

**Comité Régional de Natation
d'Ile de France**

Stage à Radovljica (Slovénie)



Du lundi 17 au dimanche 23 avril 2006

Liste des Nageurs présents au stage

Cyril AROT	SN Versailles
Clément BECQ	Dauphins de Créteil
Jugurtha BOUMALI	US Ivry-Sur-Seine
Gilles CANTRELLE	Bois Colombes Sport
Quentin COTON	Mouettes de Paris
Aurore DUMEZ	CN Brunoy Essonne
Adrien FOUGERON	CN Viry-Chatillon
Élisabeth FOUGERON	CN Viry Chatillon
Aurélien FOURNIER	SN Versailles
Rémy GENEVIEVE	AS Agenteuil Natation
Léa GIRAUDON	CN 95 Ezanville
Céline HURAUT	Entente 95 Sannois Montigny
Kevin JACQUOTOT	AS Bondy
Younès MEDRAGH BEDINE	ES Nanterre
Arnaud NABONNE	Aqua Club Pontault Roissy
Sylvain PINAULT	Cergy Pontoise Natation
Jason PUPIER	Neuilly Plaisance Sports Natation
Léa SITTLER	EN Draveil

Au total, 18 nageurs ont participé au stage, soit la moitié de l'effectif de la Coupe de France des Régions.

L'élaboration des entraînements s'est faite entre les deux accompagnateurs du stage, Alexandre Aprussez et François Huot-Marchand. Une demande aux entraîneurs concernant leurs attentes a été effectuée avant le départ pour le stage. Plusieurs réponses ont été données, dont chacune, dans la mesure du possible, a été prise en considération.

Vu la période de travail pour la saison sportive des nageurs, le stage a été orienté sur du travail mixte.

Il n'a pas été question de préparer spécifiquement la coupe de France des Régions, l'objectif des nageurs de cette catégorie étant les championnats de France de catégories (mois de juillet), ou toutes catégories (mai).

Le volume moyen s'est situé autour de 5 kilomètres par séance, pour un total quotidien de 10 kilomètres environ.

Les aspects techniques ont été abordés en termes de prise d'appuis, et concernant les coulées, reprises de nage, virages et départs. Aucune modification de la technique "de nage" n'a été conseillée, cet aspect incombant à l'entraîneur de la structure club.

L'intensité et les contenus des entraînements suivaient une logique progressive dont les nageurs étaient informés. De cette manière, chacun devait s'attendre à la difficulté de la séance à venir et se reposer en prévision de celle-ci.

Cette répartition des charges est présentée en page suivante.

Entraînements de la semaine (11 séances)

Types de séances

Dans l'eau

- Type 1 : Aérobic (surdistance, récup courte)
Vitesse maximale (15 à 25 mètres)
Travail technique (educs appuyés essentiellement)
- Type 2 : Seuil, séries progressives intermittentes
Travail sur les coups de bras
- Type 3 : Travail d'allure de course "préparée"
Départs, prises de relais
- Type 4 : Récupération, séries longues
Série de jambes



PPG :



- 1 heure avant la séance d'après midi.
2 séances (mardi et jeudi)
Exercices autour du gainage, de la tonicité (lancer médecine ball), proprioception (pompes sur ballon, etc.).
Séance 1 : Médecine ball (lancers, abdos) + gainage et proprioception
Séance 2 : Extérieur, exercices de course à pied
Note : le nombre de séances a été revu à la baisse vu le très peu d'expérience de la majorité du groupe (fatigue accumulée et courbatures très importantes).

Planning prévisionnel

	8h-10h (bassin)	15h-16h (PPG)	16h-18h (bassin)
Lundi 17	-	-	Type 1 Aéro Vmax
Mardi 18	Type 2 Seuil/progressif	Séance 1 Médecine ball	Type 3 Allure/Départs
Mercredi 19	Type 4 Récup/aéro continu	Sortie à Bled	Type 1
Jeudi 20	Type 2	Séance 3 Extérieur Course	Type 3
Vendredi 21	Type 4		Type 1
Samedi 22	Type 2	Sortie à Ljubljana	
Dimanche 23	Type 3	-	-

Objectif volume :
10-12 kms par jour

Lundi Soir

Objectif : prise de repères, "décrassage du voyage"

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 3-4

400	50 Cr-50 par nage Jbes
2x50	Spé
2x400	Pull Cr (1) Respi 3-5 enchaînées (2) Respi 3-5 par 50
2x100	Spé Jbes*
3x400	(1) 4N par 100 4N (envers-endroit) (2) Cr (3) idem 1 ^{er}
2x200	Spé (75 Educ – 25 NC)
3x400	(1) 100 Cr-100 B (2) 100 Cr-100 P (3) 100 Cr-100 D
2x100	Spé "bras"***
2x400	Pull Cr (1) Respi 3-5 enchaînées (2) Respi 3-5 par 50
2x50	Spé (1) 3x15m Sprint Max (2) 50 max DP
400	Cr-D2B par 50

Volume séance : **5800 m**

* Jambes sans planche paumes tournées vers le haut

** Travail d'équilibration sans appuyer sur les jambes, brasse avec jambes en ondulations

Younès et Aurore ont stoppé après le premier 400 du deuxième 3x400 (total=3600)

Mardi Matin

Objectif : Travail à intensités progressives, gestion d'allure

Intensité mixte (zones 3 à 5)

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 6

6x100	Cr - B/D2B – Cr – P 1bras/D2B – Cr – D
6x200	Cr : 2 aéro 2 moyen 2 vite (chaque 200 nagé en négatif)
4x150	(100 battements tête hors de l'eau amples 50 jbes spé respi max)
12x100	Cr (4 pull bien nagés – 4 pull plaq appuyés – 4 plaq seules vite) D= (1:20)(1:15)(1:10)
100	souple
450	(100 amplitude – 15 m sprint – 35 souple) nages variées
50	souple
24x50	6 par nage – 3 relâchés 2 appuyés 1 TVite (R=0:10)
4x100	Nage au choix souple

Volume séance : **5800 m**

Cumul Semaine : **11600 m**

La consigne sur la série de 200 mètres a été suivie sur le progressif 2 par 2, le négatif étant beaucoup plus rarement observé...

