
STAGE MINIMES SAINT-RAPHAEL

Du 26 au 31 décembre 2009



Présentation du stage

Dans la continuité de la formation effectuée avec les benjamins dont la dominante repose sur le perfectionnement et la maîtrise des habiletés motrices dans et hors de l'eau, il nous semble essentiel de créer une dynamique de travail chez les jeunes autour des parties techniques « non-nagées » qui sont une acquisition incontournable pour atteindre le haut niveau.

La catégorie minimale a été choisie car on peut considérer que c'est une période clé de la carrière du nageur qui aborde une nouvelle dimension dans l'entraînement. Il est important de sensibiliser les athlètes sur ce qui contribue aussi à la réalisation de la performance hormis le fait d'augmenter la périodicité et le volume de l'entraînement alors que ceux-ci abordent une période particulièrement difficile à gérer : l'adolescence.

Les vacances de Noël, moment où l'activité des clubs est plus ou moins en sommeil, sont plus propices à ce thème de stage durant lequel le volume de travail est allégé pour mieux se concentrer sur les aspects techniques.

Ce fut également l'occasion d'entamer une sensibilisation sur le développement des aspects mentaux de la performance à l'entraînement.

Conditions d'hébergement et de pratique :

Le groupe était hébergé au CREPS de Boulouris. Logés en chambres de 2 ou 3 personnes, à une période de l'année où l'établissement est peu fréquenté, ce type de structure répond parfaitement aux besoins de la population concernée.

Proposée en self, la restauration, bien que collective, est également appropriée aux besoins et au goût des sportifs (à chaque repas : crudités et entrées à volonté, poisson ou viande, féculents et/ou légumes verts, fromage et/ou yaourts, fruits et/ou desserts) et les horaires des repas convenaient parfaitement à notre planning.

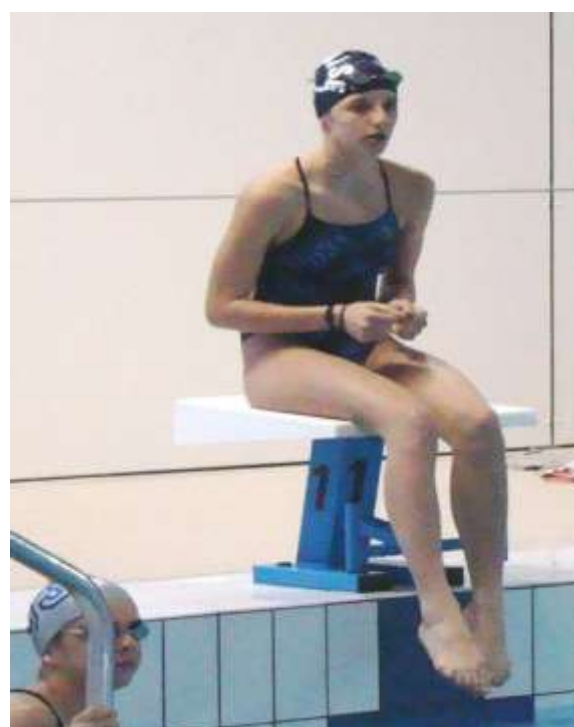
Les trajets CREPS – piscine (moins de 5 minutes) se sont effectués en minibus de location. Cette autonomie a grandement contribué à la réussite du stage puisque nous pouvions adapter nos déplacements en fonction de nos besoins (échauffement à sec avant l'entraînement ou étirements après la séance) sans avoir à bousculer les jeunes.

La présentation du bassin de Saint-Raphaël n'est plus à faire. Il est parfaitement adapté à la pratique sportive par l'espace qu'il présente (plages spacieuses pour le travail à sec). Nous disposions de 2 créneaux quotidiens de 2 heures sur 3 lignes et c'est sans aucun problème que nous avons pu déborder dans le temps si nécessaire ou dans l'espace lorsque les conditions s'y prêtaient (exemple : dimanche après-midi, le bassin était à notre entière disposition). Autant dire que c'est en toute sérénité que nous avons pu travailler.



