1
900m	10:37,1	01:11,8	10:52,1	01:11,9	11:15,1	01:15,9	11:10,0	01:15,0
1000m	11:49,3	01:12,2	12:04,3	01:12,2	12:31,1	01:16,0	12:25,5	01:15,5
1100m	13:01,9	01:12,6	13:15,2	01:10,9	13:46,8	01:15,7	13:40,9	01:15,4
1200m	14:12,6	01:10,7	14:25,8	01:10,6	15:04,0	01:17,2	14:57,6	01:16,7
1300m	15:24,4	01:11,8	15:36,8	01:11,0	16:20,2	01:16,2	16:14,5	01:16,9
1400m	16:36,5	01:12,1	16:48,2	01:11,4	17:36,6	01:16,4	17:30,5	01:16,0
1500m	17:48,5	01:12,0	17:58,6	01:10,4	18:52,6	01:16,0	18:47,0	01:16,5
1600m	19:00,7	01:12,2	19:08,1	01:09,5	20:10,5	01:17,9	20:04,2	01:17,2
1700m	20:14,8	01:14,1	20:18,2	01:14,1	21:24,7	01:14,2	21:20,5	01:16,3
1800m	21:26,5	01:11,7	21:29,6	01:11,4	22:37,9	01:13,2	22:34,4	01:13,9
1900m	22:38,1	01:11,6	22:41,2	01:11,6	23:52,1	01:14,2	23:47,4	01:13,0
2000m	23:48,8	01:10,7	23:53,1	01:10,7	25:05,3	01:13,2	24:59,1	01:11,7
Moyenne par 100m		01:11,4		01:11,7		01:15,3		01:15,0
Estimation 5000m		59:18,0		58:34,0		1h02:36,0		1h02:30,0

	MALBEC Mathilde		GOUARIN Elise		DODET Charline		DOS SANTOS Sandra	
	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m
100m	01:18,9	01:18,9	01:17,4	01:17,4	01:13,9	01:13,9	01:18,2	01:18,2
200m	02:43,0	01:24,1	02:37,0	01:19,6	02:30,4	01:16,5	02:37,2	01:19,0
300m	04:08,6	01:25,6	03:57,2	01:20,2	03:48,4	01:18,0	03:56,7	01:19,5
400m	05:34,5	01:25,9	05:17,5	01:20,3	05:06,9	01:18,5	05:16,2	01:19,5
500m	06:59,1	01:24,6	06:37,9	01:20,4	06:25,4	01:18,5	06:36,0	01:19,8
600m	08:24,5	01:25,4	07:59,1	01:21,2	07:44,5	01:19,1	07:56,8	01:20,8
700m	09:49,5	01:25,0	09:22,5	01:23,4	09:06,0	01:21,5	09:16,7	01:19,9
800m	11:09,6	01:20,1	10:46,1	01:23,6	10:24,2	01:18,2	10:32,2	01:15,5
900m	12:33,1	01:23,5	12:07,2	01:21,1	11:43,2	01:19,0	11:54,9	01:22,7
1000m	13:55,9	01:22,8	13:32,2	01:25,0	13:02,6	01:19,4	13:14,1	01:19,2
1100m	15:18,7	01:22,8	14:57,2	01:25,0	14:22,4	01:19,8	14:32,5	01:18,4
1200m	16:41,5	01:22,8	16:21,9	01:24,7	15:43,2	01:20,8	15:50,8	01:18,3
1300m	18:03,7	01:22,2	17:49,0	01:27,1	17:04,5	01:21,3	17:08,5	01:17,7
1400m	19:26,9	01:23,2	19:16,2	01:27,2	18:24,6	01:20,1	18:26,3	01:17,8
1500m	20:49,3	01:22,4	20:42,2	01:26,0	19:45,6	01:21,0	19:44,4	01:18,1
1600m	22:12,9	01:23,6	22:08,4	01:26,2	21:04,4	01:18,8	21:02,2	01:17,8
1700m	23:35,6	01:22,7	23:34,4	01:26,0	22:23,1	01:18,7	22:20,1	01:17,9
1800m	24:59,3	01:23,7	24:59,1	01:24,7	23:41,0	01:17,9	23:37,1	01:17,0
1900m	26:21,2	01:21,9	26:25,9	01:26,8	25:02,5	01:21,5	24:52,8	01:15,7
2000m	27:44,2	01:21,0	27:46,6	01:20,7	26:14,1	01:11,6	26:07,3	01:14,5
Moyenne par 100m		01:23,1		01:23,3		01:18,7		01:18,4
Estimation 5000m		1h09:12,0		1h09:16,0		1h05:14,0		1h05:08,0