La série de 100 avec les départs 1:10 (cadets) a été particulièrement difficile à effectuer.

La série de 50 mètres a été très bien effectuée (surtout les 50 mètres TVite).

Mardi Soir

Objectif : Travail vitesse 200m (cadets) et vitesse VMA (minimes)

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 7

500	75 Cr 25 par nage
12x50	3 Cr 3 Spé (Educ-Jbes-NC)
200	4N
2x50	nage au choix (10 m sprint – 30 m souple – 10 m sprint)
100	choix nage relax
2x100	Cr (1:20)
6x50	Spé ~V200 (1:10)
4x100	Cr (1:25)
4x50	Spé V200 (1:05)
6x100	Cr (1:30)
2x50	Spé >V200 1 ^{er} 100m du 200 objectif (1:00)
2x100	choix souple (2:15)
4x200	Pull Plaq (3:00)

Volume séance : **4400 m**

Total jour : **10 200 m**

Cumul Semaine : **16 000 m**

La série dure 1,9 kms, à partir du 2x100 Cr : le crawl est nagé toujours à la même allure, aux environs de la zone 3 (seuil ventilatoire). Globalement, les nageur ont nagé plus vite que l'allure demandée... Aurore DUMEZ a fait 800 d'échauffement au lieu de 1500. Sans le 4x200, le volume est de 2900m.

Mercredi Matin

Objectif : Récupération active

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 1

4x300	1 Cr 1 4N (1) et (2) 50 Educ 25 NC (3) et (4) 50 Jbes 25 NC
10x150	Pull 3 Cr (2:15) – 2 Dos (2:30)
3x200	Jambes (battements-ondulations-battements) avec ¼ de tour par 50
10x100	Cr palmes (1:30) "nagé sur les jambes sans appuyer sur les bras)
4x250	100 Cr 75 B 50 D 25 P (4:15)
4x50	vitesse (1) 15m derniers mètres sprint (arrivée) (2) 20m sur le virage (10m + 10m) (3) 25m départ plongé (4) 5" battements max sur le mur + virage et 25m sprint

Volume séance : **5500 m**

Cumul Semaine : **21 500 m**

* Aurore Dumez : arrêt après le 10x150 → 2700 m

Mercredi Soir

Objectif : Endurance légère, sur un volume relativement élevé.

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 :

20x50	D-Cr-B-Cr-P (R 0:10)
600	[25+25+50+50+75+75+75+75+50+50+25+25] En alternant educ (retour main dans l'eau) et nage complète sans temps d'arrêt entre les mouvements.
600	[idem] en alternant educ (demi-rattrapé) et nage ample
2x400 4x200	Cr Nage Complète zone 2 Attention portée sur le gainage pendant la nage (allongement, tonicité) et premier mouvement après la coulée après les fanions des 5 mètres. Groupe 1 : (5:30) et (2:50) Autres : (6:00) et (3:00)
400	jambes souple "discussion" (possibilité palmes)

Volume séance : **4200 m**

Total jour : **9700 m**

Cumul Semaine : **25 700 m**

* Aurore : arrêt après le premier 400 (+200 souple). Total : 2800 m

Le volume a été réduit en raison du retard pris par la sortie au lac de Bled. La série devait être sur 3x400 et 6x200.

Jeudi Matin

Objectif : Séries à intensités progressives

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 5

5x200	Cr – 4N 1 bras – Spé Educ – 4N Jambes – Cr
400	Virages sur un côté en sprint spécialité – reste Cr bien nagé
12x(3x100)	3 en Crawl, 3 en 4N, 3 en Spé, 3 choix souple Cr (1:30) ou (1:35), 4N et spé (1:45) ou (1:50), souple (2:15). Un bloc de 4x(3x100) en NC, un autre en pull, le dernier en plaquettes.

Volume séance : **5000 m**

Cumul Semaine : **30 700 m**

* Les brasseurs en pull ont eu un départ à (1:55) pour certains.

Aurore a stoppé l'entraînement après le premier 3x100 du deuxième bloc (en pull). Total de 3100m.

Jeudi Soir

Objectif : VO2max et allure du 200 mètres

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 6

6x100	Pull Cr respi variées (1:35)
4x50	Spé progressif dans le 50m
200	Cr-D2B par 50
3x50	Spé (1) Départ rapide (2) Milieu Rapide (3) Arrivée rapide
150	choix relâché
4x100	Spé VMA (1:50) Spé
4x50	Spé TVite (V200+1 à 2") (1:05)
4x25	Spé Vitesse maximale (0:40)
200	choix relâché
8x50	Pull Cr-D (1:00)
4x100	Spé VMA (1:50) Spé
4x50	Spé TVite (V200+1 à 2") (1:05)
4x25	Spé Vitesse maximale (0:40)
200	choix souple
400	Jambes amples
4x200	Pull Plaq Cr (3:00)

Volume séance : **4700 m**
Total jour : **9700 m**
Cumul Semaine : **35 400 m**

* Aurore : Arrêt après le deuxième 4x100 puis 400 souple (total : 3400 m)

Vendredi Matin

Objectif : Récupération Active, Aérobic légère, travail sur les coups de bras (qualité technique) et les coulées (>5m au moins)

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 3

300	Cr-D
3x100	4N
300	4N (25 Jbes 25 Educ 25 NC)
5x200	4N (50 amplitude max par 200 4N) Cadets en spé, minimales : 1 50 dans chaque nage puis spé pour le dernier 200m (3:15) ou (3:30)
5x200	Cr (2:50) ou (3:00) ou (3:10) coups de bras et vitesse constants sur toute la série.
5x200	Spé : Cr et Dos tout le 200 m, B et P (50 spé 100 Cr 50 spé) (3:00) ou (3:15) ou (3:30)
5x200	Cr progressif par 50 (3:00) ou (3:10)
100	Souple au choix
5x100	Jambes (possibilité de palmes) (2:00)
5x100	Pull Crawl dos (1:45)

Volume séance : **6000 m**
Cumul Semaine : **41 400 m**

* Aurore a stoppé après la deuxième série de 5x200 : total de 3000m.