Planning du stage :

	Samedi 26	Dimanche 27	Lundi 28	Mardi 29	Mercredi 30	Jeudi 31
Petit-déjeuner	Voyage	7h45 – 8h15	7h45 – 8h15	7h45 – 8h15	7h45 – 8h15	7h30 – 8h
Navette		8h30	8h30	8h30	8h30	8h10
Echauffement à sec		20mn	20mn	20mn	20mn	20mn
Séance du matin		9h – 11h	9h – 11h	9h – 11h	9h – 11h	8h30 – 10h30
Etirements		20mn	20mn	20mn	20mn	20mn
Déjeuner	13h – 13h30	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	12h30 – 13h15	Voyage
DAMP*	15h – 15h45	14h45 – 15h45	14h45 – 15h45	14h45 – 15h45	14h45 – 15h45	
Navette	16h	16h	16h	16h	16h	
Echauffement à sec	20mn	20mn	20mn	20mn	20mn	
Séance du soir	16h30 – 18h30	16h – 18h	16h30 – 18h30	16h30 – 18h30	16h30 – 18h30	
Etirements	15mn	20mn	20mn	20mn	20mn	
Dîner	19h30 – 20h15	19h30 – 20h15	19h30 – 20h15	19h30 – 20h15	19h – 19h45	
Retour en chambres	22h	22h	22h	22h	22h	



Déroulement du stage

COMPOSITION DE LA DELEGATION :

Rappel des critères de sélection :

Minimes 2^{ème} année : avoir été finaliste A ou B aux Championnats de France Minimes 2009.

Minimes 1^{ère} année : avoir été classé dans les 30 premiers du classement national du Natathlon 2009.

Encadrement :

Raymonde DEMARLE : chef de délégation

Carolle ANDRACA : CTS-R Ile de France

Patrick DREANO : CTS-R Ile de France

Jean-Michel MATTIUSSI : CTS-R Ile de France

Jérôme DIMITRI : Formation BEES 2^{ème} degré

Garçons nés en 1995 :

DUPOIS Igor : CNO St Germain-en-Laye

ROUAULT Pierre : CN Poissy

Garçons nés en 1996 :

ARNAUD Thomas : Yerres Natation

BAIS Benjamin : CN St Quentin-en-Yvelines

CACCIOTTOLO Sacha : Yerres Natation

CARDEY Léo : Dauphins Créteil

MAGNAN Arnaud : SN Versailles

OUVRE Quentin : Stella Sports St Maur

PENNEQUIN Baptiste : NC Rambouillet

RASLE Clément : CN Asnières

Filles nées en 1995 :

BARRY Chloé : Yerres Natation

CHALVET Cyrielle : Cergy-Pontoise Natation

LECLERE Joy : Etoile St Leu

Filles nées en 1996 :

HUET Laurine : Entente 95 Sannois Montigny

PIERRE Névéna : CN Viry-Châtillon

PRIOVILLE Estelle : Neuilly Plaisance Sports

La composition du groupe (11 jeunes nés en 96 pour 5 nés en 95), très largement rajeunie par rapport à l'année dernière, nous a d'emblée de jeu imposé de bien cibler la charge de travail en l'allégeant notablement au regard de ce qui avait été fait au stage précédent.

ORGANISATION DES SEANCES :

Comme l'an dernier, nous avons opté pour une organisation traditionnelle des entraînements le matin et sous forme d'ateliers sur le travail des parties non nagées l'après-midi mais, compte tenu de l'état de fatigue général affiché par le groupe, il nous est apparu judicieux d'en inverser l'ordre au milieu du stage. L'état de fraîcheur du matin fut un critère indéniable à la capacité de concentration sur les consignes techniques et résistance au froid dans ces séances de peu d'intensité physique.

L'accent a été mis sur les qualités motrices et aquatiques fondamentales et aussi sur leur maintien lors d'exercices répétés ou prolongés, mettant ainsi la qualité à l'épreuve du temps de soutien.

L'objectif de la catégorie minime est de leur apporter les fondations stables et durables à la construction de la capacité d'entraînement et de réalisation de la performance. Au travers d'exercices variés et déstructurants, on a cherché à désorganiser les acquis pour permettre aux nageurs de comprendre ce qui les amènent à produire de l'action.

