

# **Bilan général de l'action « Génération Natation - Objectif Tokyo » qui s'est déroulée à Mulhouse du Lundi 21 avril au samedi 3 mai 2014.**

## **L'ACCOMPAGNEMENT ET LA FORMATION VERS LE HAUT NIVEAU**

Cette action vise à accompagner des jeunes nageuses et nageurs à potentiel ainsi que leurs entraîneurs sur le chemin de la haute performance.

Il est ici question de formation. Celle-ci doit s'exercer sur la durée avec pour objectif ambitieux de toutes et tous nous faire progresser.

L'idée principale est de placer l'entraînement au cœur de nos préoccupations. Cela passe par des échanges sur le sujet, la confrontation des idées, des démarches pédagogiques, des expériences, des savoirs...

En ce qui concerne la mise en œuvre il a été décidé de réunir un nombre important de nageuses et de nageurs (près de 100 à Mulhouse) durant 2 semaines ainsi qu'un encadrement d'entraîneurs « experts » et d'entraîneurs « en devenir ». Et cela deux fois par an.

Le nom retenu pour cette action qui doit perdurer sur plusieurs années est « Génération Natation<sup>1</sup> - Objectif Tokyo » :

- Tokyo sera le site des jeux Olympiques de 2020, il s'agit donc du plus haut niveau pour notre discipline. Ce « graal » doit être dans la ligne de mire de nos meilleurs jeunes.
- 2020, c'est dans 6 ans, il s'agit là de moyen terme, voire de court terme. Il nous a semblé opportun dans la démarche d'accompagner plutôt de jeunes nageuses et nageurs.

## **LA SELECTION DES NAGEUSES ET NAGEURS PAR GROUPES DE SPECIALITES : TOUTES LES NAGES A LA MEME ENSEIGNE**

Nous avons pris en compte les ranking fédéraux en bassin de 50m à l'issue de la saison 2012-2013 pour les filles 1997 et après et les garçons 1995 et après..

---

<sup>1</sup> Nouveau programme de promotion de la natation soutenu par notre partenaire EDF. D'une part, il sensibilise le grand public et plus particulièrement les jeunes sur les questions de santé et de sécurité tout en visant à créer des vocations de nageuses et nageurs, d'autre part il accompagne les équipes de France et les jeunes en devenir.

6 groupes retenus : papillon, dos, brasse, crawl sprint, crawl demi-fond et quatre nages. Pour le papillon, le dos, la brasse, le sprint crawl et le demi-fond trois distances étaient retenues, pour le quatre nages deux distances. Pour chacune des distances nous retenions les 6 premiers. Ce qui pouvait conduire à retenir au maximum 18 nageurs par groupe (12 en quatre nages) et au minimum 6.

Au final, nous sommes arrivés ainsi à 51 filles et 51 garçons. Après quelques forfaits nous avons réinterrogé les régions pour de nouvelles candidatures et sommes finalement arrivés à 42 filles et 45 garçons.

Au cours des deux stages les objectifs opérationnels étaient les suivants :

- *Sensibiliser les nageurs et leurs entraîneurs sur le fait que la recherche de la plus grande efficacité possible dans les différentes nages et dans des conditions d'effort variées, sera déterminante*
- *Réaliser un bilan des qualités physiques de chaque nageur (se)*
- *Créer les conditions pour initier une relation d'échange et de confiance qui s'inscrive dans le temps avec un entraîneur ressource*
- *informer les nageu(se)s des comportements inhérents à un haut niveau de pratique*

## LE PARTAGE D'EXPERIENCE ET DES PERSONNES RESSOURCES POUR PROGRESSER

S'agissant de l'encadrement, 7 entraîneurs « experts » ont pu participer à cette action. Ils ont été assistés de 12 entraîneurs « en devenir » (6 différents par semaine) choisis parce qu'ils avaient au moins une ou un nageur retenu dans l'une des semaines.

De plus, les entraîneurs des nageuses et nageurs présents, autre qu' « en devenir » ont tous été invités à venir assister aux deux dernières séances de chaque stage (du vendredi midi au samedi midi) et à échanger avec les entraîneurs qui s'étaient occupés de leur nageur.

Enfin, chaque nageuse, chaque nageur, au-delà des échanges et des temps d'information qui se sont déroulés pendant les deux semaines, sont toutes et tous repartis avec une fiche bilan. Quand ils ou elles ne sont pas repartis avec, elle leur est rapidement parvenue par courrier électronique ainsi qu'à leur entraîneur.

Enfin, les entraîneurs experts s'inscrivent d'ores et déjà, à l'issue de ces deux semaines de stage, en tant que personne ressource, prête à aider et/ou conseiller, guider, un entraîneur de club en quête de réponse ou d'échange autour de l'entraînement.

## LE CADRE ET LES CONDITIONS DE TRAVAIL

Pour cette « première », nous avons eu la chance de pouvoir bénéficier des installations du Mulhouse Olympique Natation (MON) et du centre d'entraînement et de formation du pôle France de Mulhouse. Un lieu dédié au sport et à la performance.

- Bassin de 50mx25m découvert (jamais moins de 8 couloirs nous étaient réservés)

- Salle de musculation
- Salle de réunion

De plus, nous avons pu disposer de 2 installations sportives supplémentaires pour procéder aux différents tests physiques à sec.

L'hébergement quant à lui s'est déroulé dans deux établissements différents :

1. Semaine des filles : Centre sportif régional d'Alsace : 5, rue des frères Lumière – 68 200 Mulhouse
2. Semaine des garçons : Auberge de jeunesse : 37, rue Illberg – 68 200 Mulhouse



## NAGEUSES, NAGEURS ET ENCADREMENT

43 filles de 34 clubs différents et 45 garçons de 25 clubs différents ont finalement répondu à l'appel.

Voir liste ci-dessous :

| NAGEUSES, première semaine 21-26 AVRIL |                       |      |                           |
|--|-----------------------|------|---------------------------|
| 1                                      | BLANCHARD Morgane     | 1997 | AAS SARCELLES NATATION 95 |
| 2                                      | GONZALEZ Chloé        | 1998 | AC HYÈRES                 |
| 3                                      | EUVRARD Marine        | 1997 | ALLIANCE DIJON NATATION   |
| 4                                      | PERNOT Léa            | 1998 | ALLIANCE DIJON NATATION   |
| 5                                      | SAINT GILLES Tiphaine | 1997 | ALLIANCE DIJON NATATION   |
| 6                                      | BRISFER Clara         | 1997 | AMIENS METROPOLE NAT.     |
| 7                                      | SECRETAT Charlyne     | 1998 | AS LE PLESSIS-SAVIGNY     |
| 8                                      | POU Lisa              | 1999 | AS MONACO NATATION        |
| 9                                      | RIALLAND Marion       | 1997 | AVENIR MURET NATATION     |
| 10                                     | MARCHAL Léa           | 1999 | AVENIR NATATION BESANÇON  |
| 11                                     | CAZIER Chloé          | 1998 | BEAUVAISIS AQUATIC CLUB   |
| 12                                     | BIEHLMANN Emeline     | 1998 | CANET 66 NATATION         |
| 13                                     | CLERC Celia           | 1997 | CERGY PONTOISE NATATION   |

|    |                   |      |                               |
|----|-------------------|------|-------------------------------|
| 14 | DEL'HOMME Laurine | 1997 | CLUB DES NAGEURS DE PARIS     |
| 15 | LARZUL Gwladys    | 1998 | CN BREST                      |
| 16 | TEREBO Emma       | 1998 | CN CALÉDONIENS                |
| 17 | SCORDIA Mélina    | 1997 | CN CÉVENNES ALÈS              |
| 18 | GENIPA Florence   | 1998 | CN DE BAIE-MAHAULT            |
| 19 | BONNAMY Zoé       | 1999 | CN YVETOT                     |
| 20 | LEDUC Ambre       | 1997 | CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE        |
| 21 | ALBERT Pauline    | 1997 | CNS ST-ESTÈVE                 |
| 22 | GAMBLIN Célia     | 2000 | CN CAMBRAI                    |
| 23 | RAYNERT Maud      | 1998 | CSM CLAMART                   |
| 24 | TINÉ Marie-Cécile | 1997 | CSM CLAMART                   |
| 25 | DJEBALI Zoe       | 1997 | FOS-SUR-MER NATATION          |
| 26 | MATRAT Clotilde   | 1997 | FOS-SUR-MER NATATION          |
| 27 | VIGUIER Manon     | 1998 | GIRONDINS BORDEAUX            |
| 28 | COUSSON Clothilde | 1998 | JN COMPIÈGNE                  |
| 29 | AUNE Marie        | 1998 | MONTPELLIER ANUC              |
| 30 | MEALLARES Aurore  | 1998 | MULHOUSE ON                   |
| 31 | WISHAAPT Camille  | 1998 | MULHOUSE ON                   |
| 32 | AUBRY Alice       | 1997 | NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS      |
| 33 | ARLANDIS Anais    | 1997 | OLYMPIC NICE NATATION         |
| 34 | CURRAT Amélie     | 1997 | SC THIONVILLE                 |
| 35 | BORTUZZO Lola     | 1998 | SO MILLAU N                   |
| 36 | HENON Marie       | 1999 | ST-AMAND NAT PORTE DU HAINAUT |
| 37 | SCHWARTZ Marine   | 1997 | TEAM STRASBOURG SNS ASPTT     |
| 38 | HERVE Nolwenn     | 1999 | US TOUL                       |
| 39 | DAUBA Camille     | 1997 | USB LONGWY NATATION           |
| 40 | CORMIER Alexane   | 1999 | USM SARAN                     |
| 41 | LECANU Maëlle     | 1999 | l'Espadon Grand Quevilly      |
| 42 | COSTE Julie       | 1998 | Girondins de Bordeaux         |
| 43 | MAHIEU Pauline    | 1999 | US Saint André                |



| <b>NAGEURS, seconde semaine 28-3 mai</b> |                            |                 |                              |
|--|----------------------------|-----------------|------------------------------|
| 1  | CHATRON Cyril              | 1995            | AMBÉRIEU NATATION            |
| 2  | LEGOUT Pierre              | 1996            | AMIENS METROPOLE NAT.        |
| 3  | BERRY Théo                 | 1997            | AQUA VALLÉE-DE-CHEVREUSE     |
| 4  | ATSU Jonathan              | 1996            | BAYONNE-AVIRON BAYONNAIS     |
| 5  | AUBRY David                | 1996            | C VIKINGS DE ROUEN           |
| 6  | COQUEREL Robin             | 1995            | C VIKINGS DE ROUEN           |
| 7  | GOZDOWSKI Antoine          | 1995            | C VIKINGS DE ROUEN           |
| 8  | SCHENKEL Jules             | 1995            | C VIKINGS DE ROUEN           |
| 9  | ABILY Jean-Baptiste        | 1997            | CANET 66 NATATION            |
| 10                                       | CALLAIS Quentin            | 1996            | CANET 66 NATATION            |
| 11                                       | GWIZDZ Damien              | 1995            | CANET 66 NATATION            |
| 12                                       | MARSAU Matthias            | 1997            | CANET 66 NATATION            |
| 13                                       | BOQUET Titouan             | 1995            | CLUB DES NAGEURS DE PARIS    |
| 14                                       | <del>LAURE Guillaume</del> | <del>1996</del> | <del>CN ANTIBES</del>        |
| 15                                       | LESPARRE Tanguy            | 1999            | CN CANNES                    |
| 16                                       | FOURTIER Florentin         | 1996            | CSN GUYANCOURT               |
| 17                                       | HEUGEL Florent             | 1996            | DAUPHINS DE ST-LOUIS         |
| 18                                       | SAUREL Arthur              | 1995            | DAUPHINS TOULOUSE OEC        |
| 19                                       | OLIVIER Marc-Antoine       | 1996            | DENAIN NAT. PORTE DU HAINAUT |
| 20                                       | LAURENDEAU Antoine         | 1995            | GIRONDINS BORDEAUX           |
| 21                                       | GUEGAN Janik               | 1996            | LYON NATATION                |
| 22                                       | PEDRO-LEAL Dorian          | 1996            | MEGAQUARIUS CLUB GUYANE      |
| 23                                       | QUAMMIE Qulaüs             | 1995            | MEGAQUARIUS CLUB GUYANE      |
| 24                                       | ROCH Nans                  | 1996            | MONTPELLIER ANUC             |
| 25                                       | CONTARDO Felipe            | 1995            | MULHOUSE ON                  |
| 26                                       | DUPUIS Igor                | 1995            | MULHOUSE ON                  |
| 27                                       | LEONARDI Valentin          | 1996            | OLYMPIC NICE NATATION        |
| 28                                       | MARTINS Kevin              | 1996            | OLYMPIC NICE NATATION        |
| 29                                       | PETIT Ambroise             | 1995            | OLYMPIC NICE NATATION        |
| 30                                       | MARCELIN Louis             | 1996            | RACING CLUB ARRAS            |
| 31                                       | BARE Jeremy                | 1997            | ROQUEBRUNE NATATION          |
| 32                                       | SHAHIN Bilal               | 1996            | SN MONTGERON                 |
| 33                                       | PHILAIRE Victor            | 1996            | SU AGEN                      |
| 34                                       | MERLIN William             | 1995            | TOULON VAR NATATION          |
| 35                                       | CARDEY Léo                 | 1996            | U.S CRETEIL NATATION         |
| 36                                       | AVETAND Thomas             | 1995            | BEAUVAISIS AQUATIC CLUB      |
| 37                                       | BOILEAU Samson             | 1999            | MULHOUSE ON                  |
| 38                                       | MIATTI Kryls               | 1999            | MULHOUSE ON                  |

|    |                    |      |                       |
|----|--------------------|------|-----------------------|
| 39 | ANGOT Arthur       | 1996 | CN MARSEILLE          |
| 40 | CHARRADE Théo      | 1998 | CANET 66 NATATION     |
| 41 | CACHEUX Théo       | 1997 | NOGENT 94             |
| 42 | GARZOTTO Guillaume | 1997 | CN ANTIBES            |
| 43 | DERACHE Alexandre  | 1998 | AMIENS METROPOLE NAT. |
| 44 | FARREZ Zitouni     | 1999 | AMIENS METROPOLE NAT. |
| 45 | BRANTU Benjamin    | 1995 | JN COMPIEGNE          |
| 46 | FLEITH Alexandre   | 1996 | MULHOUSE ON           |



S'agissant de l'encadrement :

- 7 entraîneurs « experts », 12 entraîneurs « en devenir », 3 préparateurs physiques ont encadré les activités.
- 1 cadre d'Etat chargé de la logistique a également accompagné au jour le jour l'ensemble des personnes présentes.
- 1 diététicienne, ancienne championne de haut niveau en natation est également intervenue ainsi qu'un médecin et un cadre d'Etat chargés de la lutte contre le dopage.
- Enfin 1 autre cadre d'Etat a présenté aux jeunes l'environnement du haut niveau avec ses droits et devoirs.

| <b>Entraîneurs Experts</b>     |  |
|--------------------------------|--|
| <b>Denis AUGUIN</b>            | sprint crawl et demi-fond, deux semaines |
| <b>Marc BEGOTTI</b>            | papillon, semaine filles                 |
| <b>Franck ESPOSITO</b>         | papillon, semaine garçons                |
| <b>Richard MARTINEZ</b>        | dos, semaine filles                      |
| <b>Christos PAPANADOPOULOS</b> | brasse, deux semaines                    |
| <b>Lionel MOREAU</b>           | 4 nages, deux semaines                   |
| <b>Éric REBOURG</b>            | dos, semaine garçons                     |
| <b>Préparateurs Physiques</b>  |  |
| <b>Patrick LHOPITALIER</b>     |  |
| <b>Cécile DUCHATEAU</b>        |  |
| <b>Nicolas MARIETTAN</b>       |  |

| <b>Entraîneurs "en devenir" première semaine</b> |                   |
|--|-------------------|
| <b>Bryan GRANDJEAN</b>                           | AN Besançon       |
| <b>Lionel SEGUI</b>                              | Fos Natation      |
| <b>Denis LAMUR</b>                               | JN Compiègne      |
| <b>Lionel BARNADES</b>                           | St Estève         |
| <b>Sylvain AVARGUEZ</b>                          | ASPTT Montpellier |
| <b>Julien PASTRE</b>                             | A. Dijon Natation |
| <b>Entraîneurs "en devenir" seconde semaine</b>  |                   |
| <b>Cyrille GUALBERT</b>                          | Canet 66 Natation |
| <b>Laurent OLLIER</b>                            | Montpellier ANUC  |
| <b>François- Marie SEYNAVE</b>                   | CV Rouen          |
| <b>Nicolas MANAUDOU</b>                          | Ambérieu Natation |
| <b>Mathieu DEGARDIN</b>                          | CSM Clamart       |
| <b>Christophe LEBON</b>                          | CN Antibes        |

| <b>Autres membres de l'équipe d'encadrement</b>                     |
|---|
| <b>Patrice CASSAGNE, Coordonnateur général</b>                      |
| <b>Denis WESTRICH, Coordonnateur logistique + responsable vidéo</b> |
| <b>Céline COUDERC, Diététicienne</b>                                |
| <b>Nicolas SCHERER, Responsable équipe de France Junior</b>         |

Globalement, nous pouvons affirmer que les deux semaines de stage se sont déroulées dans de très bonnes conditions, avec un petit plus pour la première semaine où le soleil était au rendez-vous.

L'ambiance était bonne, studieuse et appliquée, les conditions de travail excellentes. S'agissant de l'hébergement, le centre sportif régional d'Alsace est apparu comme le plus adapté pour ce type de stage.

L'accueil sur place a été chaleureux et les personnes côtoyées tout au long des deux semaines se sont rendues disponibles pour nous faciliter le séjour.

Deux parrains étaient conviés : Alain BERNARD pour les filles qui malheureusement, en raison du décès brutal de son père, n'a pu être présent et Frederick BOUSQUET pour les garçons et qui a pu échanger longuement avec les jeunes sur différents sujets. Ce qui a été beaucoup apprécié.

La répartition dans les groupes et le planning de la semaine étaient les suivants :





| Les présent(e)s par spécialité |                   |                         |                      |                    |                   |
|--------------------------------|-------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|-------------------|
| FILLES                         |                   |                         |                      |                    |                   |
| Marc Begotti                   | Richard Martinez  | Christos Paparodopoulos | Denis Auguin         |                    | Lionel Moreau     |
| Segui Lionel                   | Grandjean Bryan   | Lamur Denis             | Barnades Lionel      | Pastre Julien      | Avarguez Sylvain  |
| PAPILLON                       | DOS               | BRASSE                  | CRAWL SPRINT         | CRAWL DEMI FOND    | 4 NAGES           |
| BRISFER Clara                  | DEL'HOMME Laurine | RAYNERT Maud            | SCHWARTZ Marine      | MARCHAL Léa        | ARLANDIS Anais    |
| SCORDIA Mélina                 | AUNE Marie        | HERVE Nolwenn           | <b>CURRAT Amélie</b> | EUVRARD Marine     | AUBRY Alice       |
| WISHAUPT Camille               | BONNAMY Zoé       | CAZIER Chloé            | TEREBO Emma          | POU Lisa           | DAUBA Camille     |
| GENIPA Florence                | ALBERT Pauline    | GAMBLIN Célia           | VIGUIER Manon        | BORTUZZO Lola      | CLERC Celia       |
| LARZUL Gwladys                 | COUSSON Clothilde | SAINTE GILLES Tiphaine  | LECANU Maelle        | GONZALEZ Chloé     | MATRAT Clotilde   |
| RIALLAND Marion                | CORMIER Alexane   | TINÉ Marie-Cécile       |                      | SECRESTAT Charlyne | PERNOT Léa        |
|                                | MAHIEU Pauline    | HENON Marie             |                      |                    | BIEHLMANN Emeline |
|                                | COSTE Julie       | LEDUC Ambre             |                      |                    |                   |
|                                |                   | MEALLARES Aurore        |                      |                    |                   |
|                                |                   | BLANCHARD Morgane       |                      |                    |                   |

| GARCONS            |                    |                         |                     |                      |                   |
|--------------------|--------------------|-------------------------|---------------------|----------------------|-------------------|
| Franck Esposito    | Eric Rebourg       | Christos Paparodopoulos | Denis AUGUIN        |                      | Lionel Moreau     |
| Manaudou Nicolas   | DEGARDIN Mathieu   | Lebon Christophe        | Ollier Laurent      | Seynave F-Marie      | Gualbert Cyrille  |
| PAPILLON           | DOS                | BRASSE                  | CRAWL SPRINT        | CRAWL DEMI FOND      | 4 NAGES           |
| QUAMMIE Qulaüs     | SCHENKEL Jules     | CHARRADE Théo           | BOQUET Titouan      | GOZDOWSKI Antoine    | CHATRON Cyril     |
| GARZOTTO Guillaume | GUEGAN Janik       | LESPARRE Tanguy         | COQUEREL Robin      | DUPUIS Igor          | PETIT Ambroise    |
| PEDRO-LEAL Dorian  | MERLIN William     | CALLAIS Quentin         | MARCELIN Louis      | AUBRY David          | GWIZDZ Damien     |
| PHILAIRE Victor    | HEUGEL Florent     |                         | ATSU Jonathan       | OLIVIER Marc-Antoine | BERRY Théo        |
| SHAHIN Bilal       | BARE Jeremy        |                         | ABILY Jean-Baptiste | LEGOUT Pierre        | DERACHE Alexandre |
| CARDEY Léo         | FOURTIER Florentin |                         | SAUREL Arthur       | BOILEAU Samson       |                   |
| LAURENDAU Antoine  | LEONARDI Valentin  |                         | CONTARDO Felipe     | CACHEUX Théo         |                   |
| MARSAU Matthias    | AVETAND Thomas     |                         | MARTINS Kevin       | FARES Zitouni        |                   |
|                    | MIATTI Krils       |                         | DERACHE Alexandre   | BRANTU Benjamin      |                   |
|                    |                    |                         |                     | ANGOT Arthur         |                   |

|                   | <b>LUNDI 21</b>  | <b>MARDI 22</b>  | <b>MERCREDI 23</b>   | <b>JEUDI 24</b>   | <b>VENDREDI 25</b>   | <b>SAMEDI 26</b>  |
|-------------------|--|--|--|---|--|---|
| <b>MATIN</b>      | <p>Réunion coordination staff : 10h à 12h</p> <p>Arrive - Accueil - Déjeuner en commun à 12h30</p>   | <p>8h30 à 10h<br/>PPG gpe NL sprint<br/>tests gpe dos</p> <p><i>salle musculation piscine + GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à 12h</b></p>                | <p>8h30 à 10h<br/>Boot camp : tous les groupes</p> <p>salle musculation piscine ou GU</p> <p><b>Entrainement 10h à 12h</b></p>   | <p>8h30 à 10h<br/>PPG gpe 4N<br/>tests gpe NL sprint</p> <p>salle musculation piscine + GU</p> <p><b>Entrainement 10h à 12h</b></p> | <p>8h30 à 10h<br/>PPG pap<br/>test gpe NL ½ fond</p> <p><i>salle musculation piscine + GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à 12h</b></p> <p><b><u>Arrivée des entraîneurs de clubs</u></b></p> | <p><b>Entrainement 8H30-10H30</b><br/>conduit par les entraîneurs en devenir. Entraîneurs experts avec entraîneurs clubs pour retour et échanges.</p> <p><b>Déjeuner puis retour dans les familles pour les nageurs</b></p> |
| <b>APRES-MIDI</b> | <p>Réunion d'introduction puis 15h à 17h<br/>PPG gpe Brasse<br/>Tests gpe Papillon</p> <p><i>salle musculation piscine + Gymnase Universitaire (GU)</i></p> <p><b>Entrainement 17H-19H</b></p> | <p>15h à 17h<br/>PPG gpe NL ½ fond<br/>tests gpe Brasse</p> <p><i>Salle musculation piscine + Palais des sports</i></p> <p><b>Entrainement 17H-19H</b></p> | <p>Ateliers de formation du nageur (3 ateliers)</p> <p>14h30 à 16h30<br/>Diététique : Céline Couderc<br/>L'athlète de HN et la FFN : Nicolas Scherrer</p> <p>18h : Le dopage<br/>Guillaume Zekri</p> | <p>13h30 à 16h30<br/>Sortie partenariat EDF<br/>Bowling</p> <p><b>Entrainement 17H-19H</b></p>                                      | <p>15h à 17h<br/>PPG gpe Dos<br/>tests gpe 4N</p> <p><i>Salle de musculation piscine + Palais des sports</i></p> <p><b>Entrainement 17H-19H</b></p>  |   |

|                        | <b>LUNDI 28</b>   | <b>MARDI 29</b>   | <b>MERCREDI 30</b>  | <b>JEUDI 1er</b>   | <b> VENDREDI 2</b>   | <b>SAMEDI 3</b>   |
|------------------------|---|---|---|--|--|---|
| <b>MATIN</b>           | <p>Réunion<br/>coordination staff :<br/>10h à 12h</p> <p>Arrive - Accueil -<br/>Déjeuner en commun<br/>à 12h30</p>  | <p>8h30 à 10h<br/>PPG gpe NL sprint<br/>tests gpe dos</p> <p><i>salle musculation<br/>piscine + GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à<br/>12h</b></p>                     | <p>8h30 à 10h<br/>Boot camp : tous les<br/>groupes</p> <p>salle musculation<br/><i>piscine ou GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à<br/>12h</b></p>   | <p>8h30 à 10h<br/>PPG gpe 4N<br/>tests gpe NL sprint</p> <p>salle musculation<br/><i>piscine + GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à<br/>12h</b><br/><b>Arrivée</b><br/><b>F.BOUSQUET</b><br/><b>(Présence reporter<br/>cameraman)</b></p> | <p>8h30 à 10h<br/>PPG pap<br/>test gpe NL ½ fond</p> <p><i>salle musculation<br/>piscine + GU</i></p> <p><b>Entrainement 10h à<br/>12h</b></p> <p><b><u>Arrivée des</u></b><br/><b><u>entraîneurs de</u></b><br/><b><u>clubs</u></b></p> | <p><b>Entrainement 9H30-11H30</b><br/>conduit par les entraîneurs en<br/>devenir. Entraîneurs experts<br/>avec entraîneurs clubs pour<br/>retour et échanges.</p> <p><b>Déjeuner puis retour dans<br/>les familles pour les<br/>nageurs</b></p> |
| <b>APRES-<br/>MIDI</b> | <p>Réunion<br/>d'introduction puis<br/>15h à 17h<br/>PPG gpe Brasse<br/>Tests gpe Papillon</p> <p><i>salle musculation<br/>piscine + Gymnase<br/>Universitaire (GU)</i></p> <p><b>Entrainement 17H-<br/>19H</b></p> | <p>15h à 17h<br/>PPG gpe NL ½ fond<br/>tests gpe Brasse</p> <p><i>Salle musculation<br/>piscine + Palais des<br/>sports</i></p> <p><b>Entrainement 17H-<br/>19H</b></p> | <p>Ateliers de formation<br/>du nageur (3 ateliers)</p> <p>14h à 17h<br/>Diététique : Céline<br/>Couderc<br/>L'athlète de HN et la<br/>FFN : Denis Westrich</p> <p>18h30 : Le dopage<br/>Jean-Luc Daussin</p> | <p>13h30 à 16h30<br/>Sortie partenariat<br/>EDF<br/>Bowling</p> <p><b>Entrainement 17H-<br/>19H</b><br/><b>20h30 - 22h</b><br/><b>Echange nageurs</b><br/><b>avec Fred</b><br/><b>BOUSQUET</b></p>                                       | <p>15h à 17h<br/>PPG gpe Dos<br/>tests gpe 4N</p> <p><i>Salle de musculation<br/>piscine + Palais des<br/>sports</i></p> <p><b>Entrainement 17H-<br/>19H</b></p>   |   |

## Documents techniques et pédagogiques

Il a été demandé à un entraîneur expert de chaque spécialité de rédiger un texte traitant de sa vision de la discipline. Ainsi, vous trouverez ci-dessous :

1. Le « 4 nages » par Lionel MOREAU
2. Le papillon par Marc BEGOTTI
3. Le crawl par Denis AUGUIN
4. La brasse par Christos PAPANADOPOULOS
5. Le dos par Richard MARTINEZ

Vous trouverez à la suite de ces documents :

1. Un compte rendu de stage de chaque entraîneur « expert » ou binôme (« expert » et « entraîneur en devenir »)
2. Un commentaire et un compte rendu des tests physique réalisés à sec
3. Un exemple de fiche bilan remis en fin de stage à chaque jeune
4. En annexe, les séances d'entraînement « brut » réalisées pour chaque groupe de spécialité

**A Noter également** que cette action a été organisée en partenariat avec EDF qui nous a accompagné :

1. Avec une dotation textile
2. La prise en charge d'une activité bowling
3. L'intervention (10 minutes) auprès des jeunes d'un représentant d'EDF (les sources d'énergie, la présence d'EDF auprès de la FFN et de tous les publics)

Enfin, « Génération Natation – Objectif Tokyo » a bénéficié du soutien du service marketing fédéral qui a œuvré pour que plusieurs clips vidéo avec différents thèmes : sportifs, vie quotidienne des jeunes... soient réalisés pendant les deux semaines à Mulhouse. Ils seront visibles prochainement.

*La prochaine étape de « Génération Natation - Objectif Tokyo » est programmée à Font Romeu durant les vacances de la Toussaint, soit du lundi 20 octobre au samedi 1<sup>er</sup> novembre 2014.*

# Les Epreuves de Quatre Nages, Compléments et Transitions par Lionel MOREAU

|         |    |  |                                |
|---------|----|--|--------------------------------|
| 2004N   | RM | KUKORS Ariana USA (2009) 2:06.15             | Ryan LOCHTE USA (2011)         |
| 1:54.00 | RE | HOSSZU Katinka HUN (2009) 2:07.46            | CSEH Laszlo HUN (2008) 1:55.18 |
|         | RF | MUFFAT Camille (2009) 2:09.37                | STRAVIUS Jeremy (2013) 1:57.89 |
| 4004N   | RM | YE Shiven CHN (2012) 4:28.43                 | PHELPS Michael USA (2008)      |
| 4:03.84 | RE | HOSSZU Katinka HUN (2009) 4:30.31            | CSEH Laszlo HUN (2009) 4:06.16 |
|         | RF | MUFFAT Camille/ANDRACA Joanne (2008) 4:38.23 | PANNIER Anthony (2009) 4:16.97 |

## Il est important de rappeler quelques points spécifiques aux épreuves de 4 nages:

1. Il est primordial pour le nageur de s'entraîner et de s'aligner en compétition dans chacune des nages et particulièrement dans ses nages dites "faibles". On notera que les meilleurs nageurs mondiaux de spécialités sont capables de nager plusieurs autres épreuves secondaires à très haut niveau.
2. Il est aussi important de travailler sur les transitions de nage pour pouvoir s'habituer aux changements de rythme tant au niveau physiologique que technique.
3. Le parcours de papillon est d'autant plus important qu'il donne le rythme initial de la course. Ainsi, la vitesse de la distance en papillon doit être proche de la vitesse maximale tout en étant la plus relâchée possible. Une bonne économie de nage et une respiration régulière doivent être mises en place.
4. Un travail en négatif split sur les parcours des autres nages est aussi un élément à prendre en compte.

## Les Transitions

Les transitions sont des composantes clefs et les parties de la course où les nageurs peuvent progresser le plus rapidement.

Les transitions peuvent être décrites en 3 phases distinctes, l'approche au mur, le virage et la poussée.

Après le départ, les transitions sont les parties les plus rapides de la course. Un nageur y atteindra des vitesses bien supérieures à sa vitesse de nage la plus rapide.

## La transition Papillon/Dos

1. L'Approche



Approche parallèle à l'eau, la tête dans le prolongement du corps, le nez pointe vers le fond. Le nageur ne doit en aucun cas regarder le mur en levant la tête. Une touche longue est préférable qu'une touche courte.

## 2. Le Virage



Le virage se déclenche en ramenant vivement les genoux vers la poitrine tout en gardant le menton vers le bas. La respiration n'est pas la première action qui se passe au mur!

L'accélération du coude vers l'arrière (première main qui quitte le mur) aide cette rotation. La main restant sur le mur aide à stabiliser le nageur.



La respiration se place une fois que la bouche est exposée à l'air sur la fin de la rotation, juste au moment où les pieds touchent le mur. La tête ne bouge pas!

Le nageur reste dans cette position regroupée pour exécuter une rotation arrière sans effort et avec une grande efficacité.

## 3. La Poussée



Pour une poussée mécaniquement efficace, les genoux sont positionnés avec un angle à 90 degrés et le nageur sera parfaitement en ligne.



Le nageur pousse légèrement en profondeur pour éviter les turbulences provoquées à la surface ("passer sous la vague"). La meilleure profondeur se situant autour des 80cm.

Nous pouvons juger de l'efficacité de la transition en prenant comme point de repère le temps qu'il faut au nageur pour exécuter son virage du moment où les mains touchent le mur jusqu'à ce que les pieds quittent le mur. Un temps de 1 seconde ou moins sera considéré comme excellent.

## La transition Dos/Brasse

Cette transition peut être difficile à comprendre pour le nageur et compliquer à enseigner pour l'entraîneur mais son efficacité la rend indispensable à utiliser. Ce virage est tout simplement un virage de crawl. La partie sensible étant l'approche du mur sur le côté sans passer sur le ventre avant la touché pour effectuer cette culbute.

### 1. L'approche

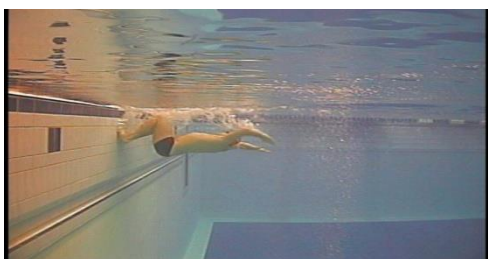


La touche s'effectue légèrement sur le côté avec le bras passant au dessus du corps. Le bras reste plaqué derrière la tête pour bien conserver la verticale du corps. Une touche légèrement en profondeur est recommandée.

### 2. Le Virage



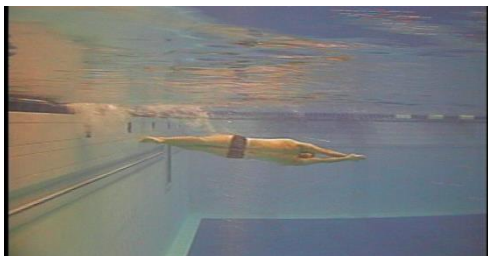
Une fois que le nageur a touché le mur, il lui suffit de tourner la tête vers le fond de la piscine et contracter ses abdominaux pour amorcer cette culbute.