Vendredi Soir

Objectif : Série progressive

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 4

200	Cr 50 educ (rattrapé devant) 50 NC
400	4N (50 educ – 50 NC)
200	Jambes spé ¼ de tour par 50 (P-D-Cr) et ½ tour (B)
200	4N NC
4x50	25 Spé DP sprint + 25 souple
12x100	Cr Pull Plaq 4 bien nagé (1:35) 4 appuyés (1:30) 4 vite (1:25) de manière à avoir au moins 10 secondes de repos (temps de départ adaptés selon le niveau)
10x50	Jambes Spé (1:15)
12x100	NC identique au premier
200	souple au choix

Volume séance : **4300 m**
Total jour : **10 300 m**
Cumul Semaine : **45 700 m**

* Aurore, Céline, Elisabeth, Léa G, Léa S, Sylvain et Younès n'ont pas fait la première série de 12x100 et ont fait le 10x50 jambes après la deuxième série (adaptation due aux réponses des notes de fatigue et de difficulté de séance et des attentes des entraîneurs). D'une manière générale, les séries ont été bien effectuées (ex Céline avec les 4 derniers 100 mètres en 1:08 à 1:09).

Samedi Matin

Objectif : Zone 3 ou 4. Séance en surdistance

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 7

10x100	Cr-Cr*-Cr-B*-Cr-D*-Cr-P*-Cr-4N * 25 educ – 25 Jbes 50 NC
800	Cr NC (11:30) (12:00) ou (12:30)
2x400	Cr (1) Pull Plaq (2) Plaq (5:30)(5:45) ou (6:00)
4x200	4N NC (3:15) ou (3:30)
8x100	Jambes Cr-Spé (2:15) ou (2:30)
16x50	NC 3 Cr 1 Spé progressif sur les 16 (0:50) (0:55) ou (1:00)
200	D2B/choix souple

Volume séance : **5200 m**
Cumul Semaine : **52 900 m**

* Léa Sittler et Aurore : n'ont pas fait le 2x400 plaquettes et sont passées directement au 8x100 jambes puis ont terminé sur cette série : total de 3400 m

Samedi Soir

Objectif : Pas d'entraînement (fatigue accumulée avec 10 séances, et sortie à la capitale de la Slovénie : Ljubljana).

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : -

Volume séance : **- m**
Total jour :
Cumul Semaine : **52 900 m**

* notes

Dimanche Matin

Objectif : Relais et vitesse maximale sur 50 mètres

Note difficulté séance (estimation entraîneur)/10 : 2-3

1500	Echauffement compétition (libre)
	Relais Crawl (6x50, 1 par nageur)
	Relais Papillon (6x50, 1 par nageur)
	Relais Dos (6x50, 1 par nageur)
	Relais Brasse (6x50, 1 par nageur)
100	Souple
	Relais 12x25 Crawl (bras tendus, fréquence maximale, 2 par nageur)

Volume séance : **1850 m**
Total jour :
Cumul Semaine : **54 750 m**

* il est à noter que certains nageurs n'ont pas d'idée précise des échauffements nécessaires à faire en compétition.



Deux sorties culturelles ont été organisées pendant la semaine, toujours dans le but de laisser aux nageurs 'd'autres souvenirs que ceux de chambres d'hôtel et de piscine...

La première sortie a été à Bled (à gauche), sur un lac de montagne ayant la particularité d'avoir une île en son milieu. Les nageurs ont pu y accéder par bateau et ont profité du superbe panorama sur la chaîne des Alpes.

La seconde sortie était à la capitale de la Slovénie, Ljubljana. Cette sortie avait pour but de laisser aux nageurs la possibilité de se retrouver entre eux, dans un cadre très agréable, et pouvoir acheter des souvenirs, et, l'Italie très proche faisant, d'excellentes glaces aux fruits frais !



Quantification des entraînements

Un calcul des différents éléments des entraînements a été effectué au cours du stage.

Ont été quantifiés :

- Les volumes par zone d'intensité (zones 1 à 7),
- Les volumes par type de travail,
- Les volumes par type de nage.

Les intitulés des différentes zones et types de travail et de nages sont visibles sur les graphiques.

Les groupes ont été dissociés en fonction des réponses à un questionnaire de fatigue ressentie et d'évaluation subjective de la difficulté de l'entraînement.

Cette technique d'évaluation est utilisée notamment dans le milieu médical pour évaluer la douleur, et est une des méthodes les plus fiables à l'heure actuelle pour quantifier la charge interne ressentie par le nageur au cours d'un stage.

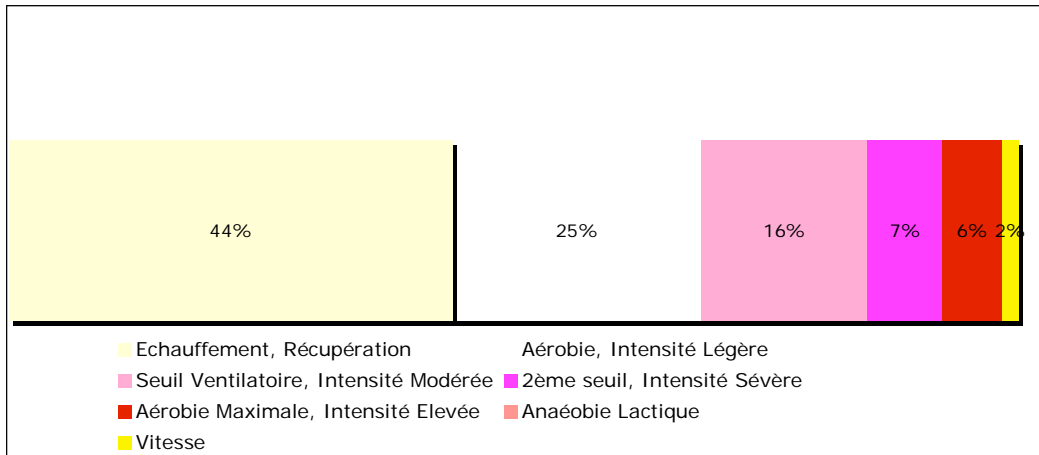
Cette méthode consiste à demander au nageur de noter la séance de 0 à 10 points selon une échelle préétablie que vous pouvez voir sur les résultats individuels dans les pages suivantes. Sur la version informatique (fichier .pdf) les graphiques présentés sont ceux du groupe dans son ensemble. La version papier envoyée aux clubs présente les valeurs par nageur.