CONTENU DES SEANCES :

Séance 1 : samedi 26 décembre après-midi (16h30 – 18h30)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, gainage)

200m au choix

4x50m crawl départ 50''

4x100m (25m jambes – 50m éducatif – 25 nage complète) 1 par nage R : 15''

4x100m 4 nages R : 15''

- 1 par 25m, changement de nage vite
- 1 papillon/dos
- 1 brasse/crawl
- 1 par 25m, changement de nage vite

8x50m départ 1'00'' (15m très vite – 35m souple) 2 par nage

4x50m ondulations R : 15'' progressif de 1 à 4

4x100m jambes au choix R : 15'' allure du 4^{ème} 50m

4x50m ondulations R : 15'' progressif de 1 à 4

600m crawl (100m resp.3 temps, 100m resp.3, 5, 7 temps)

6x100m crawl R : 20''

- 1 resp.3 temps
- 1 resp.5 temps
- 1 (50m resp.1 temps – 50m resp.9 temps)

600m crawl (100m resp.3 temps, 100m resp.3, 5, 7 temps)

6x100m crawl R : 20''

- 1 progressif
- 1 moyen

4x200m palmes 1 par nage (50m éducatif – 50m nage complète) R : 20''. Possibilité , pour ceux qui le veulent, d'ajouter les plaquettes.

5600m

Séance 2 : dimanche 27 décembre matin (9h15 – 11h30)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, sautillé sur place, gainage, pompes)

200m au choix départ plongé

8x100m 4 nages R : 15'' (crawl en battements en changeant la position des bras)

3x(50m pap, 50m crawl, 50m brasse, 50m crawl)

- Choix des jambes autre que celle de la nage
- Idem, resp.3 temps

3x400m crawl R : 30''

- 1 tuba – palmes
- 1 palmes, 8 ondulations dans chaque coulée
- 1 nage complète, 4 ondulations dans chaque coulée

12x50m départ 10'' en vertical

- 1 ondulations, 1 battements dorsal, 1 battements ventral
 - o 1 bras le long du corps
 - o 1 bras croisés

- 1 mains sur la tête
- 1 bras tendus au-dessus de la tête

400m crawl (dernier 100m resp.5 temps) R : 20''

300m crawl (dernier 100m resp.6 temps) R : 20''

200m crawl (dernier 100m resp.7 temps) R : 20''

100m crawl en respirant le moins fois possible

4400m

Séance 3 : dimanche 27 décembre matin (16h – 18h)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, sautillé sur place, gainage, pompes)

3x200m R : 15''

- 1 (150m crawl – 50m papillon)
- 1 (150m crawl – 50m dos)
- 1 (150m crawl – 50m dos)

300m battements jambes sous l'eau

3x100m 4 nages R : 15''

- 1 jambes ondulations
- 1 jambes brasse
- 1 jambes battements

6x50m coulée + 10m très vite, finir au choix

- 1 crawl ondulations
- 1 brasse battements
- 1 crawl ondulations
- 1 dos ondulations
- 1 crawl ondulations
- 1 papillon battements

10x50m crawl départ 45'' ou 50''

- 2 progressif
- 1 moyen
- 1 vite

Tests protocole Fabrice PELLERIN

3 ateliers (3x20mn)

- Départ plongé : placement et utilisation des bras
- Coulée ventrale
- Virages : arrivée sur le mur

2000m

Séance 4 : lundi 28 décembre matin (9h – 11h)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

300m crawl – 100m 4 nages – 200m crawl – 100m 4 nages – 100m crawl – 100m 4 nages

800m crawl palmes (50m rattrapé cuisses, 50m battements bras droit le long du corps et respirer à gauche, 50m rattrapé devant, 50m battements bras gauche le long du corps et respirer à droite)

12x50m dos R : 15''

- 1 (25m godille sans jambes – 25m rattrapé à la verticale)
- 1 progressif

3x300m R : 20'' (75m dos, 25m papillon progressif, 75m brasse, 25m papillon progressif, 75m crawl, 25m papillon progressif)

