

Comité de la Manche de Natation

3 Boulevard de la Dollée - 50000 ST LO
Tél. (1) : 02.33.72.45.22 - Tél. (2) : 07.67.90.73.79

Date du stage : 09/02 au 13/02

Lieu : Laval

Nageurs sélectionnés

CNPSL : Inès Delacroix / Baptiste Cheve / Théo Daguier / Lucas Lepelletier / Ethan Daguier / Jeanne Chuquet / Victor Le Garrec / Sara Lakkis

EV Granville : Bastien Turmel

CN Coutances : Frémond Kenza / Uhlik Noan / Karell Ledruillenec

AC Cherbourg : Voisin Léon / Léa Monraisin / Swann Travert / Baptiste Des Cognets

Entraîneurs : Clément Murier et Fabien Chiboust

Description du stage :

Ce stage a pour objectif de réunir les 16 meilleurs nageuses et nageurs du département afin de les préparer aux échéances nationales de fin de saison.

La dynamique de performance et l'émulation liées à l'élite départementale doivent concourir à faire de ce stage un outil de dépassement de chacune et chacun.

L'encadrement de cette semaine de préparation est confié à Fabien Chiboust, entraîneur d'ACC, et Clément Murier, entraîneur du CNC.

La prestation est la suivante:

*Entraînement sur 3 lignes d'eau en bassin de 50 m extérieur à raison de deux entraînements par jour, 8h/10h et 15h/17h (sauf le dimanche de 7h à 9h).

*Préparation physique à sec.

*Explication des objectifs de chaque séance en y associant le projet et le profil de chacune et chacun.

*Débriefing des journées.

*Une activité récréative dans la semaine (Laser Game le mardi de 17h à 19h).

*Hébergement et restauration au Centre Régional d'Entraînement et de Formation.

*Déplacement en minibus.

*Un bonnet Manche offert à chaque participant avec obligation de le porter lors des entraînements.

Ce stage ambitieux devra permettre à chaque jeune concerné de s'épanouir dans son projet sportif et de lui offrir des perspectives de performances pour la fin de saison.



Entraînements :

Samedi 09/02 de 15h à 17h :

- PPG de 14h30 à 14h50
- 400 Cr 3,4,5 Tps // 4*100 4N (cr jbs)
- (50 grand chien/50 oppo/50 spé éduc)*2
- 8*50 R=10'' (4- cr 10,15,20,25 mètres vite, le reste appliqué//4- 1 par nage 25 vite,25 appliqué)
- 6*400 (2 NC/2 Plaq NC/2 Plaq palme) prog de 1 à 2 (départ suivant les niveaux, R=20'' minimum)
- (50 cr pull/ 50 dos pull/50 jbs spé)*4
- 3*(25 pap/50 dos/25 brasse vite) D=1'45
- 3*(25 dos/50 brasse/25 cr vite) D1'45
- 3*(25 brasse/50 cr/ 25 pap vite) D=1'45
- 3*(25 cr/ 50 pap/25 dos vite) D=1'45
- 4*50 spé D=1'30 (1-25vite/25appliqué, 1-Allure 200)
- 300 4N jbs ENVERS accéléré par 25

Total : 6200 mètres

Dimanche 10/02 de 07h à 09h :

- 800 cr (50 NC/50 CH/50 BT/50 Ratt)
- 800 4N (50 jbs/50 pgs fermés/100 NC)
- 10*50 jbs D=1'05 (1-batt/1-jbs spé)
- 4*25 spé prog de 1 à 4 R=10''
- 200 cr MT + 10'' à 15''
- 4*50 un de chaque nage (10m coulée vite/30m BN/10m vite NC) R=15''
- 400 cr MT + 20'' à 30''
- 4*100 spé (1^{er} 4^{ème} 25 vite, 2^{ème} 3^{ème} 25 vite, etc...)
- 800 cr MT
- 400 tuba/palme (50 costal D/50 costal G/50 jbs D/50 jbs G) = une main devant avec godille
- 5*200 4N D=3'30
- ✓ 1-P/B educ, D/C soutenu
- ✓ 1-Inverse
- ✓ 1-spé vite
- ✓ 1-DVA vite (Départ 10m/Virage 10m/Arrivée 10m)
- ✓ 1-à fond
- 400 tuba/palme (50 costal D/50 costal G/50 jbs D/50 jbs G) = une main devant avec godille
- 4*50 palme R=15'' (25 apnée coulée vite/25 souple)

Total : 6200 mètres



Dimanche 10/02 de 15h à 17h :