Aurélien, Arnaud, Gilles, Cyril, Clément, Adrien

Volume Total Semaine :

52750 m

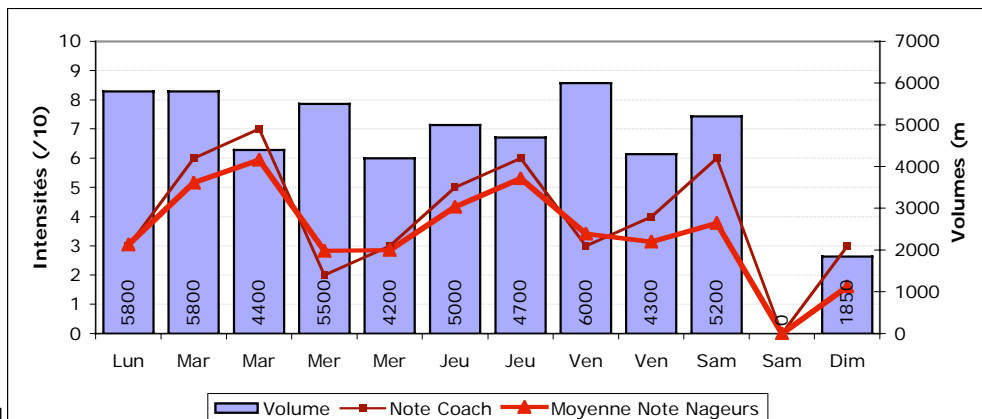
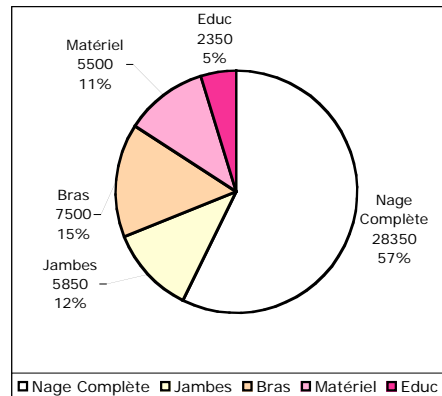
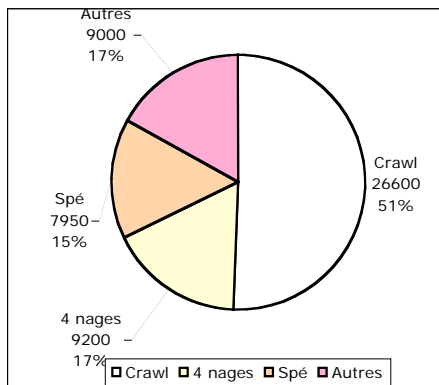
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	23170	44%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	13000	25%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8700	16%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	3900	7%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	3100	6%
Zone 6	Anaérobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	880	2%



Crawl	26600	50%	Nage Complète	28350	57%
4 nages	9200	17%	Jambes	5850	12%
Spé	7950	15%	Bras	7500	15%
Autres	9000	17%	Matériel	5500	11%
			Educ	2350	5%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

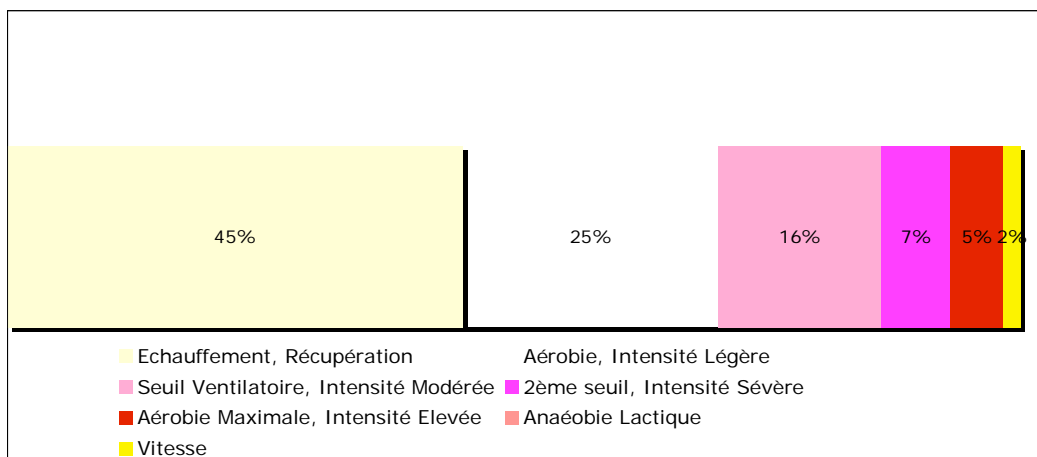
*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)