600m crawl plaquettes – pull-buoy (50m resp.3 temps, 50m resp. à droite, 50m resp.3 temps, 50m resp. à gauche)

4x100m crawl plaquettes départ 1'30'' progressif de 1 à 4

600m crawl plaquettes – palmes

8x50m crawl plaquettes départ 1'00''

- 1 respirer le moins de fois possible
- 1 (25m vite – 25m souple)

100m souple

5200m

30mn d'étirements

Séance 5 : lundi 28 décembre après-midi (16h30 – 18h30)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

400m (25m papillon, 75m crawl) départ 6'30"

4x100m départ 1'45" (75m crawl – 25m brasse ondulations progressif)

2x200m départ 4'00" (25m dorsal , bras godille alternée, jambes simultanées – 25m dos 2 bras retour des bras sous-marin, jambes brasse – 50m crawl -25m ventral , bras godille simultanée, jambes alternées – 25m ventral 2 retour des bras sous-marin, jambes brasse – 50m crawl)

3x (coulée + 10m brasse palmes ondulations, tête hors de l'eau très vite – revenir à 10m du mur – 10m brasse palmes ondulations très vite)

6x [50m battements départ 1'00" – 100m crawl départ 1'30" (3 progressif – 2 moyen – 1 vite)]

Tests protocole Fabrice PELLERIN

3 ateliers (3x20mn)

- Départ plongé : placement, utilisation des bras et explosivité
- Départ en dos
- Virages : préparation et repérages pour la pose des pieds au mur

2300m

20mn d'étirements

Séance 6 : mardi 29 décembre matin (9h – 11h)

Echauffement à sec : exercices proposés par les nageurs (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

300m crawl

6x100m 4 nages inversé départ 1'45"

200m battements (50m bras devant, 50m bras droit devant l'autre à la cuisse, 50m bras gauche devant l'autre à la cuisse, 50m mains aux cuisses)

6x50m jambes départ 1'10" (25m progressif – 25m moyen)

- 2 papillon
- 2 dos
- 2 brasse

Tests protocole Fabrice PELLERIN

400m crawl plaquettes, pull-buoy, tuba (50m resp.5 temps – 25m progressif – 25m en respirant le moins de fois possible)

4x (coulée + crawl palmes ondulations, tête hors de l'eau sur 3x3 temps très vite – revenir à 10m du mur – 10m crawl palmes ondulations très vite)

2 ateliers (2x30mn) :

- Départ plongé : entrée dans l'eau
- Virages : sensibilisation sur la profondeur de la pose des pieds

2000m

30mn d'étirements

Séance 7 : mardi 29 décembre après-midi (16h30 – 18h30)

Echauffement à sec : exercices proposés par les nageurs (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

400m palmes départ 6'30'' (25m papillon 5 mouvements – 75m crawl - 25m papillon 5 mouvements – 75m dos)
 3x200m 4 nages palmes départ 3'30'' (15m de coulée et sortir vite)
 4x100m crawl plaquettes palmes départ 1'45'' (25m jambes sortir vite de la coulée – 25m bras droit en accélérant les battements - 25m bras droit en accélérant les battements – 25m progressif)
 4x100m autre nage que crawl départ 1'45'' progressif de 1 à 4
 8x50m départ au 25m départ 1'15''(15m crawl amplitude – 10m crawl ondulations très vite – virage – 5m crawl ondulations très vite – 20m souple)
 Pour les nageurs réalisant moins de 4'40'' au 400m nage libre :
 3x400m crawl départ 5'30''
 1500m crawl tuba – bras matériel au choix
 Pour les nageurs réalisant plus de 4'40'' au 400m nage libre :
 3x350m crawl départ 5'30''
 1200m crawl tuba – bras matériel au choix
 16x25m départ 30''
 - 1 crawl élastique, haute fréquence sur les bras
 - 1 crawl nage complète, haute fréquence sur les jambes
 100m souple

5400m ou 4900m

Séance 8 : mercredi 30 décembre matin (9h – 11h)

Echauffement à sec : exercices proposés par les nageurs (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

500m (25m papillon, 25m crawl, 50m papillon dos, 50m crawl resp.3 temps, 75m papillon dos brasse, 75m crawl resp.5 temps, 100m 4 nages, 100m crawl resp.7 temps)