	SILVA Nicolas	
	Temps total	temps / 100m
100m	01:24,1	01:24,1
200m	02:50,0	01:25,9
300m	04:20,0	01:30,0
400m	05:49,1	01:29,1
500m	07:17,8	01:28,7
600m	08:48,6	01:30,8
700m	10:18,2	01:29,6
800m	11:45,2	01:27,0
900m	13:14,1	01:28,9
1000m	14:37,0	01:22,9
1100m	15:58,3	01:21,3
1200m	17:23,3	01:25,0
1300m	18:53,0	01:29,7

1400m	20:22,9	01:29,9
1500m	21:54,9	01:32,0
1600m	23:28,1	01:33,2
1700m	25:02,3	01:34,2
1800m	26:40,8	01:38,5
1900m	28:15,1	01:34,3
2000m	29:47,3	01:32,2
Moyenne par 100m		01:29,4
Estimation 5000m		1h14:30,0

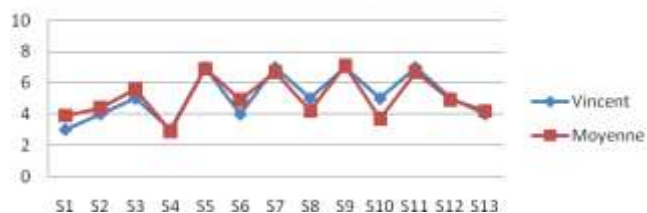




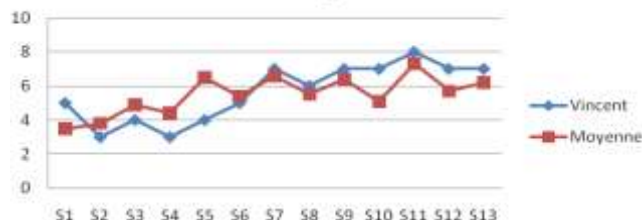
SUIVI DE L'ETAT DE LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTE DES SEANCES ET DE LA FATIGUE

FRAYSSE Vincent	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	3	4	5	3	7	4	7	5	7	5	7	5	4
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	5	3	4	3	4	5	7	6	7	7	8	7	7
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

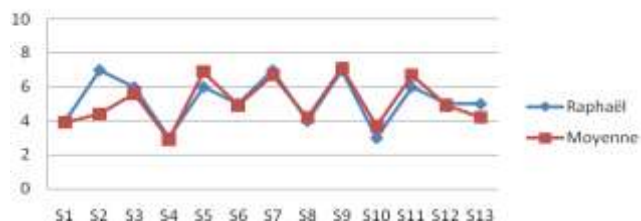


Fatigue

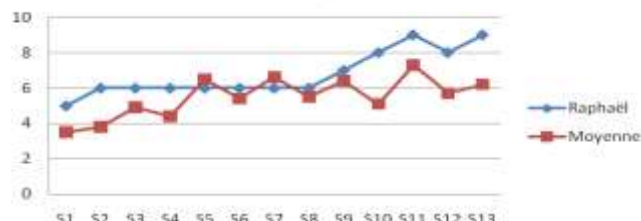


JULIO Raphaël	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	4	7	6	3	6	5	7	4	7	3	6	5	5
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	5	6	6	6	6	6	6	6	7	8	9	8	9
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

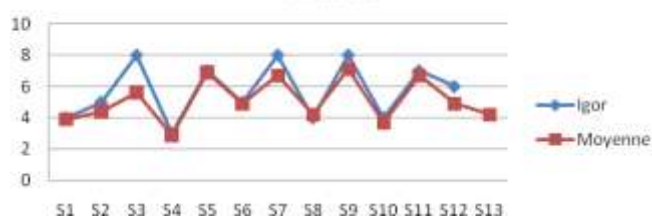


Fatigue



DUPUIS Igor	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	4	5	8	3	7	5	8	4	8	4	7	6	-
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	3	3	6	3	5	5	6	6	6	4	8	4	-
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

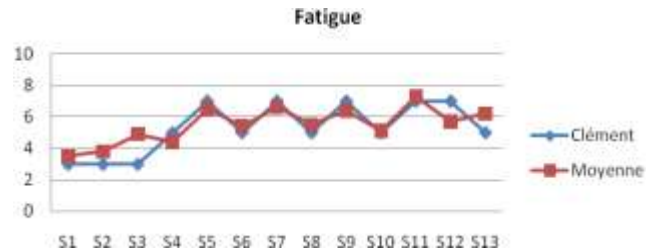
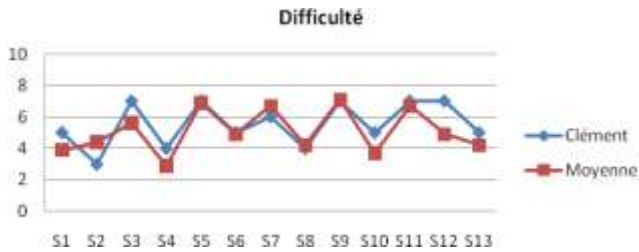
Difficulté