Le nageur ramène ses talons vers les fesses et non les genoux vers la poitrine pour que les forces générées aillent dans le même sens. On notera toujours l'angle des genoux proche des 90 degrés à la pose des pieds.



### 3. La Poussée



Pendant la poussée, le retournement sur le ventre s'exécute pendant la coulée, en effet une poussée ventrale est mécaniquement moins efficace qu'une coulée en spirale.

Une bonne habitude à prendre est de pouvoir se déplacer sans propulsion jusqu'à ce que les talons passent sous les drapeaux sans perdre de vitesse.

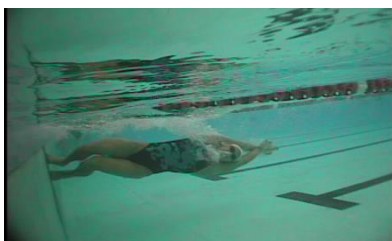
### La transition Brasse/Nage Libre

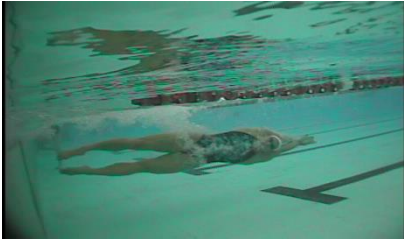
Ce virage est aussi valable pour toutes les épreuves de brasse et de papillon. La différence avec la transition papillon/dos est que le nageur poussera sur le côté et non sur le dos.



En ramenant les pieds sur le mur le nageur incline son bassin de façon à positionner son corps en biais, les genoux pointant en diagonale.

Encore une fois, la rotation sur le ventre se produira pendant la coulée et non au mur.





### Rappels:

1. Mobiliser les grands groupes musculaires pour une meilleure efficacité (quadriceps/abdominaux) au lieu de sortir la tête en s'appuyant sur les bras.
2. Le corps doit être gainé, sans dissocier les épaules du bassin
3. Les genoux se déplacent dans l'axe, on ne ramène pas le côté de la hanche vers le mur
4. La respiration s'exécute quand la bouche est exposée à l'air, pas avant. Ce type de virage ne se provoque pas avec la tête, celle-ci reste donc immobile.
5. Le nageur ne doit pas aller chercher le mur avec ses pieds, il atterrit sur le mur avec les genoux autour des 90 degrés pour une meilleure poussée.
6. La poussée se fait les bras en ligne, les jambes serrées (on peut même poser un pied sur l'autre).
7. Une poussée à une profondeur d'environ 80cm sera caractéristique pour éviter les turbulences de la surface.

# Le papillon par Marc BEGOTTI

I) Les raisons qui permettent de saisir la cohérence et la logique des propositions qui suivent mais qui permettent aussi d'avoir une vision fondée de ce qui doit être enseigné :

- La vitesse moyenne d'un nageur est constituée d'une succession d'accélération et de décélérations
- Il n'y a pas de vitesse constante (même dans les nages alternées).

S'entraîner à nager efficacement va consister à construire des solutions les plus efficaces possibles pour toujours passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible et à construire des solutions les plus efficaces possibles pour se ré accélérer périodiquement.

## ✓ Vitesse de nage et résistance :

Le nageur se voit d'autant plus freiné qu'il va vite (en proportion du carré de sa vitesse).  
Par exemple à 2m/s, le nageur est freiné quatre fois plus qu'à 1m/s pour une même orientation et une même forme

Résistance au déplacement d'un corps dans l'eau =  $K S V^2$

K : coefficient de forme

S : surface de projection

V : vitesse de déplacement

## ✓ Principes d'action communs à toutes les nages pour passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible :

- Aligner l'axe de son corps sur l'axe de son déplacement pour réduire le maître couple
- S'orienter selon une trajectoire et piloter son corps sur cette trajectoire
- S'immerger pour supprimer la résistance de vague
- Se rendre indéformable pour ne pas être déformé par l'eau

## ✓ Principes d'action communs à toute les nages pour se ré accélérer le plus efficacement possible

- Pulser les plus grandes masses d'eau possible

- Vers l'arrière
- A une vitesse supérieure à la vitesse de déplacement
- En utilisant une force d'intensité croissante

1. Ces principes d'action communs à toutes les nages nous laissent supposer que la spécialisation est une orientation par défaut.
2. Nous constatons d'ailleurs que les meilleurs nageurs du monde sont capables d'exceller dans plusieurs nages.
3. Nous pensons donc que la spécialisation d'un nageur dans la nage qui lui permet d'obtenir les meilleurs résultats (papillon, dos ou crawl) est une erreur. Permettons-lui plutôt d'élever son niveau dans les autres nages, cela lui permettra de devenir bien meilleur nageur

## II/ L'enseignement et l'entraînement du papillon

- **Ce qui caractérise le papillon :**

Le papillonneur produit des accélérations (avec ses 2 bras simultanément) d'une intensité bien supérieure à celles produites par le crawlleur (avec alternativement 1 bras puis l'autre). Ces puissantes accélérations font que le papillonneur rencontre des résistances à l'avancement beaucoup plus importantes que le crawlleur qui pulse les masses d'eau vers l'arrière avec moins d'intensité mais à une fréquence plus élevée.

Le rendement du nageur de papillon est donc moins bon que le rendement du nageur de crawl, c'est la raison pour laquelle le papillon est une nage moins rapide que le crawl.

Il est très important pour les raisons qui viennent d'être exposées que le papillonneur pour commencer adopte un fonctionnement le plus efficace possible pour passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible mais aussi pour se ré accélérer.

Ensuite une augmentation de sa puissance afin de pulser les masses d'eau avec une intensité de force croissante élevée deviendra déterminante (A rendement égal le plus puissant l'emportera)

### 1- Passer à travers l'eau efficacement :

- Un pré requis : être capable de piloter son corps par la tête de part et d'autre de la surface de l'eau.
- Le papillonneur doit pouvoir mobiliser sa tête. En papillon, la tête doit rentrer dans l'eau avant les bras.
- La résistance à l'avancement est moindre sous l'eau qu'à la surface, pour cette raison il est important que le papillonneur puisse piloter son corps sous la surface de l'eau après s'être accéléré afin d'être moins rapidement freiné.

- Le papillonneur qui rentre la tête dans l'eau en même temps que ses bras est immédiatement freiné, donc contraint immédiatement de se réaccélérer ; ce fonctionnement est coûteux en énergie et peu efficace<sup>2</sup>.

Un ensemble de tâches et d'exercices permettront d'obtenir rapidement un haut niveau de fonctionnement

## 2 – Améliorer le rendement. Parcourir des distances de plus en plus longues en utilisant le rythme<sup>3</sup> « juste »

- De « longs temps de glisse » en projectile
- Une expiration forte associée à la phase propulsive
- Pas de temps d'arrêt mains aux cuisses
- Des retours de bras très rapides et relâchés

L'entraîneur dispose d'un recueil d'observables portant sur :

- La posture (tête, alignement, indéformabilité ...)
- Les propulseurs (forme, trajectoire)
- La ventilation
- L'amplitude
- Les durées (le rythme)

## 3 - Augmenter la puissance pour pulser plus intensément les masses d'eau

- Le rendement et la puissance peuvent devenir contradictoires, c'est la raison pour laquelle il y aurait un niveau optimal de force. Améliorer le rendement avant d'élever le niveau de force.
- Une particularité en natation : dans l'eau seule **une force d'intensité croissante** peut produire une accélération contrairement à ce qui se passe sur terre où une force d'intensité constante produit une accélération. Cette particularité doit être prise en compte
- Le niveau force évolue différemment suivant le sexe. les garçons et les filles ne doivent pas commencer à s'entraîner en musculation au même âge

---

<sup>2</sup> (Pour illustrer, images vidéo sous marine des meilleurs nageurs de papillon (j'ai de belles images de M.PELPS) et d'un nageur qui ne pilote pas son corps sous la surface de l'eau)

<sup>3</sup> Le rythme c'est l'alternance de phases « projectiles » et de phases « de réaccélérations »

# Le Crawl par Denis AUGUIN

I) Les raisons qui permettent de saisir la cohérence et la logique des propositions qui suivent mais qui permettent aussi d'avoir une vision fondée de ce qui doit être enseigné :

- La vitesse moyenne d'un nageur est constituée d'une succession d'accélération et de décélération
- Il n'y a pas de vitesse constante (même dans les nages alternées).

S'entraîner à nager efficacement va consister à construire des solutions les plus efficaces possibles pour toujours passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible et à construire des solutions les plus efficaces possibles pour se ré accélérer périodiquement.

## ✓ Vitesse de nage et résistance :

Le nageur se voit d'autant plus freiné qu'il va vite (en proportion du carré de sa vitesse).  
Par exemple à 2m/s, le nageur est freiné quatre fois plus qu'à 1m/s pour une même orientation et une même forme

Résistance au déplacement d'un corps dans l'eau =  $K S V^2$

K : coefficient de forme

S: surface de projection

V : vitesse de déplacement

## ✓ Principes d'action communs à toutes les nages pour passer à travers l'eau avec le moins de résistance possible :

- Aligner l'axe de son corps sur l'axe de son déplacement pour réduire le maître couple
- S'orienter selon une trajectoire et piloter son corps sur cette trajectoire
- S'immerger pour supprimer la résistance de vague
- Se rendre indéformable pour ne pas être déformé par l'eau

## ✓ Principes d'action communs à toute les nages pour se ré accélérer le plus efficacement possible

- Pulser les plus grandes masses d'eau possible
- Vers l'arrière

- A une vitesse supérieure à la vitesse de déplacement
- En utilisant une force d'intensité croissante

4. Ces principes d'action communs à toutes les nages nous laissent supposer que la spécialisation est une orientation par défaut.
5. Nous constatons d'ailleurs que les meilleurs nageurs du monde sont capables d'exceller dans plusieurs nages.
6. Nous pensons donc que la spécialisation d'un nageur dans la nage qui lui permet d'obtenir les meilleurs résultats (papillon, dos ou crawl) est une erreur. Permettons-lui plutôt d'élever son niveau dans les autres nages, cela lui permettra de devenir bien meilleur nageur

- **Ce qui caractérise le crawl :**

Le crawler produit des accélérations alternativement avec un bras puis l'autre. Ces accélérations moins puissantes qu'à deux bras voir deux jambes pour la brasse font que le crawler rencontre des résistances à l'avancement plus faibles que dans les nages simultanées.

Grâce donc à ces résistances moins importantes à une fréquence plus élevée, des variations de vitesses moindre, et un cout énergétique au final plus faible que le crawler se déplace plus vite. (Le crawl est la nage la plus rapide et qui offre le meilleur rendement)

## II) L'enseignement et l'entraînement du crawl.

Malgré donc des résistances moindres cela ne dispense pas le crawler de rechercher en permanence la meilleure posture afin de traverser l'eau le plus efficacement possible.

Le but étant de limiter au maximum les variations de vitesse intra-cycle (les décélérations inter-cyclique), car se ré-accélerer est bien plus couteux que d'entretenir la vitesse.

Le meilleur crawler sera celui capable d'avoir la plus grande distance par cycle possible avec la plus grande fréquence possible (importance de la vitesse de retour de bras

Enfin une augmentation de sa puissance afin de pulser les masses d'eau avec une intensité de force croissante élevée deviendra déterminante (A rendement égal le plus puissant l'emportera)

### 1- Passer à travers l'eau efficacement :

Un pré requis : être capable de garder la tête (fixer la tête pour pouvoir mobiliser ses épaules autour de l'axe du corps qui doit rester aligné sur l'axe de déplacement) et le corps le plus parallèle par rapport a la surface de l'eau. Les mouvements de tête doivent gêner le moins possible le cycle de bras. Le cycle de bras doit s'imposer à la respiration.

Le crawler doit pouvoir mobiliser sa tête (pour inspirer). En la faisant pivoter autour de l'axe central du corps. (En papillon, la tête doit rentrer dans l'eau avant les bras.)

La respiration (l'inspiration très brève) doit s'effectuer sur la fin du trajet moteur du bras, la tête doit être à nouveau dans l'eau le plus rapidement possible et en aucun cas ralentir le retour aérien du bras.

Un ensemble de tâches et d'exercices permettront d'obtenir rapidement un haut niveau de fonctionnement

## 2 – Améliorer le rendement. Parcourir des distances de plus en plus longues en utilisant le rythme\* « juste »

\*Le rythme c'est l'alternance de phases « projectiles » et de phases « de ré accélérations »

- Il existe cependant des temps de glisse à l'intérieur d'un cycle de bras en crawl dont il faut profiter.
- Rester indéformable.
- Je suis favorable (de façon générale) à une respiration à deux temps favorisant ses temps de glisse, et permettant d'appliquer une force supérieure à chaque coup de bras. Les problèmes de déséquilibres musculaires dus à une respiration deux temps seront facilement compensés par un travail d'alternance du côté de la respiration.
- Une expiration forte associée à la phase propulsive.
- Pas de ralentissement des retours de bras et de ce fait du tempo de nage cause d'une coordination nage/respiration non adéquate.
- Des retours de bras très rapides et relâchés

L'entraîneur dispose d'un recueil d'observables portant sur :

- La posture (tête, alignement, indéformabilité ...)
- Les propulseurs (forme, trajectoire)
- La ventilation
- L'amplitude
- Les durées (le rythme)

## 3 - Augmenter la puissance pour pulser plus intensément les masses d'eau

- Le rendement et la puissance peuvent devenir contradictoires, c'est la raison pour laquelle il y aurait un niveau optimal de force. Améliorer le rendement avant d'élever le niveau de force.
- Une particularité en natation : dans l'eau seule **une force d'intensité croissante** peut produire une accélération contrairement à ce qui se passe sur terre où une force d'intensité constante produit une accélération. Cette particularité doit être prise en compte
- Le niveau force évolue différemment suivant le sexe. les garçons et les filles ne doivent pas commencer à s'entraîner en musculation au même âge



## La Brasse par Christos PAPANADOPOULOS

- La brasse est la nage la moins rapide mais celle qui est la plus complexe.
- Le perfectionnement technique est la première clef de la réussite.
- Etre capable de réaliser des gestes techniques le plus justement possible pour diminuer la résistance à l'avancement tout en mettant en œuvre une synchronisation très pointue entre les membres supérieurs et inférieurs au début et à la fin des cycles.
- Une préparation physique ou athlétisation différente des autres nage en raison de la diversité des groupes musculaires sollicités et de la complexité des actions motrices.
- Développer la sensation de glisse pour permettre aux nageurs d'être le plus fluide possible.
- Une appréhension limitée sur le travail complexe lui sera proposée tant pour les jambes que les bras.
- Aussi sur la partie de compartimentations ou partition de la performance en brasse.
- Les caractéristiques particulières du brasseur en font une personnalité « décalée » par rapport aux autres nageurs.

## Le Dos par Richard MARTINEZ

Pour bien situer la vision personnelle que j'ai concernant le dos, je proposerai plusieurs repères d'action qui doivent guider le nageur dans son organisation gestuelle et motrice, sachant comme vous pourrez le constater que loin d'être spécifiques, **beaucoup d'entre eux transversaux, s'appliquent également aux autres nages, milieu d'action oblige !**

- **Un alignement postural le plus parfait possible, parallèle à l'axe de déplacement.**
- **Rechercher cet alignement postural dans le cadre d'une intention motrice, propulsive, donc d'une action cinétique. privilégier l'action propulsive, pour rechercher la plus grande vitesse d'inertie par action motrice, et contribuer dans le cadre de la recherche de vitesse au meilleur équilibre postural (interactivité des actions).**
- **Maintien de la plus grande vitesse (de déplacement) en dehors des actions propulsives, coordonner les retours de bras sur « l'accélération » ou le gain de vitesse de déplacement concomitant à l'action motrice du bras opposé, de manière à conserver une vitesse de déplacement suffisamment importante au moment de l'entrée de la main et coïncidant avec la recherche d'appui ou d'une bonne résistance sur les surfaces palmaires.**
- **Rechercher un très bon niveau de performance en jambes, mais surtout l'efficacité du battement de jambes dans le cadre la coordination avec les actions motrices des membres supérieurs, pour contribuer à la réalisation de l'objectif précédent : maintien de le vitesse en dehors des actions motrices.**
- **L'organisation des actions respiratoires ne doit pas se faire aux dépens de la vitesse de déplacement.**
- **Faire coïncider les accélérations successives de la vitesse de déplacement avec un meilleur profil postural, allongement maximal de la silhouette corporelle.**

L'intégration de repères cinétiques est un préalable indispensable à l'exercice d'une attention "discriminatoire" de la part du nageur, l'appropriation d'indicateurs fonctionnels lui permettront d'affiner cette capacité en vue de l'acquisition du mouvement ou de l'organisation gestuelle la plus performante, la répétition d'une situation ou d'un exercice visant, non pas la reproduction d'un geste idéalisé, mais la transformation d'un mouvement ou d'une habileté initiale.

Pour permettre ou favoriser chez le nageur l'évolution de ses représentations, de descriptives à fonctionnelles, on hésitera pas à proposer de nombreux exercices de dissociation, visant à concilier les problématiques souvent contradictoires liées au notion de projectile et de propulseur : proposer des actions motrices ou des mouvements divergents tout en maintenant sa capacité de déplacement en terme de vitesse de nage.

## Compte Rendu Stage Filles, groupe brasse « Objectif Tokyo »

Du 21 avril au 26 avril 2014

Christos PAPANADOPOULOS et Denis LAMUR

Les jeunes filles concernées :

| <b>Nom</b>   | <b>Prénom</b> | <b>Année de naissance</b> | <b>club</b>             |
|--------------|---------------|---------------------------|-------------------------|
| GAMBLIN      | Célia         | 2000                      | Cambrai                 |
| HERVE        | Nolwenn       | 1999                      | Toul                    |
| HENON        | Marie         | 1999                      | St Amand / pôle Antibes |
| MEALLARES    | Aurore        | 1998                      | Mulhouse                |
| CAZIER       | Chloé         | 1998                      | Beauvais                |
| RAYNERT      | Maud          | 1998                      | Clamart                 |
| SAINT GILLES | Tiphaine      | 1998                      | Dijon                   |
| BLANCHARD    | Morgane       | 1997                      | Sarcelles               |
| LEDUC        | Ambre         | 1997                      | St Germain en Laye      |
| TINE         | Marie Cécile  | 1997                      | Clamart                 |



## Démarche pédagogique

- 1) Analyse des meilleures mondiales et conclusions.
  
- 2) Démarche pédagogique.
  - a. Les 15 premiers mètres
  - b. Les 5 derniers mètres
  - c. Le virage
  - d. Construction du corps projectile dans la nage
  
- 3) Renforcement musculaire spécifique

# Modélisation de la performance

Observations et comparaison des 5 meilleures brasseuses du monde sur 100m:

| <b>Ruta Meilutyte - 19/03/1997 - 1m72</b> |            |      |
|---|------------|------|
| record personnel sur:                     |            |      |
| 50m                                       | 100m       | 200m |
| 29.48 RM                                  | 1.04.35 RM |      |

| <b>Jessica Hardy - 3/12/1987 - 1m80</b> |         |      |
|---|---------|------|
| record personnel sur:                   |         |      |
| 50m                                     | 100m    | 200m |
| 29.80                                   | 1.04.45 |      |

| <b>Rebecca Soni - 18/03/1987 - 1m73</b> |         |         |
|---|---------|---------|
| record personnel sur:                   |         |         |
| 50m                                     | 100m    | 200m    |
| 30.11                                   | 1.04.84 | 2.19.59 |

| <b>Yuliya Efimova - 3/04/1992 - 1m73</b> |         |         |
|--|---------|---------|
| record personnel sur:                    |         |         |
| 50m                                      | 100m    | 200m    |
| 29.52                                    | 1.05.02 | 2.19.41 |

| <b>Rikke Pedersen - 9/01/1985 - 1m75</b> |         |            |
|--|---------|------------|
| record personnel sur:                    |         |            |
| 50m                                      | 100m    | 200m       |
| 30.57                                    | 1.05.93 | 2.19.11 RM |

| dist | NC | Tps   |
|------|----|-------|
| 15   | 2  | 6.82  |
| 25   | 8  |       |
| 45   | 20 |       |
| 50   | 22 | 30.10 |
| 65   | 5  |       |
| 75   | 12 |       |
| 95   | 26 |       |
| 100  | 29 |       |

| dist | NC | Tps   |
|------|----|-------|
| 15   | 3  |       |
| 25   | 9  |       |
| 45   | 20 |       |
| 50   | 23 | 30.59 |
| 65   | 4  |       |
| 75   | 11 |       |
| 95   | 24 |       |
| 100  | 27 |       |

| dist | NC * | Tps |
|------|------|-----|
| 15   | 3    |     |
| 25   | 8    |     |
| 45   | 20   |     |
| 50   | 22   |     |
| 65   | 5    |     |
| 75   | 10   |     |
| 95   | 22   |     |
| 100  | 24   |     |

| dist | NC | Tps |
|------|----|-----|
| 15   | 2  |     |
| 25   | 8  |     |
| 45   | 20 |     |
| 50   | 22 |     |
| 65   | 5  |     |
| 75   | 12 |     |
| 95   | 27 |     |
| 100  | 30 |     |

| dist | NC | Tps   |
|------|----|-------|
| 15   | 2  |       |
| 25   | 7  |       |
| 45   | 16 |       |
| 50   | 18 | 30.79 |
| 65   | 4  |       |
| 75   | 10 |       |
| 95   | 19 |       |
| 100  | 21 |       |

jacked

### Bilan :

Pour être dans les meilleures mondiales sur 100m, nous émettons le postulat que notre nageuse devra avoir construit :

- son 1<sup>er</sup> 15m en 2 à 3 cycles à 7 s
- son 1<sup>er</sup> 25m en 8 cycles maximum à 14 s
- de 50 à 65m (2<sup>nde</sup> coulée) en 5 cycles maximum et 10 s (dont 0.80 s de rotation).
- les 5 derniers mètres avant chaque arrivée au mur doivent être réalisés en 2 à 3 cycles.

Observations et comparaison des 3 meilleures brasseuses du monde sur 200m:

| <b>Rebecca Joni - 18/03/1987 - 1m73</b> |         |         |
|---|---------|---------|
| record personnel sur:                   |         |         |
| 50m                                     | 100m    | 200m    |
| 30.11                                   | 1.04.84 | 2.19.59 |

| dist | NC | Tps     |
|------|----|---------|
| 15   | 3  |         |
| 25   | 8  |         |
| 45   | 18 |         |
| 50   | 20 | 32.49   |
| 65   | 4  |         |
| 75   | 9  |         |
| 95   | 19 |         |
| 100  | 21 | 1.08.10 |
| 115  | 5  |         |
| 125  | 10 |         |
| 145  | 20 |         |
| 150  | 22 | 1.43.95 |
| 165  | 5  |         |
| 175  | 11 |         |

| <b>Yuliya Efimova - 3/04/1992 - 1m73</b> |         |         |
|--|---------|---------|
| record personnel sur:                    |         |         |
| 50m                                      | 100m    | 200m    |
| 29.52                                    | 1.05.02 | 2.19.41 |

| dist | NC  | Tps     |
|------|-----|---------|
| 15   | 1,5 |         |
| 25   | 5   |         |
| 45   | 12  |         |
| 50   | 14  |         |
| 65   | 3   |         |
| 75   | 7   |         |
| 95   | 14  |         |
| 100  | 16  | 1.08.30 |
| 115  | 4   |         |
| 125  | 8   |         |
| 145  | 16  |         |
| 150  | 18  | 1.43.60 |
| 165  | 4   |         |
| 175  | 10  |         |

| <b>Rikke Pedersen - 9/01/1985 - 1m75</b> |         |            |
|--|---------|------------|
| record personnel sur:                    |         |            |
| 50m                                      | 100m    | 200m       |
| 30.57                                    | 1.05.93 | 2.19.11 RM |

| dist | NC  | Tps     |
|------|-----|---------|
| 15   | 1,5 |         |
| 25   | 5   |         |
| 45   | 12  |         |
| 50   | 14  | 31.80   |
| 65   | 3   |         |
| 75   | 7   |         |
| 95   | 14  |         |
| 100  | 16  | 1.07.27 |
| 115  | 3   |         |
| 125  | 7   |         |
| 145  | 14  |         |
| 150  | 16  | 1.42.89 |
| 165  | 3   |         |
| 175  | 8   |         |

|     |    |         |
|-----|----|---------|
| 195 | 23 |         |
| 200 | 26 | 2.19.59 |

|     |    |         |
|-----|----|---------|
| 195 | 23 |         |
| 200 | 25 | 2.19.41 |

|     |    |         |
|-----|----|---------|
| 195 | 16 |         |
| 200 | 18 | 2.19.11 |

## Bilan :

Pour être dans les meilleures mondiales sur 200m, nous émettons le postulat que notre nageuse devra avoir construit :

- son 1<sup>er</sup> 15m en 2 cycles à 7.25 s
- son 1<sup>er</sup> 25m en 5 à 8 cycles maximum à 14.50 s
- les autres 15 premiers mètres en 4 cycles maximum et 10.25 s (dont 0.80 s de rotation)
- les 5 derniers mètres doivent être réalisés en 2 cycles.



## Les 15 premiers mètres

Pour nager 1.05 au 100 brasse, il nous semble indispensable de nager les 15 premiers mètres en 7 s avec comme seules actions propulsives :

- le plongeon
- la coulée
- 2 cycles.

Si ces conditions ne sont évidemment pas suffisantes, elles sont indispensables.

### Travail du plongeon :

- Augmenter la hauteur du bassin sur le plot pour augmenter l'énergie potentielle accumulée lors de la chute.
- Veiller à ne pas trop reculer le « bloc » pour bien obtenir une action des 2 pieds simultanément en fin de poussée (et non pas l'un puis l'autre).
- Obtenir un angle d'entrée dans l'eau qui permet à tout le corps d'entrée par le même point. On diminue donc la résistance créée lors de l'entrée dans l'eau.

⇒ Résultat :

On obtient une plus grande vitesse lors de l'entrée dans l'eau.

Attention : l'augmentation de la vitesse additionnée à un angle d'entrée plus important à tendance à emmener les nageuses plus vers le fond.

### Travail de la coulée :

- Lors du travail du plongeon précédent, les nageuses ont obtenu une vitesse plus importante mais ont tendance à partir vers le fond (vitesse et angle plus important).

Il est nécessaire de construire une extension plus importante des bras. En hyper-extension, une légère action des bras vers le haut va suffire à ramener le corps à une profondeur idéale.

- Une observation de l'ondulation des meilleures nageuses nous montre successivement 3 phases :
  - l'ouverture des bras
  - l'ondulation
  - la traction de bras, une fois le corps aligné.

#### Travail de la reprise de nage :

- Au sortir de la coulée, la nageuse doit de suite rechercher à s'aligner de nouveau sous la surface.

## Les 5 derniers mètres

L'observation des meilleures nageuses nous indique que les 5 derniers mètres sont couverts en 2 cycles maximums. Si une nageuse couvre cette distance en plus de 3 cycles, c'est qu'elle n'est plus efficace (cycles de bras trop raccourcis, redressement trop important,...)

Notre démarche de mettre une « norme » à ces 5 derniers mètres témoigne de notre volonté d'attirer l'attention de nos nageuses :

- Elles ne doivent pas modifier leur organisation à l'approche du virage !

Il faut conserver l'alignement et la distance par cycle sans surtout chercher à regarder le mur. Ceci équivaldrait à se redresser et à augmenter les résistances à l'avancement, donc à diminuer la vitesse de déplacement et par conséquent à arriver sur le mur sans vitesse.

## Le virage

Par l'observation, toujours, des meilleures brasseuses et meilleurs brasseurs actuel, on s'aperçoit que de nouveaux l'approche du mur s'effectue de façon latérale.

Si au cours des années précédentes, c'est le virage frontal qui l'avait emporté, de nouveau les spécialistes s'organisent en ramenant le bassin sur le coté. Mais ils ont conservé un groupé très rapide et très complet (le bassin vient se « coller » au mur)

- 1) L'arrivée au mur se fait avec le maximum de vitesse (cf. point précédent) pour aider à enclencher une rotation rapide.
- 2) Les mains anticipent la rotation latérale et la pose au mur présente un léger décalé de hauteur.
- 3) Le coude de la main dite « basse » effectue une traction dynamique et dans le même temps une action des abdos et lombaires décalent le bassin du côté opposé au bras libre.
- 4) Au cours de cette même phase les genoux se rapprochent de la poitrine.
- 5) Les pieds viennent se poser l'un au-dessus de l'autre à la verticale.
- 6) La poussée s'effectue alignée, perpendiculaire à la surface, le bassin très proche du mur au début de la poussée.



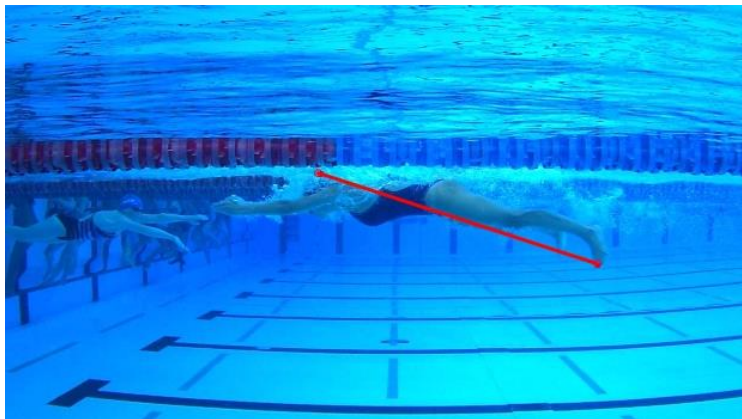
Après la poussée un mouvement dynamique de la tête et des bras en hyper-extension, permet de remettre le corps dans l'axe frontal.

## Le Corps projectile dans la nage

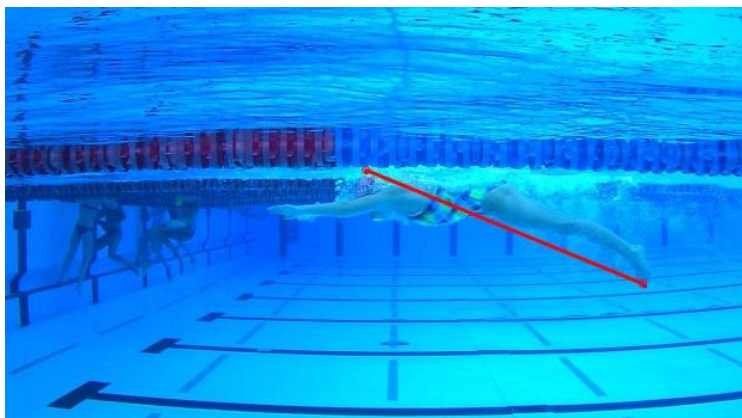
Protocole expérimentale :

Caméra fixe, vue de profile, lecture des images 1 à 1. On retient l'image qui correspond au moment où les nageuses sont le plus aligné pendant leur cycle.

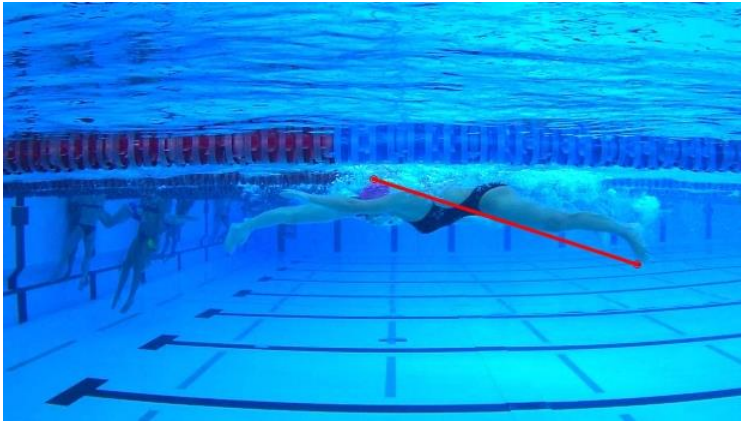
On matérialise le point le plus haut du corps (haut de la tête) puis le point le plus bas (orteil). On trace la droite entre ces deux points (en rouge sur les images). Plus cette droite est oblique, est plus le mètre-couple sera important.