5x100m départ 2'00'' (25m crawl, 50m autre nage en accélérant sur les virages, 25m crawl)

6x50m départ 1'15'' (35m amplitude, 15m très vite) autre nage que crawl

400m battements

4x50m départ 1'15'' jambes autre que battements

12x50m crawl départ 50''

- 2 compter les coups de bras (X)
- 10 X coups de bras – 2, finir en battements si nécessaire

2 ateliers (2x30mn) :

- Départ plongé : reprise de nage
- Virages : reprise de nage

2500m

15mn d'étirements

Séance 9 : mercredi 30 décembre après-midi (16h30 – 18h30)

Echauffement à sec : exercices proposés par les nageurs (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

800m crawl départ 12'00'' glisse sur 3 temps au mur

2x400m 4 nages départ 6'30'' insister sur les changements de nage

- 1 (100m, 200m, 100m)
- 1 par 100m

3x200m crawl plaquettes palmes (50m battements – 100m bras à l'opposé avec temps d'arrêt – 50m nage complète - progressif) R : 15''

2x200m 4 nages R : 15'' travail de virages

20x100m crawl (2 moyen, 2 progressif, 1 vite progressif par série de 1 à 4

Pour les nageurs réalisant moins de 4'40'' au 400m nage libre :

- 5 départ 1'20''
- 5 départ 1'25''

- 5 départ 1'30''

- 5 départ 1'35''

Pour les nageurs réalisant plus de 4'40'' au 400m nage libre :

- 5 départ 1'30''

- 5 départ 1'35''

- 5 départ 1'40''

- 5 départ 1'45''

5x100m battements tuba palmes sans planche départ 2'15''

800m plaquettes palmes tuba, travail d'amplitude

16x25m départ 30'' crawl palmes

- 1 haute fréquence sur les bras sans jambes

- 1 haute fréquence sur les jambes

6500m

Séance 10 : mercredi 31 décembre matin (8h30 – 10h30)

Echauffement à sec mené par un nageur (15mn : rotations de bras, rotations de tronc, sautillé sur place, gainage, pompes)

400m crawl départ 6'00''

400m 4 nages départ 7'00'' (25m papillon – 75m dos – 25m brasse - -75m crawl – 50m papillon – 50m dos – 50m brasse – 50m crawl)

3x200m crawl tuba plaquettes R :15'' (50m battements - 50m technique travail d'appuis – 50m battements)

12x15m R : 15m souple (1 jambes - 1 bras – 1 nage complète)

Tests protocole Fabrice PELLERIN

6x200m (1 facile – 1 moyen – 1 progressif – 1 facile – 1 moyen – 1 vite)

- 1 crawl départ 3'15''

- 1 4 nages départ 3'45''

3000m

Soit un total de plus de 38 kilomètres nagés en 10 séances.

	Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi
Matin		4400 m	5200 m	2000 m	2500 m	3000 m
Après-midi	5600 m	2000 m	2300 m	5400 m	6500 m	

DEVELOPPEMENT DES ASPECTS MENTAUX DE LA PERFORMANCE :

Durant ce stage, une sensibilisation et une découverte du développement des aspects mentaux de la performance a été proposée et conduite par Jean-Michel MATTIUSSI. Cinq séquences collectives d'une heure (de 14h45 à 15h45, le samedi, dimanche, lundi, mardi et mercredi) ont permis d'identifier les différents aspects à entraîner. Ces séances se sont déroulées au sein du CREPS dans une salle au calme, pourvue de tapis sur lesquels les nageurs(es) ont pu selon les besoins s'allonger.