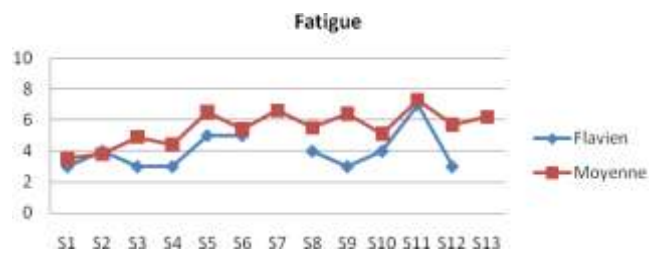
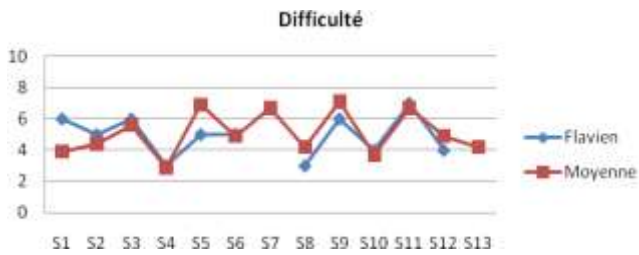
Fatigue



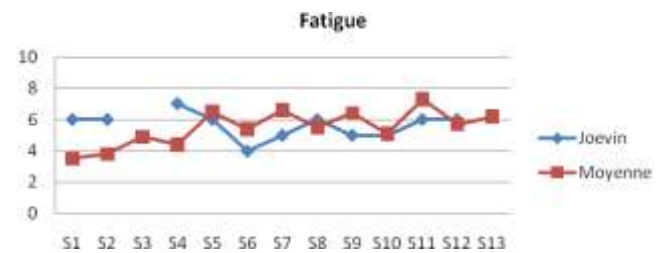
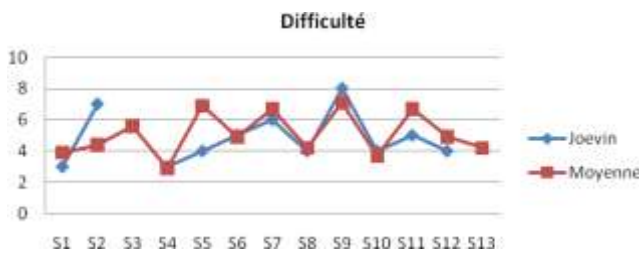
MURARO Clément	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	5	3	7	4	7	5	6	4	7	5	7	7	5
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	3	3	3	5	7	5	7	5	7	5	7	7	5
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2



LEDOC Flavien	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	6	5	6	3	5	5	-	3	6	4	7	4	-
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	3	4	3	3	5	5	-	4	3	4	7	3	-
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

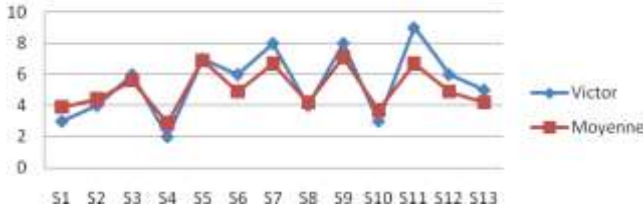


SAMPSON Joevin	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	3	7	-	3	4	5	6	4	8	4	5	4	-
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	6	6	-	7	6	4	5	6	5	5	6	6	-
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

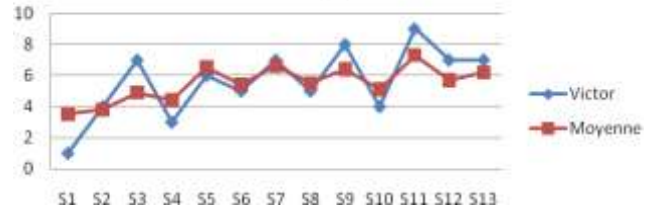


BERNARD Victor	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	3	4	6	2	7	6	8	4	8	3	9	6	5
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	1	4	7	3	6	5	7	5	8	4	9	7	7
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

