

STAGE DEPARTEMENTAL OISE
MINIMES ET PLUS
A ABBEVILLE
DU 02 Mars AU 07 MARS 2015

Les Objectifs :

L'objectif du stage était de préparer les nageurs et nageuses qualifiés aux Championnats N2 Hiver en bassin de 50m afin qu'ils y réalisent les meilleures performances possibles. Le début de ce stage intervient 3 semaines avant l'échéance des Championnats N2 à Dunkerque.

De plus, au-delà de l'aspect sportif, l'objectif des entraîneurs était de réussir à souder entre eux les nageurs venus de catégories (minimes et cadets) et clubs (5 clubs) différents.

L'Encadrement :

2 entraîneurs :

François GELAUDE USC

Jean-Victor Biancarelli CNCA

Liste des Stagiaires :

Dames :

SAUVAGE Clémence (00) BAC

COLLARD Clémence (98) USC

DUFOUR Anne (99) BAC

VAN LAECKE Eryn (01) JNC

Messieurs :

BOUHOURS Gabin (00) JNC

DELIGNY Samuel (00) CNCA

FAULIN Samuel (00) EANV

GREHAN Martin (00) JNC

SCARDONE Enzo (98) BAC

PELLE Clément (99) CNCA

RENAUD Aurélien (99) EANV

THUROTTE Cyprien (01) USC

WADE Théo (01) BAC

MUSSART Baptiste (00) JNC

Les Lieux Du Stage :

Hébergement et Restauration :

Le groupe était hébergé dans le nouveau centre créé spécialement pour les sportifs à côté du centre aquatique. Ainsi tous nos déplacements ont pu être effectués à pied que ce soit pour accéder à la piscine ou à la restauration.

Nos repas du midi et du soir étaient assurés à l'auberge « La Corne » à 5mn de notre hébergement à pied. Il est à noter l'excellente qualité et la diversité des repas tout au long de la semaine.

Horaires des repas :

07h00 : petit déjeuner

12h00 : déjeuner

19h30 : diner

Le centre nautique :

Les entraînements avaient lieu au centre de natation communautaire de l'Abbeillois.

Entre 2 et 3 lignes d'eau étaient à notre disposition lors de chaque entraînement.

De plus il nous a été possible d'utiliser la salle de musculation du club d'Abbeville afin de réaliser nos séances de travail à sec.

Le déroulement du Stage :

La journée type :

07h00 : petit déjeuner

08h00 à 10h00 : entraînement

12h00 : déjeuner

13h00 à 15h00 : sieste

16h00 à 18h00 : entraînement

19h30 : diner

21h30 : coucher

2 séances de travail à sec sont venues s'ajouter au programme : vendredi matin après l'entraînement ainsi que mercredi après midi avant la séance de 16h00.

Planification et Séances :

La semaine :

| | Lundi | Mardi | Mercredi | Jeudi | Vendredi | Samedi |
|------------|------------|------------|----------------|------------|------------|----------------|
| Matin | Aéro Crawl | PMA | Aéro 4n | Aéro Crawl | PMA + PPG | Séance ludique |
| Après-midi | Aéro 4n | Aéro Crawl | PPG + Lactique | Aéro 4n | Aéro Crawl | |

Les séances :

Lundi Matin :

Echauffement : 500 cr/dos (/50m)

8 x 50cr 1-ed 1-NC

4 x 100 cr NC ampli max

4 x 50 cr prog de 1 à 4 r : 15 "

5 x 200 cr Pull Plaq d : 2'45 / 3' / 3'15

10 x 10 cr zoom d : 1'25 / 1'30

10 x 50 cr NC d : 50''

8 x 50 1 – ed 1 – NC 5 tps

4 x 100 cr 2 / 4 / 6 / maximum ondulation (/100m)

200F

Total de la séance : 5000m

Lundi Après-midi :

Echauffement : 400 cr 3/5/3/7 tps (/100m)

300 4N jbs/ed/NC

200 spé ed/prog (/25m)

100 4N prog dans chaque 25

200 4n - 400 4n - 200 pap - 400 4n - 200 dos - 400 4n - 200 br - 400 4n - 200 cr - 400 4n - 200 4n

Les 400 4n d : 6'30 à 7'30

Les 200 d : 3' à 4' (selon le niveau et la nage)

300F

800 150 expi nez/bouche/gorge (/50) - 50 essuie glace ventral – 150 3/5/7 tps (/50) – 50 essuie glace dorsal

Total de la séance : 5300m

Mardi Matin :

Echauffement : 4 x 150 1 - crawl respi 3/5/7 1 - spé 50jbs / 25NC / 50educ / 25NC

2 x (4 x 50 prog 1 à 4 + 100 ampli max) 1 – cr 1 - spé

5 x 100 cr vite d : 1'30

10 x 50 1 – cr 1 – ondulation nuque r : 10''

10 x 50 spé vite d : 1'

10 x 50 1 – cr 1 – dos à deux bras r : 10''

2 x (100 cr vite d : 1'30 + 2 x 50 spé vite d : 1')

10 x 50 1 – cr 1 – jbs brasse alignement r : 10''