Ainsi, il a été abordé un travail général de développement de capacités spécifiques favorables à l'amélioration de la performance pour un meilleur engagement à l'entraînement et en compétition. Les objectifs étaient la découverte et l'amélioration de l'utilisation d'outils concernant :

- La centration sur soi selon une approche exploitant les techniques de sophrologie
- Les différents types de respiration
- Les différentes perceptions et leur canalisation : d'une Imagerie simple (visualisation : lettres – couleurs) vers plus complexe (associée à d'autres sens... => situations)
- L'imagerie associée à la respiration : Chasse au négatif et faire le plein d'énergie
- L'affinement de la représentation de soi
- Les situations d'entraînement (passées et futures)
- Un renforcement du Discours Interne porteur
- Les situations de compétition (passées et futures). L'imagerie mentale pour des voyages virtuels dans l'espace et le temps (ici ou là-bas, hier, aujourd'hui ou demain)

- L'ancrage d'un comportement ou d'un sentiment. Mémoriser et stocker une émotion et son cortège de sensations et de sentiments associés à une action et à un contexte pour la rappeler si nécessaire. (image ressource calme et Image ressource performance)
- La détermination d'objectifs.

Questionnement lors d'un travail sur la détermination d'objectifs (selon les techniques P.N.L)

1. Que veux-tu réaliser ?
2. Est-ce que cela ne dépend que de toi ?
3. Comment sauras-tu que tu as atteint ton objectif ?
4. Y aurait-il un inconvénient à atteindre ton objectif ?
5. Qu'est ce que cela t'apportera d'encore plus important d'atteindre cet objectif ?
6. De quel moyens aurais-tu besoin pour atteindre cet objectif ?

Enfin, les quatre principaux aspects mentaux ont été évoqués comme des leviers à prendre en compte dans la recherche d'un maintien d'une dynamique d'engagement positif :

- Motivation
- Confiance
- Concentration
- Lucidité constructive



SUIVI DE L'ETAT DE FATIGUE ET DE LA PERCEPTION DE L'EFFORT :

Ce questionnaire mis en place avait pour seul but de suivre au jour le jour l'évolution du groupe dans sa perception de la fatigue et de la pénibilité de l'effort sur chaque séance d'entraînement.

Il est important que l'athlète puisse exprimer son ressenti, d'estimer les temps forts et les temps faibles de son action, de différencier ce qui est dur de ce que l'on n'aime pas.

Chaque note était donnée sur une échelle de 10 points.

Voir les profils collectifs et individuels en annexe.

Note	Pénibilité de l'effort	Fatigue
0	Très facile	Non ressentie
1		
2	Facile	A peine ressentie
3		
4	Moyen	Supportable
5		
6	Dur	Surcharge – Récupération incomplète
7		
8	Très dur	Très importante – Souhaite le repos
9		
10	Extrêmement dur	Extrême – Repos obligatoire

PROTOCOLE DE TESTS DES QUALITES DE VITESSE (Fabrice PELLERIN, ON NICE) :

Cette batterie de tests, élaborée par Fabrice PELLERIN, est basée sur le postulat que :

- Un registre précis de savoirs-faire natatoires présenterait déjà à lui seul un caractère décisif du potentiel évolutif du nageur.

10 situations test dans l'eau sont proposées afin de mesurer des compétences figurant parmi les composantes de la vitesse qui semblent être considérées comme fondamentales dans les jeunes catégories. D'autres tests permettent de valider les qualités d'endurance et sont déjà très souvent intégrées dans les entraînements en club.

Les 10 situations de test sont les suivantes :

