

# **STAGE DEPARTEMENTAL OISE**

## **MINIMES ET PLUS**



**ABBEVILLE**  
**DU 3 AU 7 FEVRIER 2014**

<b>PRESENTATION</b>	<b>p3</b>
<b>Les objectifs</b>	<b>p3</b>
<b>L'encadrement</b>	<b>p3</b>
<b>Les critères de participation</b>	<b>p3</b>
<b>La liste des participants</b>	<b>p4</b>
<b>LES LIEUX DE STAGE</b>	<b>p5</b>
<b>LE DEROULEMENT DU STAGE</b>	<b>p7</b>
<b>La journée-type</b>	<b>p7</b>
<b>Sur le plan sportif</b>	<b>p7</b>
La planification	<b>p7</b>
Les séances	<b>p8</b>
<b>Le bilan sportif / Le ressenti des entraîneurs</b>	<b>p10</b>
<b>Comportement / attitude</b>	<b>p10</b>

## Les Objectifs

L'objectif du stage était de préparer les nageurs et nageuses qualifiés aux Championnats de France N2 à cette compétition. Ce stage intervient 3 semaines avant l'échéance des N2 à Vittel.

Ce stage pouvait également avoir comme objectif de souder un groupe de nageurs, de développer l'aspect relationnel des nageurs entre eux afin de former un collectif plus fort et performant en vue des N2.

## L'encadrement

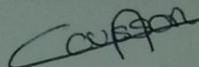
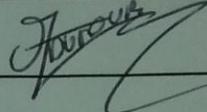
<u>3 entraîneurs:</u>	François GELAUDE	USC
	Clément LEROY	JNC
	Jean-Victor BIANCARELLI	CNCA

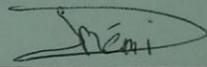
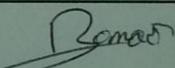
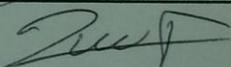
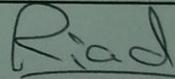
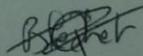
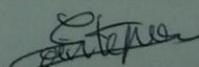
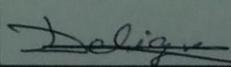
## Les critères de participation

Pour participer à ce stage, il fallait au préalable s'être qualifié aux N2 par l'intermédiaire des Championnats Interrégionaux Nord-Est ayant eu lieu à Abbeville les 20, 21 et 22 décembre 2013.

# LISTE STAGIAIRES

Abbeville, le 3 mars 2014

DAMES					
	NOM	PRENOM	ANNEE	CLUB	EMARGEMENT
1	COUSSON	Adélie	2000	JNC 60	
2	DESMAROUX	Mell	1999	JNC 60	
3	DUFOUR	Anne	1999	BAC	

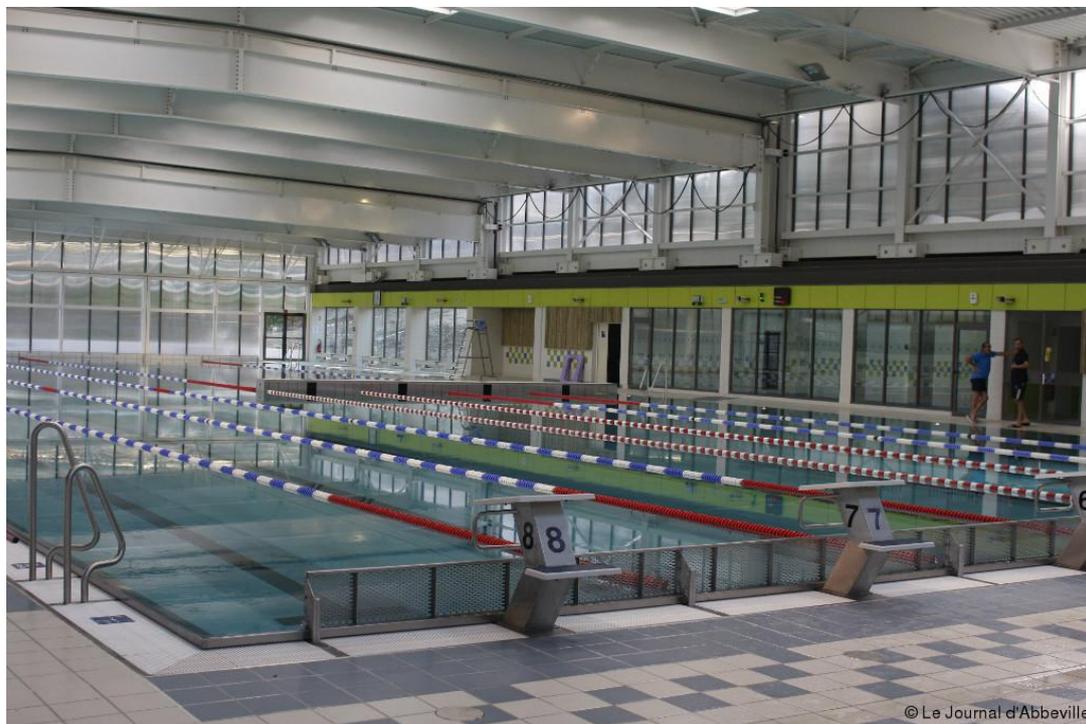
MESSIEURS					
	NOM	PRENOM	ANNEE	CLUB	EMARGEMENT
1	DELACHAMBRE	Rémi	1999	JNC 60	
2	BARBIER	Romain	1999	JNC 60	
3	FERREIRA	Sébastien	1999	JNC 60	
4	RIAD	Samy	1999	JNC 60	
5	GEBEL DE GEBHART	Maxime	2000	JNC 60	
6	BLECHET	Quentin	1998	CNCA	
7	COINTEPAS	Baptiste	1998	CNCA	
8	DELIGNY	Samuel	2000	CNCA	
9	PELLE	Clément	1999	CNCA	