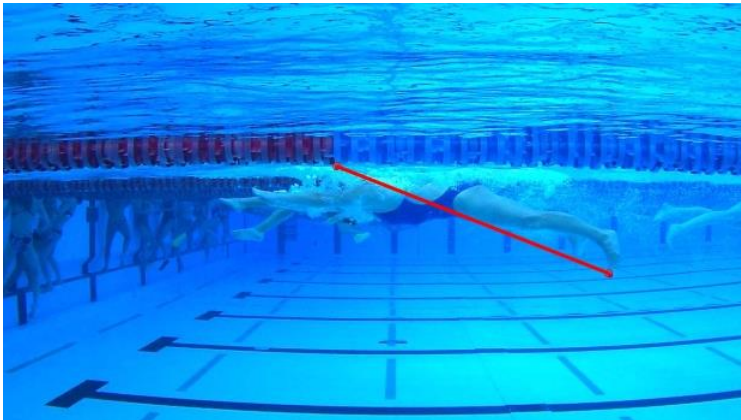
Ambre



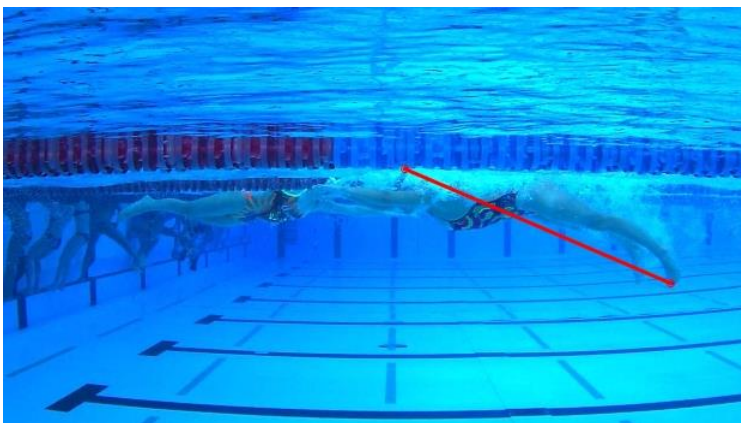
Aurore



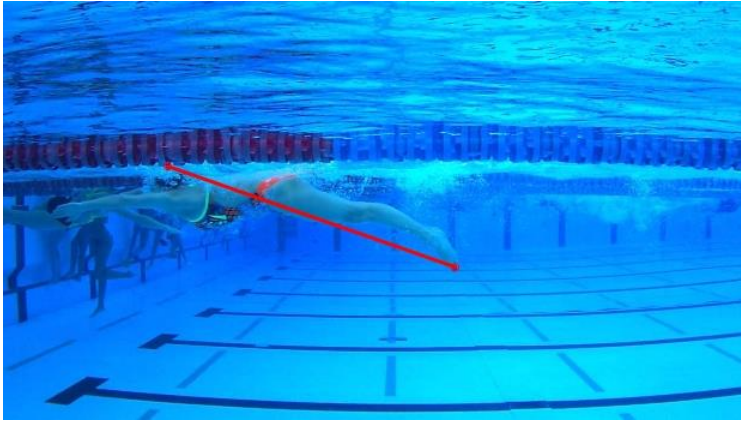
Marie



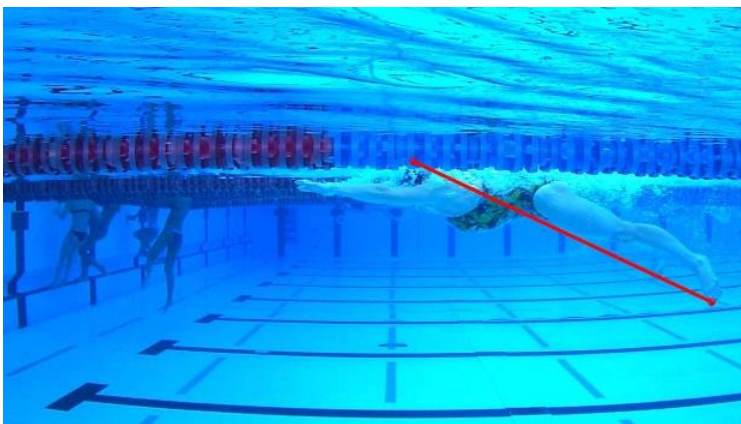
Marie Cécile



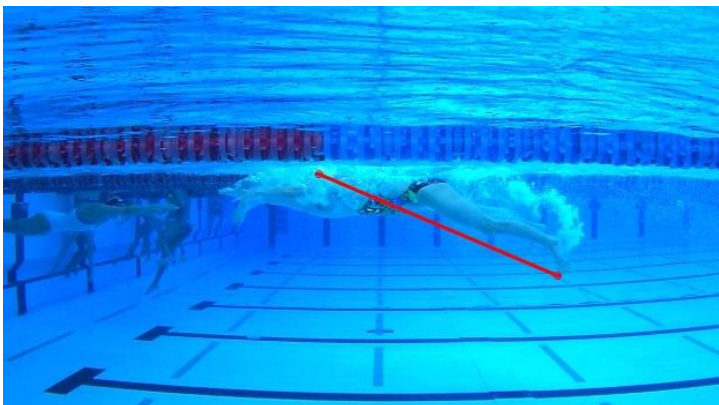
Maude



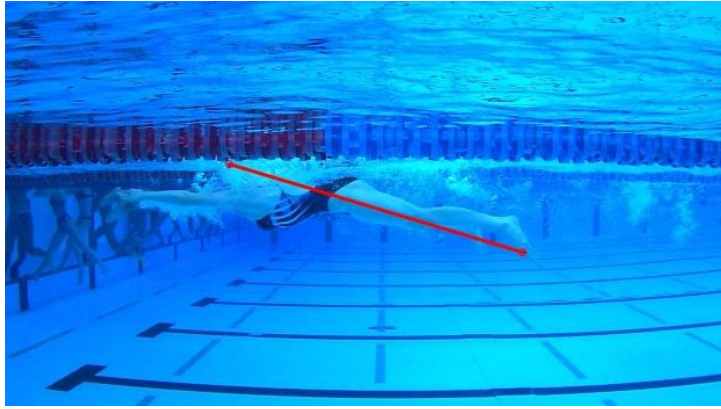
Morgane



Nolwenn



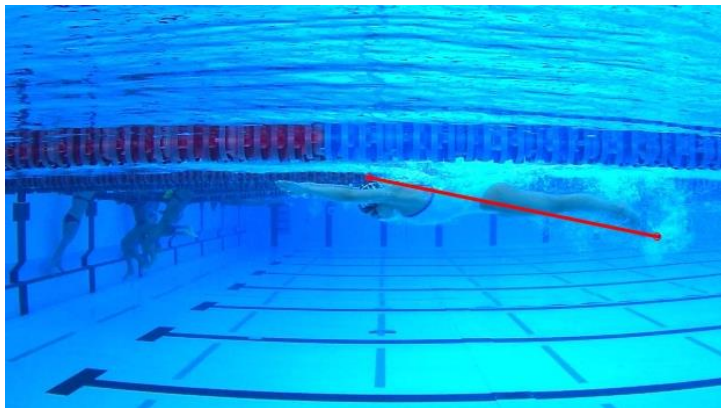
Tiphaine



Célia

Pour ces 9 jeunes filles on observe un maitre-couple important. Et ce bien que le bassin soit toujours en surface (ou proche) !

La tête est redressée et les pieds plus ou moins profonds, ce qui amène une résistance importante à l'avancement.



Chloé

Chloé, elle, a le bassin plus immergé, la tête est baissée et les talons plus relevé. Elle a un alignement bien plus performant. C'est sans doute ce qui explique qu'elle soit la plus rapide des filles, bien que son mouvement de jambes ne soit pas le plus efficace (lors des tests en jambes seules, elle est dans les moins rapides).



Photo de Giacomo Perez-Dortona,

(La caméra est fixe, le traitement image par image est identique au traitement précédent. Mais Giacomo ne se déplace pas devant la caméra, il nage dans un FLUME).



Cameron Van der Burgh

On observe un alignement important, immergé complètement, plusieurs centimètres sous la surface.



Aussi on cherchera à augmenter l'alignement de nos jeunes nageuses en insistant sur le rôle de la tête qui va s'aligner dans (sous ?) les bras et la remonté des talons en fin de poussée des jambes.

## Renforcement musculaire spécifique

Les meilleurs nations de brasseurs (Japonais, Hongrie, Russie,...) proposent à leur nageur un entraînement très orientés spécifiquement sur cette nage.

En France, nous avons l'idée reçue que c'est une nage très traumatisante pour les genoux, adducteurs,...

Il faut casser ces préjugés d'une part : le joueur de water-polo a peu de traumatologies au niveau des genoux,...

D'autre part, il semble essentiel de construire des exercices d'étirements et de renforcement musculaire plus spécifique. Ce afin d'augmenter le pourcentage de travail en brasse sans blesser.

### Exercices types de renforcement spécifique :



Travail isométrique, Adduction des cœurs internes du pieds sur surface instable



Travail sur la souplesse des hanches, de la cheville, du maintien du dos droit dans la réalisation d'un demi-squat ou d'un squat complet (écartement des pieds large et orteils orientés vers l'extérieur)





Travail isométrique, Adduction des cares internes du pied sur surface instable



Travail anisométrique ou pliométrique des quadriceps avec sollicitation accrue des adducteurs en raison de l'inclinaison de la prise d'appuis (exos possible :  $\frac{1}{2}$  squat, sauté ou non, combiné avec un travail isométrique isolé sur les adducteurs (cf. photo précédente)).

## Compte rendu stage garçons groupe Brasse « Objectif Tokyo »

Du 28 avril au 3 mai, Mulhouse

Christos PAPANADOPOULOS et Christophe LEBON

Les conditions étaient optimales pour le stage garçons avec seulement trois nageurs de grande qualité.

Leur investissement a été total et le nôtre aussi, c'est un régal de partager des savoirs avec des nageurs volontaires.

Le chemin, c'est sûr, est encore long pour atteindre les sommets de la hiérarchie mondiale mais les espoirs sont permis.

Il reste suite au stage à mettre l'accent sur :

- Un renforcement du travail des jambes qui semble ne pas être très bien appréhendé
- Une concentration élevée est demandée pour réaliser des exercices proposant une action motrice précise et complexe dans un temps donné ce qu'on appelle « travail de compartimentation » ou partition de la performance en brasse.
- La capacité de réaliser des séries à forte intensité (95% de la vitesse maximale)
- Nous restons mon collaborateur Christophe Lebon et moi-même à votre disposition pour faire avancer notre projet commun : avoir des brasseuses et brasseurs prêts pour réaliser des finales et podiums lors des Jeux Olympiques de Tokyo 2020.

## Compte rendu stage filles, groupe papillon « objectif Tokyo » Mulhouse du lundi 21 au samedi 26 avril (Marc BEGOTTI)

**Groupe d'entraînement** : Clara BRISFER, Mélina SCORDIA, Camille WISHAUPT, Florence GENIPA, Marion RIALLAND, Gwladys LARZUL – Lionel SEGUI, Marc BEGOTTI (entraîneurs)

Après avoir observé le fonctionnement des jeunes filles depuis l'extérieur, puis sous l'eau à l'aide d'images vidéo sous-marines vidéo (power point explicatif de la technique d'observation joint) nous constatons que la plupart d'entre elles n'utilisent pas un fonctionnement de haut niveau pour passer à travers l'eau et pour se ré accélérer. Ce constat nous semble très préjudiciable car il constitue un obstacle majeur pour accéder à la haute performance.

### Dès lors un projet s'impose à nous :

Permettre avant la fin du stage à l'ensemble du groupe de passer à travers l'eau avec moins de résistance et de se ré accélérer de façon plus efficace.

La durée du stage est courte, 6 jours, nous ne devons pas perdre de temps pour obtenir des transformations significatives.

### Notre plan de construction :

- 1 - La posture : indéformabilité, alignement grand axe du corps/axe de déplacement, immersion. Fixation de la tête sur l'axe du corps dans les nages alternées, mobilisation de la tête, de part et d'autre de la surface de l'eau, dans les nages simultanées.

- 2 - Le moteur : construction de pale (avant-bras-main), construction de l'arrière, construction de la force d'intensité croissante. Mobilisation de l'épaule.

Nous avons réalisé un petit film de 4 minutes afin de montrer aux entraîneurs les moyens que nous avons utilisés pour atteindre ces objectifs. Vous pouvez le télécharger en utilisant ce lien :

<http://www.dailymotion.com/user/patrice-cassagne/1>

### Transformations obtenues :

Les transformations posturales ont été obtenues : toutes les nageuses sont capables de nager en crawl et en dos en ayant réellement le grand axe de corps aligné sur l'axe de déplacement.

En papillon et en brasse toutes sont capables de piloter par la tête leur corps sous la surface de l'eau.

Ces transformations sont stabilisées et en cours de stabilisation pour Florence et Gwladys

Les transformations d'ordres moteurs ont été obtenues à des degrés différents, elles sont en cours de stabilisation.

A noter que pour l'ensemble des nageuses, l'arrière objectif n'était pas construit (sous les cuisses), toutes, sans exception, lorsque la main franchissait la verticale de l'épaule étaient dans la phase de retour du bras (le coude coupe la ligne imaginaire verticale de l'épaule avant la main et se déplace ensuite directement vers la surface)

Aucune d'entre elles n'utilisaient une force d'intensité croissante au-delà de la traction (point avant/main - verticale de l'épaule)

Dès lors le niveau d'exigence de l'entraîneur au quotidien va être déterminant afin que les nageuses ne reviennent pas au fonctionnement spontané antérieur...

#### Pour information :

Le volume nagé, non programmé, pendant chaque séance était compris entre 4000 et 5000m. Toutes les distances ont été réalisées en nage complète, nous n'avons jamais utilisés « d'éducatif » dans l'eau ni de bras seul, jambes seules.

Nous avons eu recours à de nombreux exercices dont le but étaient d'armer les nageuses de repères sensitifs nécessaires pour déclencher, contrôler, guider leurs actions.

#### Commentaires personnel :

Nous pensons que la spécialisation est une « solution par défaut » c'est la raison pour laquelle nous avons travaillé dans toutes les nages, en effet les principes d'action (passer à travers l'eau et se ré accélérer) sont les mêmes dans toutes les nages.

Ce fût un régal pour nous d'entraîner ces jeunes filles, je pense que le fait de les impliquer fortement à contribué à les rendre très réactives.

Je suis surpris de la rapidité avec laquelle elles se sont transformées. J'encourage les entraîneurs de leurs demander de s'exprimer sur le stage qu'elles viennent de vivre.

J'ai la conviction que le facteur limitant pour beaucoup d'entre elles, est le manque de puissance.

Il est temps de faire de la musculation avec poids et haltères. Je conseille les exercices suivants :

- Développé couché ; épaulé jeté ; tirage ; poulie debout

- Sur les jambes : uniquement course à pied avec flexion complète toutes les 30 secondes. Pour commencer 4 minutes de courses puis augmenter la durée. (Pas de travail avec poids et haltères)

Je suis également très favorablement surpris de voir la rapidité avec laquelle mon compagnon d'entraînement, Lionel, à transformé ses représentations sur la locomotion du nageur et sur l'entraînement.

Je souhaite vivement poursuivre le prochain stage avec lui, en effet je crois qu'il est extrêmement important pour un jeune entraîneur de vivre au moins 2 stages de ce type.

Je reste à la disposition des entraîneurs pour toutes informations complémentaires et éventuels échanges : [marcbegotti@aol.com](mailto:marcbegotti@aol.com)

**Compte Rendu Stage Filles, groupe 4N « Objectif Tokyo »**  
**Du 21 au 26 avril 2014**  
**Lionel MOREAU et Sylvain AVARGUEZ**

Groupe 4 Nages : Anaïs ARLANDIS, Alice AUBRY, Camille DAUBA, Celia CLERC, Clotilde MATRAT, Léa PERNOT et Emeline BIELHMANN

Le groupe 4 Nages avait la chance de pouvoir se greffer tous les matins avec un groupe de spécialité. Nous travaillions selon les exigences du groupe. Nous reprenions les consignes dans les séances du soir en les appliquant aux enchaînements de 4 Nages, en y ajoutant un travail de transitions d'une nage à l'autre.

Nous avons mis en place tous les jours des ateliers sur les virages complétement en amont par quelques cours théoriques via des vidéos démonstratives.

**Après avoir observé les nageuses dans toutes les nages séparément ainsi qu'en préparation physique nous avons pu voir les choses suivantes :**

- Les parties non nagées sont inefficaces
- La condition physique des nageuses n'est pas optimale (je laisse le soin à Patrick de détailler ce point important)
- Problème général de positionnement de tête
- La mobilisation des épaules est quasiment absente
- L'alignement postural est inopérant

**Quelques règles simples ont été mises en place pour les entraînements :**

- Poussée au mur sur le dos, pour travailler la transition dos/côté/ventre dans la coulée
- En papillon et en dos, 6 ondulations minimum à chaque mur
- On ne nage jamais avant les drapeaux
- Une touche tête basse à chaque finish

### **Travail Effectué**

Le papillon avec le groupe de Marc Begotti et Lionel Segui a appris aux nageuses à ressentir le positionnement et l'action de la tête pendant la nage. Nous avons remarqué que dès que nous ajoutons un élément de vitesse tel que le plongeon, les nageuses reprenaient naturellement leur « vieilles habitudes ». Cette étape est cruciale pour pouvoir maîtriser la première longueur en papillon le plus efficacement possible dans les épreuves de 4 Nages.

Le dos avec le groupe de Richard Martinez et Bryan Grandjean a apporté aux nageuses la notion de flottaison (sur le dos les bras à 90 degrés, les nageuses ont tendance à couler) et l'importance de l'équilibre par le travail de jambes et de toujours être en mouvement dans la direction horizontale.

La brasse avec le groupe de Christos Paparodopoulos et Denis Lamur a démontré aux nageuses l'importance de l'alignement du corps après le ciseau de brasse. Une partie cruciale leur a été ensuite montrée, la bascule du bassin suivi du ciseau donnera une meilleure propulsion.

La NL avec le groupe de Denis Auguin, Lionel Barnades et Julien Pastre a renforcé l'idée de l'efficacité sur les cycles de propulsion. Nous avons ensuite réitéré ce travail en démontrant à sec sur chacune des nageuses l'implication de l'avancement actif de l'omoplate (combinaison de l'élévation et de sonnette externe de l'omoplate), et du maintien actif du coude plus haut que l'épaule. Un travail de propulsion sans effectuer ces étapes serait grandement amoindri.

## Observations

Le fait d'avoir permis aux nageuses de s'entraîner avec les différents groupes de spécialités a été un grand avantage. Premièrement, en terme de qualité, que les nageuses puissent écouter chacun des entraîneurs et s'approprier leur message fut d'un avantage considérable. Ensuite se mesurer techniquement aux nageuses de chaque spécialité leur a donné un regard sur leurs propres capacités et aussi sur le travail à effectuer.

Remarque : les nageuses ne nagent presque jamais en brasse et papillon, nous nous posons la question de combien de brasse et papillon est effectué dans chacune de leurs séances ?

Nous essayions ensuite d'incorporer le travail de spécialités dans la séance de 4 nages. Nous avons vu que le travail du matin était souvent déjà oublié. Un rappel était nécessaire avant de continuer. Les nageuses ont la capacité de se concentrer sur une consigne ou deux mais pas plus. Mais un travail par étape évoluant d'un éducatif jusqu'à de la nage complète à vitesse progressive semblait leur convenir.

Nous avons pu observer des changements sur les nageuses, qu'elles maintenaient sur des distances plus ou moins courtes. L'alignement était sensiblement meilleur, le positionnement de la tête aussi, ainsi que leur propulsion. La mobilisation de l'épaule reste quelque chose de très peu exploitée.

Remarque : les nageuses ne savent pas flotter et non aucune idée de la position idéale qu'elles doivent adopter dans l'eau.

## Conclusion

Le volume nagé par séances était entre 2500 et 4800 mètres. Les nageuses revenaient d'une semaine de vacances mais je pense que si nous avons à faire à de vrais athlètes cela ne devrait avoir aucune importance, dans l'eau ou hors de l'eau.

Apparemment ce groupe 4 Nages était légèrement supérieur en qualité. En ce qui concerne l'implication, l'application et le travail fourni, les nageuses ont été exemplaires.

Nous avons aussi remarqué que les nageuses répondaient très positivement aux deux choses suivantes :

- Cours théoriques effectués devant des vidéos, cela leur donnait une idée visuelle du geste à accomplir.
- Positionnement proprioceptif à sec pour leur apporter un apprentissage tactile de la position à adopter dans l'eau



Après un entretien individuel, il nous est apparu que certaines nageuses n'avaient aucune idée sur leur avenir d'athlète, aucun objectif à long terme, aucune idée de ce qu'il faudrait mettre en place pour pouvoir parvenir au haut niveau.

Les mauvaises habitudes de toute une vie ne se changent pas en une semaine, mais il serait bien de voir dans le prochain stage qu'elles ont été les changements que les nageuses ont apportés sur leur technique. Vont-elles être capable avec leur entourage de mettre en place de bonnes habitudes avec des objectifs bien précis ?

Pour finir il serait judicieux de fournir aux nageuses un rappel important des rôles suivant :

- Les bases de l'alignement optimum dans l'eau
- Les bases de la flottaison
- L'optimisation des parties non nagées
- Se fixer des objectifs clairs et réalisables

En outre, la collaboration avec Sylvain Avarguez sur ce stage a été un réel avantage pour les nageuses mais aussi pour chacun d'entre nous. Une nouvelle invitation devrait lui parvenir pour le prochain stage. Je réitère le fait que ces collaborations entre entraîneurs/préparateurs physiques sont les meilleures formations pour nous aider à évoluer dans notre métier. Le partage, les débats et échanges qu'il y a eût lors de cette semaine parlent d'eux même.

Une semaine ne nous donne évidemment pas le temps de couvrir tous les aspects souhaités mais nous permet de travailler sur des références indispensables à l'arsenal du futur nageur.

**Compte rendu stage filles, groupe dos, « objectif Tokyo »**  
**Mulhouse du lundi 21 avril au samedi 26 avril,**  
**Richard MARTINEZ et Bryan GRANDJEAN**

J'orienterai mes remarques autour de deux réflexions, l'une concernant la relation entre notre population de nageur et le choix que nous avons adopté concernant sa sélection, l'autre s'inscrivant davantage dans le cadre de ma vision de la performance et de l'action pédagogique souhaitée pour poursuivre celle-ci.

Notre groupe réunissait 8 nageuses âgées de 15 à 17 ans, d'un niveau plutôt homogène, à l'exception d'une nageuse parmi les plus jeunes, d'un niveau de performance nettement supérieur, plus en phase de mon point de vue avec l'objectif de notre action. Etabli d'après le niveau de performance, le groupe était composé de nageuses de différentes spécialités concernant leur distance de course : 50, 100 & 200, mais nous n'avons pas constaté pour autant de différences notoires concernant leur niveau technique, faible dans bien des domaines eu égard à leurs performances. Ce qui me pousse à penser que leur niveau de performance dépend moins de leur niveau de formation sur le plan technique que de leur niveau d'aptitude (vitesse ou endurance) et, ou de leur niveau de maturité biologique.

Le fait d'être plutôt sprinteuse (50 m) ou plutôt endurante (200 m) n'ayant pas d'influence significative sur le niveau technique observée :

- Un alignement postural approximatif, caractérisé par une position arc-boutée du corps : épaules enfoncées, bassin en surface, pieds restant en profondeur, construit sans réelle finalité avec l'activité : la vitesse.
- Un équilibre postural marqué par une grande instabilité : oscillations verticales importantes
- Une mauvaise orientation des surfaces motrices, croisant avec l'axe du corps à l'entrée de la main dans l'eau, un trajet moteur trop en surface, la main effleure souvent celle-ci
- Une accélération du retour des bras, suivie d'un arrêt à l'entrée de la main dans l'eau
- Une faible efficacité propulsive observée aussi bien au niveau des bras qu'au niveau des jambes,

Sans vouloir rentrer dans un diagnostic trop précis et définitif, car il conviendrait de pondérer les observations répertoriées ci-dessus en fonction de chacune de nageuses, on peut avancer sans trop de risques que celles-ci dans l'ensemble sont certainement à mettre au compte sinon d'une absence, d'un manque réel de lien avec ce qui caractérise notre l'activité, la vitesse. Ces jeunes nageuses se sont probablement organisées tout au long de leur parcours de formation moins selon des repères fonctionnels et dynamiques, que descriptifs et statiques. Aussi "globalement" retrouve-t-on une certaine similitude d'organisation gestuelle, comme décrit précédemment, chacune d'entre elles cherchant davantage à reproduire un modèle gestuel qu'à découvrir, inventer des solutions motrices originales et singulières, en lien permanent avec la finalité de leur pratique : nager plus vite.

Cette hypothèse, bien évidemment, s'inscrit dans le cadre d'une réflexion concernant la vision que nous avons (au sens large) de la performance et de l'action pédagogique à mener pour poursuivre celle-ci.

Pour ma part la principale difficulté rencontrée, réside dans le fait de faire partager aux nageurs et aux entraîneurs une vision de la performance qui par les changements de repères qu'elle induit, nécessite une certaine temporalité. On ne passe pas du jour au lendemain, d'une représentation descriptive de l'activité basée sur la reproduction d'un modèle gestuel (le plus souvent emprunté au meilleur nageur du moment) à une représentation fonctionnelle, valorisant avant tout la finalité ou la recherche de sens au sein des différents exercices ou situations que l'on propose dans le cadre l'entraînement.

La construction du sens à de rares exceptions près réclame du temps, or, durant le stage le temps nous est compté, il est difficile voire impossible de savoir ou de maîtrisé le temps nécessaire à chacun pour que tels ou tels repère, exercices, consignes... fassent sens auprès du nageur ou de l'entraîneur. Il est très difficile pour le nageur de partager l'intérêt de certaines formes de travail, tant qu'il n'en a pas partagé ou vécu le sens, dans sa corporéité même, et nous ignorons tout comme lui le temps qui lui sera nécessaire pour faire l'expérience d'une telle fusion.

**Compte Rendu Stage Garçons, groupe 4N « Objectif Tokyo »**  
**Du 28 avril au 3 mai 2014**  
**Lionel MOREAU et Cyrille GUALBERT**

Groupe 4 Nages : Alexandre DERACHE, Cyril CHATRON, Damien GWIZDZ, Theo BERRY, Ambroise PETIT

Le groupe 4 Nages avait la chance de pouvoir se greffer tous les matins avec un groupe de spécialité. Nous travaillions selon les exigences du groupe. Nous reprenions les consignes dans les séances du soir en les appliquant aux enchaînements de 4 Nages, en y ajoutant un travail de transitions d'une nage à l'autre. Nous avons mis en place tous les jours des ateliers sur les virages complétement en amont par quelques cours théorique via des vidéos démonstratives.

Après avoir observé les nageurs dans toutes les nages séparément ainsi qu'en préparation physique nous avons pu voir les choses suivantes :

- Les parties non nagés sont souvent inefficaces
- La condition physique des nageurs n'est pas équilibrée (je laisse à Nicolas le soin de détailler ce point important)
- La mobilisation des épaules n'est pas optimale
- L'alignement postural est à revoir (en incluent le positionnement de la tête)
- Problèmes de souplesse générale (comme souvent chez les garçons)

Quelques règles simples ont été mises en place pour les entraînements :

- Poussée au mur sur le dos, pour travailler la transition vrillée dos/côté/ventre dans la coulée
- En papillon et en dos, 6 ondulations minimum à chaque mur
- On ne nage jamais avant les drapeaux
- Une touche tête baisse à chaque finish

### Travail Effectué

Avec le groupe papillon de Franck Esposito et Nicolas Manaudou, nous avons demandé aux nageurs de ressentir le positionnement et l'action de la tête pendant la nage. Dans plusieurs cas, les nageurs laissent la tête trop haut et trop longtemps pendant la respiration entraînant une entrée des bras dans l'eau avant la tête. Nous avons réitéré ce travail dans la séance du soir. Se servir de la tête pour entraîner les épaules vers l'avant déclenche un meilleur retour aérien, une étape cruciale pour pouvoir maîtriser la première longueur en papillon le plus efficacement possible dans les épreuves de 4 Nages.

Avec le groupe dos d'Eric Rebourg et Mathieu Degardin, nous avons travaillé sur la notion de flottaison (ne sachant pas flotter, le nageur lève la tête emmenant son bassin vers le fond, les jambes sont alors inefficaces). Même en ayant la capacité de rester à la surface nous avons vite

découvert que leur niveau en jambes ne pouvait leur permettre d'effectuer les éducatifs demandés. Le constat était similaire quand nous leur retirions les jambes (pull/élastique).

Avec le groupe brasse de Christos Paparodopoulos et Christophe Lebon, nous avons montré aux nageurs l'importance de pouvoir maintenir une propulsion consistante ainsi qu'un alignement du corps irréprochable après le ciseau de brasse. Beaucoup ont tendance à lever la tête avant l'action des bras, et de laisser la tête levée après le ciseau. Un travail de « partition » leur a été proposé (garder le même nombre de cycle au même endroit de la course). Nous avons refait ce même travail en 4N dans les 3 changements de nages.

Avec le groupe NL de Denis Auguin, Laurent Ollier et Francois-Marie Seynave, nous avons renforcé l'idée de l'efficacité sur les cycles de propulsion. Nous avons pu combiner ce travail avec une série de qualité où les 4 Nageurs se sont frottés aux spécialistes de crawl. Dans le 4N nous avons en plus axé le travail sur la position de la tête ainsi que sur l'enchaînement brasse/crawl.

## Observations

Comme pour les filles, le fait d'avoir permis aux nageurs de s'entraîner avec les différents groupes de spécialités a été d'un grand avantage. Premièrement, en terme de qualité, que les nageurs puissent écouter chacun des entraîneurs et s'approprier leur message fut d'un avantage considérable. Ensuite se mesurer techniquement et dans des séries intenses aux nageurs de chaque spécialité leur a donné un regard sur leurs propres capacités et aussi sur le travail à effectuer.

Remarque : Après avoir remarqué une faiblesse générale en jambes nous avons donc effectué un test sur 100m et 400m jambes, les résultats n'étaient pas au rendez-vous (1'18"/5'55" pour le meilleur du groupe). Quelle est la place des jambes dans l'entraînement quotidien de ces garçons ?

Nous essayions ensuite d'incorporer le travail de spécialités dans la séance de 4 Nages. Les garçons semblaient bien répondre aux différentes consignes. Un travail par étape évoluant d'un éducatif jusqu'à de la nage complète à vitesse progressive semblait leur convenir.

Nous avons pu observer que ces nageurs de 4 Nages avaient l'habitude de travailler en propulsion. Mais dans plusieurs cas cela est fait au détriment du positionnement du corps et de la tête dans l'action.

Ces nageurs sont aussi en manque d'un travail de spécialité. De plus, pendant l'entraînement, les changements de rythme d'une nage à l'autre semblaient les mettre en difficulté. La première victime étant l'efficacité sur les parties non nagées.

Remarque : Contrairement aux filles, l'engagement de l'omoplate chez les garçons a tendance à ne pas s'effectuer à cause d'un problème de souplesse des épaules.

## Conclusion

Le volume nagé par séances était entre 2400 et 5100 mètres. Nous avons pu pousser ces nageurs dans leurs retranchements aussi bien physiques, techniques que dans l'eau. Leur niveau général global est bien meilleur que celui des filles de la semaine précédente.

Nous avons à déplorer un manque adéquat de niveau en jambes. Les résultats des tests sur 100m et 400m jambes n'étaient pas concluants. Le groupe s'est bien comporté dans tous les groupes avec un bémol technique sur le dos.

Les deux meilleurs nageurs du groupe 4 Nages maîtrisaient déjà le virage dos/brasse culbute. Ces deux même nageurs sont les plus actifs physiquement et ont aussi eût les meilleurs résultats aux tests physiques.

Nous avons aussi remarqué que les nageuses répondaient très positivement aux trois choses suivantes :

- Cours théoriques effectués devant des vidéos, cela leur donnait une idée visuelle du geste à accomplir.
- Positionnement proprioceptif à sec pour leur apporter un apprentissage tactile de la position à adopter dans l'eau
- Apprentissage de nouveaux éducatifs, surtout ceux qui les mettaient en difficulté.

Après un entretien individuel, il nous est apparu que les meilleurs nageurs du groupe étaient aussi les plus organisés en termes d'objectifs. Ils avaient conscience du but à atteindre et de la façon dont ils pensaient si prendre. Ces derniers étaient aussi les plus ouverts sur l'apprentissage de nouvelles choses, conscient de leurs points forts autant que leurs points faibles.

Les mauvaises habitudes de toute une vie ne se changent pas en une semaine, mais il serait bien de voir dans le prochain stage qu'elles ont été les changements que les nageurs mis en place. Vont-ils être capable avec leur entourage de mettre en place de bonnes habitudes avec des objectifs bien précis ?

Pour finir il serait judicieux de fournir aux nageurs un rappel important des rôles suivant :

- Flotter et s'aligner dans l'eau
- L'importance de pratiquer d'autres sports que la natation
- L'optimisation des parties non nagées
- Gagner en puissance sans affecter la souplesse
- Augmenter leur niveau en jambes

La collaboration avec Cyrille Gualbert fut une excellente initiative, sur tous les plans. Je suggère qu'il soit invité de nouveau sur le prochain stage. Une dernière fois je rappelle l'importance de ces échanges et débats qui offrent une formation pour tous sur le terrain avec des entraîneurs de métiers.

**Compte rendu stage garçons, groupe papillon « Objectif Tokyo »**  
**Semaine du 28 avril au 3 mai 2014.**  
**Franck ESPOSITO et Nicolas MANAUDOU.**

Nageurs du Groupe :

Voici donc un commentaire en fin de stage afin de faire un premier bilan sur le groupe papillon.

→ Le groupe est vraiment faible, seuls trois nageurs sortent du lot.

Nous voulions nager cette semaine et proposer un programme en papillon, tout en corrigeant au maximum ce qui nous paraissait important pour nager vite dans cette discipline.

Mais après la première séance, nous savions bien que ceci n'était pas possible. Certains auraient pu faire le travail mais avec un groupe de 9 nageurs avec beaucoup trop de différences ce n'était pas possible..

Trop de maladresse dans le papillon. C'est pour NOUS un « petit papillon » qui est nagé en ce moment par l'ensemble du groupe. Nous avons pris du temps pour expliquer le rôle de la tête en papillon, l'importance des coudes pour tirer juste et, en accélération ...

Dans le groupe l'ensemble des nageurs fait l'erreur de construire le papillon par les jambes au lieu de le construire par une bonne position de la tête.

Nous avons essayé d'apprendre aux nageurs à rentrer la tête avant les bras, de savoir plonger avec sa tête, voir même d'amplifier le mouvement pour bien comprendre le mécanisme.

Beaucoup trop de frein dans ce papillon, les bras qui rentrent avant la tête, peu savent glisser sous l'eau pour réaccélérer leur corps grâce à une accélération du mouvement sous-marin (appliquer de la force de plus en plus fort) avec un retour de bras rapide.

Ils nagent souvent le papillon par enchaînement sans faire attention.

Voilà en quelques mots l'implication de Nicolas et la mienne tout au long du stage pour améliorer la technique en papillon.

L'ambiance fût bonne pour notre groupe. Nous discutons beaucoup les matins en organisant une petite réunion pour échanger sur l'entraînement.

Ce n'est ainsi que nous nous sommes rendus compte que les nageurs ne sont pas hyper motivés. Leur seul but est de nager vite, pour faire les temps pour rester dans les centres (pôle France pôle espoir) Personne ne nous a signalé son envie de participer un jour aux Jeux Olympiques !!! Mais tous veulent faire les temps PROMO !

Nous pouvons dire que tous sont demandeurs de conseils, ils ont envie de nager vite un jour en papillon mais pour beaucoup sur 50 M .... Ce qui me gêne un peu sachant que le 50m papillon ne fait pas partie du programme Olympique pour le moment.

Pour terminer sur le groupe, c'est avec un peu de tristesse que nous nous sommes séparés vendredi soir. Ils étaient contents des échanges entre eux et nous, il s'est passé quelque chose de positif.