Rémy, Quentin, Jugurtha, Kevin, Jason

Volume Total Semaine : 51550 m

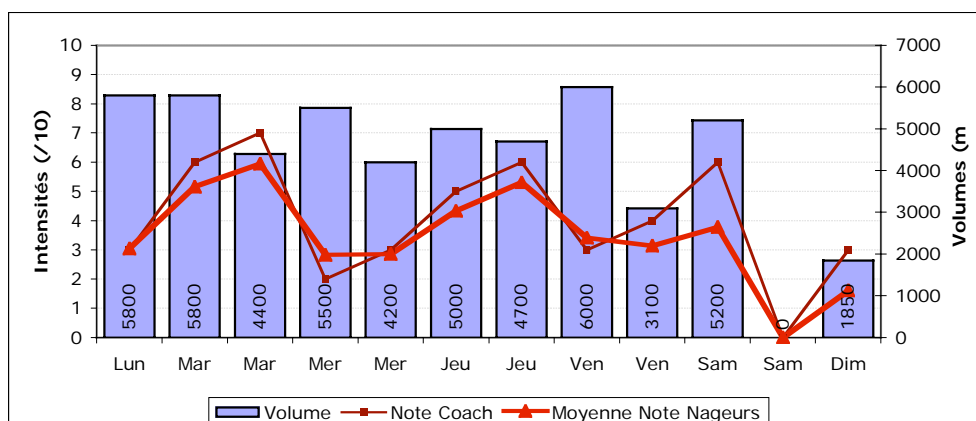
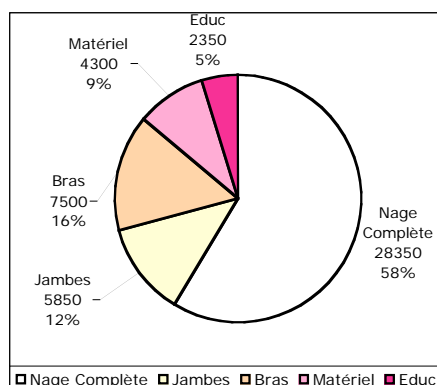
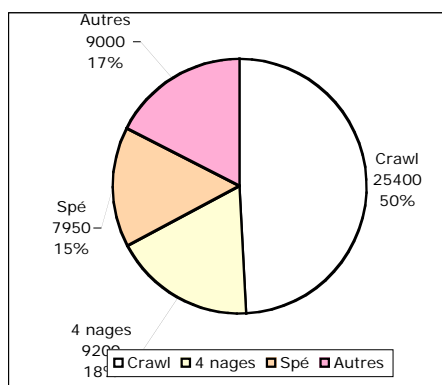
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	23170	45%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	13000	25%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8300	16%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	3500	7%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	2700	5%
Zone 6	Anaéobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	880	2%



Crawl	25400	49%	Nage Complète	28350	59%
4 nages	9200	18%	Jambes	5850	12%
Spé	7950	15%	Bras	7500	16%
Autres	9000	17%	Matériel	4300	9%
			Educ	2350	5%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

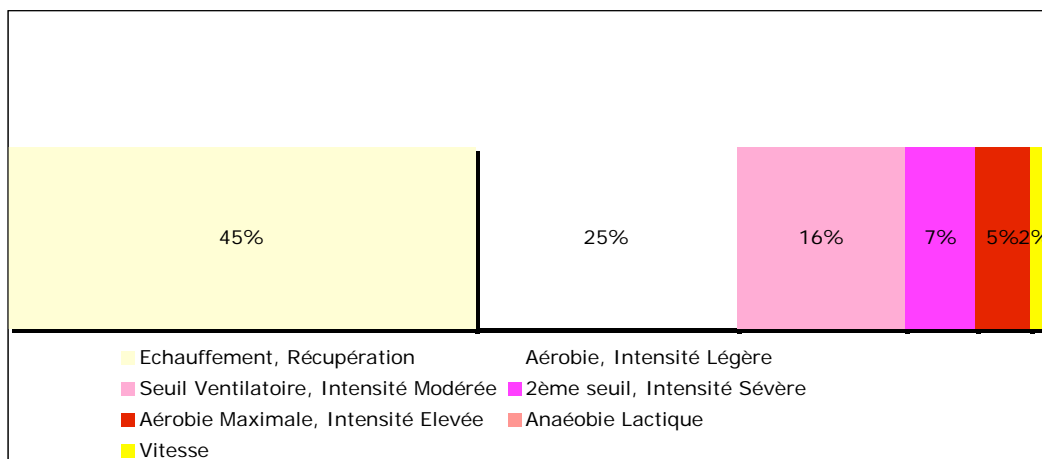
*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)



Léa G, Céline, Elisabeth, Sylvain

Volume Total Semaine : **51550 m**

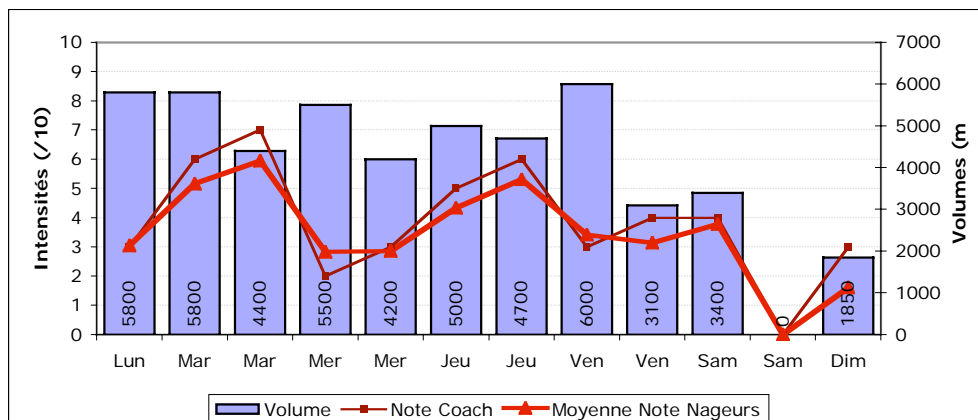
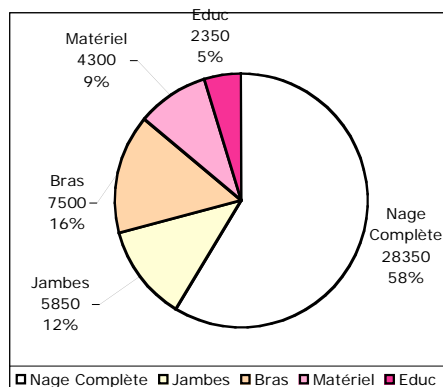
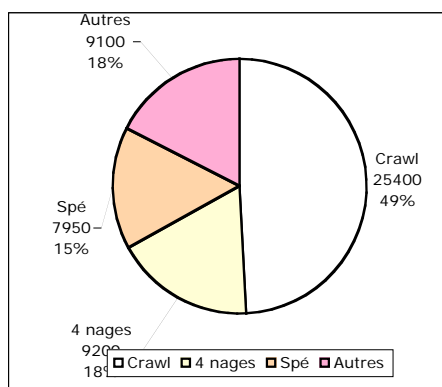
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	23170	45%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	13000	25%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8300	16%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	3500	7%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	2700	5%
Zone 6	Anaérobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	880	2%