- 400 cr/dos et 400 pap/brasse Alternance NC, jbs et Educ
- 10*50 tuba/palme (1-25 essuie glace/25 prog et 1-pap menton poitrine/retour pousse dans l'eau) D=1'
- 4*(75 batt position gainage/25 jbs spé vite) R=10''
- 6*100 R=15'' (1-cr 15 premiers et derniers mètres à fond/1-spé (50 moins de CB/50 même CB Accélééré))
- 3* (3*50 crawl / 150 spé (120-130 pulse))
 - ✓ NC prog 1 à 3 (allure 200/ allure 100/ à fond) D=1'
 - ✓ Plaq allure 200 D=1'15
 - ✓ NC à fond D=1'30
- 4*200 (1- crawl BD/BG, 1-spé Accélération virage + 15 mètres de coulée) R=15''
- 3* (3*50 spé / 250 crawl 4 ou 5 temps (120-130 pulse))
 - ✓ NC Allure 200 D=1'15
 - ✓ NC Allure 100 D=1'30
 - ✓ Palme à fond D=1'15

Total : 5200 mètres

Lundi 11/02 de 08h à 10h :

Ligne 3 et 4 : Voisin Léon, Théo Daguiet, Ethan Daguiet, Victor Le Garrec, Baptiste Des Cognets, Ines Delacroix, Kenza Fremond et Baptiste Cheve

Ligne 1 et 2 : Karell Ledruillinec, Noan Uhlik, Léa Monraisin, Bastien Turmel, Lucas Lepelletier, Jeanne Chuquet, Swann Travert et Sara Lakkis

Entraînement ligne 3 et 4 :

- 100 cr 3,5,7,9 par 25/ 100 brasse et cr par 50/ 150 Dos, brasse, crawl/100 4N educ/ 150 Pap, Dos, Brasse/ 100 Pap dos par 25/ 100 pap 25 educ et 75 NC
- 12*50 3 par nage (1- moins CB/1- prog/ 1-deg) R=10''
- 3*800 D=11'
- ✓ 1- pull/plaq/elast nager en négatif
- ✓ 1- NC plaq prog par 200
- ✓ 1- NC MT
- 200 dos appliqué
- 4*400 D=5'30
- ✓ 1- Pull amplitude max (dernier 25 de chaque 100 Accélééré, fréquence plus élevé)
- ✓ 1- NC MT plus 20'' à 30''
- ✓ 1- NC plaq/palme en négatif meilleur tps que le deuxième
- ✓ 1- NC palme Far Treck (25/25, 50/50, 75/75, 50/50)
- 200 brasse appliqué
- 5*200 NC D=3'/2'55/2'50/2'45 Meilleur Moyenne
- 4*50 pap (1-Educ/1-3Tps) R=10''
- 400 crawl/dos jbs palme (100 aligné/100 bras le long du corps + roulis epaule)

Total : 7400 mètres

Entraînements ligne 1 et 2 :

- PPG de 7h35 à 7h55
- 100 crawl 3, 5, 7, 9 par 25/ 100 brasse et crawl par 50/ 150 Dos, brasse, crawl/100 4N educ/ 150 Pap, Dos, Brasse/ 100 Pap dos par 25/ 100 pap 25 educ et 75 NC
- 12*50 3 par nage (1- moins CB/1- prog/ 1-deg) R=10"
- 8*200 crawl meilleur moyenne D=3'15/3'10/3'05/3'00
- 200 Dos
- 3*400 crawl D=6'30
- ✓ 1- pull/plaq/elast en négatif
- ✓ 1- pull/elast amplitude max (dernier 25/100 fréquence max)
- ✓ 1- NC MT + 20" à 30"
- 200 Brasse
- 800 palme crawl à fond
- 4*50 pap (1-Educ/1-3Tps) R=10"
- 800 crawl/dos palme

Total : 6600 mètres

Lundi 11/02 de 15h à 17h :

- PPG de 14h35 à 14h55
- 400 cr/300 brasse educ/200 dos jbs/100 pap prog
- 8*50 jbs batt (25 à fond/25 batt sous l'eau)
- 100 cr +12" à 15"/200 spé MT/300 crawl (allure 100*3)/400 spé MT/500 crawl (allure 100 *5)
- 500/400/300/200/100 crawl plaque/pull/elastique vitesse prog par distance (100m à fond)
- 100 cr +12" à 15"/200 MT/300 crawl (allure 100*3)/400 spé MT/500 crawl (allure 100 *5) avec les palmes
- (50 dos/ 50 brasse/ 100 prise appui au choix)*3
- 100 spé chrono
- 200 Récupe