En ce qui concerne NICOLAS MANAUDOU, il est très bien, il demande beaucoup, s'intéresse à tout, curieux motivé pour continuer l'aventure. En tout cas je me suis régalé à travailler avec

**Compte rendu stage garçons, groupe dos, « objectif Tokyo »**  
**Mulhouse du lundi 28 avril au samedi 3 mai,**  
**Éric REBOURG et Mathieu DEGARDIN**

Groupe d'entraînement :

| Noms               | clubs               | année de naissance |
|--------------------|---------------------|--------------------|
| SCHENKEN Jules     | CV ROUEN            | 1995               |
| GUEGAN Janik       | LYON Natation       | 1996               |
| MERLIN William     | TOULON Var Natation | 1995               |
| HEUGEL Florent     | Dauphins St LOUIS   | 1996               |
| BARE Jeremy        | ROQUEBRUNE Natation | 1997               |
| FOURTIER Florentin | CNS GUYANCOURT      | 1996               |
| LEONARDI Valentin  | O NICE Natation     | 1996               |
| AVETAND Thomas     | BEAUVAISIS AC       | 1995               |
| MIATTI K-Ryls      | MULHOUSE ON         | 1999               |

Objectifs mis en œuvre :

Les objectifs de travail mis en œuvre pendant ce stage sont les suivants (en lien avec le groupe Dos du stage féminin):

Travail de l'alignement postural, en lien avec l'axe de déplacement.

Mettre en œuvre cet alignement postural lors du déplacement du nageur, lors des actions propulsives.

Rechercher la plus grande vitesse de déplacement lors de chaque action motrice, sans dénaturer l'équilibre postural.

Maintien de la plus grande vitesse de déplacement en dehors des actions propulsives des bras grâce à un travail de coordination.

Faire prendre conscience de la nécessité d'avoir un niveau de performance en jambes très élevé, afin de pouvoir maintenir la plus grande vitesse de déplacement (test 100m et 400m).

Planification de la semaine :

|              | LUNDI               | MARDI  | MERCREDI                              | JEUDI   | VENDREDI   | SAMEDI                                |
|--------------|---------------------|--|---------------------------------------|---|--|---------------------------------------|
| <b>MATIN</b> |                     | Efficacité motrice<br>Test 100J                    | Efficacité motrice<br>W<br>ondulation | Efficacité motrice<br>W départ                                    | Efficacité motrice<br>W<br>ondulation                  | Efficacité motrice<br>w<br>ondulation |
| <b>SOIR</b>  | Aérobic/Observation | Efficacité motrice +<br>Hypoxie<br>W<br>ondulation | Repos                                 | Séance Jbes<br>Test 400J<br>W<br>ondulation<br>Vidéos sous-marine | Efficacité motrice<br>Endurance<br>vitesse<br>W départ |                                       |



### Commentaires personnel:

L'investissement de l'ensemble du groupe lors de cette semaine a été bon. Le mode de travail mis en place lors des entraînements demandait beaucoup de concentration, ce que certains membres du groupe ont eu du mal à faire dans la continuité.

L'organisation que nous avons adoptée cette semaine était basée sur la mise en place de fondamentaux techniques lors des premières séances et la mise à l'épreuve de la durée de ces éléments techniques sur la fin de la semaine.

Si en début de semaine, certains ont eu des difficultés à intégrer nos orientations techniques, les progrès sont apparus à force de répétitions, ce qui démontre bien la pertinence des choix faits.

Nous avons noté une faiblesse du niveau de jambes de la majorité des nageurs du groupe, ce qui à plusieurs incidences :

- des difficultés à maintenir un bon équilibre postural du corps
- des parties sous-marines lentes, ce qui est un réel désavantage en dos ou les meilleurs nageurs du monde font entre 30% et 60% de leurs courses sous l'eau (bassin de 50 m ou bassin de 25m).

Afin de pouvoir mettre en place ce travail d'efficacité, qui demandait un engagement musculaire important, nous avons décidé de faire des séances dont le volume variait entre 4000m et 5000m.

Les bilans physiques faits par Nicolas Mariettan sont en relation avec ce que nous avons pu observer lors de cette semaine. Certains nageurs du groupe ont besoin de travailler leur physique (gainage, abdominaux...) afin de pouvoir répondre favorablement aux contraintes techniques imposées.

La relation entre l'entraîneur « expert » et l'entraîneur « en devenir » à été très enrichissante, pour l'un comme pour l'autre.

Eric REBOURG CTN/[ericrebourg@gmail.com](mailto:ericrebourg@gmail.com)

## Compte rendu Stages filles et garçons, groupe nage libre sprint et demi-fond « Objectif Tokyo »

Filles du 21 au 26 avril :

Entraîneurs : Denis AUGUIN, Julien PASTRE et Lionel BARNADES

Garçons du 27 avril au 3 mai :

Entraîneurs : Denis AUGUIN, François MARIE-SEYNAVE et Laurent OLLIER

Le groupe nage libre a été à chaque fois composé de deux sous-groupe à savoir :

- sprint
- demi-fond

L'organisation des semaines a été la suivante :

- matin : entraînement collectif (les deux sous-groupes ensembles).
  - soir : entraînement avec une orientation physiologique différente
- (Le détail des séances se trouve en annexe)

La première séance nous a, à chaque fois permis d'évaluer le niveau technique des groupes. Après cette observation nous en avons conclu les points suivants (de façon générale, chaque nageur étant reparti avec une fiche individuelle) :

- Un passage à travers l'eau qui pourrait être bien plus performant
- Des coordinations souvent mal maîtrisées
- Une efficacité motrice peu performante

Notre plan de travail a donc été le suivant :

- Les premières séances axées sur un passage efficace à travers l'eau :
  - Indéformabilité, alignement de l'axe du corps sur l'axe déplacement fixation (pour le crawl bien sûr) de la tête sur l'axe du corps avec une immersion de celle-ci plus importante.
  - Construction de la « rame » (avant-bras/ main)
  - Construction de l'arrière
  - Insister sur la nécessité d'une force d'intensité croissante, et mobilisation de l'épaule
  - Nécessité d'obtenir des retours de bras rapides

Ensuite notre objectif a été d'améliorer le rendement de nage (les points précédents étant indispensables pour y arriver).

Différentes situations ont été mises en place afin « d'amener » les nageurs vers une amélioration de leur rendement

Enfin nous avons mis cette amélioration du rendement à l'épreuve de :

- La vitesse
- L'accélération
- La durée

#### Transformations obtenues :

- Les deux ou trois premières séances ont souvent été compliquées pour les nageurs, en effet le niveau de concentration demandé était très élevé et cela a mis beaucoup d'entre eux en difficulté.
- Progressivement ils ont intégré les premières consignes techniques ce qui leur a permis de très nettement élever leur niveau d'exigence technique.
- Sur la seconde partie de chaque semaine nous avons pu noter de réelles transformations avec des améliorations du rendement de nage, et des vitesses de déplacements.
- Un travail de départs et virages a également été réalisé en instant sur les fondamentaux de ceux-ci

#### Conclusion :

Nous avons eu à faire à des nageurs motivés et attentifs, avec de réelles possibilités de transformation.

Des améliorations sensibles en termes d'alignement et de rendement de nage ont été réalisées.

Il nous semble opportun de faire exprimer les nageurs sur leurs propres représentations de ce qu'il faut faire pour nager plus vite (avec des réponses parfois surprenantes)

L'exigence demandée dans la réalisation de chaque exercice à sans doute été la chose qui a été la plus difficile, et donc la chose sur laquelle il faut insister (ils sont capables de faire les choses !)

De façon globale il nous paraît important d'augmenter le rendement de nage avant d'essayer d'y rajouter de la puissance.

Notre propos n'est pas de dire (et c'est le message que nous avons relayé auprès des nageurs) que ce qu'ils font dans leurs structures n'est pas pertinent mais l'accession vers le haut niveau ne leur sera possible qu'avec une qualité d'entraînement de tous les instants.

## La préparation physique généralisée et les tests réalisés pendant les deux semaines Filles et Garçons,

*Cécile DUCHATEAU, Patrick L'HOPITALIER et Nicolas MARIETTAN*

### OBJECTIFS

Effectuer un bilan athlétique des nageuses et apporter des orientations de travail dans le cadre de la préparation physique. La réalisation de la batterie de tests physiques aura permis d'évaluer la faisabilité ainsi que la pertinence des barèmes associés à ces tests mais aussi d'apporter une dynamique d'équipe autour de la préparation physique.

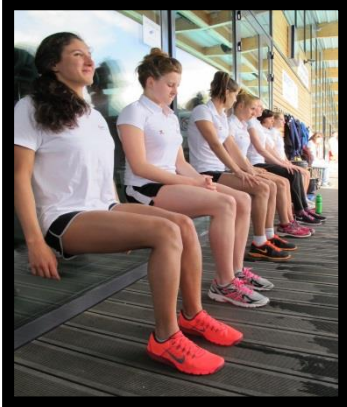
#### Installations & Equipements

- Salle de Musculation du MON
- Gymnase

### COMPTE RENDU

Ce stage était l'occasion d'échanger avec des nageuses nées entre 1997 et 1998 (pour la plupart) et de connaître leur expérience en terme de préparation physique. La batterie des tests réalisés avait pour objectif dans un premier temps d'évaluer un niveau de compétence et de dresser un bilan athlétique de chacune d'entre elles et dans un second de constituer une base de données portant sur des tests physiques normés.

### BATTERIE DES TESTS ET BAREMES



## Souplesse Ceinture Scapulaire - SCS

Protocole :

Le nageur glisse une main derrière la tête sur l'omoplate opposée et essaye d'agripper l'autre main.

Indications :

Le nageur est debout, le bassin en antéversion, le dos droit et la tête haute.

L'échauffement tendino-musculaire après un effort augmente naturellement la souplesse.

Veillez donc à toujours réaliser ce test dans les mêmes circonstances. Réaliser le test sur les deux épaules.

Compétences :

Mobilité épaule.

Barème :

| Barème | Souplesse                      |
|--------|--------------------------------|
| 5      | Les doigts s'agrippent         |
| 4      | Les doigts se touchent         |
| 3      | Les doigts s'effleurent        |
| 2      | Pas de contact entre les mains |
| 1      | Pas de contact avec l'épaule   |

## Souplesse Chaîne Postérieure des membres inférieurs - SCP

Protocole :

Assis, les jambes tendues et les pieds à plat calés contre un plot normé.

Fléchir le tronc en direction des pieds avec les mains en avant sans plier les genoux.

Indications :

Le mouvement de bascule vers l'avant doit être progressif, sans secousse.

La position finale doit pouvoir être stabilisée quelques secondes.

L'échauffement tendino-musculaire après un effort augmente naturellement la souplesse.

Veillez donc à toujours réaliser ce test dans les mêmes circonstances.

Compétence :

Souplesse de l'ensemble de la chaîne postérieure des membres inférieurs et du tronc.

Barème :

| Barème | Hommes   | Femmes    |
|--------|----------|-----------|
|        | cm       | Cm        |
| 5      | > +15    | > +20     |
| 4      | +6 à +15 | +11 à +20 |

|   |         |          |
|---|---------|----------|
| 3 | 0 à +5  | +1 à +10 |
| 2 | -8 à -1 | -7 à 0   |
| 1 | < -8    | < -7     |

## Souplesse Cheville en flexion plantaire - SCH

Protocole :

L'athlète se tient assis sur les fesses, le buste droit et les jambes tendues au sol.

Indications :

L'athlète effectue une extension de cheville en essayant d'abaisser le gros orteil le plus bas possible sans décoller les genoux du sol.

On évaluera l'angle entre le pied et le sol.

Compétence :

Flexibilité de cheville en flexion plantaire ou extension.

Barème proposé :

| Barème |                  | Hommes    | Femmes    |
|--------|------------------|-----------|-----------|
|        |                  | Angle (°) | Angle (°) |
| 5      | Très très souple | < 15      | < 15      |
| 4      | Très souple      | 15 et 25  | 15 et 25  |
| 3      | Souple           | 25 et 35  | 25 et 35  |
| 2      | Pas souple       | 35 et 45  | 35 et 45  |
| 1      | Pas très souple  | > 45°     | > 45°     |

## Equilibre Postural Statique - BESS

Protocole :

Il est demandé au sujet de garder l'immobilité la plus complète les yeux fermés et les mains à la taille en exécutant 3 positions pendant 20 secondes sur une surface dure puis sur une surface souple (cousin proprioceptif en mousse) :

1-Appui bipodal.

2-Appui monopodal sur le pied non dominant.

3-Appui un pied derrière l'autre (tandem) avec le pied dominant devant.

Indications :

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il comptabilise une erreur dès que le sujet commet une des actions suivantes :

- Décoller une main des hanches
- Ouvrir les yeux
- Abduction ou flexion de hand de plus de 30°
- Poser le pied ou perdre l'équilibre
- Ne pas garder la position pendant au moins 5 secondes

Le résultat est noté en nombre d'erreurs (un maximum de 10 par position).

Si le sujet perd l'équilibre alors il essaye de le rétablir le plus rapidement possible.

Compétence :

Efficacité du contrôle de la posture sur un support stable et instable.

| Barème | Hommes     | Femmes     |
|--------|------------|------------|
|        | Nb erreurs | Nb erreurs |
| 5      | 0 à 3      | 0 à 3      |
| 4      | 4 à 7      | 4 à 7      |
| 3      | 8 à 15     | 8 à 15     |
| 2      | 16 à 22    | 16 à 22    |
| 1      | > 22       | > 22       |

Barème :

## Equilibre Postural Dynamique - SEBT

Protocole :

Le pied est placé au centre d'une étoile dessinée au sol et une série d'exercices est effectuée afin d'apprécier la stabilité fonctionnelle et dynamique de la cheville. Test simple et reproductible, il vous permettra d'évaluer et de suivre les progrès de vos athlètes.



Indications :

Une étoile à 8 branches espacées de 45° chacune est marquée au sol :

- Antérieur
- Antéromédial
- Médiale
- Postéromédial
- Postérieur
- Postérolatéral
- Latéral
- Antérolatéral

Il est demandé au sujet de se tenir sur une jambe et de toucher avec le pied le plus loin possible dans les 8 directions (dans le sens qui lui plaira).

Le sujet doit toucher le sol avec la pointe du pied et revenir à la position de départ sans perdre l'équilibre. L'essai n'est pas pris en compte dans les cas suivants :

- Contact au sol trop prononcé
- Appui au sol
- Perte d'équilibre
- Incapacité à revenir sans contrôle à la position de départ

Le résultat est noté en pourcentage de la longueur de jambe (crête iliaque antéro-supérieure à la maléole médiale)

Compétence :

Le SEBT est un test fonctionnel sur une jambe utilisé pour évaluer les instabilités externes de cheville.

| Barème        | Hommes              | Femmes              |
|---------------|---------------------|---------------------|
|               | % longueur de jambe | % longueur de jambe |
| Antérieur     | 79,2 +/- 7,0        | 76,9 +/- 6,2        |
| Postérieur    | 93,9 +/- 10,5       | 85,3 +/- 12,9       |
| Medial        | 97,7 +/- 9,5        | 90,7 +/- 10,7       |
| Latéral       | 80,0 +/- 17,5       | 79,8 +/- 13,7       |
| Antérolatéral | 73,8 +/- 7,7        | 74,7 +/- 7,0        |

|                |               |               |
|----------------|---------------|---------------|
| Antéromédial   | 85,2 +/- 7,5  | 83,1 +/- 7,3  |
| Postérolatéral | 90,4 +/- 13,5 | 85,5 +/- 13,2 |
| Postéromédial  | 95,6 +/- 8,3  | 89,1 +/- 11,5 |

Ajustement :

| Barème | Hommes              | Femmes |
|--------|---------------------|--------|
|        | % longueur de jambe |        |
| 5      | < +/- 10.31         |        |
| 4      | +/-12.00 à +/-10.31 |        |
| 3      | +/-14.00 à +/-12.01 |        |
| 2      | +/-16.00 à +/-14.01 |        |
| 1      | > +/- 16.00         |        |

Barème :

## Gainage Chaîne Antérieure - GCA

Protocole :

En appuis sur les avant bras et la pointe des orteils, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

Indications :

Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, les fesses à la même hauteur que les épaules. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Plus les points d'appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

Compétence :

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des jambes.

**Barème :**

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | sec       | sec       |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |

## **Gainage Chaine Postérieure - GCP**

**Protocole :**

En appuis sur les avants bras et les talons, le tronc horizontal, tenir le plus longtemps possible.

**Indications :**

Placer les coudes à l'aplomb des épaules. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale. Plus les points d'appuis sont éloignés et plus l'exercice est difficile.

**Compétence :**

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des jambes.

**Barème :**

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | sec       | sec       |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |

## Gainage Chaîne Latérale - GCL

Protocole :

En appuis sur le coude et le bord externe du pied.

Indications :

Placer le coude à l'aplomb de l'épaule. Serrer les fessiers et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion, décollé et aligné entre épaules et chevilles. La tête droite dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Compétence :

Sollicite la tonicité des abdominaux, la contraction des muscles du tronc et des épaules pour maintenir la fixation sur les coudes et la tonicité des muscles du dos et des abducteurs.

Barème :

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | sec       | sec       |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |



## Endurance Aérobique - Luc Léger

### Protocole :

On demande au sportif de courir entre deux lignes identifiées et espacées de 20 mètres dans un gymnase. Le sportif, pour effectuer ce test, doit être en tenue de sport, chaussures adaptées à la surface, s'être échauffé et étiré avant la réalisation de ce test.

Le sportif doit se placer sur la ligne de départ, et réaliser soit le plus grand nombre d'allers/retours à des vitesses progressivement accélérées. Le 1<sup>er</sup> palier démarre à 8,5 km/h et augmente de 0.5km/h toutes les minutes.

### Indications :

A chaque signal sonore, le sportif doit ajuster sa vitesse pour se retrouver dans les temps 20 mètres plus loin. Le sportif doit bloquer un pied derrière la ligne pour amorcer le retour et faire un demi-tour. Le sportif s'arrête quand il n'est plus capable de suivre le rythme imposé et ne peut pas rejoindre le plot ou la ligne dans les temps au passage du bip ou du signal. Le sportif doit alors retenir le palier annoncé au moyen du bip ou de la bande sonore. C'est ce résultat là de dernier palier obtenu qui compte pour le calcul de la VMA.

### Compétences :

Il s'agit d'un test progressif de course afin de déterminer la VMA et par extrapolation la VO2Max.

Possibilité de calculer la VO2 Max à partir de l'équation suivante :  $Y = 14,49 - 2,143x + 0,00324x^2$  (Y est le VO2 Max. exprimé en ml. mn<sup>-1</sup> Kg et X la vitesse atteinte au dernier palier réalisé exprimée en km/h).

### Barème :

| Barème | Hommes       | Femmes       |
|--------|--------------|--------------|
|        | Km/h         | Km/h         |
| 5      | > 18 km/h    | > 16 km/h    |
| 4      | 16 à 18 km/h | 14 à 16 km/h |
| 3      | 14 à 16 km/h | 12 à 14 km/h |
| 2      | 12 à 14 km/h | 10 à 12 km/h |
| 1      | < 12 km/h    | < 10 km/h    |

## Agilité - Parcours en 'T'

Protocole :

Les athlètes sont en position de fente avant, le pied de leur choix sur la ligne de départ; l'athlète peut

vouloir essayer les deux pieds pour déterminer la position de départ optimale.

Les athlètes s'élancent à la suite d'un signal sonore.

L'athlète sprinte en avant (sur 10m) vers le cône central (B) et le touche de la main droite.

L'athlète effectue des pas chassés vers la gauche (sur 5m) en regardant devant lui et touche le cône (C) de la main gauche.

L'athlète effectue des pas chassés vers la droite (sur 10m) en regardant devant lui et touche le cône (D) de la main droite.

L'athlète effectue des pas chassés vers la gauche (sur 5m) en regardant devant lui et touche le cône (B) de la main gauche.

L'athlète court à reculons vers la ligne de départ (sur 10m). Le résultat se mesure en secondes

Indications :

Il est important que le protocole de test soit suivi, car cela pourrait nuire à sa validité. Les résultats de test ne

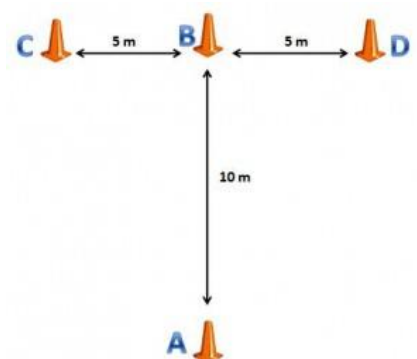
seront pas comptés si le jeu de pieds n'est pas effectué correctement. Les athlètes doivent veiller à :

- Toujours faire face dans la même direction tout au long du test
- Faire des pas chassés entre les cônes sans croiser les jambes
- Toucher chaque cône avec la main la plus proche

Compétences :

Evaluation de la capacité à accélérer, décélérer, tourner dans diverses directions et courir sous divers angles.

| Barème | Hommes      | Femmes      |
|--------|-------------|-------------|
|        | sec         | sec         |
| 5      | < 9,5       | < 10,5      |
| 4      | 9,5 à 10,5  | 10,5 à 11,5 |
| 3      | 10,5 à 11,5 | 11,5 à 12,5 |



|   |             |             |
|---|-------------|-------------|
| 2 | 11,5 à 12,5 | 12,5 à 13,5 |
| 1 | > 12,5      | > 13,5      |

## Endurance Musculaire Membres Inférieurs - Killy

Protocole :

Dos au mur, pieds écartés de 20 centimètres, laissez-vous glisser en fléchissant les jambes de façon à obtenir un angle de 90° entre le tronc et la cuisse et entre la cuisse et la jambe. Tenez le plus longtemps possible.

Indications :

L'évaluateur commence à chronométrer dès que le sujet à une position correcte. Il arrête le chronomètre dès que le sujet commence à bouger le bassin ou les pieds. Le résultat est noté en secondes.

Compétence :

Endurance des membres inférieurs.

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | sec       | Sec       |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |

## Endurance Musculaire Ceinture Abdominale - Shirado

Protocole :

Depuis la position allongée sur le dos, faire une flexion des hanches, genoux, de façon à ce que l'ensemble des articulations des membres inférieurs soit à 90°. Les membres inférieurs doivent rester séparés l'un de l'autre, dans l'axe du corps.

Le test débute en redressant le haut du buste, en décollant les omoplates de la table. Les mains placées derrière la nuque (et non la tête), les coudes doivent rester vers l'arrière. La position doit être chronométrée et maintenue le plus longtemps possible.

Indications :

Le test est arrêté lorsque survient une posture d'arrêt du test, qui peut être un non respect des 90° d'angulation des segments des membres inférieurs, ou lorsque les coudes s'avancent vers l'avant, ou lorsque les omoplates s'affaissent. Un opérateur peut venir prendre contact avec sa main entre le sol et les omoplates, pour mieux apprécier l'affaissement du buste.

On tolère que le sujet testé présente momentanément deux postures d'arrêt du test. Le chronomètre s'arrête dès que survient la 3ème posture d'arrêt.

Compétence :

Tonicité des abdominaux et fléchisseurs.

Barème :

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | Reps      | reps      |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |

Le ratio F/E consiste à diviser la durée de maintien des fléchisseurs (shirado), par la durée de maintien des extenseurs (Sorensen), sur les deux tests précédemment décrits. Vous obtenez ainsi un ratio dont la normalité est considérée entre 0,7 – 0,8. Plus il s'éloigne de ces chiffres, plus la répartition de tonus entre abdominaux et lombaires est déséquilibrée, et expose à des problèmes de statique du rachis. Un ratio supérieur ou égal à 1 est classiquement attribué aux sportifs lombalgiques.

## Endurance Musculaire Tractions Concentrique

Protocole :



Ce test d'endurance musculaire doit être effectué en suspension complète à la barre fixe, les mains en pronation, écart correspondant à la largeur des épaules. Effectuer chaque traction des bras pour amener le menton au dessus de la barre, le corps reste tendu et les jambes croisées. Le test doit être effectué jusqu'à épuisement à raison d'une traction environ toutes les 2 secondes.

Indications :

Fautes à éviter :

- Extension des bras incomplète
- Traction incomplète
- Basculer le corps
- Monter les genoux à la poitrine.

Compétence :

Endurance musculaire des muscles du dos et des biceps.

Barème :

| Barème | Hommes  | Femmes |
|--------|---------|--------|
|        | Reps    | reps   |
| 5      | > 19    | > 9    |
| 4      | 15 à 19 | 7 à 9  |
| 3      | 10 à 14 | 4 à 6  |
| 2      | 5 à 9   | 2 à 3  |
| 1      | < 5     | < 2    |

## Endurance Musculaire Traction Isométrique

Protocole :

Ce test d'endurance musculaire doit être effectué en suspension complète à la barre fixe, les mains en pronation, écart correspondant à la largeur des épaules. Effectuer une traction pour amener le menton au-dessus de la barre et maintenir la position, le corps reste tendu et les jambes croisées. Le test doit être effectué jusqu'à épuisement.

Compétence :

Endurance musculaire des muscles du dos et des biceps.

Barème :

| Barème | Hommes  | Femmes  |
|--------|---------|---------|
|        | Reps    | sec     |
| 5      | > 40    | > 30    |
| 4      | 35 à 40 | 21 à 30 |
| 3      | 25 à 34 | 15 à 20 |
| 2      | 16 à 24 | 7 à 14  |
| 1      | < 15    | < 7     |

## Endurance Musculaire Pompes

Protocole :

Le nageur effectue des pompes jusqu'à épuisement, à raison d'une pompe toutes les 2 secondes environ.

Indications :

Bras tendus en position haute.

Poitrine au contact avec une main posée au sol en position basse.

Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains.

Compétence :

Endurance musculaire des membres supérieurs (grand pectoral et triceps brachial)

| Barème | Hommes  | Femmes  |
|--------|---------|---------|
|        | Reps    | Reps    |
| 5      | > 60    | > 40    |
| 4      | 50 à 59 | 30 à 39 |
| 3      | 35 à 49 | 20 à 29 |

|   |         |         |
|---|---------|---------|
| 2 | 20 à 34 | 10 à 19 |
| 1 | < 20    | < 10    |

## Endurance Musculaire Dorso Lombaires - Sorensen

Protocole :

Le nageur tient en coulée ventrale le plus longtemps possible.

Indications :

Bras croisés aux épaules.

Tête dans l'alignement de la colonne vertébrale.

Dos des mains en contacts avec celle du testeur.

Le testeur arrête le chronomètre lorsque le nageur n'est plus en mesure de tenir cette position et que le dos de ses mains ne sont plus en contact avec celle du testeur.

Compétence :

Endurance de force des muscles dorsaux-lombaires.

Barème :

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | Sec       | Sec       |
| 5      | 361 à 450 | 240 à 300 |
| 4      | 271 à 360 | 180 à 239 |
| 3      | 181 à 270 | 120 à 179 |
| 2      | 91 à 180  | 60 à 119  |
| 1      | <90       | <60       |

## Puissance des Membres Inférieurs - DV

Protocole :

Placer le nageur contre le mur, pieds bien à plat. Le bras du côté du mur est levé en extension maximale de l'épaule. Puis le nageur se place pieds légèrement écartés, de 3/4 face au mur à

environ 30cm de celui-ci. Sans bouger ses pieds (pas de rebond préalable) il prépare son saut en abaissant les bras, en fléchissant le tronc et les membres à 90°. Il saute un bras en extension. La différence entre les deux marques donne le résultat.

Indications :

Pas de phase d'amortissement avant le saut.

Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des cuisses et qualité de démarrage.

| Barème | Hommes  | Femmes  |
|--------|---------|---------|
|        | cm      | cm      |
| 5      | > 60    | > 50    |
| 4      | 55 à 59 | 45 à 49 |
| 3      | 50 à 54 | 40 à 44 |
| 2      | 46 à 49 | 35 à 39 |
| 1      | < 45    | < 35    |

Barème :

## Puissance des Membres Inférieurs - DH

Protocole :

Placer le nageur contre le mur, pieds bien à plat. Le bras du côté du mur est levé en extension maximale de l'épaule. Puis le nageur se place pieds légèrement écartés, de 3/4 face au mur à environ 30cm de celui-ci. Sans bouger ses pieds (pas de rebond préalable) il prépare son saut en abaissant les bras, en fléchissant le tronc et les membres à 90°. Il saute un bras en extension. La différence entre les deux marques donne le résultat.

Indications :

Pas de phase d'amortissement avant le saut.

Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des cuisses et qualité de démarrage.

Barème :

| Barème | Hommes    | Femmes    |
|--------|-----------|-----------|
|        | cm        | cm        |
| 5      | > 241     | > 191     |
| 4      | 231 à 240 | 181 à 190 |
| 3      | 221 à 230 | 171 à 180 |
| 2      | 211 à 220 | 161 à 170 |
| 1      | < 220     | < 160     |

## Puissance Membres Supérieurs - PMS

Protocole :

Assis sur un banc incliné à 45°, les pieds au sol. Le nageur saisit à deux mains un Medecine Ball (3kg pour les garçons et 2kg pour les filles) à hauteur de poitrine.

Indications :

Ballon contre la poitrine, bras fléchis, omoplates fixées, sangle abdominale contractée.

Il existe deux manières de procéder afin de prendre en compte l'impact de la sangle abdominale

a- Maintenir le buste fixé au banc à l'aide d'une sangle pendant toute l'exécution du mouvement

b- Ne pas fixer le buste au banc pendant l'exécution du mouvement.

Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des bras et force du tronc.

| Barème | Hommes | Femmes |
|--------|--------|--------|
|        | m      | m      |
| 5      | > 9    | > 5    |

|   |       |       |
|---|-------|-------|
| 4 | 7 à 9 | 4 à 5 |
| 3 | 5 à 7 | 3 à 4 |
| 2 | 3 à 5 | 2 à 3 |
| 1 | < 3   | < 2   |

## Test de Vitesse sur 10m - VDEM

Protocole :

Débout avec 4 points d'appuis au sol, les mains alignées et les pieds décalés (position identique à celle sur le plot). Le nageur doit parcourir 10 mètres le plus rapidement possible.

Indications :

Le testeur démarre le chronomètre dès que le nageur se met en mouvement. Le temps est pris lorsque les épaules franchissent les 10m.

Compétence :

Vitesse de démarrage et d'accélération, vitesse gestuelle et explosivité

| Barème<br>10m | Hommes       | Femmes       |
|---------------|--------------|--------------|
|               | Sec          | Sec          |
| 5             | < 2 sec      | < 2'20       |
| 4             | 2'10 et 2'00 | 2'50 et 2'20 |
| 3             | 2'25 et 2'11 | 2'75 et 2'51 |
| 2             | 2'35 à 2'26  | 2'90 à 2'76  |
| 1             | > 2'35 sec   | > 2'90 sec   |

## RESULTATS ET OBSERVATIONS

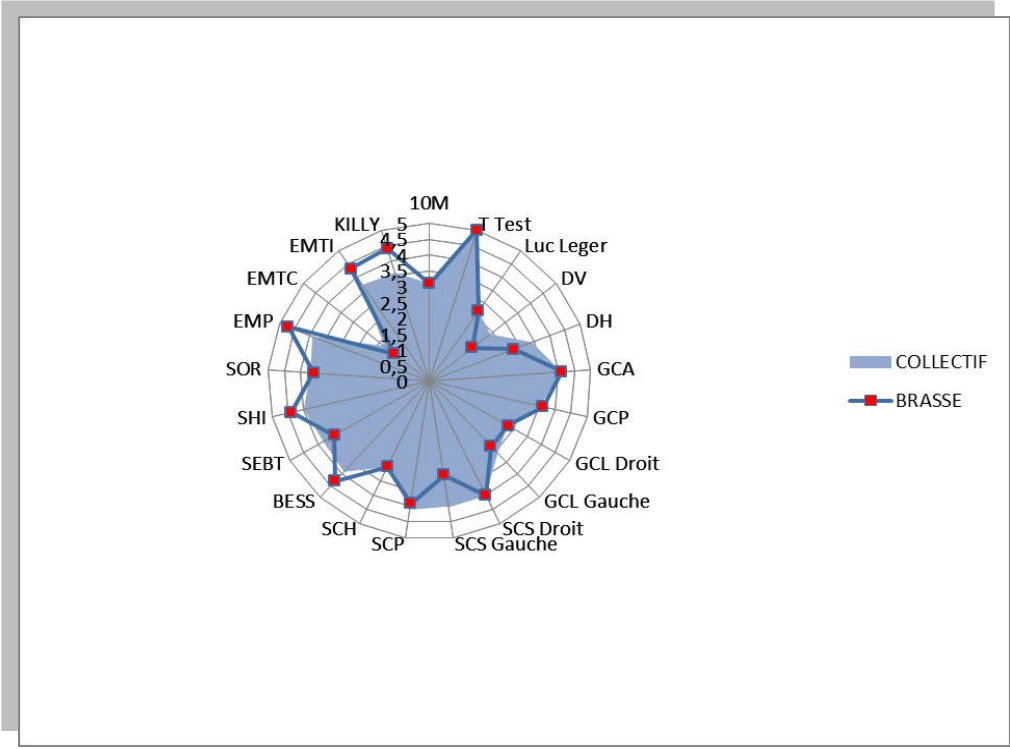
Les observations sur la faisabilité et la pertinence des barèmes associés nous permettent de faire les constats suivants :

- L'évaluation des nageuses fait apparaître de grandes disparités dans les habitudes d'entraînement à sec des unes et des autres (fréquence, contenu des séances, prophylaxie, échauffement, étirements et retour au calme).
- Il aurait été intéressant d'évaluer le niveau de force maximale des nageuses qui réalisent du renforcement musculaire avec charges libres mais le nombre important d'athlètes et le planning dense ne nous a pas permis d'effectuer ces tests. Pour les mêmes raisons, il n'a pas été possible de réaliser le test de puissance des membres supérieurs.
- La définition d'une batterie de tests normés et communs à l'ensemble des structures d'entraînement de haut niveau permettrait de définir des critères de sélection en corrélation avec ces tests et d'orienter ainsi le travail à sec des athlètes souhaitant intégrer ces structures. Avoir un référentiel commun permettrait d'évaluer les nageurs plus facilement en prenant en compte des éléments de comparaison et de progression identiques. Le développement d'un outil unique de saisie et de suivi faciliterait grandement le travail des entraîneurs et préparateurs en charge de la préparation physique des nageurs.
- La densité du planning d'entraînement doit être prise en compte dans l'interprétation des résultats des groupes passant en fin de semaine. Il serait peut-être plus pertinent de consacrer une journée ou deux en début de stage pour évaluer l'ensemble des nageuses et optimiser leurs tests physiques par un état de fraîcheur satisfaisant.
- Le test de Sorensen pourrait être réalisé avec un poids de 5kg afin d'affiner de raccourcir le temps de réalisation du test ou bien avec les bras en position flèche (position que l'on pourrait également adopter pour le test de Shirado).
- Les tests d'endurance musculaire demandent une attention particulière au respect du tempo imposé et à la bonne exécution des mouvements afin que les évaluations soient réalisées de manière identique d'un évaluateur à un autre.
- Le testeur doit estimer s'il arrête le nageur lorsqu'il atteint le nombre de répétitions suffisantes pour obtenir la note maximale ou s'il laisse le nageur se dépasser et réaliser le nombre maximal de répétitions jusqu'à épuisement.
- Ces tests sont complémentaires des bilans morphologiques et permettent de confirmer les observations faites lors de ces examens (déséquilibre musculaire, limite articulaire). Une fois remis aux entraîneurs et préparateurs physiques de clubs, ils doivent permettre à ces derniers d'orienter le travail à sec pour palier aux faiblesses et déséquilibres constatés.