# LES LIEUX DU STAGE

## Le centre nautique

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

Piscine de l'Aqu'ABB, allée du 8 mai 1945, 80100, ABBEVILLE



2 lignes d'eau étaient à la disposition du groupe.



Petite rencontre avec Raymond CATTEAUX

## L'hébergement

Le groupe était hébergé en pension complète au lycée Saint Pierre Notre Dame de France Sainte Marie, situé à environ 1 km du centre nautique.

Nos déplacements s'effectuaient donc à pied. Le temps de trajet était de moins 5 minutes.

L'accueil du personnel a été très bon et il a su répondre à nos attentes diverses.

L'internat proposait des repas équilibrés en adéquation (assiettes copieuses) aux besoins de sportifs.

### Horaires des repas

Petit-déjeuner : 7h

Déjeuner : 12h

Dîner: 19h30



Le gymnase de l'établissement nous a permis de faire 2 séances de sports collectifs.



Nous avons également la possibilité d'utiliser un foyer socioculturel situé au 2ème étage, où se situait une télévision et quelques jeux de société. Nous y allions quelques fois le soir après manger et ce jusque 21h30 pour l'extinction des feux à 22h.

Etablissement Saint Pierre Notre Dame de France Sainte Marie

Accueil Collège - 24 pl Clemenceau, 80100 ABBEVILLE

Tel : 03 22 20 62 00

## LE DEROULEMENT DU STAGE

### La journée type

7 H	Réveil / Petit-déjeuner
8 H	Entrainement
9 H	
10 H	Activités diverses / Devoirs
11 H	
12 H	Déjeuner
13 H	Sieste / Récupération
14 H	
15 H	Activités diverses / Devoirs
16 H	
17 H	Entrainement
18 H	
19 H	
20 H	Dîner
21 H 30	Coucher

Visite du Crotoy (mercredi A.midi)

Sports collectifs (gymnase du lycée)

Séance vidéo

### Sur le plan sportif

### La planification de la semaine

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
MATIN	Aéro Crawl	Aéro 4N	Aéro crawl	Aéro 4N	Aéro crawl
A.MIDI	Lactique	PMA	PMA	Lactique	PMA