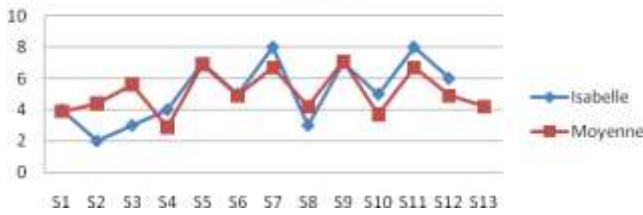


Fatigue

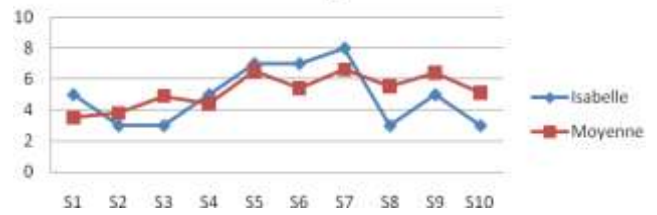


LE BELLEGO Isabelle	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	4	2	3	4	7	5	8	3	7	5	8	6	-
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	5	3	3	5	7	7	8	3	5	3	7	4	-
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

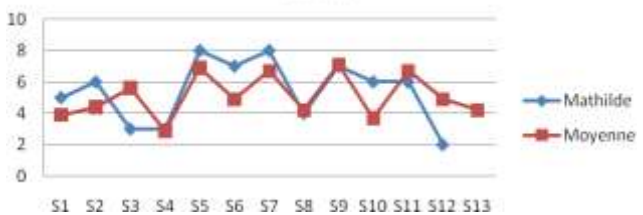


Fatigue

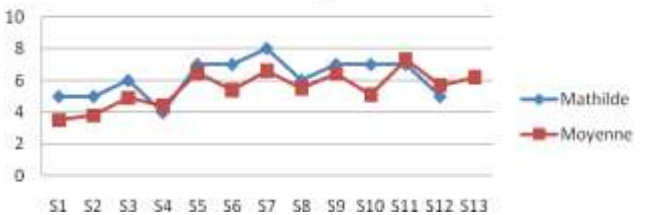


MALBEC Mathilde	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	5	6	3	3	8	7	8	4	7	6	6	2	-
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	5	5	6	4	7	7	8	6	7	7	7	5	-
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

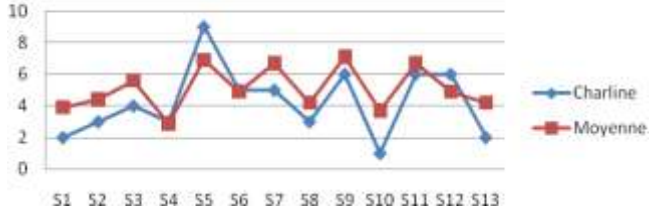


Fatigue

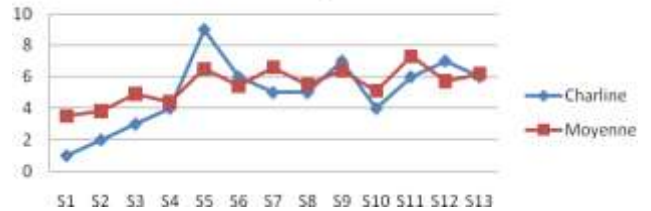


DODET Charline	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	2	3	4	3	9	5	5	3	6	1	6	6	2
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	1	2	3	4	9	6	5	5	7	4	6	7	6
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté

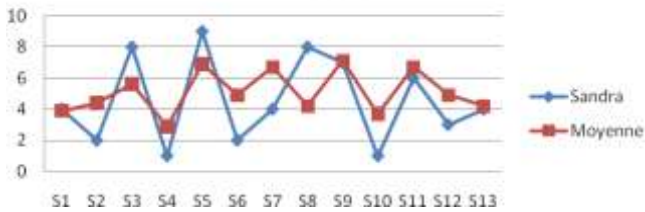


Fatigue



DOS SANTOS Sandra	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	4	2	8	1	9	2	4	8	7	1	6	3	4
Maximum du groupe	6	7	8	4	9	7	8	8	8	6	9	7	5
Minimum du groupe	2	2	3	1	4	2	4	3	6	1	5	2	2
Moyenne du groupe	3,9	4,4	5,6	2,9	6,9	4,9	6,7	4,2	7,1	3,7	6,7	4,9	4,2
FATIGUE	1	3	8	5	9	4	7	8	8	5	6	5	3
Maximum du groupe	6	6	8	7	9	7	8	8	8	8	9	8	9
Minimum du groupe	1	2	3	3	4	4	5	3	3	3	6	3	3
Moyenne du groupe	3,5	3,8	4,9	4,4	6,5	5,4	6,6	5,5	6,4	5,1	7,3	5,7	6,2

Difficulté



Fatigue