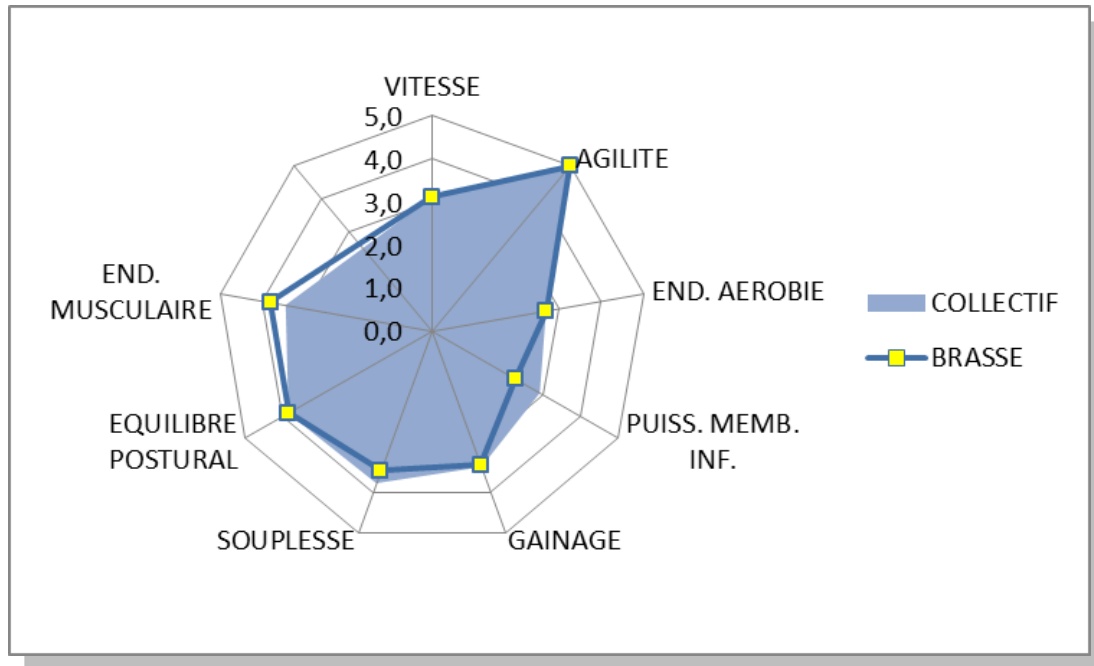
- Les barèmes des tests sont normés et peuvent paraître sous-évalués pour une population de nageurs de haut niveau.

**COLLECTIF FILLES - RESULTATS PAR GROUPE**

**GROUPE BRASSE**







## Observations :

### 1. Souplesse

Un bon niveau général avec toutefois quelques légers déséquilibres au niveau scapulaire droite et gauche. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon

### 3. Gainage

Un bon niveau de gainage avec un bon équilibre sur les chaînes latérales droite et gauche.

### 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale

## **5. Puissance**

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui est globalement moyen. Ce test est en corrélation directe avec le travail de vitesse, de force et de coordination.

## **6. Endurance**

L'endurance musculaire est bonne avec des différences notables entre le bas du corps, le haut du corps. Attention aux risques lombalgiques (ration F/E = 1.4).

## **7. Endurance aérobie**

L'endurance aérobie est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

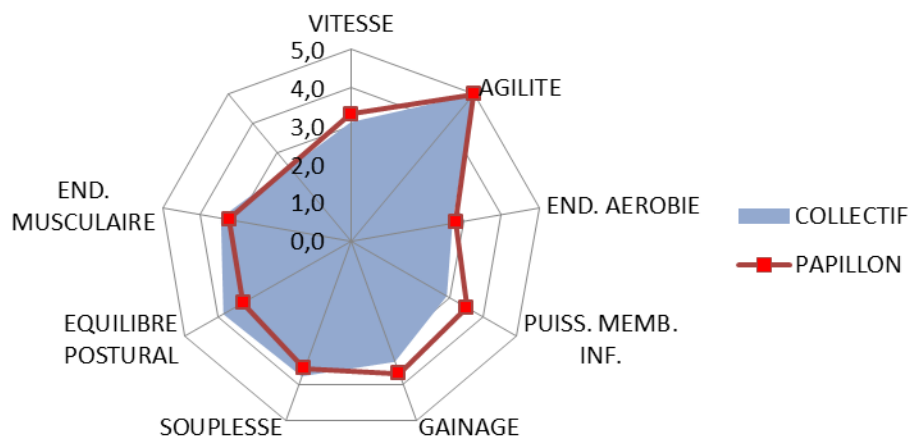
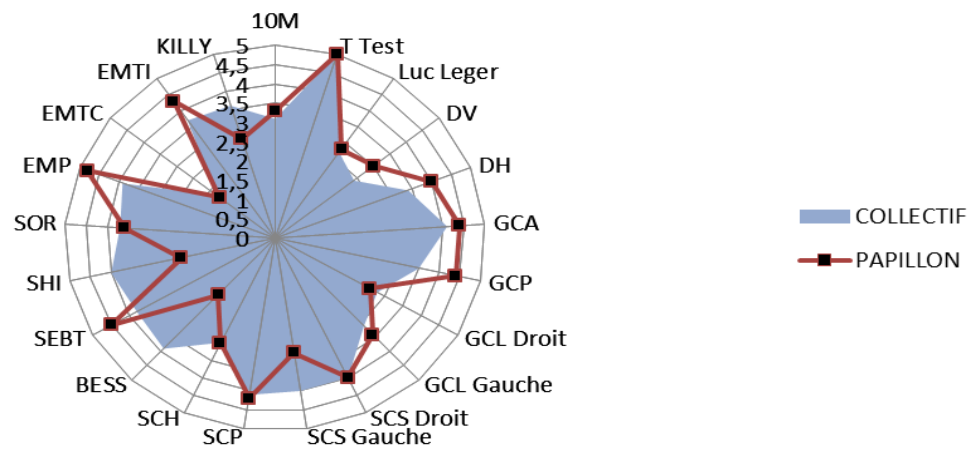
## **8. Vitesse**

La vitesse de démarrage et la mise en action est bonne. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

## **Conclusion :**

- Renforcer les extenseurs du dos (moyenne de 5 tractions)
- Développer la force maximale sur les muscles du dos (ratio moyen de 1.4)
- Améliorer la force et l'explosivité des membres inférieurs
- Développer le gainage latéro-costal
- Assouplir la chaîne postérieure des membres inférieurs (ischio jambiers et fessiers)

## GROUPE PAPILLON



## **Observations :**

### **1. Souplesse**

Un bon niveau général avec toutefois quelques légers déséquilibres au niveau scapulaire droite et gauche. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire.

### **2. Equilibre postural**

L'équilibre postural est bon avec une différence notable entre le contrôle statique et dynamique.

### **3. Gainage**

Un très bon niveau de gainage avec un déséquilibre sur les chaînes latérales Droite et Gauche.

### **4. Agilité et Coordination**

Excellent niveau d'agilité et de coordination générale.

### **5. Puissance**

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui est bon.

### **6. Endurance**

L'endurance musculaire est moyenne avec des faiblesses sur le bas du corps et le haut du corps. Ratio F/E moyen en raison d'un faible niveau des fléchisseurs du buste.

### **7. Endurance Aérobie**

Elle est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

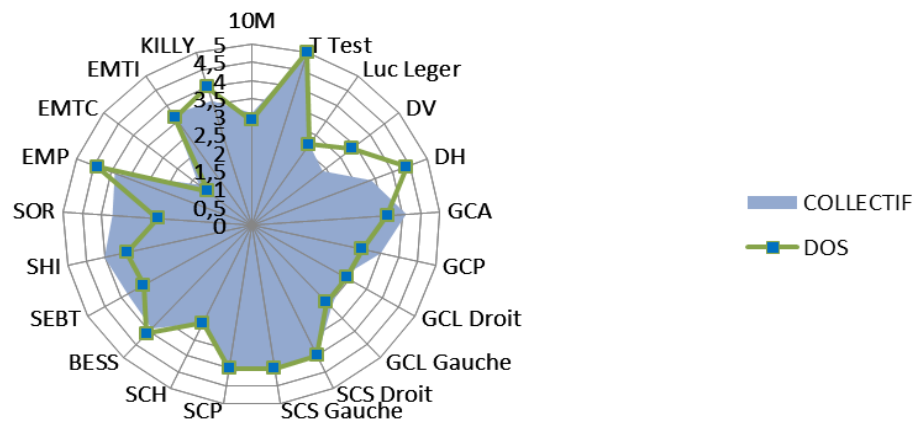
### **8. Vitesse**

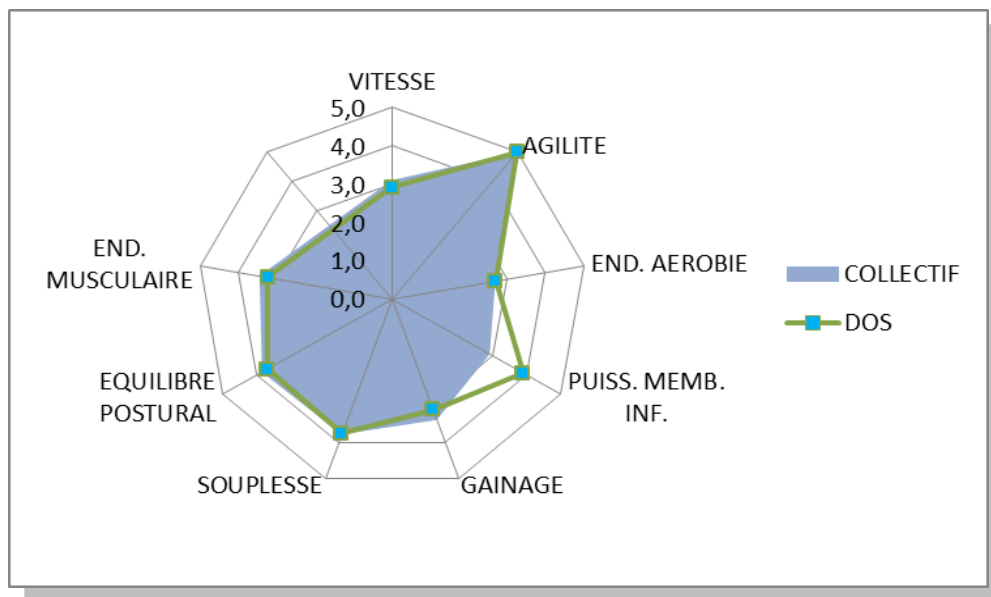
La vitesse de démarrage et la mise en action est bonne. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

## Conclusion :

- Renforcer les fléchisseurs du buste en priorité (moyenne de 122 sec au test de Shirado)
- Développer la force maximale sur les muscles du dos (moyenne de 5 tractions)
- Améliorer la force des membres inférieurs
- Renforcer les obliques

## GROUPE DOS





#### Observations :

##### 1. Souplesse

Un bon niveau général sans déséquilibre majeur. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire.

##### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon avec sensiblement le même contrôle en statique et dynamique.

##### 3. Gainage

Un niveau de gainage moyen avec une légère faiblesse sur la chaîne postérieure.

##### 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale.

##### 5. Puissance

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui est très bonne.

##### 6. Endurance

L'endurance musculaire est moyenne avec des différences notables entre le bas du corps, le haut du corps et le tronc.

## 7. L'endurance aérobie

Elle est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

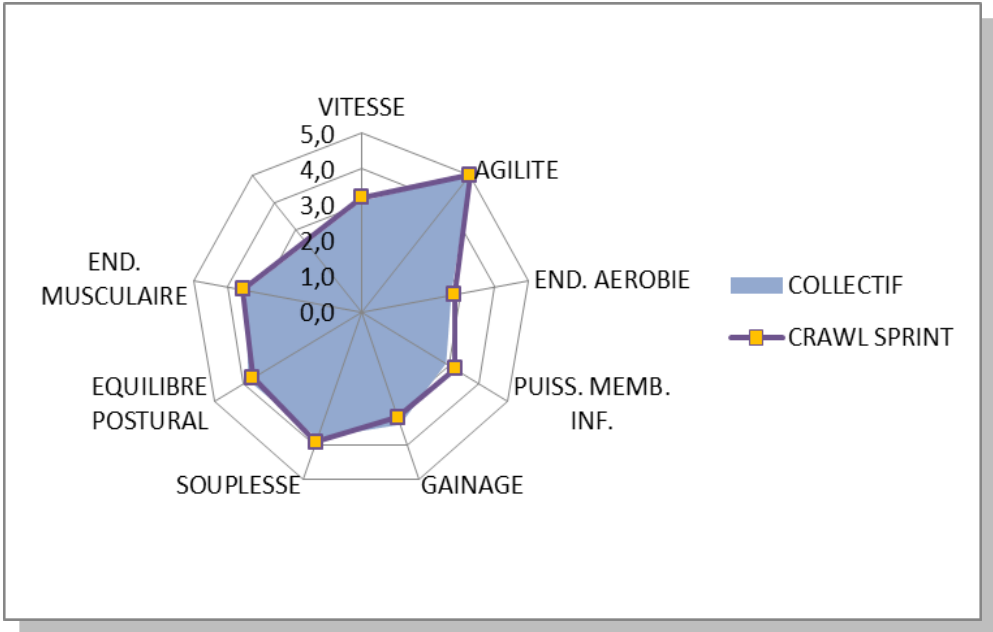
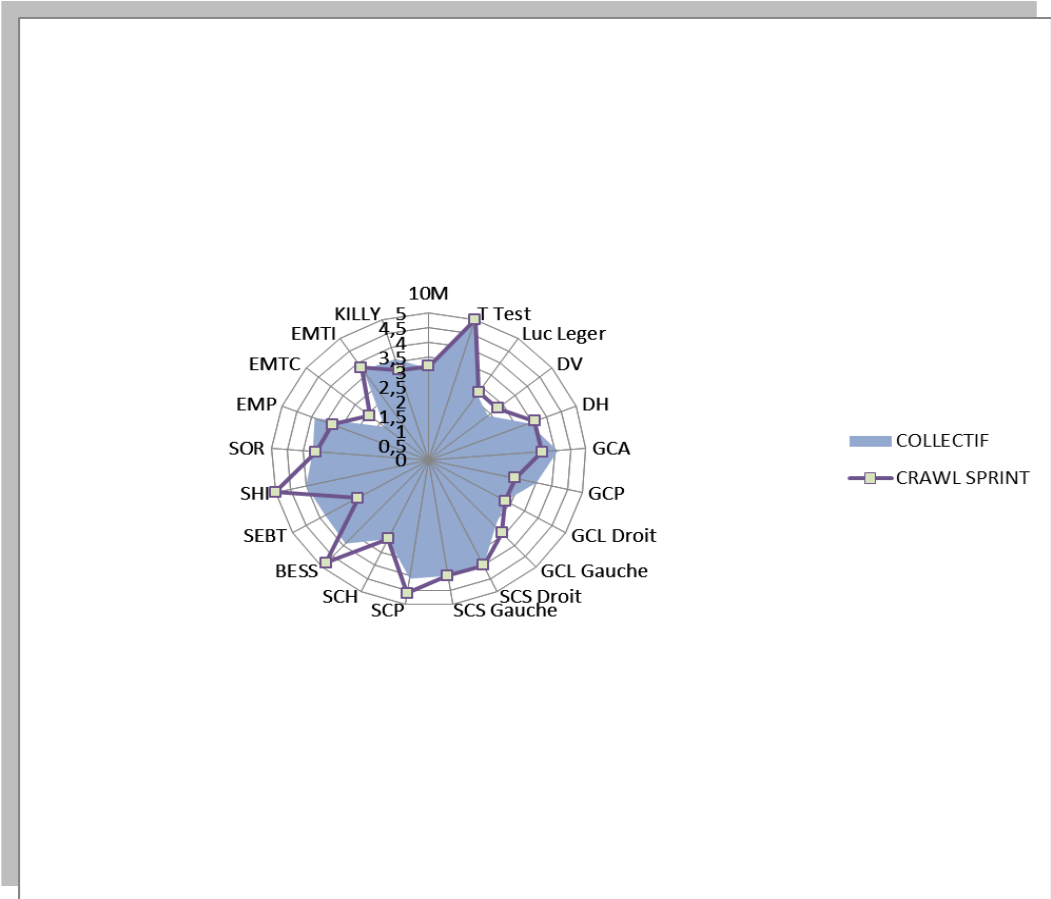
## 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est faible. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Renforcer les muscles extenseurs du dos en priorité (ratio moyen de 1.3)
- Développer la force maximale sur les muscles du dos (moyenne de 3 tractions)
- Renforce la gainage antéro-postérieur et latéro-costal

|                      |
|----------------------|
| <b>GROUPE SPRINT</b> |
|----------------------|



Observations :



## 1. Souplesse

Un très bon niveau général sans déséquilibres majeurs. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire.

## 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon avec des différences sur le contrôle statique et dynamique.

## 3. Gainage

Un niveau de gainage moyen avec une légère faiblesse sur la chaîne postérieure et latérale droite.

## 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale.

## 5. Puissance

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui est globalement moyen. Ce test est en corrélation directe avec le développement de force des jambes

## 6. Endurance

L'endurance musculaire est bonne sans différences notables entre le bas du corps, le haut du corps et le tronc.

## 7. L'endurance aérobie

Elle est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

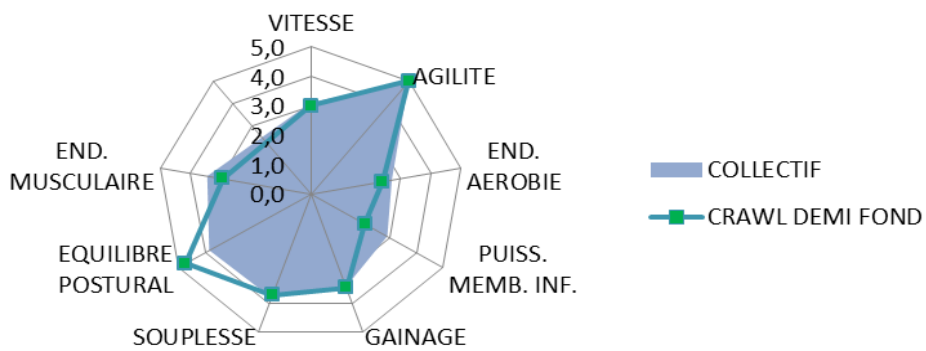
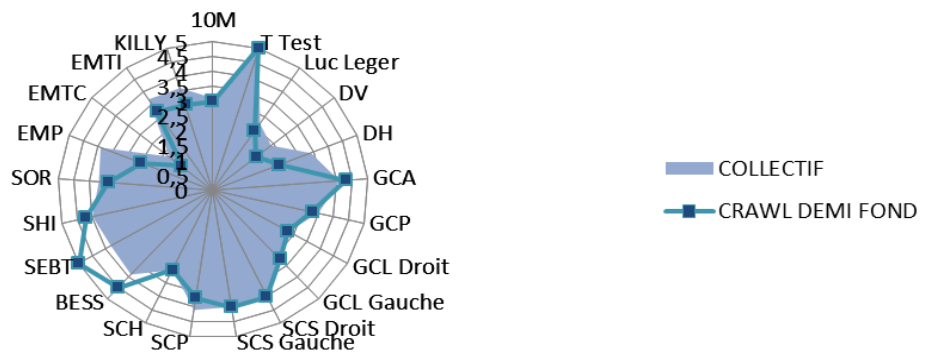
## 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est bonne. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

## Conclusion :

- Travailler la mobilité de chevilles en proprioception
- Renforce le gainage postérieur et latéral droit en priorité
- Renforcer les muscles extenseurs du dos en priorité (ratio moyen de 1.8)
- Développer la force maximale sur les muscles du dos (moyenne de 3 tractions)

# GRUPE CRAWL DEMI FOND



Observations :

#### 1. Souplesse

Un bon niveau général sans déséquilibres majeurs. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire.

#### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est très bon.

#### 3. Gainage

Un bon niveau de gainage avec une légère faiblesse sur la chaîne postérieure et un déséquilibre latéral droit.

#### 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale.

#### 5. Puissance

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui n'est pas bonne.

#### 6. L'endurance aérobie

Elle est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

#### 7. Endurance

L'endurance musculaire est moyenne avec des faiblesses notables sur le bas du corps et le haut du corps.

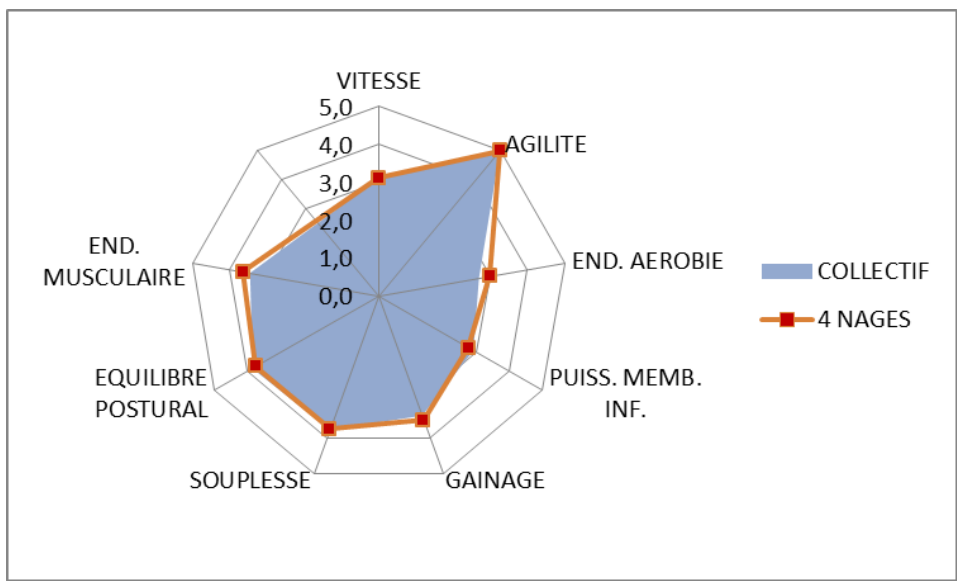
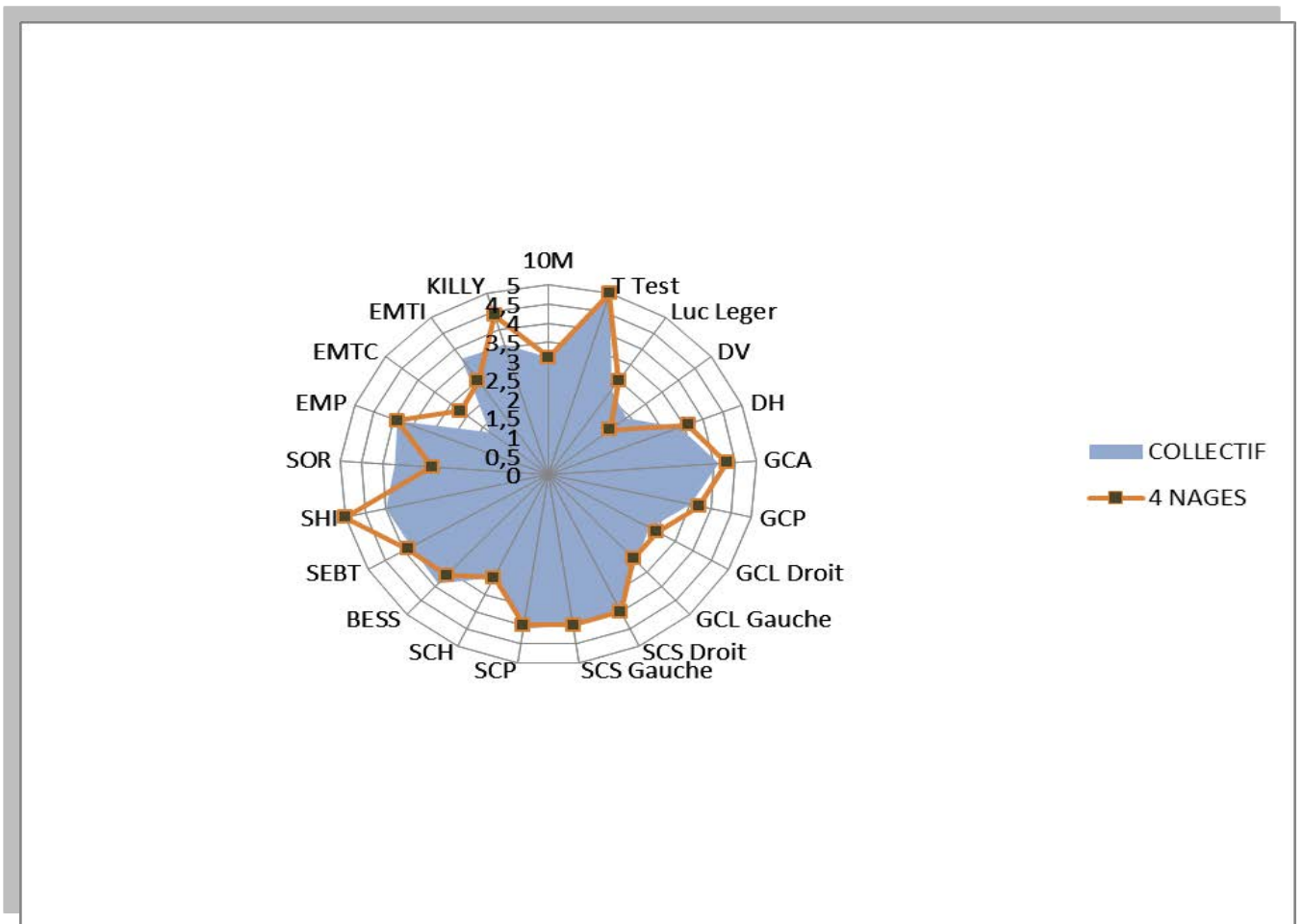
#### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est faible. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Travailler la mobilité de chevilles en proprioception
- Renforce le gainage postérieur et latéral droit en priorité
- Renforcer les muscles extenseurs du dos en priorité (ratio moyen de 1.7)
- Développer l'explosivité des membres inférieurs
- Développer la force max générale (moyenne de 1 traction)

## GROUPE 4 NAGES



## Observations :

### 1. Souplesse

Un bon niveau général sans de déséquilibres majeurs. Travailler la souplesse de cheville insuffisante en flexion plantaire.

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon avec sensiblement le même contrôle en statique et en dynamique.

### 3. Gainage

Un niveau de gainage moyen avec une légère faiblesse sur la chaîne postérieure et latérale.

### 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale.

### 5. Puissance

La non réalisation du test de puissance des membres supérieurs ne nous permet d'apprécier que celui des membres inférieurs qui est globalement moyen.

### 6. Endurance

L'endurance musculaire est bonne avec des différences notables entre le bas du corps, le haut du corps et le tronc.

### 7. L'endurance aérobie

Elle est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

## Conclusion :

- Travailler la mobilité de chevilles en proprioception
- Renforce le gainage latéral en priorité
- Renforcer les muscles extenseurs du dos (ratio moyen 1.6)
- Développer l'explosivité des membres inférieurs
- Renforcer les dorsaux (moyenne de 4 tractions)

## COLLECTIF GARCONS – RESULTATS PAR GROUPE

### GROUPE BRASSE

Observations :

#### 1. Souplesse

Le niveau de souplesse de la chaîne postérieure est insuffisant avec de gros écart dans le groupe. Même chose pour les chevilles en extension dorsale. Pour les épaules de gros déséquilibre sont présents.

#### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

#### 3. Gainage

Un niveau de gainage bon dans l'ensemble.

#### 4. Agilité et Coordination

Excellente niveau d'agilité et de coordination générale. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

#### 5. Puissance

Globalement le niveau de puissance des deux trains (supérieur et inférieur) est bon.

#### 6. Endurance

L'endurance musculaire est bonne. A noter des résultats assez éparses sur le Killy. Ils ont du mal à tenir 5'. Un léger déficit de force est présent sur le test de Sorensen (para vertébraux).

#### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

#### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne. Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Travailler la mobilité de la chaîne postérieure, chevilles et épaules sur tous les plans
- Renforcer les muscles extenseurs du dos (para vertébraux)
- Renforcer le train inférieur (cuisses) en priorité

- Continuer à travailler les autres qualités

## GROUPE PAPILLON

Observations :

### 1. Souplesse

Le niveau de souplesse est bon globalement. A noter de gros déséquilibre épaules droite et gauche pour certains.

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

### 3. Gainage

Un niveau de gainage bon dans l'ensemble. Néanmoins un déficit de force sur le gainage latéral est présent.

### 4. Agilité et Coordination

Le niveau d'agilité est très bon. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

### 5. Puissance

Le niveau de puissance est bon dans l'ensemble aussi sur le haut que sur le bas du corps

### 6. Endurance

L'endurance musculaire est faible sur le Killy et les tractions. Le niveau observé sur les pompes est bon

### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne (3.0) mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne (moyenne 3.1). Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Travailler la mobilité des épaules afin de rééquilibrer l'ensemble
- Renforcer les cuisses et les dorsaux en priorité

- Travailler la coordination à travers des parcours moteurs
- Continuer à travailler les autres qualités

## GROUPE DOS

Observations :

### 1. Souplesse

Le niveau de mobilité des épaules est très faible. Pour la chaîne postérieure et la cheville le niveau est bon dans l'ensemble

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

### 3. Gainage

Un niveau de gainage moyen sur le gainage de face. Un déficit de force très important sur le gainage latéral et dorsal est présent.

### 4. Agilité et Coordination

Le niveau d'agilité est très bon. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

### 5. Puissance

Le niveau de puissance est globalement bon sur les deux trains.

### 6. Endurance

L'endurance musculaire est moyen sur le Killy, les tractions et le Sorensen. Le niveau observé sur les pompes est bon

### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne (moyenne 3.1). Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Travailler la mobilité des épaules sur tous les plans en priorité
- Renforcer les cuisses, les dorsaux et les para vertébraux en priorité
- Travailler la coordination à travers des parcours moteurs
- Continuer à travailler les autres qualités



## GROUPE CRAWL SPRINT

Observations :

### 1. Souplesse

Le niveau de mobilité des épaules est très faible. Pour la chaîne postérieure et la cheville le niveau est bon dans l'ensemble

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

### 3. Gainage

Un niveau de gainage bon sur le gainage de face. Un déficit de force important sur le gainage latéral et dorsal est présent.

### 4. Agilité et Coordination

Le niveau d'agilité est très bon. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

### 5. Puissance

Le niveau de puissance est globalement bon sur les deux trains.

### 6. Endurance

L'endurance musculaire est bonne sur l'ensemble des tests.

### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne (moyenne 3.1). Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

### **Conclusion :**

- Travailler la mobilité des épaules sur tous les plans en priorité
- Renforcer le gainage latéral et dorsal (obliques et extenseurs du dos)
- Travailler la coordination à travers des parcours moteurs
- Continuer à travailler les autres qualités surtout le renforcement des deux trains.

## GROUPE CRAWL DEMI FOND

### Observations :

#### 1. Souplesse

Le niveau de mobilité des épaules est bon dans l'ensemble avec des disparités entre droite et gauche pour certains. Le niveau de mobilité de la chaîne postérieure est faible.

#### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

#### 3. Gainage

Un niveau de gainage bon globalement. Un déficit de force relativement important sur le gainage latéral

#### 4. Agilité et Coordination

Le niveau d'agilité est très bon. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

#### 5. Puissance

Le niveau de puissance est globalement bon sur les deux trains.

#### 6. Endurance

L'endurance musculaire est très bonne sur le Killy et les pompes. Par contre déficit de force sur les tractions.

#### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne (3.0) mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

#### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne (moyenne 3.1). Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

### Conclusion :

- Travailler la mobilité de la chaîne postérieure en priorité (rachis lombaire et ischios jambiers)
- Renforcer le gainage latéral (obliques)
- Renforcer les dorsaux en priorité (muscles profonds et superficiels)
- Travailler la coordination à travers des parcours moteurs

- Continuer de travailler les autres qualités

## GROUPE 4 NAGES

Observations :

### 1. Souplesse

Le niveau de mobilité des épaules est bon dans l'ensemble avec des disparités entre droite et gauche pour certains. Le niveau de mobilité de la chaîne postérieure est faible.

### 2. Equilibre postural

L'équilibre postural est bon.

### 3. Gainage

Un niveau de gainage bon globalement. Un déficit de force relativement important sur le gainage latéral

### 4. Agilité et Coordination

Le niveau d'agilité est très bon. Malgré tout nous observons trop de dysharmonie dans la coordination du train inférieur.

### 5. Puissance

Le niveau de puissance est globalement bon sur les deux trains.

### 6. Endurance

L'endurance musculaire est très bonne sur le Killy et les pompes. Par contre déficit de force sur les tractions.

### 7. Endurance aérobie

L'endurance aérobie est moyenne mais peut cela s'expliquer que les nageurs ont du mal à exprimer tout leur potentiel aérobie sur des tests terrains en course à pied.

### 8. Vitesse

La vitesse de démarrage et la mise en action est moyenne (moyenne 3.1). Le chronométrage manuel ne garantissant pas une prise de temps précise.

Conclusion :

- Travailler la mobilité de la chaîne postérieure en priorité (rachis lombaire et ischios jambiers)
- Renforcer le gainage latéral (obliques)
- Renforcer les dorsaux en priorité (muscles profonds et superficiels)

- Travailler la coordination à travers des parcours moteurs
- Continuer de travailler les autres qualités

## Les séances d'entraînements

Dans cette dernière partie, vous trouverez les séances d'entraînement réalisées pendant les 2 stages. Elles sont proposées de manière brute sous des formes diverses. Nous vous promettons d'améliorer la présentation la prochaine fois.