Crawl	25400	49%	Nage Complète	28350	59%
4 nages	9200	18%	Jambes	5850	12%
Spé	7950	15%	Bras	7500	16%
Autres	9100	18%	Matériel	4300	9%
			Educ	2350	5%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)

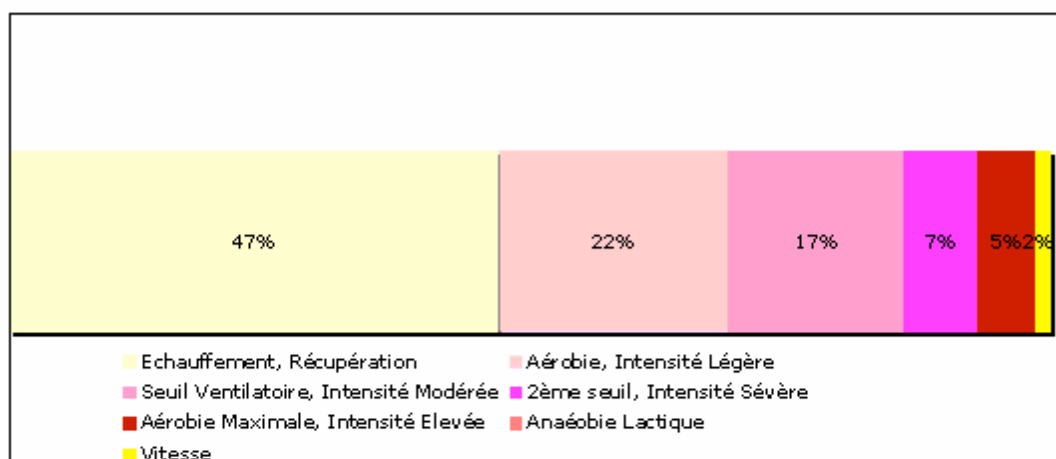


Younès

Volume Total Semaine :

49350 m

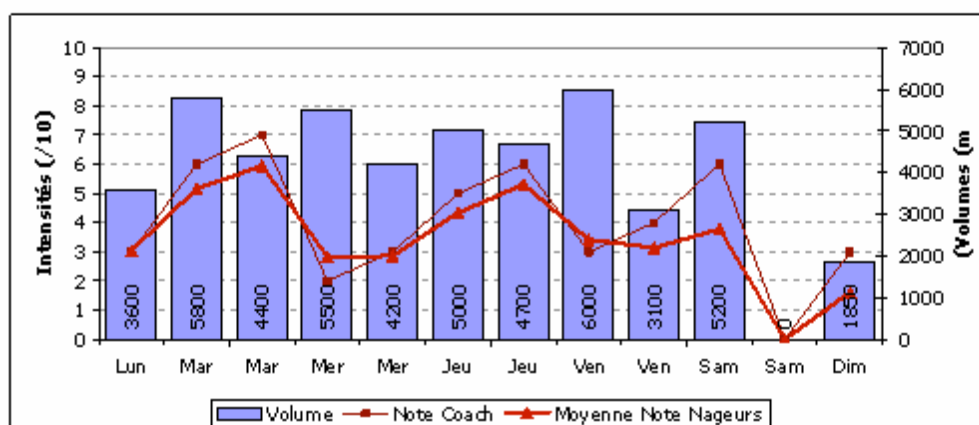
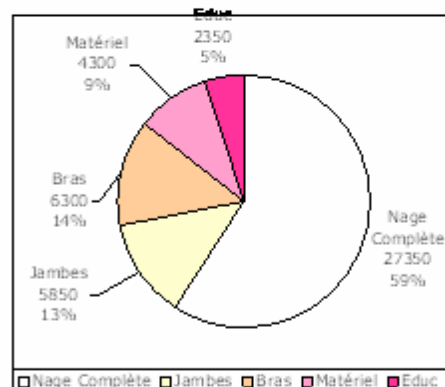
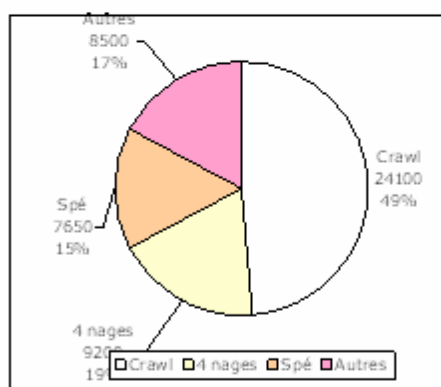
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	23170	47%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	10900	22%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	8300	17%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	3500	7%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	2700	5%
Zone 6	Anaérobic Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	780	2%



Crawl	24100	49%	Nage Complète	27350	59%
4 nages	9200	19%	Jambes	5850	13%
Spé	7650	15%	Bras	6300	14%
Autres	8500	17%	Matériel	4300	9%
			Educ	2350	5%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