Total de la séance : 4100m

Mardi Après-midi :

Echauffement : 3 x 400

1 – 3/5/7/9 tps (/100m)

1 – 4N Jbs/ed/50NC

1 – essuie glace/ed propulsion/50 ampli/max essuie glace/ed propulsion/50 prog

800 NC r : 45''

2 x 400 plaq pull d : 5'30 à 6'15

4 x 200 NC d : 2'50 à 3'15

8 x 100 pull d : 1'25 à 1'40

16 x 50 plaq zoom d : 1'

200 F

8 x 100 cr 1 – ed 1 – NC

Total de la séance : 6200m

Mercredi matin :

Echauffement : 400 cr raclé/NC et 3 x 200 4n jbs/educ/NC

3700 Championnat Chrono (résultats en annexe)

300 souple

4 x (100 mexicain + 15m vite départ plongé + 10F) 1 / Nage

100F

Total de la séance : 5600m

Mercredi Après-midi :

Echauffement : 400 cr 3/5/3/hypoxie (/50m)
300 4n jbs/ed/NC
200 spé ed/NC prog
100 4n

4 x 50 prog dans le 50
100F

4 x 50 cr vite d : 1'15
6 x 50 cr 1 – ed 1 – NC
200 4n coulées 5 ondulations
6 x 50 spé 1 – ed 1 – NC
4 x 50 spé vite d : 1'30
8 x 100 ed/NC 1 – cr 1 – spé

Travail apnée à faire 2 fois :
30'' statique + 15'' récupération
40'' statique + 15'' récupération
50'' statique + 15'' récupération
1' statique + 15'' récupération
50 apnée ondulation avec les zooms

100 F

4 x (15m vite départ plongé + 35F) 1 /Nage

100F

Total de la séance : 3800m

Jeudi Matin :

Echauffement : 800cr 100 NC / 50 ed / 50 ampli max
8 x 50 jbes d : 1'15
100F

500 plaquettes + pull r : 30''
1000 plaquettes + pull r : 45''
1500 NC r : 1'
1000 palmes r : 45''
500 palmes

400F

Total de la séance : 6200m

Jeudi Après-midi :

Echauffement : 4 x 300 jbs/ed/NC 1 /Nage

800 zoom 150 expi nez/bouche/gorge (/50) - 50 essuie glace ventral – 150 3/5/7 tps (/50) – 50 essuie glace dorsal

600 4n r : 30''

6 x 50 pap prog 1 à 3 d : 1'15

2 x 300 4n d : 5' à 6'

6 x 50 dos prog 1 à 3 d : 1'15

3 x 200 4n d : 3'30 à 3'45

6 x 50 br prog 1 à 3 d : 1'15

6 x 100 4n d : 1'45

6 x 50 cr prog 1 à 3 d : 1'15

400F

Total de la séance : 6000m

Vendredi Matin :

Echauffement : 4 x (150 avec 50NC/25 envers + 100 jbs 1 /Nage 25 vite/25F)

3 x 50cr d : 1'15 NCB = et prog 1 à 3

500 cr 1 à 9 tps /50 et dernier 50m en hypoxie

3 x 100 cr d : 1'45 NCB = et prog 1 à 3

100 ondulation 4 faces zoom

8 x 50 zoom parcourir le plus de distance possible en 10 ondulations

Accélération des coulées de 2 en 2

3 x 150 cr d 2'30 NCB = et prog 1 à 3

5 x 100 mexicain en cr

3 x 200 cr d 3'15 NCB = et prog 1 à 3

300F

Total de la séance : 4300m

Vendredi Après-midi :

Echauffement : 1500m au choix échauffement compétition

Test 1h de nage en crawl (résultats en annexe)

400F

Total de la séance : environ 6000m

Samedi Matin :

Echauffement : 400 75 5tps / 25 1 /Nage
200 jbs 4n prog dans le 50
300 cr/spé ed/prog

Travail start + coulée passive

12 x 50 4 – 15m vite départ plongé 1 /Nage
4 – virage vite 1 /Nage
4 – arrivée vite 1 /Nage

Relais + plongeurs

Total de la séance : environ 2000m

Total de la semaine : 54500m

Bilan du Stage :

Les nageurs ont fourni un réel investissement durant ce stage. Pour l'ensemble du groupe et sur la globalité des séances, le travail a été bien réalisé. L'objectif commun de préparation des championnats N2 a facilité le déroulement du stage et une saine confrontation entre nageurs s'est même installée lors des séries.

Annexes

Résultats test 3700 Championnat et 1h de nage stage Abbeville février 2015 :

Samuel D : 52'43 et 4700m

Gabin : 56'23 et 4000m

Théo : 59'21 et 4100m

Cyprien : 54'45 et 4325m

Eryn : 1h01'11 et 3975m

Anne : 57'20 et 4375m

Clément : 54'38 et 4475m

Samuel F : 54'05 et 4525m

Enzo : 54'34 et 4300m

Martin : 58'13 et 4375m

Clémence C : 58'50 et 4200m

Baptiste : 1h01'54 et 4000m

Clémence S : 1h04'03 et 3775m

Aurélien : 58'52 et 4100m