## Séances Nage Libre Filles, Denis AUGUIN

| <b>Lundi 21 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL</b>   |   |               |
|---|---|---------------|
| <b>EXERCICE</b>   | <b>OBJECTIF</b>                                       | <b>VOLUME</b> |
| <b>300 Choix</b>  |   | 0,300         |
| <b>12x50 (2Jb Batt Bras le long du corps + 1 NC)</b>  | Alignement de l'axe du corps sur l'axe de déplacement | 0,600         |
| <b>6x50 Cr NC (1Accé - 1facile)</b>   | Idem  | 0,300         |
| <b>15x100 Cr NC (3:Tps=/cb= D:1'30" + 2:Prog1à2 D:1'30"/1'45")</b>  |   | 1,500         |
| <b>100 RA</b>   |   | 0,100         |
| <b>12x50 Plaques Palmes Par groupes de 2 (1er25m: 1 devant position "flèche" &amp; 1 derrière qui pousse / 2ème25m:25Sprint pour le nageur en tête)</b> | Alignement  | 0,600         |
| <b>8x(20m Sprint /30 Spl)</b>   | Alignement  | 0,400         |
| <b>3x(200 + 400) Cr Pull Tps=/cb=</b>   | Maintenance de la vitesse et de l'amplitude           | 1,800         |
| <b>TOTAL</b>  |   | <b>5,600</b>  |

| <b>Mardi 22 avril 2014 - Matin - Groupe NL</b>  |                 |               |
|---|-----------------|---------------|
| <b>EXERCICE</b>   | <b>OBJECTIF</b> | <b>VOLUME</b> |
| <b>20x50 Cr (4:TêteImmergée/Flèche5m D:50" - 2:RattrapéOpposit° - 4NC:3cbMin/1Accé)</b> | Alignement      | 1,000         |
| <b>100 Ed PlaquesElastiq (50RattOpposit°/50Choix)</b>                                   |                 | 0,100         |
| <b>4x150 Cr PlaquesElastiq 1cbMin - 1:100cbMin/50+Vite/cb=)</b>                         |                 | 0,600         |
| <b>4x50 Cr PlaquesElastiq (15,20,25,35 Vite + Spl) D:1'15"</b>                          |                 | 0,200         |
| <b>100 Ed (50RattOpposit°/50Choix)</b>  |                 | 0,100         |
| <b>4x150 Cr NC (1cbMin - 1:100cbMin/50+Vite/cb=)</b>                                    |                 | 0,600         |
| <b>4x50 Cr NC (15,20,25,35 Vite + Spl) D:1'15"</b>                                      |                 | 0,200         |
| <b>100 Ed (50RattOpposit°/50Choix)</b>  |                 | 0,100         |
| <b>4x150 Cr NC 1cbMin - 1:100cbMin/50+Vite/cb=)</b>                                     |                 | 0,600         |
| <b>4x50 Cr NC (15,20,25,35 Vite + Spl) D:1'15"</b>                                      |                 | 0,200         |

|  |              |
|--|--------------|
| <b>4x(25 Cr Sprint (1Max-1FreqMax-1Propuls°Max-1StratégiePerso) +25 Spl)</b> | 0,200        |
| <b>TOTAL</b>   | <b>3,900</b> |

| <b>Mardi 22 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL Demi-fond</b>                    |                                |               |
|--|--------------------------------|---------------|
| <b>EXERCICE</b>  | <b>OBJECTIF</b>                | <b>VOLUME</b> |
| <b>4x100 NC (1 Dos - 1 4n) R:10"</b>   |                                | 0,400         |
| <b>6x100 Cr (1:50JbEspadon/50EdAOC - 1NC:50N/50AmpMax)</b>                       | Posture                        | 0,600         |
| <b>3x400 Cr PullElastiq (1:200N/200AmpMax - 1:AmpMax - 1:Négatif&amp;cb=/50)</b> | Efficacité & Endurance motrice | 1,200         |
| <b>200 Dos</b>   |                                | 0,200         |
| <b>3x400 Cr NC (1:200N/200AmpMax - 1:AmpMax - 1:Négatif&amp;cb=/50)</b>          | Efficacité & Endurance motrice | 1,200         |
| <b>200 Dos</b>   |                                | 0,200         |
| <b>3x400 Cr GPlaqPalmes (1:200N/200AmpMax - 1:AmpMax - 1:Négatif&amp;cb=/50)</b> | Efficacité & Endurance motrice | 1,200         |
| <b>200 Dos</b>   |                                | 0,200         |
| <b>TOTAL</b>   |                                | <b>5,200</b>  |

| <b>Mardi 22 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL Sprint</b>                                     |                    |               |
|--|--------------------|---------------|
| <b>EXERCICE</b>  | <b>OBJECTIF</b>    | <b>VOLUME</b> |
| <b>300 Choix</b>   |                    | 0,300         |
| <b>12x50 Cr (2PullElastiq - 2Pull+Battements - 2NC)</b>  | Equilibre postural | 0,600         |
| <b>6x(20Vite/30) Approche du mur</b>   | Travail de virage  | 0,300         |
| <b>6x exercice de rotation</b>   | Travail de virage  | 0,300         |
| <b>6x reprise de nage Prog1à3</b>  | Travail de virage  | 0,300         |
| <b>8x50 Cr NC Départ milieu du bassin (12,5facile/12,5Vite/VirageVite/12,5Vite/12,5facile)</b> | Travail de virage  | 0,400         |
| <b>50 à 90% le mieux nagé possible + 150 Spl</b>   | Position           | 0,200         |
| <b>800 Cr Pull Maplitude Max</b>   |                    | 0,800         |
| <b>10x50 (10, 15 Départ arrêté, 20, 25 Vite)</b>   | Position           | 0,500         |



|  |          |              |
|--|----------|--------------|
| <b>50 à 95% le mieux nagé possible + 150 Spl</b> | Position | 0,200        |
| <b>TOTAL</b>                                     |          | <b>3,900</b> |

| <b>Mercredi 23 avril 2014 - Matin - Groupe NL</b>                                     |                                    |               |
|---|------------------------------------|---------------|
| <b>EXERCICE</b>   | <b>OBJECTIF</b>                    | <b>VOLUME</b> |
| <b>500 Cr-Dos Loco (Flèche5m+TêteImmergée)</b>  |                                    | 0,500         |
| <b>2x100 (25Jb-25NC-25Ed-25NC) ConsignesIdem</b>                                      |                                    | 0,200         |
| <b>20x50 (5TêteFixée&amp;Alignée - 5 cbMin - 5RotationTêteFinDePoussée - 5 cbMin)</b> |                                    | 1,000         |
| <b>2x600 Palmes (250 Cr + 50 Dos)</b>   | Maintien de la posture ds le temps | 1,200         |
| <b>4x150 Cr (100 AmpMax - 50 Accé)</b>  |                                    | 0,600         |
| <b>2x(25 Accé / 25 Spl)</b>   |                                    | 0,200         |
| <b>TOTAL</b>  |                                    | <b>3,700</b>  |

| <b>Jeudi 24 avril 2014 - Matin - Groupe NL</b>                                   |                             |               |
|--|-----------------------------|---------------|
| <b>EXERCICE</b>  | <b>OBJECTIF</b>             | <b>VOLUME</b> |
| <b>300 Choix</b>   |                             | 0,300         |
| <b>20x50 Cr Plaques Palmes (6Ed: 2BrasIsolés / 2EssuieGlace / 2Resp1T + 4NC)</b> | Placement de la respiration | 1,000         |
| <b>5x(3x100 Cr Prog1à3&amp;cb=) Plaques (2 D:1'30" / 1 D:1'45")</b>              | Efficacité propulsive bras  | 1,500         |
| <b>200 RA</b>  |                             | 0,200         |
| <b>8x150 Jb Batt (2 SsPlanche Tuba - 2 Planche Prog/50) D:3'15"</b>              | Placement & travail de Jb   | 1,200         |
| <b>200 RA</b>  |                             | 0,200         |
| <b>TOTAL</b>   |                             | <b>4,400</b>  |

### Jeudi 24 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL Demi-fond

| EXERCICE   | OBJECTIF                            | VOLUME       |
|--|-------------------------------------|--------------|
| <b>300 Choix</b>   |                                     | 0,300        |
| <b>9x100 Cr (1Ed:50Resp1T/50"2Tap" - 1NC cbNég (50N/50AmpMax) - 1NC (50Accé/50AéroAmpMax))</b> | Placement de la respiration         | 0,900        |
| <b>20x100 Cr Négatif&amp;cb=/50 D:1'30" (10 Pplaques + 10 NC)</b>                              | Maintien de l'efficacité propulsive | 2,000        |
| <b>200 RA</b>  |                                     | 0,200        |
| <b>3x800 NC (1Cr:50Allure400/50AmpMax - 14n:4x200Enchainé - 1Cr:Prog/200)</b>                  | Travail de variation de vitesse     | 2,400        |
| <b>200 RA</b>  |                                     | 0,200        |
| <b>TOTAL</b>   |                                     | <b>6,000</b> |

### Jeudi 24 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL Sprint

| EXERCICE  | OBJECTIF   | VOLUME       |
|---|--|--------------|
| <b>500 Choix</b>  |  | 0,500        |
| <b>8x100 Cr (1:50Ed Traction2Bras/50NC AmpMax - 1:50Ed Rattrapé/50NC AmpMax)</b>                | travail déplacement et coordination de respiration | 0,800        |
| <b>8x(20Vite/30Spl) Cr NC</b>   | Maintenir le tps être + efficace                   | 0,400        |
| <b>20x50 Pull (4 Pap moins d'actions motrices possibles + 1 25 Pap Vite/25 Spl)</b>             | travail de déplacement                             | 1,000        |
| <b>12x50 Cr NC (10 Mvts Amplitude + 6 Mvts pour créer le + de vitesse possible)</b>             |  | 0,600        |
| <b>4x250 (25Vite DépartPlongé Jb Ond Immergé + 25 Spl + 175 Cr Pull amplitude + 25 Cr Vite)</b> |  | 1,000        |
| <b>TOTAL</b>  |  | <b>4,300</b> |

| <b>Vendredi 25 avril 2014 - Matin - Groupe NL &amp; 4n</b>   |   |                 |
|--|---|-----------------|
| <b>EXERCICE</b>  | <b>OBJECTIF</b>                         | <b>VOLUME</b>   |
| <b>400 choix</b>   |   | 400,000         |
| <b>3X (6X50 educ 2 bras/rattrapé/amplitude)</b>  | amélioration du rendement               |                 |
| <b>300 nc</b>  | évaluation de l'alignement sur la durée | 1800,000        |
| <b>4X400 plaquettes nc( 100 Z4/4+100 Z3+100Z2+100 Z1) plus on réduit la vitesse plus on augmente l'amplitude</b> | trouver le meilleur rendement/ vitesse  | 1600,000        |
| <b>100 souple</b>  |   | 100,000         |
| <b>3X (150 (1/3/5 tps)+3x50 prog de 1 a3 mvts=)</b>  | coordination motrice                    | 900,000         |
| <b>100 s</b>   |   | 100,000         |
| <b>TOTAL</b>   |   | <b>4900,000</b> |

| <b>Vendredi 25 avril 2014 - Après-midi - Groupe NL</b>       |                 |                 |
|--|-----------------|-----------------|
| <b>EXERCICE</b>  | <b>OBJECTIF</b> | <b>VOLUME</b>   |
| <b>atelier travail de départ a sec et dans l'eau</b>         |                 | 1000,000        |
| <b>16x50 travail de reprise de nage a allure différentes</b> |                 | 800,000         |
| <b>800 pull ampli max tuba</b>                               |                 | 800,000         |
| <b>atelier travail de virages</b>                            |                 | 800,000         |
| <b>TOTAL</b>   |                 | <b>3400,000</b> |

**Samedi 26 avril 2014 - Matin - Groupe NL**

| <b>EXERCICE</b>   | <b>OBJECTIF</b>                       | <b>VOLUME</b>   |
|---|---------------------------------------|-----------------|
| <b>300 choix</b>  |                                       | 300,000         |
| <b>8x150( 4 en crawl nc/ 4 en pull amplitude)</b>       | travail de motricité                  | 1200,000        |
| <b>en NC ( 2 bras/1 bras/25 ampli/ 25 progressif)</b>   | mise a l'epreuve de l'accélaration    |                 |
| <b>en pull( 50 pap ampli/50 cr ampli/50 progressif)</b> |                                       |                 |
| <b>10X200 crawl</b>                                     |                                       |                 |
| <b>1 ampli sauf bouchons rouges sprint</b>              | rendement+ mise a l'epreuce vitesses  | 2000,000        |
| <b>1ampli bouchons rouge hypoxie</b>                    | rendement mis a l'epreuve de lhypoxie |                 |
| <b>100s</b>   |                                       | 100,000         |
| <b>10x100 jbs palmes ssplanche</b>                      | alignement surface et ss l'eau        | 1000,000        |
| <b>( 50 progressif/ 25 sous l'eau/ 25 souple)</b>       |                                       |                 |
| <b>100 souple</b>                                       |                                       | 100,000         |
| <b>TOTAL</b>  |                                       | <b>4600,000</b> |

## Groupe nage libre garçons, sprint – 28 avril au 3 mai 2014

Denis AUGUIN

### Lundi 28/4 :

#### 15h-17h : Tests Physiques

- Echauffement général (10')
- **Tests :**
- Gainage 4 plans (tps max 5')
- Détente horizontale
- Agilité T (10m avt – 2,5m à gche- 5m à dte – 2,5m à gche – 10m arrière)
- Sprint 10m
- Test navette (Luc léger)

#### 17h-19h : Natation (4200m)

- 300 ?
- 12x50 2jbes blc/1nc alignement ++ R :10''
- W par 3 en palmes tuba 1en flèche et 2 qui poussent (alignement++)  
6x50 25m poussé-25m NC aligné  
6X50 25m poussé le plus vite possible- 25m sprint
- Sensibilisation RDN :  
200 pull Z2 Cdb annoncé + 400 pull mm tpsX2 et cdb=  
200 pull idem -3cdb + 400 pull mm tpsX2 et cdb= (non réalisé)
- 200jbes facile
- 400 idem 2eme en NC
- 4x 50 20 !!! Dép. Arrêté + souple
- Travail gainage entrée ds l' eau : Dép plongé couru !!!

## Mardi 29/4 :

### 10h-12h : Natation (4200m)

- 300 ?
- 4x100 palmes tuba (50batt. Placement / 50 w poussée max sim. Retour ss marin) r=10''
- 8x50 NC (25batt. Placement resp. costale /25 w poussée max sim. Retour ss marin) r=10''
- TEST : 100m Jbes + 100souple
- Travail RDN : 3 x (6x100)pull rdn prog
  - 6x100 pull Z2 D :1'30
  - 6x100 pull Z2 cdb dégressif
  - 6x100 pull MRP D:1'45'' (3 MRP à partir du dernier nbre de cdb + 3 cdb+1 nagé plus vite)
- 6x50 15m !!! DA placé (3 position noyé/ 3 flèche) + souple
- Travail RDN : 3 x (6x50) NC rdn prog
  - 6x50 Z2 d :1'
  - 6x50 Z2 cdb Dégressif
  - 6x50 MRP D :1' (3 MRP à partir du dernier nbre de cdb + 3 cdb+1 nagé plus vite)
- 100 SAC

### 17h-19h : Natation (3000m)

- 600m : 50 au choix-50 ampli max
- 4x 15 vite pull-elast (efficacité progressive) + finir 50 souple
- 4x 15 vite NC (efficacité progressive) + finir 50 souple
- 20x50 Pap pull (4 ampli max / 1 25vite-25 souple)
- W virage culbute :
  - . 6x50 w virage à vitesse max (15m approche du mur)
- Exos vitesse de rotation :
  - . 4x talons fesse
  - . 4x culbute arrêtée dans le vide (tête c/ mur)
  - . 4x normal
- 6x50 travail reprise de nage

- 6x (12,5 vite – Virage vite – 12,5 vite) progressif de 1 à 3

### Mercredi 30/4 :

#### 8h30-10h: PPG - Boot camp +Etirements

Echauffement general

- Boot-camp: Relais par équipe de 4 – 3 passages chacun

20 burpis / Spiderman ventral / 20 pompes / Spiderman dorsal / 20 abdos complets (rel.de buste) / Course sur 10m / 20 ½ squats bras tendus / Sprint 5m + Retour env. 25m

- Etirements (15')

#### 10h-12h : Natation (3400m)

- 400 ?
- 600 Palmes tuba (25 flech batt./25 Pap prop batt./ 25 flech batt./ 25 c propulsion max.)
- 20x50 – 50 MRP (tps+cdb) / 50 Z1 tbn  
10 dép:50"  
6x d: 55" meilleur RDN  
4x d: 1' meilleur RDN (*Cf. fichier joint meilleur RDN 50 noté*)
- 300 palmes : (50 Essui Glace Bras dt / 50 EG bras gche / 50 Alterné Bras dt-Bras gche)X2
- W virages :  
4x Départ arrêté => travail vitesse de rotation  
4x Départ lancé à vitesse max 15m+5m sans bouger =>utiliser la vitesse pour la rotation + poussée mur
- Travail d'appuis sur 1bras à transférer en NC : 3x(3x100) d :2'  
. 25 Placement blc / 25 Bras Dt blc / 25 bras Gche blc / 25 NC  
. 25 Placement flèche / 50 nc Z2 cdb mini / 25 souple  
. 50 MRP / 50souple

- Relais départ plongé : 9x50nl
- 100 m

#### Jeudi 01/05:

#### 8h30-10h: PPG – TESTS max

##### Echauffement général

- Souplesse : (Epaules / Chaines postérieures / Chevilles)
- Équilibre
- Force (Centre du corps / Pompes / Chaise / Tractions / Lancer médecine-Ball)

#### 10h-12h : Natation (5100m)

- 300 ?
- Série à faire 3X : *Cf. fichier joint-meilleur50-100-200*
  - . 600m (50 dos 2bras retour rapide – 50 ampli retour de bras rapide)
  - . 2x50 Rattrapé 1 bras « inspiration » placée au bon moment
  - . 6x50 d :1' prog 1 à 3 – Cdb constant
  - . 3x100 d :1'30/1'45/2' prog 1 à 3 – Cdb constant (en essayant de maintenir les cdb des 50)
  - . 200 réalisé sur les même modalités de nage
  - . 100 Souple

#### 17h-19h : Natation (2300m)

- 300 ?
- 8x50 jbes d :1' prépa test
- TEST : 400 jbes crawl *Cf. fichier joint*
- Travail de maintien de l'efficacité motrice à vitesse maxi



- . 25m vite mise en route
- . 25m chrono depart ds l'eau (controle: chrono+cdb 15-25) + 200?
- . 35m chrono depart ds l'eau (controle: chrono+cdb 15-25/25-35) +200?
- . 45m chrono depart ds l'eau (controle: chrono+cdb 15-25/25-35/35-45) + 400?
  
- . 50m chrono depart plongé (controle: chrono+cdb 15-25/25-35/35-45) – Cf. fichier joint + 200?

### Vendredi 02/05:

#### 10h-12h: Natation (5100m)

- 8x100 palmes (25 coulée / 25 dos à 2 bras retour rapide / 50 ampli retour de bras rapide) r :15''
- 800 jbes palmes fartleck au siiflet
- Série à faire 2X en Paddles:
  - . 3x50 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 50 vite / 50 souple D :1'
  - . 3x100 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 100 vite / 100 souple D :1'30/1'30/2'/2'
  - . 3x200 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 200 vite / 200 souple D :2'45/2'45/3'15/3'15''

#### 17h-19h: Natation (1500m)

- Echauffement à sec en salle :
  - . Exercices proprioception cheville sur medecine-ball/2 3x45''
  - . Travail des alignements position de départ
  - . Travail coordination des chaines motrices (Pied arrière / Pied avant / les bras)
- 3x Plongeon bras dans le dos : entrer dans l' eau le plus loin et le plus gainé possible
- Départs :
  - . Se laisser glisser en position flèche
  - . + coulée + reprise de nage à 70%
  - . Chrono 15m X3

- Travail ondu verticale : Pousser au fond de l'eau et sortir le plus haut possible
- 8x 100 palmes paddles tuba d :1'30" Efficacité motrice et relâchement maximal
- Travail d' ondu verticale /3 ou 4
  - . Position vertical méd ball au dessus de la tete + passe au signal / repos en batt. Vertical
- Travail de virages :
  - . 5x culbute+poussée dép. arrêté tête-mur
  - . Tournoi de Virage+15m dép. arrêté tête-mur (5 passages chacun)

### Samedi 02/05:

#### 9h30-11h30: Natation (4200m)

- 400 ?
- 8 x50 jbes d:55" Z2-3
- 4x250 palmes r:15"
  - . 25 resp costale / 25 Pap prop maxi
  - . 25 flèche Dorsale / 25 dos à 2 bras retour de bras rapide
  - . 50 prop. 1 bras ratt. devant, placement de la respi : 25 bras dt/25 bras gche
  - . 100 ampli maxi retour de bras vite (- de 45 cdb)
- Série à faire 2x (1xNC / 1x Paddles-palmes)
  - . 8 x 100 d : 1'30" nc / 1'20" paddles-palmes  
(4 prop maxi / 4 prog 1 à 4 RDN constant)
  - . 6x50 d : 1'15" (2x15 !! / 2x25 !! / 2x35 !!)
- Maintient de l'efficacité motrice avec l'allongement de la distance à vitesse maxi.
  - . 100 souple

## Groupe nage libre demi-fond, semaine garçons

Denis AUGUIN

Lundi 28/4 :

15h-17h : Tests Physiques

- Echauffement général (10')
- **Tests :**
- Gainage 4 plans (tps max 5')
- Détente horizontale
- Agilité T (10m avt – 2,5m à gche- 5m à dte – 2,5m à gche – 10m arrière)
- Sprint 10m
- Test navette (Luc léger)

17h-19h : Natation (4200m)

- 300 ?
- 12x50 2jbes blc/1nc alignement ++ R :10''
- W par 3 en palmes tuba 1en flèche et 2 qui poussent (alignement++)  
6x50 25m poussé-25m NC aligné  
6X50 25m poussé le plus vite possible- 25m sprint
- Sensibilisation RDN :  
200 pull Z2 Cdb annoncé + 400 pull mm tpsX2 et cdb=  
200 pull idem -3cdb + 400 pull mm tpsX2 et cdb= (non réalisé)
- 200jbes facile
- 400 idem 2eme en NC
- 4x 50 20 !!! Dép. Arrêté + souple
- Travail gainage entrée ds l' eau : Dép plongé couru !!!

## Mardi 29/4 :

### 10h-12h : Natation (4200m)

- 300 ?
- 4x100 palmes tuba (50batt. Placement / 50 w poussée max sim. Retour ss marin) r=10"
- 8x50 NC (25batt. Placement resp. costale /25 w poussée max sim. Retour ss marin) r=10"
- TEST : 100m Jbes + 100souple
- Travail RDN : 3 x (6x100)pull rdn prog  
6x100 pull Z2 D :1'30  
6x100 pull Z2 cdb dégressif  
6x100 pull MRP D:1'45" (3 MRP à partir du dernier nbre de cdb + 3 cdb+1 nagé plus vite)
- 6x50 15m !!! DA placé (3 position noyé/ 3 flèche) + souple
- Travail RDN : 3 x (6x50) NC rdn prog  
6x50 Z2 d :1'  
6x50 Z2 cdb Dégressif  
6x50 MRP D :1' (3 MRP à partir du dernier nbre de cdb + 3 cdb+1 nagé plus vite)
- 100 SAC

### 17h-19h : Natation (6100m)

- 600 (50 choix – 50 ampli)
- Série à faire 2X (1xnc / 1xpalmes) :  
.8x50 d:50" coulée+3cdb en conservant la vitesse  
. 400 travail virage (10m vite+virage-coulée+3cdb)
- 15x100 1- 4N d : 1'30"
  - 1- Z2 et env 30cdb d : 1'25"
  - 1- Vite d :1'30"
- 4x200 jbes d :4' 2c/2d avec 1 en planche et 1 sans planche
- 10x50 pull d :50" 1 doigts écartés / 1normal à 30cdb maxi
- 1000m prog par 200

### Mercredi 30/4 :

#### 8h30-10h: PPG - Boot camp +Etirements

##### Echauffement general

- Boot-camp: Relais par équipe de 4 – 3 passages chacun

20 burpis / Spiderman ventral / 20 pompes / Spiderman dorsal / 20 abdos complets (rel.de buste) / Course sur 10m / 20 ½ squats bras tendus / Sprint 5m + Retour env. 25m

- Etirements (15')

#### 10h-12h : Natation (3400m)

- 400 ?
- 600 Palmes tuba (25 flech batt./25 Pap prop batt./ 25 flech batt./ 25 c propulsion max.)
- 20x50 – 50 MRP (tps+cdb) / 50 Z1 tbn  
10 dép:50"  
6x d: 55" meilleur RDN  
4x d: 1' meilleur RDN (*Cf. fichier joint meilleur RDN 50 noté*)
- 300 palmes : (50 Essui Glace Bras dt / 50 EG bras gche / 50 Alterné Bras dt-Bras gche)X2
- W virages :  
4x Départ arrêté => travail vitesse de rotation  
4x Départ lancé à vitesse max 15m+5m sans bouger =>utiliser la vitesse pour la rotation + poussée mur
- Travail d'appuis sur 1bras à transférer en NC : 3x(3x100) d :2'  
. 25 Placement blc / 25 Bras Dt blc / 25 bras Gche blc / 25 NC  
. 25 Placement flèche / 50 nc Z2 cdb mini / 25 souple  
. 50 MRP / 50souple
- Relais départ plongé : 9x50nl

- 100 ?

#### Jeudi 01/05:

##### 10h-12h : Natation (5100m)

- 300 ?
- Série à faire 3X : *Cf. fichier joint-meilleur50-100-200*
  - . 600m (50 dos 2bras retour rapide – 50 ampli retour de bras rapide)
  - . 2x50 Rattrapé 1 bras « inspiration » placée au bon moment
  - . 6x50 d :1' prog 1 à 3 – Cdb constant
  - . 3x100 d :1'30/1'45/2' prog 1 à 3 – Cdb constant (en essayant de maintenir les cdb des 50)
  - . 200 réalisé sur les même modalités de nage
  - . 100 Souple

##### 17h-19h : Natation (6100m)

- 300 ?
- 8x50 jbes d :1' prépa test
- TEST : 400 jbes crawl *Cf. fichier joint*
- 100 souple
- 10x50 r :10" placement respiration 25bras droit/ 25 bras gche
- 3x500 paddle-pull prog de 1 à 3 en maintenant le nbre de coup de bras d : 6'30"
- 9x100 d :1'30" 2c placement respi avt et après le virage / 1 4N
- 2x1000 palmes 1 respi habituelle / 1 respi avt. et après le virage

## Vendredi 02/05:

### 8h30-10h: PPG – TESTS max

#### Echauffement général

- Souplesse : (Epaules / Chaines postérieures / Chevilles)
- Équilibre
- Force (Centre du corps / Pompes / Chaise / Tractions / Lancer médecine-ball)

### 10h-12h: Natation (5100m)

- 8x100 palmes (25 coulée / 25 dos à 2 bras retour rapide / 50 ampli retour de bras rapide) r :15''
- 800 jbes palmes fartleck au siiflet
- Série à faire 2X en Paddles:
  - . 3x50 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 50 vite / 50 souple D :1'
  - . 3x100 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 100 vite / 100 souple D :1'30/1'30/2'/2'
  - . 3x200 prog 1 à 3 (Z2 à Z4) cdb constant / 200 vite / 200 souple D :2'45/2'45/3'15/3'15''

### 17h-19h: Natation (4000m)

- 400 ?
- 12x50 .rattrapé 25 bras dt/ Bras gche
  - . Dos à 2 bras retour vite
- Série à faire 5x (1X pull / 1X pull-paddles / 1X nc /2x palmes)
  - . 400 cdb constant d :5'15''
  - . 4x50 25vite/25 d :1'

## Samedi 02/05:

### 9h30-11h30: Natation (4800m)

- 400 ?
- 8 x50 jbes d:55" Z2-3
- 4x250 palmes r:15"
  - . 25 resp costale / 25 Pap prop maxi
  - . 25 flèche Dorsale / 25 dos à 2 bras retour de bras rapide
  - . 50 prop. 1 bras ratt. devant, placement de la respi : 25 bras dt/25 bras gche
  - . 100 ampli maxi retour de bras vite (- de 45 cdb)
- Série à faire 2x (1xNC / 1x Paddles-palmes)
  - . 8 x 100 d : 1'30" nc / 1'20" paddles-palmes  
(4 prop maxi / 4 prog 1 à 4 RDN constant)
  - . 3x200 prog 1 à 3 d : 2'45"nc / d : 2'30"Maintien de l'efficacité motrice avec l'allongement de la distance.
- . 100 souple



## Deuxième semaine, entraînements garçons, groupe Papillon

Franck ESPOSITO et Nicolas MANAUDOU

Lundi Après-Midi  
Echauf.:

TRAVAIL EN SALLE ... TESTS PHYSIQUE ( NICOLAS ) 2H

BASSIN DE 50M : 400CHOIX

400 ( 4 DT PLONGÉ W= POSITION TÊTE ET SAVOIR GLISSER + VIRAGE LENT )

Z2 6X200 / 1= 50JBS CR ( tête bien placée ) 50AMPLI max /1 ( 50pap 3ond 1cycle +50CHOIX )

( educ pap = 3+1 savoi se propulser et rentrer grace à la tête )

Z2 palmes = 4X400 1CR AMPLI ( coulée 10M ) 1 ( Educ pap +N2 )

Z3 20X50 4CR 4pap 1' // CB= allure constante /, du mal à garder une allure contante ....

100RA

4700

OBS = pas mal de travail dans l organisation du papillon , manque de force , rôle de la tête inexsistante , beaucoup de déchets technique en cr et en pap

....

nous organisons donc la semaine sur du travail technique en cr et pap

je pensais pouvoir faire des seances d 'entraînement en papillon mais la....c 'est plus compliqué , la base technique est assez faible

mardi Matin

9H 9H45 en salle = echauffement +basket par équipe ( routine pour passer du temps ensemble )

**entrainement NICOLAS**

**A** 600 ( 75C 25D 75C 25B 75C 25pap 50C 50D 50C 50B 50C 50pap)

6X50 = 25JBS pap +25CR educ 15" RA

6X50 = 25coulée pap + 25CR AMPLI

6X50 = 25pap Educ + 25pap resp 1T

100RA + TRAVAIL DE LA TÊTE ...SAVOIR DISSOCIER TÊTE ÉPAULE !!!!!

palmes = 4X50 coulée ampli max / 4X50 35V sous l'eau + RA

educ pap = 2X50 OND+3CB ACC 1A3

obs = bcp de mal à savoir accélérer sur 3CB ....

2X300 30" / 1 CR AMPLI ALLURE = CB= / 1 EDUC PAP 3ond+1cycle +50N2

SPÉ = 12X50 1'15 1A3 ( 3EDUC , 3JBS+1CYCLE /3NC AMPLI )

tres peu savent accélérer de 1A3 CB= !!!!!!!!

dt + virage

###

On peut observer que peu de nageurs savent utiliser la tête pour nager un bon papillon , ils ne savent pas accélérer sur quelques CB , et aucune précision sur une accélération de 1A3 50M avec CB=.....

je suis éffaré par le petit papillon de certains....

3 nageurs sortent du lot ...léo,dorian ,mathias ....

Mardi Après-midi  
Echauf.:

15H15 16H30 test en salle avec nicolas

2X400 1/ EDUC spé + 50N2 1/ CR paddles ampli 22 30"

2X spé = 6X50 1'15 1A3 CB=

2X400 // // // // 4X100CR pull pad 3Z2 1Z4 1'30 + 4X100jbs 2'15 3moyen 1VITE spé

200ra

W dt + virage

4200

obs = encore une fois les nageurs ne savent pas accélérer sur des 50m de 1A3 cb= ....ils trouvent que tout est difficile et surtout! 4X100jbs , le meilleur nage péniblement 1'19 au 100jbs vite ..... vraiment pas terrible pour des papilloneurs !!!!!!

**Mercredi Matin**

réunion entraîneurs nageurs ..on parle d'exigence pour arriver à faire une haute performance ...

**WPP nicolas 1H**

**paddles = 8X200 CR AMPLI Z2 3' CB= allure =**

**educ = 400 ( 50EX spé 50N2 )**

**Vitesse = 10X50 : 1= 25ACC 25RA 1= 25V ampli 25RA**

**aéero Z3 2X // 5X100CR 1'30 CB= + 8X50 spé pull 1' CB= allure= + 200RA Accélérer DE 1A2/serie**

**palmes vitesse = 3X100 25V pap 75RA**

**5000**

**le travail en cr allure moyenne est bien fait .**

**la vitesse , les nageurs ont du mal a bien faire le travail de 25M en acc ..ils commencent a nager les 3derniers cb  
ils ont du mal à nager vite avec peu de cb ( c 'est normal peu d habitude )**

**W Z3 = bien en cr et bcp de mal en papillon pull ....ils peuvent commencer à 18CB 35" et finir 18CB 40" !!!!!!!!  
très peu d 'endurance spécifique ....**

**Jeudi Matin**

réunion nageurs entraîneurs 1H pour parler entraînement en papillon ..

**entraînement Nicolas**

**200 choix**

**Z2 = 8X2004NGES 3'15 régulier**

**JBS = 200 choix + 400ondulation CHRONO + 100RA**

**Z2 ampli = 8X100 10" 1CR 1pap+N2**

**100RA**

**spé = 6X100 1spé CB= 2e 50+VITE Z4 + 100RA Z2**

**200RA**

**palmes pad Z. 10X100CR respi 3'5 / 37 1'30**

**Vitesse = 4X50 15V survitesse + RA DT+VIRAGES**

**5400**

**W 4NGES BIEN FAIT ( ON DEMANDE DE NAGER ASSEZ VITE EN PAP AVEC DES CB BAS ) TBIEN**

**JBS = 400 VITE ONDULATION = très moyen ...le meilleur Léo 5'45 ...la moyenne 6'30 le moins bon victor 6'56 ....  
très moyen sur les jbs**

**W spé = des difficultés pour nager le 2e 50 plus vite avec CB= ...généralement 1CB de plus voir 3 pour certains ....**

Jeudi après-midi  
Echauf.:

1H30 bowling

400CD Z2 400 ( 4DT plongé ) parcourir la plus grande distance +1CB en papillon + CR Z2

A = 4X1004NGES 10" 400PULL ( 50pap 50CR ) 2X1004NGES 10" 200JBS

pad = 5X200CR 1A5 CB = 3'

JBS = 200choix + 6X100 ondulation ACC/2 2'

EDUC = 400 // 50EDUC PAP + 50 N2

3JBS 3CYCLES / EX M;GROSS /

V spé = 2X 50spé 80% + 100RA 25spé 90% 100RA 15V + RA

4800

DT plongé / le meilleur 18m ( moyen ) peu de gainage sous l'eau et le CB peu d'explosivité , du mal à créer de la vitesse ...très peu savent s'organiser pour glisser ...

