

STAGE DEPARTEMENTAL OISE
MINIMES ET PLUS
A ABBEVILLE
DU 28 AVRIL AU 02 MAI 2014

Les Objectifs :

L'objectif du stage était de préparer les nageurs et nageuses qualifiés aux Championnats de Picardie en bassin de 50m afin qu'ils se qualifient aux Championnats de France N2. Ce stage intervient 5 semaines avant l'échéance des Championnats de Picardie à Amiens.

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 (9 clubs) différents.

L'Encadrement :

3 entraîneurs :

François GELAUDE USC

Clément LEROY JNC

Rémy LANGLET NCN

Liste des Stagiaires :

Dames :

GUEQUAL Myriam 2000 VNC

WERNER Lucie 2000 USC

CIRAUX Justine 2000 JNC

BERNARD Léna-rose 2000 BAC

BAUDOUX Héloïse 2000 JNC

SAUVAGE Clémence 2000 BAC

FONT Y BOSCH Lorna 2000 VNC

CHAPLAIN Bertille 2000 JNC

COLLARD Clémence 1998 USC

GODILLIER Marie 1998 USC

BERGHEN Chloé 1999 VNC

LAMBERTYN Camille 2000 BAC

LABABSA Ilona 2000 VNC

Messieurs :

D'INCA Fabio 2000 BAC

DEBUYSSCHER Geoffrey 2000 JNC

AMORY Alexis 1999 NCN

MUSSARD Baptiste 2000 JNC

HINNARD Cyprien 2000 CNCA

BOZEC Max 1999 VNC

FAULIN Samuel 2000 EANV

CARPENTIER Gabin 2000 PVGN

PORTEMAN Jerémy 2000 PVGN

LEFEVRE Mathieu 1999 TNS

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 au restaurant « Le Garden's » à 5mn de notre hébergement à pied.

Horaires des repas :

07h00 : petit déjeuner

12h00 : déjeuner

19h00 : diner

Le centre nautique :

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

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

19h00 : diner

21h30 : coucher

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

De plus une sortie au cinéma a été organisée le vendredi en début d'après midi avant l'entraînement.

Planification et Séances :

La semaine :

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Aéro Crawl	Vitesse + PPG	Aéro 4n	Aéro Crawl	Vitesse + PPG
Après-midi	Aéro 4n	Aéro Crawl	PPG + Vitesse	Aéro 4n	Séance Ludique

Les séances :

Lundi Matin :

Echauffement : 600cr respi 3/5/7 (/50m) et 3 x 200 1 - cr/pap 1 - cr/dos 1 - cr/br

10 x 100 cr d : 1'45

400 battements / Essuie Glace (/50)

5 x 200 cr d : 3'15

400 expiration Nez /Bouche / Gorge

10 x 50 jbs + palmes d : 1'

200 souple

Total de la séance : 4700m

Lundi Après-midi :

Echauffement : 3 x 600 1 - cr/pap 1 - cr/dos 1 - cr/br

(100cr / 100jbs / 100cr / 100 educ /100cr /100NC)

20 x 50 d : 1' / 1'15

5 par nage

200 souple

4 x 100 mexicain 1 par nage

5 x 200 4n d : 3'30 / 3'45

200 souple

8 x 100 25 vite départ plongé / 75 souple 2 par nage

Total de la séance : 5400m

Mardi Matin :

Echauffement : 6 x 150 1 - crawl respi 3/5/7 1 - spé 50jbs / 25NC / 50educ / 25NC

2 x 100 mexicain

3 x 6 x 50 jbs progressifs de 1 à 3 r : 10''

8 x 50 1 - 25 vite départ plongé

1 - 25 vite départ arrêté au 12,5m

1 - 25 vite travail d'arrivée

1 - progressif sur le 50

un bloc en crawl, un bloc en spé et le dernier en crawl avec les palmes.

8 x 50 hypoxie d : 1'15

Total de la séance : 4000m

Mardi Après-midi :

60 x 100 10 - cr pull d : 1'30 / 1'45

5 - jbs r : 15''

10 - cr NC d : 1'30 / 1'45

5 - jbs + palmes r : 15''

10 - cr plaquettes + pull d : 1'30 / 1'45

5 - jbs r : 15''

10 - cr NC d : 1'30 / 1'45

5 - jbs + palmes r : 15''

800 cr respi 3/5/3/hypoxie (/50m)

Total de la séance : 6800m

Mercredi matin :

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

3700 Championnat Chrono (résultats en annexe)

300 souple

600 Essuie Glace / crawl raclé / crawl NC

Total de la séance : 5600m

Mercredi Après-midi :

Echauffement : 200 pull

100 4N pap/br en jbs dos/cr en educ

100 mexicain en spé

4 x 50 jbs vite r : 10''

100 4N pap/br en educ dos/cr en jbs

100 mexicain en spé

8 x 100 cr d : 1'45

2 x 50 pap vite départ plongé

4 x 200 cr d : 3'15 / 3'30

2 x 50 dos vite départ plongé

2 x 400 cr d : 6' / 6'15 / 6'30

2 x 50 brasse vite départ plongé

800 cr

2 x 50 cr vite départ plongé

400 souple (Essuie Glace ventral / cr NC / Essuie Glace dorsal / dos NC)

Total de la séance : 4800m

Jeudi Matin :

Echauffement : 4 x (100cr + 100 4N + 50 1 par Nage)

500 plaquettes + pull + élastique r : 20''

1000 plaquettes + pull + élastique r : 30''

1500 NC r : 45''

1000 palmes r : 30''

500 palmes

200 souple

600 cr expiration Nez / Bouche / Gorge

Total de la séance : 6300m

Jeudi Après-midi :

Echauffement : 1000 4N (100 jbs / 100 educ / 50 NC)

16 x 50 jbs r : 10'' 4 par Nage deuxième 25m vite

4 x 100 pap d : 1'45 / 2'

400 4n avec palmes r : 30''

4 x 100 dos d : 1'45 / 2'

2 x 200 4n d : 3'30 / 3'45

4 x 100 br d : 2' / 2'15

400 4n avec palmes r : 30''

4 x 100 cr d : 1'30 / 1'45

2 x 200 4n d : 3'30 / 3'45

300 souple

Total de la séance : 5300m

Vendredi Matin :

Echauffement : 400 pull respi 5/7

300 4N jbs/educ/NC

2 x 100 mexicain cr/spé

2 x 50 25 ondulation apnée / 25 battement vite

25 vite départ plongé

50 progressif dans le 50

75 progressif par 25

2 x 100 vite

75 progressif par 25

50 progressif dans le 50

25 vite départ au milieu du bassin

200 souple

Un bloc en crawl et un bloc en spé

2 x 100 ondulations quatre faces

2 x 10 x 50 avec 15'' ondulation verticale + virage / coulée / reprise de nage vite + reste du 50 en souple

Un bloc en palmes et un bloc en NC

4 x 100 75 cr pull d : 1'20 / 25 spé pull vite d : 40''

100 souple

Total de la séance : 3900m

Vendredi Après-midi :

Séance ludique (relais et plongeur)
Total de la semaine : 46 800m

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. La création de 3 groupes de niveau a facilité le déroulement du stage et une saine confrontation entre nageurs s'est même installée lors des séries.

Il faut cependant noter le départ en cours de stage de deux nageurs pour des raisons de santé :
Jérémy Porteman le mardi matin et Chloé Berghen le jeudi matin.