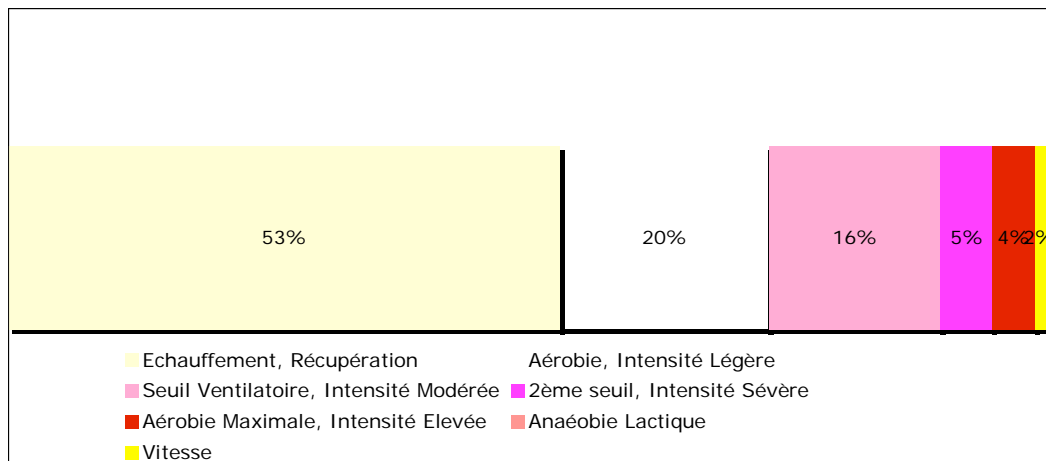
*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)



Aurore

Volume Total Semaine : **33650 m**

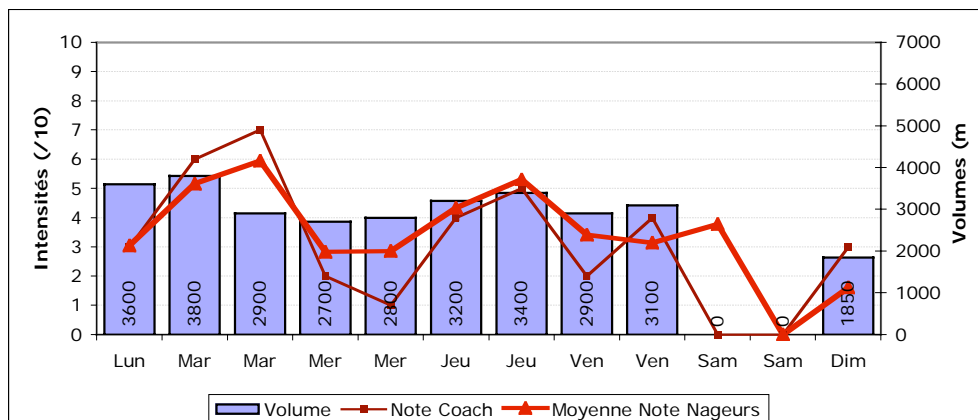
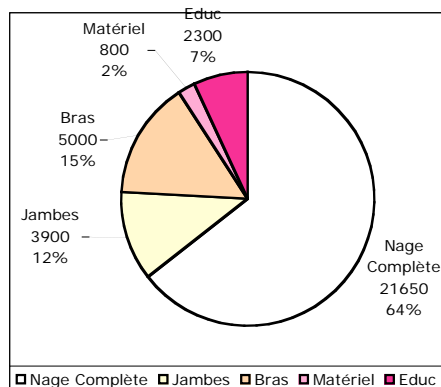
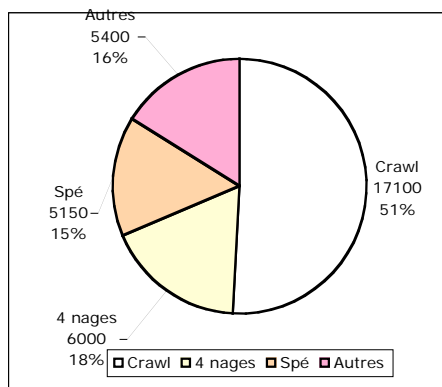
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	19270	53%
Zone 2	Aérobie, Intensité Légère	7300	20%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	6000	16%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	1800	5%
Zone 5	Aérobie Maximale, Intensité Elevée	1500	4%
Zone 6	Anaérobie Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	580	2%



Crawl	17100	51%	Nage Complète	21650	64%
4 nages	6000	18%	Jambes	3900	12%
Spé	5150	15%	Bras	5000	15%
Autres	5400	16%	Matériel	800	2%
			Educ	2300	7%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

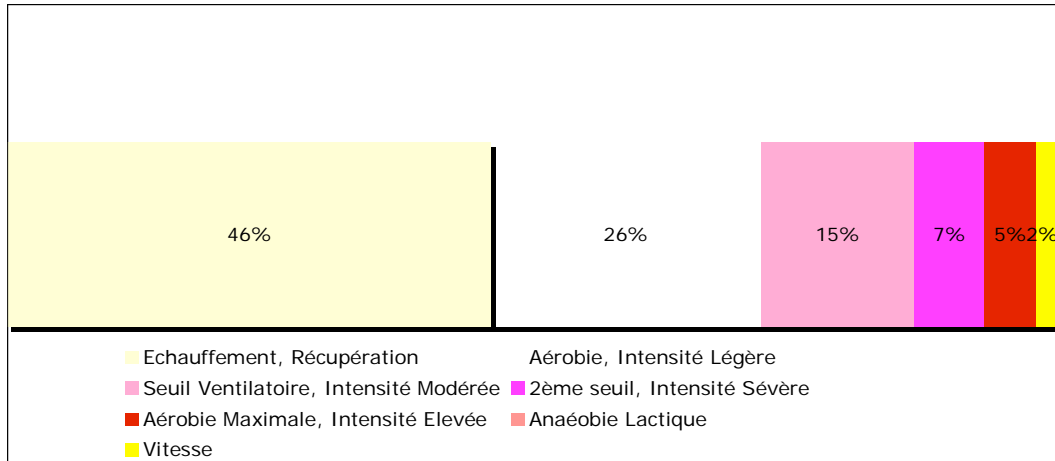
*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)