W cr bien fait acc de 1A5 CB = pas mal !!!!!

**Vendredi matin**

réunion ...on regarde les vidéos sur la technique pap ...beaucoup de questions d'échanges et d'interrogation ..  
très bon moment ensemble

**A = 2X800 1/palmes pad CD 1/palmes pad CR ampli max ( 10ond /virage ) Z2**

**V = 8X50 15V +RA 2CR 2pap dt arr**

**400préparation ( faire des educs )**

**spé = 5X 100pap cb= allure= Z3 + 100N2 Z2**

**JBS 400 ondulation**

**spé = 8X 100préparation + 50V ampli ( max 18CB ) prépa = 50educ 50N2**

**200RA dt+VIRAGE**

**5200**

les nageurs aiment bcp le travail proposé, ils trouvent que l'on nage peu mais ils ont vraiment mal aux bras !!!!!  
ils comprennent beaucoup de choses , le courant passe bien , c'est sympa bonne ambiance de travail ...

3 nageurs sortent du lot ...toujours léo dorian mathias

léo nage 2'11 au 200 pap c'est juste pas possible !!!!!  
c'est pour moi la meilleur technique du stage , un beau pap  
assez efficace ....

Vendredi Après-midi

Echauf.:

entraînement avec NICOLAS

200 choix

paddles = 10X100 1'30 CB= 1A10 Z2Z3Z4

100RA

pyramide spé+N2 5050 100100 150150 100100 5050 1/2 en pap all non stop

V = 6X50 15V +RA 1CR 1pap DT arrêté.

spé = 3X 100pap ampli max, 10" max de repos + 50V en pap mais sur une bonne ampli + 150RA

palmes 3X400 1CR ampli Z2 + dos 2B 1 jbs choix

4500

Samedi matin : séance non communiquée



## Séances d'entraînement, groupe dos, filles, Richard MARTINEZ

Date : lundi 21 avril 2014  
Groupe : Niveau 1  
Séance 2  
:  
MICROCYCLE N° 34  
Bassin : 50 m

400 au choix

{ 500 dos (50jbes/75nc dos)  
{ 4 x 50 dos dep 1' 15, 20 25 vite & 50 prog  
3 x { 400 nc (50 cr/50 1n)  
300 dos  
{ (50ex/50nc/25ex/25nc)  
{ 200 (100 pull cr/100 4n)

4 x 50 apnée 15, 20 25 & dist max

S1 : 50 ex au choix

S2 : 500 (50 jbes tournevis) 300 (50 ratp AV 2D-2G/3D-3G/25opposition)

S3 : 500 (Essui-glace à 90°) 300 (50 ratp 90° 2D-2G/25ratp altD-G)

**kilométrage : 5400 m**

Date : mardi 22 avril 2014  
Groupe : Niveau 1  
Séance 1  
:  
MICROCYCLE N° 34  
Bassin : 50 m

300 au choix

{ 600 Pad palmes dos(25ex/50nc) dep 1'  
{ 4 x 100 jbes dos dep 2'

{ 150 dos pé (25jbes/25ex/50jbes/50ex) dep 2'45"  
3 x { 3 x 50 dos prog de 1 à 3 dep 1', dernier 1'30"

6 x 50 spé dep milieu 1'15" 5 vite av. et 15 vite ap. virage

{ 12 x 50 Paddles dep 50" 2.cr/1.spé

{ 400 jbes palmes ex

{ 150 spé (25jbes/25ex/50jbes/50ex) dep 2'45"

3 x { 150 (100cr/50dos prog) dep 2'30"

100 souple

**kilométrage : 4500 m**

Date : mardi 22 avril 2014

MICROCYCLE N° 34

Groupe : Niveau 1

Bassin : 50 m

Séance 2

:

500 (75cr/50dos)

500 Pad pull dos

(50ex/75nc)

2 x 200 jbes dos (50ex/50ampli)

200 dos avec perte et reprise d'appuis au cours du 50

10 x 50 cr av. tuba dep 50"

500 Paddles dos

(50ex/75nc)

2 x 200 jbes dos (50ex/50ampli)

200 dos avec perte et reprise d'appuis au cours du 50

5 x 100 cr dep 1'40"

500 Paddles palmes dos (50ex/75nc)  
2 x 200 jbes dos (50ex/50ampli)  
200 dos avec perte et reprise d'appuis au cours du 50

**kilométrage : 4800 m**

**Mercredi matin séance non communiquée**

Date : jeudi 24 avril 2014      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1      Bassin :  
Séance 1  
:

300 au choix

3 x { 200 dos (50ex/50nc)      1. Pad pull  
2 x 50 dos dep 1' 1.15 vite, 35ampli/2.prog      2. Paddles  
3. Pad. Palmes

100 souple

3 x { 100 ex jbes  
{ 4 x 50 jbes dos dep 1'10" prog par série de 1 à 3

{ 4 x 50 dos dep 1' 1.ex/2.(25v/25s)/3.ex/4. prog  
{ 2 x 100 dos dep 1'45" prog par série de 1 à 3  
3 x { 4 x 50 dos dep milieu 1'15" 5 vite av. et 15 vite ap. virage  
{ 200 dos dep 3'15" prog de 1 à 3  
{ 100 4n

100 souple

TOTAL 5000m

**kilométrage : 5000 m**

Date : jeudi 24 avril 2014      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1      Bassin : 50 m  
Séance 2 :

300 nc au choix

3 x { 300 (50 4Gd-2D2B-6nc)  
{ 3 x 15 m

1. PP  
2. Paddles  
3. Pad palmes

6 x 100 spé dep 1'45" à 1'50" 2.moyen /1.vite

200 Pull.Elast cr N.S prog par 100  
{ m  
3 x { 100 jbes ondulation sur le dos  
{ 200 cr dep 3'15" prog de 1 à 3

1. PP  
2. Paddles  
3. Pad palmes

3 x { 300 (50 4Gd-2D2B-6nc)  
{ 3 x 15 m

12 x 50 dos dep 1' & 1'15" 2.ampli/1.vite

PAP

100 souple

**kilométrage : 5200 m**

Date : vendredi 25 avril 2014      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1      Bassin :  
Séance 1  
:

400 au choix

{ 300 Paddles palmes dos (50jbes/50ex/50nc)  
{ 8 x 50 dos dep 1' 1.(25v/25s)/2.(25ampli/25vite)/3.prog/4.souple  
{ 300 pull cr dep 4'30"  
2 x { 100 jbes ex dos 6 batts D/6 batts G/6 n.al

{ 6 x 50 jbes dos dep 1'10" Prog de 1 à 3  
{ 4 x 100 dos \* dep 1'45"  
{ 300 pull cr dep 4'30"  
{ 100 jbes ex tournevis

{ 1.(25v/25s)  
\* { 2.(25ampli/50v/25s)  
{ 3.(25ex/75prog)  
{ 4. vite

**kilométrage : 4400 m**

Date : vendredi 25 avril 2014                      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1                                      Bassin : 50 m  
Séance 2  
:

300 4N par 25

{ 600 bras spé ou ds ch nage (50ex/75nc/25ex/50nc)  
{ 2 x 100 jbes ds ch nage dep 2' 1. ampli[z2]/1.vite[z3/z4)  
3 x { S1 dos : 2 x (150 ex + 3 x 50 nc dep 1' prog de 1 à 3 )  
{ S2dos : 3 x (100 ex + 100 nc prog de 1 à 3 dep 1'45")  
{ S3 NL : 6 x 50 dep 1' (1.ex/1.15vite) + 300 nc appuyé

100 récup

1. dos PP  
2. dos Paddles  
3. NL Paddles palmes  
Kilométrage :  
**4600m**

Date : vendredi 25 avril 2014                      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1                      Bassin : 50 m  
Séance 2  
:

300 4N par 25

{ 600 bras spé ou ds ch nage (50ex/75nc/25ex/50nc)  
{ 2 x 100 jbes ds ch nage dep 2' 1. ampli[z2]/1.vite[z3/z4]  
3 x { S1 dos : 2 x (150 ex + 3 x 50 nc dep 1' prog de 1 à 3 )  
{ S2dos : 3 x (100 ex + 100 nc prog de 1 à 3 dep 1'45")  
{ S3 NL : 6 x 50 dep 1' (1.ex/1.15vite) + 300 nc appuyé

100 récup

1. dos PP
2. dos Paddles
3. NL Paddles palmes

**4600 m**

Date : vendredi 25 avril 2014                      MICROCYCLE N° 34  
Groupe : Niveau 1                      Bassin : 50 m  
Séance 2  
:

300 4N par 25

{ 600 bras spé ou ds ch nage (50ex/75nc/25ex/50nc)  
{ 2 x 100 jbes ds ch nage dep 2' 1. ampli[z2]/1.vite[z3/z4]  
3 x { S1 dos : 2 x (150 ex + 3 x 50 nc dep 1' prog de 1 à 3 )

{ S2dos : 3 x (100 ex + 100 nc prog de 1 à 3 dep 1'45")  
{ S3 NL : 6 x 50 dep 1' (1.ex/1.15vite) + 300 nc appuyé

100 récup

1. dos PP
2. dos Paddles
3. NL Paddles palmes

**kilométrage : 4600 m**

Date : samedi 26 avril 2014      MICROCYLE N° 34  
Groupe : Niveau 1      Bassin : 50 m  
Séance 1  
:

600 100 pull/100jbes/100 4n

3 x { 2 x 100 dos Paddles (50ex/50nc ) dep 2'  
2 x 50 cr vite dep 1', der  
{ 1'15"

8 x 100 jbes palmes dep 1'45" 1.50 ondulation/50 jbes dos

3 x { 2 x 100 dos (50ex/50nc ) dep 2'  
2 x 50 cr [z4] dep 1', der  
{ 1'15"

8 x 50 jbes dep 1'10" 1.50 ondulation/50 jbes dos

3 x { 2 x 100 dos (50ex/50nc ) dep 2'      1. & 2. Pad. palmes  
2 x 50 cr [z4] dep 1', der  
{ 1'15"      3. Paddles

100 souple

**kilométrage : 4300 m**

Séances d'entraînement Groupe 4Nages Tokyo 2020  
Filles 21-26 avril 2014  
(Lionel Moreau – Sylvain Avarguez)

**Lundi 21 Avril 2014**

Objectifs : observer les nageuses dans chacune des nages pour se familiariser

Etablissement de quelques règles de fonctionnement :

- Chaque poussée de départ dans l'eau doit s'effectuer sur le dos
- Pap et dos 6 onduls minimum par coulée a tous les virages
- Ne pas nager avant les drapeaux
- Travailler un finish de compétition sans lever la tête

Echauffement : 800 4N a l'envers (50Educ/50Nage/50Jbs/50Nage)

Série :

8x50 Pap a :60

8x100 dos a 1 :45

8x100 Brasse a 2 :00

8x100NL a 1 :30

Consigne : bien nage, puls 23/25, montrez nous votre meilleure technique pendant toute la série

Technique :

Introduction du virage dos/brasse avec culbute crawl.

Explication du mouvement par étape et application

2x50 dos tous les 3 mouvements s'exercer à la touche sans le mur

2x50 dos tous les 3 mouvements touche + culbute sans le mur



6x15m dos s'exercer à la touche sur le mur (sans culbute)

4x200 4N à 3 :30 (nager à 3 :00) essayer de provoquer ce nouveau virage dos/brasse (voir vidéo Lundi)

Observations : 4800m

Toutes les nageuses sortaient d'une semaine de vacances, séance appropriée pour les remettre en route et pour pouvoir les observer.

8x100 Brasse paraît beaucoup pour certaine nageuse ???

Attentives, et répondant bien aux instructions !

Manque de détail (poussée/alignement coulée/reprise de nage/virages)

### ***Mardi 22 avril 2014 Matin***

Réveil musculaire + travail d'agilité (voir vidéo Mardi)

*Séance natation avec le groupe Papillon de Marc Begotti, Lionel Segui*

Objectifs: Mettre les nageuses en difficulté technique, faire ressentir des sensations nouvelles et se mesurer aux nageuses de papillon.

6 Départs + coulée sans bouger/sans jambes en allant le plus loin possible

4x50NL placement de la tête en ligne sans JAMAIS regarder devant, laissez les trouver la respiration, bonne propulsion/cycle

4x50NL idem avec respiration placée

400 (50NL/50dos) maintenir le placement de tête pendant une période plus longue

en dos et NL

6x15m ondulation du corps, sans bouger les jambes, initier par la tête

4x50 Pap application du mouvement de retour de tête forte pour provoquer l'ondulation/temps de respiration plus court (voir vidéo Mardi). Garder une bonne distance/cycle !

400 (50Pap/50NL) idem

6x50 dos 2 Bras pause en ligne les bras en haut, accélération max tirage+retour

4x50 Pap idem

400 (50NL/50dos) maintiens de la tête en ligne sans regarder devant ou sur les cotes

4x100 départs plongés (50Pap/50NL)

Pap: Exécuter le meme mouvement de travail avec une vitesse initiale plus rapide due au plongeon (note : les nageuses ont du mal a reproduire le geste travailler, a vitesse plus rapide on voit une augmentation de la fréquence et une respiration revenu a la « normale »).

NL : maintien de la tête avec bonne propulsion/cycle

400 (50NL/50dos) idem

Note : on a recommence a zéro après 200M, manque de concentration, retour au « mauvaise habitude ».

### Observation : 3000m (2H)

Nageuses :

Anais : « Bien Techniquement »

Alice : « C'était nouveau »

Camille : « Aussi dur qu'une grosse série »

Celia : « Exigeant »

Clothilde : « Bizarre/contradictoire avec mon apprentissage »

Lea : « Obliger de lutter contre mes mauvaises habitudes » (tête qui bouge)

Emeline : « nouveau aspect technique »

Très bonne concentration sur la durée du travail dans l'eau (2H) et très bonne application des consignes.

L'objectif de mettre les nageuses en difficulté technique obtenu, aussi bien techniquement que la plupart des spécialistes de papillon

### ***Mardi 22 avril 2014 Après-midi***

#### Objectifs :

Incorporer le travail technique du matin dans le 4N, travail de « vitesse facile » en papillon, appuyer le dos et la brasse, et finir sur du NL bien nage, tête en ligne avec de grandes propulsions.

#### Echauffement :

X4 200 (50NL/50dos)  
200 Spé (75educ/25Nage) pap/dos/brasse/NL par tour

#### Série 1 :

4x400 4N a 6 :30 Départ plongés  
Pap reprise du thème du matin, économie de nage et mouvement de la tête  
Dos/brasse vite !  
NL tete en ligne + 32 cycle/50

#### Technique : Atelier virage dos/brasse 2em partie

Prise temps drapeaux a drapeaux virage « traditionnel» (Test virage1) de la tête a la tête  
Reprise du travail culbute en décomposition  
Prise temps drapeaux a drapeaux virage « culbute » (Test virage 2) idem

#### Série 2 :

6x150 a 2 :45 incorporation du « nouveau » virage dos/brasse  
Impair départ plonge (pap idem 400 – dos/brasse vite)  
Pair départ dans l'eau (dos/brasse vite – NL idem 400 a 30cycle/50)

Observation : 4300m

|                | Test virage1 | Test virage 2 |
|----------------|--------------|---------------|
| Anaïs          | 6 :59        | 7 :52 (rate)  |
| Camille 6 :35  | 6 :36        |               |
| Lea            | 6 :96        | 6 :84         |
| Celia          | 6 :71        | 7 :33 (rate)  |
| Alice          | 6 :35        | 6 :72         |
| Clotilde 6 :52 | 6 :39        |               |
| Emeline        | 6 :58        | 6 :37         |

La mise en place d'intensité supérieure combinée avec de la technique a éprouvé la plupart des nageuses. Le niveau d'exigence sur leur propre travail est satisfaisant, mais pas encore totalement dans l'optique de l'objectif Tokyo 2020. De bon progrès sur le virage dos/brasse.

***Mercredi 23 avril 2014 Matin***

Echauffement a sec Athlétisme 30min

Test navette 15min

Circuit training de groupe 30min

*Séance avec le groupe dos de Richard Martinez et Bryan Grandjean*

Objectifs : Se mesurer aux nageuses de dos, évoluer et répondre a d'autres consignes d'autres entraineurs.

Echauffement : 300 NL/dos

Série :

X4 100 jambes dos Palme (en ligne, battement continu)  
200 Palme Plaque (3mvm 1 bras-bras oppose devant/6mvm alternes 1 bras/4cycles normaux)

x4 150 Nage

3x50 MMP dégressif 1-3

Alterne 1 tour NL/1 tour dos

NL (4mvm 1 bras-bras oppose devant/4mvm rattrape devant/ 4mvm nage complète)

Dos (2mvm dos2bras/4mvm 1bras-bras oppose cuisse/4 rattrape cuisse/6mvm nage complète)

X4 100 jambes dos (en ligne, battement continu)

200 Plaquette Seule (3mvm 1 bras-bras oppose cuisse/6mvm alternes 1 bras cuisse/4cycles normaux)

x2 150 Nage

3x50 MMP dégressif 1-3

Alterne 1 tour NL/1 tour dos

NL (4mvm 1 bras-bras oppose cuisse/4mvm rattrape cuisse/ 4mvm nage complète)

Dos (2mvm dos2bras/4mvm 1bras-bras oppose cuisse/4 rattrape cuisse/6mvm nage complète)

Observations : 4500m (2H)

Questions aux nageuses : « Un mot pour décrire votre séance » ?

Anaïs : long

Alice : faim

Camille : technique

Emeline : nouveau

Clotilde : exigeante

Celia : répétitive

Lea : long

Même entrain et application des consignes que l'on a observe sur les séances précédentes, les nageuses sont prêtes à corriger un ou deux détails a la fois. Certaines ont du mal à tenir une intensité soutenue jusqu'à la fin. Les nageuses ont appris, certaines a leur propre détriment, a gérer une matinée intense en ce qui concerne l'hydratation et la nourriture avant, pendant et après les efforts.

***Jeudi 24 avril 2014 Matin***

Echauffement a sec

Test Gainage

Test 10m Sprint

Test T agilité (voir vidéo Jeudi)

*Séance avec le groupe brasse de Christos Pappadopoulos et Denis Lamur*

Objectifs : Se mesurer techniquement aux brasseuses

Echauffements :

300 Pull aux chevilles (25NL/25dos)

Série1 :

X3 3x50 Brasse R=15s (distance/cycle +1 +2 +3 par tour)

Recherche perso d'une meilleure efficacité

50 Dos 2 bras R=15s

200 Jambes Palmes Ondulation (ventre/cote/dos/cote) 5m sous l'eau/5m surface

400 Palmes Paddles

15m Coulée avec 6 onduls/10m Sprint NL sans respirer/25 NL bras tendus

300 brasse décomposer bras/jambes en restant à la surface

Série 2 :

5x100 R=20s

0-15m coulée+3cycles

15-25m Tete en dehors

25-35m Godille bras long du corps

35-50m Vite doigt ferme

### Atelier Virage/virage

Test : 15m départ plonge avec 3 cycles max  
Virage mains/pieds

|            | 15m | Cycle |
|------------|-----|-------|
| Camille :  | 8,4 | 2     |
| Alice :    | 8,4 | 2     |
| Clotilde : | 8,5 | 3     |
| Lea :      | 9,1 | 3     |
| Emeline :  |     |       |
| Celia :    |     |       |
| Anaïs :    | 8,2 | 2,5   |

### Test :

Xx50 brasse départ :45s départ dans l'eau

Challenge - en faire le plus possible

Camille : 9

Alice : 5

Clotilde : 3

Lea : 3

Emeline : 3

Celia : 2

Anaïs : 2

### Observations : 3000m

Les nageuses sont présentes lors des épreuves et test de prépa physique malgré la présence de courbatures. Elles sont à l'écoute des conseils techniques et essaient de mettre en pratique les changements demandés. On observe 2 groupes qui s'investissent différemment sur les séries intenses. La capacité à s'adapter sur le travail des points faibles est souvent inadaptée.

## ***Jeudi 24 avril 2014 Après-midi***

Objectifs : rappel technique sur le dos et la brasse, challenge.

### Echauffement :

X2 3x50 NL Palmes (25surf jambes/25nage)  
100 Palmes (50 dos jambes bras cuisses alignee/25 brasse avec battements)

### Série1 :

x3 200 dos (50 brasD/50 brasG/100 6cycles puis pause sur le cote gaine)  
4x50 R=15s  
1. Ondul du corps  
2. 3 ondul du corps + 1 ciseaux brasse  
3. 3 ondul du corps + 1 cycle de brasse  
4. Nage complète

### Série2 :

X4 150 dos (tenir les plaquettes par la base + pull) Lâcher le pull au 100  
3x50 dos plaquette normal uniquement Pro 1-3

100 souple

Challenge1 :X x 50 Brasse nage complète a :45s En faire plus que le matin !!!

Camille : 9

Alice : 6

Clotilde : 4

Lea : 2

Emeline : 3

Celia : 2

Anaïs : 2



Technique : Atelier virage dos/brasse, perfectionnement

Test drapeau a drapeau

Clotilde : 6 :37 (-0 :02)

Alice : 6 :28 (-0 :07)

Emeline : 6 :18 (-0 :19)

Challenge2 : 200 4N avec Palmes Départ plonge, battre son meilleur temps !

Lea : 2 :25.05

Clotilde : 2 ;18.75

Anaïs : 2 ;11.95

Camille : 2 ;25.74

Alice : 2 ;24.96

Emeline : 2 ;24.97

Celia : 2 ;31.74

200 récup

Observations : 4000m

Les nageuses répondent bien à l'alternance du travail technique au travail en nage complète à vitesse progressive. Les challenges ont été reçus sans défaitisme et avec vigueur, mais plus ou moins bien effectués. L'application des conseils techniques se fait de mieux en mieux (coulée, alignement dans la nage) certains points restent à renforcer (virage, poussée au mur).

### ***Vendredi 25 avril 2014 Matin***

Réveil musculaire

Basket libre

*Séance avec le groupe NL de Denis Auguin, Lionel Barnades et Julien Pastre*

Objectifs : Travail sur le crawl, se mesurer avec les spécialistes NL

Echauffement : 400 choix

50 Traction 2 bras ventrale/retour submerge (compte les mouvements)

50 Traction idem plus vite avec meme coup de bras

50 Idem

3x50 Pro 1-3 Rattrape NL Moins de mouvement possible (MMP)

300NL Poussée au delà des drapeau, rattrape MMP

6x50 NL avec 30 a 32 cycle/50

300 NL avec 30 cycle/50 @ :42s/50

2x départ allonge ventre en ligne tete baisse, sprint 20m

2x départ allonge dos en ligne, sprint 20m

2x départ allonge dos en ligne, sprint 20m + culbute rapide

2x départ allonge dos en ligne, sprint 20m + culbute + retour sprint + culbute + sprint 15m

4x400 Paddles Deg/100 en enlevant cycle/100

200 souple

8x50 Palmes (25 flèche 360/25 bine nage NL)

2x15m sprint palme

Observations : 4000m

Malgré une fatigue persistante et des courbatures les nageuses de 4N se démarquent par leur investissement et leur répondant sur les exercices techniques ainsi que sur le travail intensif. On remarque que leur attention et leur travail est même meilleur qu'en début de semaine. La possibilité de pouvoir tourner sur plusieurs groupes avec plusieurs entraîneurs et donc plusieurs façons de faire a l'air d'apporter une autre dynamique sur ces nageuses.

***Vendredi 25 avril 2014 Après-midi***

## Test PPG

Objectifs : Reprendre le crawl dans le contexte du 4 Nages et filmer les nageuses dans toutes les nages en sous marin.

### Echauffement :

12x50 Palme Tuba

1. Rotation bras cuisse
2. Rotation + ½ retour
3. Rotation + retour
4. Nage complète en ligne tête en place

### Séance vidéo sous marine

#### Série :

X4 3x50 Tenir les plaquettes par la base  
2 brasse (1<sup>er</sup> 10m et dernier 10m jambes surface tête baissée)  
1 NL tête en ligne  
100 NL Nage complète (sentir différence sans les paddles)

#### Technique :

4x20m dos #1 plus vitesse avec moins de mouvement  
#2 moins de vitesse avec le plus de mouvement  
#3 plus de vitesse avec le plus de mouvement  
#4 rapide

4x20m NL #1 plus vitesse avec moins de mouvement  
#2 moins de vitesse avec le plus de mouvement  
#3 plus de vitesse avec le plus de mouvement  
#4 rapide

6x50 Pap Palme

#1-2 6Ondul + tirage bras cuisse avec pause + educ 1 bras en restant grand

#3 Nage complète propulsant la nuque vers l'avant (rappel Pap 1<sup>er</sup> jour)

Observations : 2500m

Les nageuses ont été excellentes dans l'approche mais aussi dans les résultats de PPG surtout en les faisant en fin de semaine. Séance dans l'eau toujours de qualité sur les aspects technique malgré la fatigue.

### ***Samedi 65 avril 2014 Matin***

Objectifs : reprendre les 4 nages séparément et dans le conteste du 4 nages.

Echauffement :

400 4N envers (25jb/25NC/25educ/25NC)

100 (c25rawl 2 bras/25dos 2bras)

100 4N Changement Nage Très Vite (5m avant et après 25m) CNTV

3x100 4N 1. Jbs 2. Pull 3. Mix

100 4N Propulsion Max

Série :

x4 6x50 (propulsion max sans temps d'arrêt + appliquer aspect tech appris)

2x100 4N CN TV 1 ;45

50s - Un tour dans chaque nage

Atelier virage dos/brasse

|       | 22/04<br>Traditionnel | 22/04<br>Culbute | 24/04<br>Culbute | <b>26/04<br/>Culbute</b> | Différence<br>traditionnel/culbute |
|-------|-----------------------|------------------|------------------|--------------------------|------------------------------------|
| Anaïs | 6,59                  | 7,52             |                  | <b>5,98</b>              | - 0,61                             |
| Celia | <b>6,35</b>           | 7,33             |                  | 6,64                     | + 0,29                             |

|          |      |      |             |             |        |
|----------|------|------|-------------|-------------|--------|
| Camille  | 6,35 | 6,36 |             | <b>5,94</b> | - 0,41 |
| Emeline  | 6,58 | 6,37 | <b>6,18</b> | 6,37        | - 0,40 |
| Clotilde | 6,52 | 6,39 | 6,37        | <b>6,17</b> | - 0,35 |
| Alice    | 6,35 | 6,72 | <b>6,28</b> | 6,42        | - 0,07 |
| Lea      | 6,96 | 6,84 |             | <b>6,69</b> | - 0,27 |

Challenge :

400 4N (50 propulsion/50 vite)

On doit observer une vrai différence d'allure et de temps entre les deux 50

100 souple

Observations : 3700m

Séance finale ou les quelques détails appris se sont mis en pratiques avec peu de besoin de rappel. Les nageuses ont faite de net progrès sur le virage dos/brasse.

Il faudrait que les nageuses se réunissent avec leur entraîneurs respectifs pour discuter et partager les aspects techniques qu'elles ont apprise, ceux qui leur semble pertinents ou pas, ceux qu'elles ont ressentie comme bénéfique ou non.

Il serait dommage que ces nageuses ne rapportent rien à la maison.

## Entrainement Garçons groupe 4 nages – Lionel MOREAU et Cyrille GUALBERT

|   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| <b>Lundi 28 avril après midi</b>  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Prépa physique  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tests   | gainage ventral, dorsal, lat G et lat D   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | détente horizontale   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | agilité et vitesse "T"  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | 10m sprint départ au start  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|   | VMA 'navette'   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| séance dans l'eau ( le but étant d'observer les nageurs dans chaque nage) |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mise en place de règle de base  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| on ne nage pas avant les 5m   |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| tout les départs commence par une poussée sur le dos puis vrille          |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| dos et pap 6 ondulations obligatoire                                      |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 800 4N envers (50J/50NC/50 educ/50NC)                                     |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*50 pap 60'  | 1exo ( jambes ondul avec main en appui à la surface la tête doit rester dans l'alignement ) / 1 nc                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*100 dos 1'40  | 25 exo ( rattrapé vertical battement contin, troc a la surface) 75 nc   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*100 brasse 2'   | 50 exo (2MVT jambes en position flèche 1 MVT nc/ 50 nc en s'étirant le plus possible et en gardant l'alignement tête) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*100 cr 1'30   | palmes (25 rattrapé jambes +++ en créant des accélération) / 75 nc  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| atelier virage dos/ brasse  | culbulte  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3600  |   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

|  |   |
|--|---|
| Mardi Matin 29 avril   |   |
| <b>séance dans l'eau en commun avec le groupe papillon ( Franck ESPOSITO et Nicolas MANAUDOU)</b>                  |   |
| le but étant de confronté les nageurs de 4N avec les spécialiste de papillon<br>en leur demandant la même exigence |   |
| 600 (75cr 25 dos / 75 cr 25 brasse / 75 cr 25 pap / 50cr 50dos / 50 cr 50 br / 50 cr 50pap)                        |   |
| 6*50 (25 jbes surface / 25 cr opposition min de CB)  |   |
| 6*50 (25 coulée / 25 cr rattrapé min de CB)  |   |
| 6*50 (25 pap avec 0 respi / 25 pap respi 1 temps en acc avec le placement de la tête)                              |   |
| 100 cr bien nagé ampli max   |   |
| travail de coulée  |   |
| palmes   | 4*50 coulée apnée<br>4*50 ( 35 m de coulée rapide + entretien de la vitesse en pap min de cb)   |
| 2*50 pap   | 1 cycle lent / 1 cycle moyen / 1 cycle fort ( beaucoup de nageurs ont du mal à marqué une différence dans les accélérations des cycles) |
| 2*300  | 1 cr allure régulière avec moins de 30 mouvements ( nos nageurs tournaient avec 22 et 26 bras)  |
|  | 1 pap      25 puissance min CB<br>25 travail de prise d'appui<br>25 fréquence respi 1 temps<br>25 3 ondul / 1 mvt                       |
| 12*50  | 1 pap progressif de 1 à 3 et 4 à 6 avec le même nombre de CB<br>1 dos bien nagé   |
| 200 souple   |   |
| <b>3400</b>  |   |

|   |   |   |                                  |
|---|---|---|----------------------------------|
| <b>Mardi 29 avril après midi</b>  |   |   |                                  |
| entretien individuel avec chaque nageur (aborder leur objectif moyen et long terme)   |   |   |                                  |
| séance dans l'eau   |   |   |                                  |
| 400 cr / 4N (150cr / 50 4N)   |   |   |                                  |
| 100 exo   |   |   |                                  |
| 2*50 25 jbes / 25 nc en tenant les PAD  | ]   |   |                                  |
| 2*50 25 jbes / 25 nc avec PAD normale   |   |   | X 4 (1 par nage)                 |
| 4*15 sur le virage DOS / BRASSE vu la veille  |   |   |                                  |
| <b>test (100 jbes chrono meilleure nage)</b>  |   |   |                                  |
| 100 souple  |   |   |                                  |
| <b>alexandre battement : 1'18"90</b>  |   |   |                                  |
| <b>cyril ondulation : 1'25"92</b>   |   |   |                                  |
| <b>ambroise battement : 1'33"91</b>   |   |   |                                  |
| <b>théo battement : 1'28"57</b>   |   |   |                                  |
| <b>damien dos : 1'18"04</b>   |   |   |                                  |
| 6*50 pap (rappel exo du matin ) 25 exo / 25 nc      palmes  |   |   |                                  |
|   | 1 acc du coup de tête                                   |   |                                  |
|   | 1 (1cycle lent / 1 cycle moyen / 1 cycle rap)           |   |                                  |
|   | 1 (25 ondul sous l'eau vite + 3 attaque puissante )     |   |                                  |
| 4*50 pap 1"   | 1 3ondul / 1 mvt et reduire les coup de bras            | ] |                                  |
|   | 1 25 vite min CB  |   |                                  |
|   | 1 3ondul / 1 mvt et reduire les coup de bras            |   |                                  |
|   | 1 50 vite min CB  |   |                                  |
| 2*100 pap/dos 1'40  | 25 pap acc tete / 50 avec transition rapide / 25 dos CB |   | X 3 avec le 200 4N prog de 1 à 3 |
| 200 4N  | 3'15  |   |                                  |
| 100 recup   |   |   |                                  |
| dernier 200 4n depart plongé rapide en gardant les grandes modalités techniques possibles   |   |   |                                  |
| Ambroise  | 2'31"80   |   |                                  |
| Alexandre   | 2'21"80   |   |                                  |
| théo  | 2'25"19   |   |                                  |
| Cyril   | 2'22"95   |   |                                  |
| Damien  | 2'18"04   |   |                                  |
| recup   | 6*50 palmes tuba cr 45"                                 |   |                                  |
|   | 4600  |   |                                  |
| les nageurs ont du mal à conservé les modalités techniques dans la difficulté, le placement du retour de tête vu le matin avec le groupe pap est placé uniquement sur les 50 m CB,mais retour des mauvaises habitudes sur les 2*100 pap doset le 200 4N (tête et nage economique en pap),cyril, damien et alexandre sont plus exigent sur les modalités techniques demandés |   |   |                                  |



| <b>Mercredi 30 Avril matin</b>   |                                  |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
|--|----------------------------------|-------------|--|------------------------------|------|---|--|--|--------------------------|
| séance dans l'eau en commun avec le groupe de dossistes (Eric REBOURG et Mathieu DEGARDIN) |                                  |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
| 300 au choix   |                                  |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
|  |                                  |             |  | 1                            |      | 2   |  |  | 3                        |
|  | 12*50 palmes                     | dos PAD 1'  |  | 1 jbes essuie glace(jbes vit | idem |   |  |  | idem                     |
|  |                                  |             |  | 1 rattrapé 90°(jbes vite)    |      | dos à 2 bras (créer des acc à chaque mvt) |  |  | 25 water polo / 25 ampli |
|  |                                  |             |  | 1 CB vie                     |      | idem                                      |  |  | idem                     |
| X 3  | 4*100 PPE dos retour + vite 1'30 |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
|  | 3*100 jambes dos coulée 15m 1'50 |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
|  |                                  |             |  | 1                            |      | 2   |  |  | 3                        |
|  | 6*50 dos                         | 1 exo       |  | dos à 2 bras                 |      | rattrapé 2D2G                             |  |  | 25waterpolo              |
|  | 1'15                             | 1 CB appuyé |  |                              |      |   |  |  | 25 ampli                 |
| 100 souple   |                                  |             |  |                              |      |   |  |  |                          |
| <b>5200m</b>   |                                  |             |  |                              |      |   |  |  |                          |