Total : 6600 mètres



Mardi 12/02 de 8h00 à 10h00 :

- 100 cr/50 pap educ/100 cr/ 50 dos educ/100 crawl/50 brasse educ
- 100 cr educ/50 pap/100 cr educ/50 dos/100 crawl educ/50 Brasse
- 8*100 4 cr et 4 spé D=2'15
 - ✓ 1- 25 vite/75 ample 1- 50 vite/50 ample 1- 75 vite/25 ample 1-100 vite
 - ✓ 1- 75 vite/ 25 ample 1- 50 vite/ 50 ample 1- 25 vite/75 ample 1- 100 vite
- 12*50 R=10'' Tuba (prise d'appui et alignement)
 - ✓ Petit chien
 - ✓ Grand chien
 - ✓ Crawl moins de CB
 - ✓ Crawl progressif
- Pendant 1 heure : (50 spé à fond/150 récupe)*15 10-NC et 5-palme ou plaque/palme

Total : 5300 mètres

Mardi 12/02 de 15h00 à 17h00 :

- 50 4N/100 Pap dos/150 PDB hybride/200 4N plus longue coulée/150 CBD Hybride/100 Brasse Crawl/50 polo ondulation tête fixe
- 8*50 4-tuba plaq/4-NC plaq
- 1- 10, 20, 30, 40 à fond
- 1- 10, 20, 30, 40 Hypoxie
- 8x100 C NC (1'30) Meilleure Moyenne / 4x50 spé (25 a fond/ 25 lent) D=1'15 / 200 dos tech
- 8x100 C Jbs palme (1'45) Meilleure Moyenne / 4x50 crawl (25 lent/25 à fond arrivé pied) D=1' / 200 4N envers tech
- 8x100 C PlaqPullElastique (1'30) Meilleure Moyenne / 4*50 spé (1- Allure 200/1- moins de CB) D=1'15 / 200 dos tech
- 8x100 C NC palme (1'20) Meilleure Moyenne / 4x50 spé palme à fond D=1'30/ 200 4N ENVERS

Total : 6000 mètres

Mercredi 13/02 de 08h00 à 10h00 :

- 100 cr/100 4N
- 200 cr 3,4,5 tps/200 4N (10 m vite par 50)
- 300 cr (3 educ différent par 100)/300 4N (prog de 1 à 3 par 25)
- 12*50 3 par nage (1- jbs/1- fréquence basse/1- fréquence élevée)
- 3*500 cr plaq/pull/elastique prog de 1 à 3 D=7'30
- 100 brasse/100 dos
- 1500 cr chrono
- 100 dos/100 brasse
- 3*500 cr palme prog de 1 à 3 D=7'
- 200 pap educ
- 6*50 elastique (1-25 cr fréquence max/25 choix,1- pap 3 tps) R=10''

Total : 7400 mètres

Mercredi 13/02 de 13h30 à 16h00 :

- 100 crawl/200 spé deux educ par 100/300 crawl pull cheville 5 tps/400 4N/300 crawl pull cheville 5 tps /200 spé deux educ par 100/100 crawl prog à chaque 25
- 10*50 jbs spé D=1'
- 15*200 (10 NC/5 palme)
- ✓ 150cr/50spé prog de 1 à 3 D=3'30
- ✓ 4N 15 mètres vite en spé D=4'
- ✓ Spé à fond D=3'30
- 300 dos (50 2 bras batt/50 oppo)
- 6*50 plaq/palme à fond (1-crawl/1- spé) D=1'30
- 300 choix

Total : 6000 mètres





Compte-rendu

Conclusion :

L'objectif du stage départemental est de permettre aux meilleurs nageurs de se confronter à l'entraînement et d'avoir des conditions d'entraînement leur permettant d'essayer d'atteindre leurs objectifs sportif.

La « philosophie » de la semaine était de les sortir de leur zone de confort, qu'ils ne « se contentent » pas de montrer ce qu'ils savent faire, d'augmenter les dynamiques individuelles à travers une dynamique collective. L'évolution de la pratique a été positive au fur et à mesure des journées. Des consignes techniques ont été données sans pour autant se substituer à leurs entraîneurs de club.

Avec ce deuxième stage en deux saisons, nous remarquons une prise de conscience dans l'investissement à l'entraînement et dans l'état d'esprit. Nous commençons à entrevoir les bienfaits notamment dans les années d'âge des plus jeunes (2004 et 2003).

Total du stage : 62,9 Kilomètres

Félicitations à tous les nageurs.

A l'année prochaine.

Le comité de la Manche