



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 : 24/02 au 27/02

Lieu : Chateaubriant

Nageurs sélectionnés

CNPSL : Inès Delacroix / Victor Le Garrec / Annaëlle Solier / Sofiane Meslier / Solène Carré

CN Avranches : Rose Hennequin / Bérénice Datin / Ines Battais

CN Coutances : Frémond Kenza / Karell Ledruilleneq / Pierre Louis Duclos

AC Cherbourg : Grégoire Mancel / Baptiste Des Cognets / Léa et Nicolas Thome-Hiaumet / Enzo Bacher

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 2 lignes d'eau en bassin de 50 m à raison de deux entraînements par jour, 7h/9h et 16h/18h (sauf le lundi 24/02 de 12h à 14h et 18h à 20h).

*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.

*Hébergement et restauration au Gite de la Garlais (25 minutes de la piscine).

*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.



Compte-rendu

Entraînements :

Lundi 24/02 de 12h à 14h :

- PPG de 11h45 à 12h00
- 500 cr (50 NC/50 Educ varié) // 4*100 4N D=1'45
- 400 cr (25 3tps/25 4tps/25 5tps/25 Polo) // 3*100 4N D=1'45
- 300 cr (25 freq bras/50 freq jbs) // 2*100 4N D=1'45
- 200 cr Allure // 2*50 spé à fond D=1'30
- 100/200/400/600/800 cr en négatif split
- 8*50 jbs (25 vite/25 souple) R=10"
- 800/600/400/200/100 cr vitesse progressive par distance en plaq et palme
- 200 au choix

Total : 7500 mètres

Lundi 24/02 de 18h à 20h :

- 1200 (100cr/50 dos/100 spé educ/50 jbs spé prog)
- 12*50 (1 DP cr 15m à fond/1 cr 2 respi max/1 spé chrono DP/1 au choix moins CB)
- 600 (50 cr BT/50 brasse moins CB/50 Pap 3 tps)
- 8*50 plaque (1 cr Allure 200/1 dos 2 bras poussée et glisse/1 spé allure 200/1 au choix moins CB)
- 400 (75 cr 5tps/25 godille)
- 4*50 spé (1 DP chrono/1 au choix moins CB)
- 200 (25 crawl/25 jbs/25 pap/25 jbs)
- 2*50 spé chrono palme
- 400 palme au choix

Total : 4100 mètres



Compte-rendu

Mardi 25/02 de 7h à 9h :

- 800 4N Envers
- 8*100 (1 cr/1 dos/1 cr/ 1 dos) 50 éduc/50 NC
- 400 plaque cr 15 m vite à chaque 100
- 8*100 jbs spé (1 25 vite/1 50 vite/1 75 vite/1 100 vite)
- 4*100 prog 1 à 4 spé D=2' // 2*50 spé à fond D=1'15 // 400 palme recupe)*2
- 10*100 tuba (1 50 grand chien/50 NC D=1'45/1 allure 400 D=1'30)
- 200 choix
- 100 spé palme à fond
- 200 choix

Total : 6100 mètres

Mardi 25/02 de 16h à 18h :

- 300 cr (50 oppo/50NC)
- 300 dos (50 oppo/50 NC)
- 300 cr/dos pull cheville
- 300 4N (25 jbs/25 poings fermés/25NC prog)
- 20*50 5cr/5spé (1-10m vite et 1respi/1-20m vite et 2respi/1-30m vite et 3 respi/1-40m vite et 4 respi/1- à fond)
- 800 cr regulier NC
- 2*400 cr palme (1-soutenu/1-meilleur temps)
- 4*200 cr pull plaq elastique prog 1 à 4
- 4*50 jbs (15m vite reste relaché)
- 8*100 cr plaq degressif 1 à 4 prog 5 à 8 (temps depart :1'50, 1'45, 1'40, ect...)
- 8*50 2 par nage (1Educ/1 25 vite 25 relaché)
- 200 choix

Total : 6000 mètres



Compte-rendu

Mercredi 26/02 de 7h à 9h :

- PPG de 06h45 à 7h
- 600 cr pull (100 3tps, 4tps et 5tps/100 BT/100 CH/100 amplitude max)
- 400 4N (25 BD/25 BG/50 prog)
- 6*100 DVA à fond (1-cr/1-spé)
- 8*50 (1-cr hypo/1-4N 25 moins de CB-25 vite)
- 3*200 cr (50 NC/50 accéléré) D=3'15
- 4*100 spé même allure +15 à 20'' D=1'45
- 200 4N educ
- 3*200 spé plaq même allure D=3'30
- 4*100 crawl meilleur moyenne D=1'30
- 200 4N educ
- 2*50 spé a fond plaq palme D=2'
- 400 recupe au choix

Total : 5900 mètres

Mercredi 26/02 de 16h à 18h :

- 8*100 4N (1er nage décalé, 25 jbs/50 eudc/25 NC)
- 500 cr NC coude haut respi 223, 445, 667
- 6*100 75 Amplitude max/25 prog (1-cr/1-4n/1-spé) R=15'' à 20''
- 6*50 cr avec le tuba (1-raclée/1-25 godille, 25 gr chien/1-25 BD, 25 BG)
- (50 jbs spé, 25 spé vite, 25 souple)*4 prog 1 à 4
- (25 apnée/25 souple)*3
- 300 dos brasse
- 25 crawl DP
- 200 brasse crawl
- 25 spé DP
- 100 crawl pap
- 200 souple

Total : 3600 mètres



Compte-rendu

Jeudi 27/02 de 7h à 8h :

- 400 cr / 200 4N educ / 400 cr pull / 2004 N (25 jbs/25 Prog)
- 8*50 (1-cr 15m a fond Départ/1-spé 10m vite au choix/1-cr 15m a fond arrivé/1-spé 10m vite au choix)
- 400 (50 grand chien/25pap/25 spé – CB)
- 200 au choix
- 50 DP chrono
- 300 récupé
- 50 DP palme Chrono
- 200 récupé

Total : 2800 mètres

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 sportifs.

La « philosophie » de la semaine était de les sortir de leur zone de confort sur le travail de résistance et d'augmenter les dynamiques individuelles à travers une dynamique collective tout en préparant au mieux le meeting de Chartres pour une grande partie de l'effectif.

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 troisième stage, nous remarquons une homogénéisation du niveau d'entraînement. Nous commençons à entrevoir les bienfaits notamment dans les années d'âge des plus jeunes (2005 et 2004).

Total du stage :

Félicitations à tous les nageurs.

A l'année prochaine.

Le comité de la Manche