|  |                               |                          |  |                       |
|--|-------------------------------|--------------------------|--|-----------------------|
| <b>Jeudi 01 mai matin</b>  |                               |                          |  |                       |
| séance d'analyse vidéo sur les parties non nagées ( dos brasse et pap dos)               |                               |                          |  |                       |
| séance en commun avec le groupe de brasseurs (Christos PAPANIKOLAOU et Christophe LEBON) |                               |                          |  |                       |
|  |                               |                          |  | <b><u>Total :</u></b> |
|  |                               |                          |  | <b><u>4600</u></b>    |
| 300 dos  | 25 bras D                     | 25 jbs coté D            |  | 300                   |
|  | 25 bras G                     | 25 jbs coté G            |  |                       |
|  | 50 NC                         |                          |  |                       |
| 200 4N   | technique                     |                          |  | 200                   |
| 200 jbs  | sans planche exercice         |                          |  | 200                   |
| 6x100 jbs  | d:1'50                        |                          |  | 600                   |
|  | 1. planche                    | 1. bras le long du corps |  |                       |
| 300 brasse   | Pull elastique                |                          |  | 300                   |
|  | travail prise d'eau/technique |                          |  |                       |
| 4x150 br   | PPE                           | accéléré par 50          |  | 600                   |
| 50 brasse  | vite DP 50 souple             |                          |  | 100                   |
| 800 cr   | Palmes Paddles                |                          |  | 800                   |
| Brasse :   | 2x50                          | 15, 25 RS                |  | 100                   |
|  | 4x100                         | 35, 45, 65, 75 RS        |  | 400                   |
|  | 2x150                         | 85, 95 RS                |  | 300                   |
|  | 2x200                         | 115, 125 RS              |  | 400                   |
|  | 300                           | 135 RS                   |  | 300                   |

| jeudi 01 mai après midi   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| séance 4N   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 pull aux chevilles (75cr/ 25dos/ 75cr /25brasse)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4*50 3exo /1 CB vite  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 4N avec virage dos/brasse culbute chrono  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*50 départ milieu du bassin  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4*50 (1 par nage )  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| p damien 13'56 (8) cyril 13'5 (8) alex 13'8 (7) théo 15'0 (9) ambroise 14'4 (9)   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| d 13'9 (10) 13'7 (13) 14'8 (11) 15'5 (14)   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| b 16'5 (8) 16'0 (8) 16'5 (7) 18'0 (6)   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| c 13'0 (14) 12'57 (11) 12'6 (11) 12'7 (16) 13'9 (15)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| test du 400 JBES CHRONO 4N  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| damien 1'26'46 cyril 1'36'31 alex 1'21'78 théo 1'28'11 ambroise 1'39'92   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1'29'30 1'47'64 1'33'59 1'35'8 1'55'46  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1'35'01 1'45'88 1'35'56 1'46'03 1'47'25   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1'25'03 1'44'12 1'27'45 1'38'35 1'41'97   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 5'55'74 6'53'95 5'58'38 6'29'28 7'04'60   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 souple  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 25 -25  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 50 -50  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 75 - 75   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 4N palmés avec de bon virages et coulées  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| bloc 1 (pap/dos)  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| bloc 2 dos br:  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| bloc 3 brasse cr  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| damien 13'48 (7) 29'93 (20) 46'68 (20/8) damien 13'59(10) 30'86 (30) 30'92/ 46'54 (29/10) damien 15'65 (18) 35'69 (19) 35'38/54'32 (19/18)                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| alex 13'97 (6) 31'68 (16) 48'28 (16/6) alex 14'03 (9) 31'05(27) 46'82 (27/9) alex 15'59 (7) 36'70 (17) 36'15/55'11 (17/8)                                     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| cyril 13'96 (7) 30'74 (19) 47'52 (17/8) cyril 14'00 (8) 33'08 (27) 31'09/ 46'78 (30/13) cyril 15'84 (7) 38'60 (16) 36'28/55'90 (18/8)                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| théo 13'80 (9) 30'74 (19) 48'89 (9/22/9) théo 14'57 (15) 33'21 (36) 32'26/49'72 (15/35/15) théo 15'59 (19) 38'11 (9/20) 38'50 /57'65 (9/20/9)                 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ambroise 14'28 (9) 32'94 (22) 50'51(9/22/10) ambroise 15'18 (14) 34'30 (14/31/ 34'61/ 52'32 (14/31/15) ambroise 17'38 (7) 39'96 ( 7/18) 38'49 /58'82 (6/16/7) |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| les nageurs ont réussi à conservé les même temps avec le même nombres de coups de bras sur les difffrents laps intermédiaires du 25 au 75m                    |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 200 4N palmés chrono  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| damien 1'59'46  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| théo 2'00'84  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| cyril 2'03'80   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| alex 2'05'90  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| ambroise 2'06'70  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| atelier virage pap/dos  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| mettre en application toutes les consignes vsionner le matin en analyse vidéo.  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| travailler le groupement rapide, ramener le coude le long du corps  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| respirer après avoir touché le mur  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| la tête ne doit pas monter  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| pousser sur le dos et travailler la vrille  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| avoir un bon gainage et les deux pieds l'un sur l'autre dans la coulée.   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 8*50 comme dans l'échauffement  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 P/D avec les virages chrono le but étant de mettre moins de 1 sec. entre le moment ou les mains touchent le mur et le moment ou les pieds décollent.        |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4 D / B   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 100 souple  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 4200  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**Vendredi 2 mai Matin**

**séance d'analyse vidéo sur les différentes nages**

**séance dans l'eau en commun avec le groupe Crawl (Denis AUGUIN et Laurent AULLIER, François Marie SEYNAVE)**

8\*100 palmes (25 apnée coulée battement / 25 dos à 2 bras retour des bras vite avec acc sous l'eau / 50 ampli nc 20 CB max)

800 jambes palmes fartlek battement vite au signal

3\*50 progressif de 1 à 3 avec le même nombre de CB 1'

50 chrono / 50 souple

3\*100 progressif de 1 à 3 avec le même nombre de CB 1'30

100 chrono / 100 souple

3\*200 progressif de 1 à 3 avec le même nombre de CB 2'45

200 chrono / 200 souple

}] tout en plaquette X 3

200 souple

**5100**

|   |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
|---|------------------|--|-----------------------|-----|------------------------------|-----|-------------------------------|--------|--|--------------------------------------|--|--|
| <b>Vendredi 2 après midi</b>  |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| <b>Séance de tests Physique avec le préparateur Physique</b>  |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| <b>séance dans l'eau 4N</b>   |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| 400 cr dos pull cheville  |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
|   |                  |  |                       | pap |                              | dos |                               | brasse |  | cr                                   |  |  |
| 12*50 exo   | 3 de chaque nage |  | acc du rentré de tête |     | 25 essuie glace              |     | alignement + montée de bassin |        |  | essuie glace replacement respiration |  |  |
| palmes  |                  |  |                       |     | 25 dos 2 bras acc sous l'eau |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| <b>Analyse vidéo (Surface, sous marine, virage)</b>   |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| 100 jbes  |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| 4*50 2exo/ 1CB / 1 25 vite  |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
| 300 ( 150 3Nage avec les virages du 5m au 5m vite / 150 cr aéro nagé avec 25-30 CB max, attention placement tête dans la respiration) |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |
|   |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  | X3( 1pap 1 dos 1 brasse)             |  |  |
| <b>2800</b>   |                  |  |                       |     |                              |     |                               |        |  |                                      |  |  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| <b>Samedi 03 mai matin</b>   |   |  |   |
| 200 cr pull cheville   |   |  |   |
| 2*100 4N 1 end / 1 envers avec virage vite                         |   |  |   |
| 2*100 cr pull plaquette  | 25-30 bras  |  |   |
| 2*100 4N   | 1 pap brasse cb et dos et cr en acc   |  |   |
|  | 1 pap brasse acc et dos et cr en CB   |  |   |
| 14 *50   | 2 P / 2 PD / 2D / 2DB / 2B / 2 BC / 2C  |  |   |
|  | 1( 25 CB / 25 jbes )  |  |   |
|  | 1 (nc avec virage chrono)   |  |   |
| (5*100 m départ du milieu du bassin) *2                            | 5 (25 pap /50 dos/ 25 brasse)   |  | progrerssif de 1 à 4 en conservant le même nombre de CB et le 5ème à fond |
|  | 5 (25 dos / 50 brasse / 25 cr)  |  | progressif de 1 à 3 avec le même nombre de CB                             |
| 800 (50 cr / 50 pap / 50 cr / 50 dos / 50 cr / 50 brasse / 100 cr) | palmes plaquette  |  |   |
|  | le 50 cr coulée 15 m puis respiration 5 temps                                   |  |   |
|  | le 50 4N (25 exo au choix mais effectué dans la semaine / 25 nc)                |  |   |
| 4*65 m à fond meilleure rendement temps et CB                      | 1 pap virage coulée dos   |  | temps 50 (CB)   |
|  | 1 dos virage coulée brasse  |  | temps 5m au 5m virage   |
|  | 1 brasse virage coulée cr   |  | temps rotation  |
|  | 1 cr virage coulée cr   |  |   |
| 8*50 palmes tuba recup départ 45'                                  |   |  |   |
| challenge jambes   | X fois 50m temps de départ dégressif  | 1'15/ 1'10 / 1'05 / 1'00 / 55' / 50' / 45' / 40' / 35' / 30' |   |
| non réalisé  | quand le nageur n'y arrive plus, 100 souple et il recommence la série en palmes |  |   |
| <b>4100</b>  |   |  |   |

## Entraînements groupe dos, garçons. Éric REBOURG

### Lundi 28/4: soir

400 mélangé

2x300 1.4n (25Jbes/25ex/25 prog) 1.C (75 normal/25 sans respirer)

### NC

16x100 r:10" 1.C 1.4n 1.Dos

### JBES TUBA

400 inspiration et expiration forcée + 200 batt (75 normal/25 prog)

### NC

12x50 d:1' 2.exercices au choix 1.nc Dos

4x50 prog 1 à 4 travail efficacité rééducation nbre CB

100 souple

4x50 1.15 vite coulée 1.25 vite nc d:1'30

### JBES

200 batt tournevis (passer du ventral au dorsal)

### TRAVAIL ONDULATION

4x50 d:1'30 25tv ondulation sous-marine

100 souple

**T:5000m**

**MARDI 29/4: matin**

**PALMES PADDLES**

900 palmes Paddles en X\* (50 godille devant/100 nc) C/DOS

\* 1 Paddle main droite 1 palme pied gauche et inversement

6x50 d:1'15 20max/30souple 4 en X 2 en I

**PALMES PADDLES**

2 x (8x50 d:1'15 1.exercices 1.CB (réduction nbre mvt en lien avec vitesse élevée)

(300 (50c/50dos\*\*) coulée 15m \*\* ralentir retour aérien bras

1ère série exercices Dos ratt 90° 2ème série Crawl ratt Tête Hors de l'Eau (THE)

**TUBA**

300 cr tuba retour coude haut et doigts ras eau

**NC:**

2x (6x50 d:1'15 1.exercices 1CB (réduction nbre mvt en lien avec vitesse élevée)

(200 (50c/50dos\*\*) coulée 15 m \*\* ralentir retour aérien bras

**Test Jambes:** 100 MAX (1 mouvement avant le mur, coulée 15m max)

100 souple

**PALMES**

8x50 d:1'10 (25 ondul sous marine TV + reprise nage / reste souple)

**NC:**

100 souple

**T: 5000 m**



**Mardi 29/4: soir**

300 au choix

**PALMES**

8x50 d:1'15 1.ratt 90° 1.25 water polo vite/25 ampli

**NC:**

3x100 dos d:1'35 rééducation nbre mvt

2x50 dos CB d:1'

2x50 dos d: 1'15 1.25TV 1.15TV

5x100 cr d:1"35 (75 respiration 3-5/25 sans respirer)

3x100 dos d:1'35 rééducation nbre mvt

2x50 dos CB d:1'

2x50 dos d: 1'15 1.25TV 1.15TV

10x50 cr d:50" 1.4 respi 2.3 respi 3.2 respi 4.1 respi 5.facile

100 souple

**JBES:**

6x100 d:2'

**NC:**

8x50 d:1'15 1.20TV sans poussée au mur 1.25TV coulée 15m

**MEDECIN BALL + PALMES:**

8x30" travail/30" repos : par groupe de 3 se passer le MB en ondulations verticales

**NC:**

100 souple

**MEDECIN BALL:**

4x20" travail/40" repos: par groupe de 3 se passer le MB en ondulations verticales

**NC:**

100 souple

**T: 4600 m**

**Mercredi 30/4: matin**

300 au choix

- ( 12x50 **Pad Palmes** d:1'
- (
- (
- (
- 3x ( 4x100 **PPE** Dos d:1'30 retour + vite
- ( 3x100 **Jbes** Dos d:1'50
- (
- ( 6x50 d:1'15

| <b>S1</b>           | <b>S2</b>           | <b>S3</b>           |
|---------------------|---------------------|---------------------|
| 1. Jbes Essui Glace | 1. Jbes Essui Glace | 1. Jbes Essui Glace |
| 1. ratt 90°         | 1. D2B              | 1.25 wpolo 25norm   |
| 1.CB av vitesse     | 1.CB av vitesse     | 1.CB av vitesse     |
| <b>S1</b>           | <b>S2</b>           | <b>S3</b>           |
| 1.D2B               | 1. ratt 2D2G        | 1.25 wpolo 25norm   |
| 1.CB av vitesse     | 1.CB av vitesse     | 1.CB av vitesse     |

100 souple

**T: 5200m**

**Jeudi 1/5: matin**

400 mélangé

**PADDLES**

8x50            3. Paddle droite 1.ratt 90° 1.retour aérien lent 1.CB  
                  3.Paddles gauche idem  
                  2.25v/25souple

**PALMES**

6x100 d:1'35 ondulation Dos (25 sous eau/75 normal)

**PADDLES**

8x50 idem au dessus

**JBES**

4x100 d:1'50 ondul Dos (25 sous eau/75 normal)

100 souple

**NC**

4x100 d:1'40

1. 50 D2B/50 ratt cuisse 2D2G
1. CB (vitesse avec réduction mouvement)

**TRAVAIL VITESSE**

4x50 d:1'30

(Face mur, départ culbute, 5m Vite, virage fantôme (culbute dans le vide), 15 m coulée, reste souple)

100 souple

**NC**

4x50 d:1'15 1.15m coulée rapide 1.25 nc vite

100 souple

**TRAVAIL DEPART**

**T: 4300m**

**Jeudi 1/5: soir**

**Séance JBES**

300 au choix

**JBES:**

12x50 d:1' 1. normal 1.progressif 6.cr 6.dos

**TEST:** 400 Jbes Dos Max (1 mvt à chaque arrivée au mur)

**NC:**

100 souple

**JBES PALMES:**

10 x 100 Jbes Dos d:1'35 meilleure moyenne possible

6x30" travail/30" repos : palmes ondulations verticales position flèche

100 souple

10 x 100 Jbes Ondulation Dos d:1'35 meilleure moyenne possible

6x30" travail/30" repos: ondul poussée mains mur

100 souple

**NC Vidéo**

50 NC TV avec départ /50 souple

**T: 4300 m**

**Vendredi 2/5: matin**

300 C/D

4x( 200 (50ex/50nc)

( 2x50 1.25 prog 1.25V d:1'

**SPE ENDURANCE MOTRICE**

8x50 d:50" nbre CB

6x100 d:1'30 Nbre CB idem Tps Idem

4x150 d:2'15 Nbre CB idem Tps Idem

2x200 d:3' Nbre CB idem Tps Idem

**RECUPERATION**

800 palmes (200 C200 Jbes choix)

**PUISSANCE VITESSE SPE**

4x50 25 TV puissance + 25 souple

4x100 50 TV puissance + 50 souple

**RECUPERATION**

300 récup au choix

**T: 5200 m**

### **Vendredi 2/5: soir**

300 au choix

#### **PALMES**

6x50 d:1' (25 ondul sous marine/25 bien nagé)

#### **NC**

6x100 C d:1'30 2.Aéro respi 3-5 1.retour +vite (2ème 50 - 5 sec)

#### **JBES**

8x50 dos d:55"

100 souple

#### **NC Dos**

6x50 d:50" travail CB (Tps rapide avec réduction nbre mouvements) dernier d:1'15

100 Tvite

#### **RECUP**

300 (100pull/100Jbes/100exercices)

#### **NC Dos**

6x50 d:50" travail CB (Tps rapide avec réduction nbre mouvements) dernier d:1'15

150 Tvite + 50 souple

#### **RECUP**

300 (100pull/100Jbes/100exercices)

#### **NC Dos**

6x50 d:50" travail CB (Tps rapide avec réduction nbre mouvements) dernier d:1'15

200 Tvite

#### **RECUP**

300 (100pull/100Jbes/100exercices)

#### **NC vitesse et travail arrivées**

8x50 départ à 10 m: 10m TV départ arrêté + Travail arrivée / reste souple **T : 4400m**

### **Samedi 3/5 : matin**

400 mélangé

4x100 C d:1'35 1. respi 3-5 1.75 ampli/25 prog

#### **PALMES PADDLES**

4x50 dos

( 1. rattrapé 90° )

S1S2 Paddles Palmes en X

exercices

( 1. Dos 2Bras ) x5

S3S4 Paddles Palmes 1 côté

( 1. ratt cuisses 2D/2G )

S5 sans matériel

( 1. CB vitesse )

#### **JAMBES**

Test 100 JBES + 100 souple

#### **NC**

(50 d:50" /100 d:1'30/50 (+ vite que le premier) ) X 5

100 souple

#### **RECUPERATION**

400 C/D (100 Jbes/100nc)

#### **NC**

4x200 d:3'prog 1 à 4 maximum 24 CB

#### **RECUPERATION**

TUBA /

200CR

**TOTAL : 4400m**

## Séances des groupe Brasse, filles et garçons

Christos PAPANADOPOULOS, Denis LAMUR (filles) et Christophe LEBON

### GRUPE DES FILLES

#### **LUNDI**

|              |              |  |
|--------------|--------------|--|
| 600          | TECHNIQUE    | 50 spé 3+25 spé 4  |
| 300          | JAMBES       | Bras à l'axe du corps-ce déplace avec les moins des mouvements   |
| 8X50 R 15    | brasse       | S'organisée pour une bonne technique avec les moins des mouvements donc développe une propulsion par cycle                 |
| 4X100 R 20   | brasse       |  |
| 2X200 R 30   | brasse       |  |
| 4X250 NL R30 | paddels+Tuba | POULSATIONS 150/160  |
| 4X200 D4     | brasse       | Comment s'organisée pour faire cette série avec les paramètres suivants:<br>Meilleure Moyenne-Nombre des cycles-Pulsations |
| 400 dos      | palmes       | 25m bras droit+25 m bras droit+25 jambes+25nc  |
| 50m          | Brasse       | Départ du plot. Aller vite, excellent technique, nombre des cycles   |
| Total 3550   |              |  |



## **MARDI-MATIN**

|                  |                  |   |
|------------------|------------------|---|
| 400              | NL-Choix par 25m |   |
| 4X50 R10         | Pull 1 par nage  |   |
| 3X100 4N R15     |                  | Moins des mouvements  |
| 2X150 R20        | Jambes           | Amplitude-Position du bassin en surface   |
| 200 R 30 100 R20 | Elastic/Pull     | Moins des mouvements -Position de la tête et des coudes lors de la traction.                      |
| 100 m            | Jambes           | Vitesse Max (temps réalisés en moyenne 1.43)  |
| 300 dos          | Paddles          | Exo avec 25 bras droit+25 jambes+25 bras gauche+25 NC   |
| BX100 D2         |                  | Meilleure moyenne possible-Application Technique-Observations des éventuelles des transformations |
| 600NL            |                  | Facile  |
| Total 3300       |                  |   |

## **MARDI APRES-MIDI**

|            |                     |   |
|------------|---------------------|---|
|            | 1000 50 NL-50 CHOIX |   |
| 2X150 R 20 | palmes              | 1ER Brasse avec battements  |
|            |                     | 2eme Brasse avec ondulations  |
| 2X50 R 10  | palmes              | Brasse avec battements  |
| 2X50 R 10  | palmes              | Brasse avec ondulations   |
| 2X50 R 10  | palmes              | au choix  |
| 3X200 R 20 | Paddles             | Changements de la taille des paddles à chaque répétition<br>Faire attention à son alignement et s la trajectoire des bras-<br>coordination bras et jambes |

|            |           |   |
|------------|-----------|---|
| 4X100 R15  | Tuba      | Quelle modification d'organisation motrice avec le Tuba, regarde votre trajectoire                  |
| 8X50 R10   | 4N        | Recherche d'efficacité avec poignets ferme  |
| 6X15M      | Brasse    | Départ plonge, trajectoire aquatique, mise en action avec reprise de nage et 2 ou 3 cycles des bras |
|            | 200 choix | récupération  |
| Total 3300 |           |   |

### **MERCREDI MATIN**

|  |                     |  |
|--|---------------------|--|
| 300  |                     | 25m ondulations côte droit+25m ondulations côte gauche+50 papillon avec 3 ondulations et 1 cycle des bras+25 dos bras droit+25 do uniquement bras gauche avec dégagement de l'épaule opposée |
| 300  | Palmes              | coulées avec 6 ondulations obligatoire et en suite 3 ondulations 1 bras, 3 ondulations l'autres bras   |
| 2X200 R20                                  | Brasse              | 3 mouvements bras droit et 3 mouvements uniquement bras gauche   |
| 4X50 R15                                   | Brasse              | 1/3 25 m rapide et 25m facile  |
|  |                     | 2/4 25 m rapide et 15 m facile   |
| 600  | Palmes/Paddles      | 100m en opposition entre bras droit et bras gauche avec un petit moment d'arrêt  |
| 4X100 R20                                  | Jambes avec planche | 100 m robotique avec 7/8 cycles des jambes pour un mouvement du bras<br>Attention positionnement du bassin et vitesse d'exécution de la fermeture des jambes, toucher des talons             |
| 8X50 R 20                                  | Brasse              | Position d'arrêt, démarrage avec 5 cycles, arrêt, etc  |
| 15 minutes exos selon demande des nageuses |                     |  |
| Total 2600                                 |                     |  |

## **JEUDI MATIN**

|                                     |                    |   |
|-------------------------------------|--------------------|---|
| 2X300 R30                           | POUL               | 1ER 25M NL+25 DOS<br>2EME 25M PAP+25 BRAS   |
| 4 (3X50) R15                        | Brasse             | 1er série mouvements X-2eme serie X+1-3eme X+2-4eme X+3<br>Conséquence du nombre des mouvements à la vitesse, difficulté rencontre<br>lors de l'exo |
| 50 dos 2 bras à chaque fin de serie |                    |   |
|                                     | 200 ondulations    | 50 m par côte avec 5m en surface et 5 m aquatique   |
|                                     | 400 Palmes+Paddles | 15M coulées avec 6 ondulations+10m rapide sans respire +25M bras tendu  |
|                                     | 300 Brasse         | Décomposer entre le mouvement des bras, glissée et mouvements des jambes  |
| 5X100 R20                           | Brasse             | 0-15m avec 3 cycles<br>15-25 m Rapide avec Tête hors de l'eau<br>25-35m Synchro<br>35-50m Rapide poignets ferme                                     |

Test

Combien des repetitions en 50m brasse départ 45/Résultats en 1-11 répétitions

Ateliers des partie non nage: Départs et virages

Total 2800

## **JEUDI APRES-MIDI**

|             |                      |   |
|-------------|----------------------|---|
|             | 200 Dos coordination | Jambes droit-bras droit-jambes gauche-bras gauche |
| 100-200-300 | 4N                   | Se déplacer avec les moins des cycles possibles   |
| R15-R20     |                      |   |

|                     |               |   |
|---------------------|---------------|---|
| 25max-25 Amplitude  | Brasse Jambes | Serie à faire 2 fois  |
| 50max-50 amplitude  |               |   |
| 75 max-75 amplitude |               |   |
| 12X50 R15           | Brasse        | 10m Coulée avec le premier cycle de reprise                               |
|                     |               | 10-25m 1 cycle des bras et 1 cycle des jambes stop environs 3 sec         |
|                     |               | 25-45m Brasse tête hors de l'eau avec les moins des cycles                |
|                     |               | 45-50 m rapide avec préparation à l'arrivée                               |
|                     | 100 Papillon  | Coulées 6 ondulations-moins des cycles                                    |
| 2X50 D 50           |               | Coulées 6 ondulations, rapide   |
|                     | 200           | Coulées 6 ondulations-moins des cycles                                    |
| 2X100 D 1.30        |               | Coulées 6 ondulations, rapide   |
|                     | 300           | Ondulations et jambes de la brasse sur le dos avec le maximum d'amplitude |
| 2(4X100) D 2        | Brasse        | Progressive du 1 à 4  |
| 400 NL              | Paddles       | Facile-récupération   |
| Total 4100          |               |   |

### **VENDREDI MATIN**

|           |        |   |
|-----------|--------|---|
|           | 1000   | 50NL-50 choix technique   |
| 2X100 R15 | Palmes | 1er Ondulations avec rotation par tranche du corps par tranche 90 degre -bras à l'axe du corps/la 2eme me |
| 2X100 R15 |        | Meme exos mais sans palmes-Attention à l'alignement du corps  |

|                        |                     |  |
|------------------------|---------------------|--|
| 4X50 R15               | Jambes sans planche | Divers positions des mains   |
| 2(2X50) D2             | Brasse              | Mise en place des consignes donné  |
| 6X50 R20               | Jambes brasse       | Stop et go. 1 cycle des jambes , arrêt,1 cycle des jambes arrêt 5 secondes |
| 300 NL                 |                     | Respiration maitrise 3/4/5/6   |
| 20 minutes des virages |                     |  |
| Total 2100             |                     |  |

### **VENDREDI SOIR**

|  |                |   |
|--|----------------|---|
| 300  | Tuba           | Sur le ventre bras tendu devant, synchro  |
| 4X100 R20  | Jambes         | avec différents positions des bras mais 5m avant le mur et 10m après nage complète pour faire un bon virage |
| Combien des cycles pour faire une distance des:15m-25m-35m-45m-50m/ le reste facile jusqu'au mur |                |   |
| 600  | Paddles        | 15M sans respire et 35m technique   |
| Travail d'approche du mur , rotation, reprise de nage  |                |   |
| 9/9m - 15/15m- 25/25   | à faire 4 fois | Avant et après le mur   |
| 400 Dos  | Palmes+Paddles | 50m avec dégagement d'épaule opposée ,35 moins des cycles et 15 m mouliné                                   |
| 3X100 D3   | Brasse         | Long-Moyen-Vite Comment je m'organisée  |
| Jambes des brasse statique avec médecine ball + passes entre deux nageurs passés avec le coach   |                |   |
| Total 2400   |                |   |

## **SAMEDI MATIN**

|   |                     |  |
|---|---------------------|--|
| 400   |                     | 50NL-50DOS Facile  |
| 400   |                     | 50 exos-50 nages complètes au choix                                    |
| 2X200 R20   | 4N                  | 1er 25 m jambes-25 Exo<br>2eme 25m Jambes+25 amplitude                 |
| 8X50 R10  | Brasse              | 1er Tête hors de l'eau<br>2eme 15 +m Rapide et 35 moins des mouvements |
| 200-150-100-50 m  | Brasse              | 35m moins des mouvements-15m rapide                                    |
| 12X30 m   | Brasse sans arrête  | Départ du mur 15m virages-retour vers le mur virages,etc               |
| 200   | Jambes sans planche | 1/1,2/2,3/3,4/4,5/5 cycles long et cycles rapides                      |
| 4X50 R15  | Jambes sans planche | Rapide tête hors de l'eau  |
| 6X15 M  | Départ plongé       |  |
| Travail des virages et coulées en traversant les lignes d'eau |                     |  |
| Total 2900  |                     |  |

## GROUPE Garçons

### Lundi AP midi

|      |   |                            |
|------|---|----------------------------|
| 600  | 50 spé 4 25 jbs spé 4 50 spé 3 25 jbs spé 3 |                            |
| 100  | dos 2 bras (jbs au choix)                   |                            |
| 200  | 4N (poings fermés)                          |                            |
| 300  | jbs sans planche                            | 50 ondul 3 ampli 3 tonique |
|      |   | 50 ciseaux costal          |
| 400  | Paddles cr                                  | 50 5 mvt D 5 mvt G         |
|      |   | 25 WP 25 bras tendu        |
| 2000 | 200 exo choix                               |                            |
|      | 4x100 brasse N1                             |                            |
|      | 200 exo choix                               |                            |
|      | 3x100 brasse N2                             |                            |
|      | 200 exo choix                               |                            |
|      | 2x100 brasse N3                             |                            |
|      | 200 exo choix                               |                            |
|      | 100 brasse N4                               |                            |
|      | 200 exo choix                               |                            |
| 500  | au choix facile                             |                            |
| 100  | jbs vite                                    |                            |
| 200  | au choix facile                             |                            |
| 4400 |   |                            |

## Mardi matin

300 cr

2x150 pap exo

3x100 4N

4x200 brasse

|        |                          |   |
|--------|--------------------------|---|
| 1 et 3 | 0-15m                    | coulée + 3 cycles                       |
|        | 15-25m                   | jbs bras long du corps                  |
|        | 25-45m                   | 1 cycle bras, arrêt, 1 cycle jbs, arrêt |
|        | 45-50m                   | 3 cycles rapide virage                  |
| 2 et 4 | 25 jbs ondul             |   |
|        | 25 jbs batt              |   |
|        | 25 moins de mvt possible |   |
|        | 25 plus de mvt possible  |   |

|                  |                               |
|------------------|-------------------------------|
| 8x100 jbs brasse | 1 avec planche 1 sans planche |
|                  | Quentin, Théo d:1'45          |
|                  | Tanguy d:2'                   |

|       |                                    |
|-------|------------------------------------|
| 3x600 | 400 r:20-30" 200 r:15-20" z2       |
|       | 1. Pull (400 3 Tps 200 5 Tps)      |
|       | 1. PP 400 progressif par 100       |
|       | 200 allure du 2° 200 du 400        |
|       | 1. Paddles avec 6 ondul par virage |

|     |                            |
|-----|----------------------------|
| 400 | jbs brasse meilleurs temps |
|-----|----------------------------|



200 au choix

2x 4x50 (15, 25, 35, 45 vite RS)

200 au choix

**5500m**

### **Mardi AP Midi**

900 100 cr 50 ondul 100 cr 50 ciseaux

600 25 exo jbs 25 NC  
25 exo bras 25 NC  
25 exo NC 25 NC

|    |           |          |  |
|----|-----------|----------|--|
| 8x | 50 brasse | 1        | 15 RS  |
|    |           | 2        | 25 RS  |
|    |           | 3        | 35 RS  |
|    |           | 4        | 45 RS  |
|    |           | de 5 à 8 | 50 avec la même modalité<br>aux 15, 25, 35 et 45 |

6x100 cr NC z2

|    |            |   |                                   |
|----|------------|---|-----------------------------------|
| 4x | 100 brasse | 1 | même passage et mut 50 (de 5 à 8) |
|    | 50 souple  |   | (+15) RS                          |
|    |            | 2 | même passage et mut 50 (de 5 à 8) |

|              |                 |    |                                   |
|--------------|-----------------|----|-----------------------------------|
|              |                 |    | (+25) RS                          |
|              |                 | 3  | même passage et mvt 50 (de 5 à 8) |
|              |                 |    | (+35) RS                          |
|              |                 | 4  | même passage et mvt 50 (de 5 à 8) |
|              |                 |    | (+45) RS                          |
| 3x200        | cr Palmes NC z2 |    |                                   |
| 3x200        | jbs brasse      | 1. | 50 vers de terre 50 normal        |
|              |                 | 1. | 50 bras croisé 50 normal          |
|              |                 | 1. | meilleur temps                    |
| 200          | au choix        |    |                                   |
| 200          | W vidéo         |    |                                   |
| <b>4700m</b> |                 |    |                                   |

### **Mercredi matin**

|       |  |
|-------|--|
| 4x50  | 1 par nage                                   |
| 4x100 | 1 par nage                                   |
| 4x150 | 1. Pap/dos 1. brasse/cr                      |
| 200   | Moins de mvt, tête à fleur d'eau, coude haut |
| 2x100 | 50 tractions pap retour dans l'eau 50 brasse |
| 4x50  | vitesse max                                  |
| 2x300 | 50 planche derrière les fesses               |

50 côté droit  
40" position verticale planche haute  
50 côté gauche  
50 normal planche hors de l'eau  
40 " verticale avec médecine ball (4,5 kg)

800 Palmes Paddles cr  
75 opposition 25 rapide

2x 115 W 85 souple  
125 W 75 souple  
135 W 165 souple

200 au choix  
**4800m**

### **Jeudi Matin**

300 dos 25 bras D 25 jbs coté D  
25 bras G 25 jbs coté G  
50 NC

200 4N technique

200 jbs sans planche exercice  
6x100 jbs d:1'50  
1. planche 1. bras le long du corps

300 brasse Pull elastique

4x150 br      travail prise d'eau/technique  
PPE      accéléré par 50

50 brasse      vite DP 50 souple

800 cr      Palmes Paddles

1500 Brasse :    2x50      15, 25 RS  
                      4x100      35, 45, 65, 75 RS  
                      2x150      85, 95 RS  
                      2x200      115, 125 RS  
                      300        135 RS

#### **4600m**

#### **Jeudi AP Midi**

300 cr      50 jbs 50 rattrapé 50 NC

200 dos      50 jbs 50 2 bras 50 jbs 50 NC

100 pap      50 jbs 50 3 ondul 1 cycle

3x100 4N      non stop

1100 Jbs Brasse    3x      50 d:55"

100 d:1'50

200 d:3'45

50m      vers de terre brasse

1000 Pull      5x      100 cr 3 tps

100 brasse Jambes Jambes Cycle

|              |       |                                  |
|--------------|-------|----------------------------------|
| 1600 Série : | 4x50  | 15 vite DP RS                    |
|              | 4x100 | 25 vite DP RS                    |
|              | 4x150 | 1. 35 vite DP RS                 |
|              |       | 1. virage + 35 vite RS           |
|              | 2x100 | 45 vite DP 95 souple             |
|              |       | 25 vite (10+virage+15) 35 souple |
|              | 1x    | 65 vite DP                       |
|              |       | 135 souple                       |

#### **4600m**

#### **VENDREDI MATIN**

1000m      exo au choix avec ou sans matériel

5x300      brasse

400m      au choix

5x300      brasse

400m      au choix

#### **4800m**

Vendredi après-midi et Samedi matin : séances non communiquées

---