Léa Sittler

Volume Total Semaine : **49750 m**

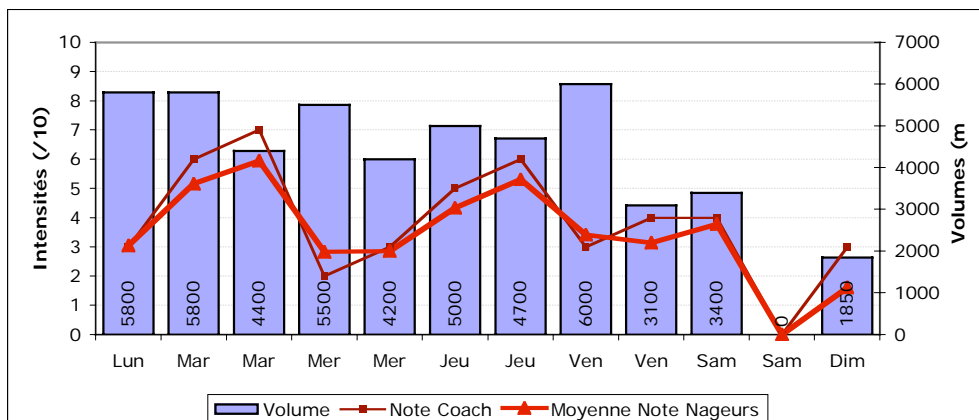
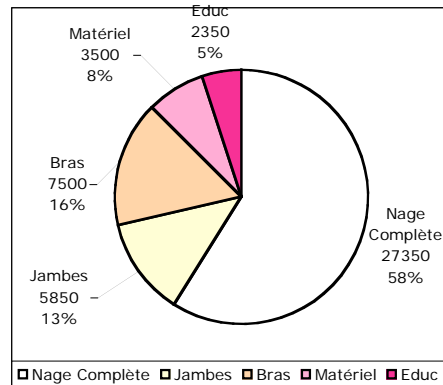
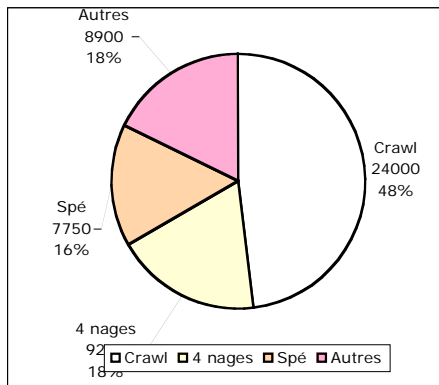
		Total Semaine	Pourcentage
Zone 1	Echauffement, Récupération	22970	46%
Zone 2	Aérobic, Intensité Légère	12800	26%
Zone 3	Seuil Ventilatoire, Intensité Modérée	7300	15%
Zone 4	2ème seuil, Intensité Sévère	3300	7%
Zone 5	Aérobic Maximale, Intensité Elevée	2500	5%
Zone 6	Anaérobic Lactique	0	0%
Zone 7	Vitesse	880	2%



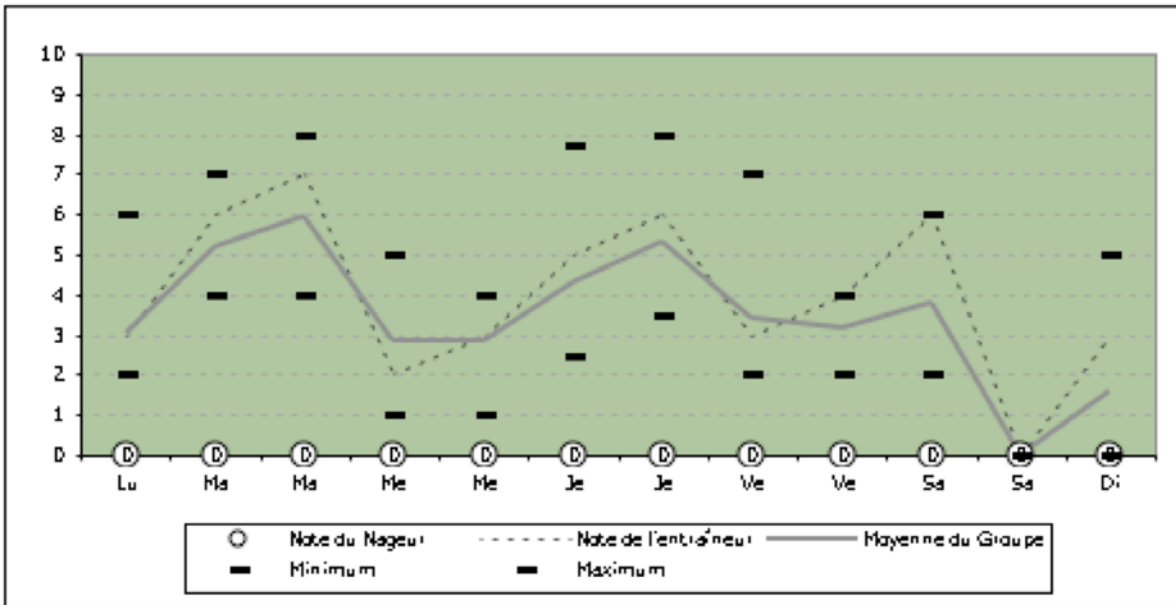
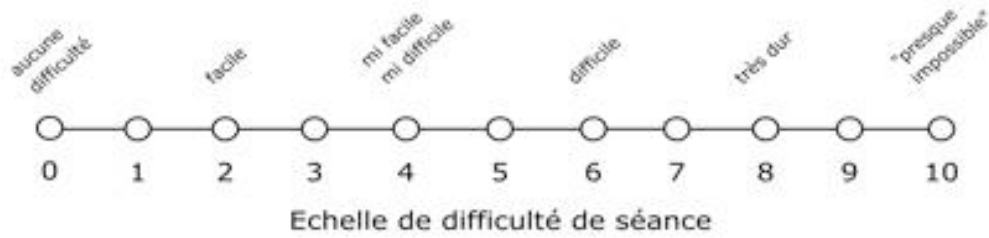
Crawl	24000	48%	Nage Complète	27350	59%
4 nages	9200	18%	Jambes	5850	13%
Spé	7750	16%	Bras	7500	16%
Autres	8900	18%	Matériel	3500	8%
			Educ	2350	5%

*Autres : Toutes les nages au choix, ou le travail sur une nage qui n'est pas la "spécialité" habituelle du nageur.

*Matériel : autre que le pull buoy (palmes, plaquettes,...)



Difficulté de la séance



Fatigue