# LES SEANCES

		MATIN	A.MIDI
LUNDI	<b>Aéro crawl</b>	<b>5,6km</b>	<b>Lactique</b>
	<b>Ech</b>	100 NL 100 J Spé 3 x 100 NL 1 pap 100 educ Spé 1 dos 100 NL 1 brasse 100 Spé	<b>4,2km</b> <b>Ech</b> 400 b cr / dos 6 x 50 J spé 5 x 100 spé 1 NC / 2 mexicain / 1 Amp Max / 2 x 50 prog
	8 x 50 J palmes	D: 1' 25++/25N - 25N/25++	2 x 4 x 50 spé 25 apnée/ 25 max D: 1.30/1.45 3 x 100 spé max D: 2.30
	5 x 200	D : 3'	200 dos
	10 x 100	D : 1.30	8 x 100 3 x (75 educ/25nc) 1 NC
	20 x 50	D : 50"	
	400 souple		
MARDI	<b>Aéro 4N</b>	<b>5km</b>	<b>PMA</b>
	<b>Ech</b>	8 x 150 1 cr 3/5/7tmps 1 3Nages 1. J NC 1. educ NC	400 NL 300 4N 200 NL 100 Spé
	200 4N	D: 3'3'15	2 x 200 (25 rapide/25 N) / 100 rapide / 50 rapide
	400 4N	D: 6'15/6'30/6'45	1 NL / 1 Spé
	600 4N	D: 9'45--> 10'30	100 souple
	400 4N		<b>100/2x50/100/2x50/100 NL D: 1.30 / D: 50"</b>
	600 4N		100 souple
	400 4N		200 3/5/3/7tps
	200 4N		200 PMT
	400 Souple		2 x 100 spé mexicain
	600	50 3/5/3tmps/hypoxie	<b>2x50/100/2x50/100/2x50</b>
			100 souple
			200 3/5/3/7tps
			200 15m cr polo FQ max / 35 N
			2 x 15+++/85 souple
MERCREDI	<b>Aéro NL</b>	<b>5km</b>	<b>PMA</b>
	<b>Ech</b>	200 pull elas 200 4N J 4 x 50 progressif	400 cr / dos 6 ondulations / coulée 6 x 100 mexicain 3 NL / 3 Spé 200 12,5 rapide / 25 normal / 12,5 rapide
	400 PPE	D : 6	6 x 75 cr D : 1'15
	4 x 200 plaq	D : 3	600 3/5/7 tmps
	800 NC	D : 12	6 x 75 spé
	4 x 200 pull elas		6 x 100 1 cr / 1 4N
	400 zoomer		
	8 x 50 +++	Départ mi-bassin travail virage rapide	6 x 75 au choix 12 x 50 tuba 1 raclé / 1 essuie-glace / 1 N
	200 souple		

		<b>Aero 4N</b>	<b>5km</b>	<b>Lactique</b>	<b>5,2 km</b>
JEUDI	<u>Ech</u>	400 b	50 cr / 50 dos	400 b	100 cr / 100 spé
		200 J 4N		8 x 50 J	2 souple / 2 prog
		400 4N		400 NC	50 educ / 100 Amp max vir lg / 50 prog
		3700 Championnats		<b>100 spé Max</b>	
		300 souple		200 souple	
				500	2 x ( 50 J / 100 educ / 100 Amp max)
				200 spé	vir lg
				100	<b>75 max + 25 souple</b> D: 2'
				50	<b>25 max + 25 souple</b>
				200 souple	
				500	2 x ( 50 J / 100 educ / 100 Amp max)
				200 spé	vir lg
				<b>2 x 50 max</b>	D : 1.30/1.45
				200 souple	
				500	2 x ( 50 J / 100 educ / 100 Amp max)
				200 spé	vir lg
				50	(25 apnée + <b>25 max</b> ) D : 1.30 / 1.45
				<b>50 max</b>	D : 2'
				50	(25 apnée + <b>25 max</b> )
				200 souple	
				500	2 x ( 50 J / 100 educ / 100 Amp max)
				200 spé	vir lg
VENDREDI	<u>Aéro crawl</u>		<b>5km</b>	<b>PMA spé</b>	<b>3,55km</b>
	<u>Ech</u>	600	50 cr/50 essuie-glace	<u>Ech</u>	200 cr / dos coulées 6 ondulations
			50 dos / 50 dos essuie-glace	4 x 100 4N	NC / éducatif / Jambes / NC
		200 cr	coulées max	8 x 50 J	1 cr / 1 4N
		4 x 50 J	D : 1'05	2 x 100	1 cr / 1 spé 25 ++ / 25 souple
		4 x 50	25 amplitude / 25 +++		
		15 x 100	D: 1'30	2 x 4 x 100	20 ++ / 80 souple
		1500		cr	40 ++ / 60 souple
		200 souple		spé	60 ++ / 40 souple
		12 x 50	apnée / 3 inspi / 2 inspi	au choix 600	100 ++ DP
				3 x relais	25 J dos / 75 cr
				200 souple	5 x 50
<b>TOTAL</b>				<b>46,9km</b>	

## **Le bilan sportif / le ressenti des entraîneurs**

Les nageurs ont fourni un réel investissement durant ce stage. Dans l'ensemble du groupe et sur la globalité des séances, le travail a été bien réalisé.

## **Comportement / attitude / état d'esprit**

Il est dommage que sur l'ensemble des nageurs prévus, certains ne soient pas venus pour d'autres raisons que des problèmes physiques.

Les nageurs ont montré une unité. Aucun "clan" ne s'est formé. Les enfants issus de diverses structures ont formé un groupe et une véritable dynamique sportive s'est créée.

Le niveau à peu près homogène a permis une confrontation dans les séries aidant les nageurs à se dépasser.

Les sportifs étaient à l'écoute et aucun comportement déviant n'est à signaler durant cette semaine.