- **VIR** : le nageur fait face au mur à une distance optimale. Au signal, il enchaîne deux culbutes. C'est lors de la deuxième rotation que le nageur pousse sur le mur et effectue une coulée dorsale jusqu'aux 5 mètres. Le temps est mesuré du signal au passage de la tête aux 5m.
Compétences : coordination, repérage, timing, changements de direction,...
- **DEP** : le nageur plonge du plot de départ et effectue une coulée passive (en absence de toute action motrice). Le test prend fin dès l'instant où le corps du nageur n'avance plus. Le repère déterminant la distance parcourue (arrondi au 0,5m près) est la tête.
Compétences : plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement,...
- **VEL** : le nageur effectue en partant dans l'eau (sans pousser sur le mur) 10 cycles de papillon le plus vite possible. Chronométrer le temps mis pour la réalisation des 10 mouvements complets. Le nageur part les bras devant lui. Le chronomètre est déclenché au signal et arrêté à la fin du 10^{ème} cycle lorsque les bras touchent l'eau devant lui.
Compétences : force-vitesse, coordination-vitesse,...
- **CD** : le nageur réalise une coulée dorsale de 25 mètres avec propulsion des jambes le plus rapidement possible. Chronométrer le temps pour effectuer la distance (au passage de la tête au 25m). Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul.
Compétences : alignement, hydrodynamisme, gainage, efficacité des membres inférieurs,...
- **CV** : le nageur réalise une coulée ventrale de 25 mètres avec propulsion des jambes le plus rapidement possible. Chronométrer le temps pour effectuer la distance (au passage de la tête au 25m). Un arrêt du nageur avant la fin des 25 mètres compte pour nul.
Compétences : alignement, hydrodynamisme, gainage, efficacité des membres inférieurs,...
- **PAP – DOS – BRASSE – CRAWL** : le nageur est aux 5 mètres, la tête sous les drapeaux. Au signal, il sprinte dans la nage sur 10 mètres. Le chronomètre est déclenché au signal sonore et arrêté à l'instant où la tête passe aux 15 mètres.
Compétences : vitesse de démarrage, capacité d'accélération,...
- **BAT** : le nageur effectue, avec la planche, 25 mètres battements le plus vite possible. Noter le temps mis pour parcourir la distance (au passage de la tête).
Compétences : efficacité propulsive des membres inférieurs.

	VIR	DEP	VEL	CD	CV	PAP	DOS	BRA	CRA	BAT
	Temps mesuré du signal au passage de la tête au 5m.	Distance parcourue arrondie à 0,5m près	Temps mesuré pour réaliser les 10 cycles	Temps mis pour parcourir la distance (0 si sortie avant les 25m)	Temps mis pour parcourir la distance (0 si sortie avant les 25m)	Temps mis pour parcourir les 10m)	Temps mis pour parcourir les 10m)	Temps mis pour parcourir les 10m)	Temps mis pour parcourir les 10m)	Temps mis pour parcourir les 25m)
DUPUIS Igor	5,1	12,5	7,4	15,4	15,3	6,2	6,5	8,2	5,7	17,2
ROUAULT Pierre	4,7	13,5	7,9	15	15,1	6	6,5	7,8	6	18
ARNAUD Thomas	6	12	9,4	17,8	18	7,2	6,9	8,3	6,4	18,5
BAIS Benjamin	5,5	13	8,6	17	16,8	7,1	7,1	8,4	6,1	17,4
CARDEY Léo	4,9	13,5	8,2	15	15	6,9	7,9	9,1	6,6	17,2
MAGNAN Arnaud	4,6	13	9,4	15,3	16,3	6,8	6,9	7,9	6,2	17,5
OUVRE Quentin	6,6	11	9,9	19	18,5	7,1	7,5	9,2	6,6	20
PENNEQUIN Baptiste	4,8	12	7,8	17,4	17,8	6,2	6,5	8	5,9	18,2
RASLE Clément	5,9	11	9,9	19,6	19,9	7,8	7	8,2	6,4	19,3
BARRY Chloé	5,1	12	8,5	16,6	16,6	7	7,3	8,8	6,6	18,4
CHALVET Cyrielle	6,2	12,5	8,3	16,9	16,5	6,7	6,8	8,4	6,4	19
LECLERE Joy	5,4	13	5,7	17,4	17,1	7,5	8	8,8	7,1	18,1
HUET Laurine	5,2	12,5	6,6	18,8	18,9	7,5	7,9	9,3	6,9	18,3
PIERRE Névéna	5,6	12,5	9,3	20,4	20,1	malade	malade	malade	malade	22
PRIOVILLE Estelle		11,5	8,4	0	16,9	6,3	6,9	7,9	6,2	19
Moyenne du groupe	5,4	12,4	8,4	17,3	17,3	6,9	7,1	8,5	6,4	18,5

La représentation graphique du profil de compétence des nageurs(es) est sous forme d'une toile d'araignée, montrant d'une part la moyenne du groupe (100%) et la position du nageur vis-à-vis du groupe.

Voir les profils collectifs et individuels en annexe.



Bilan de stage

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions. Le CREPS de Boulouris et le stade nautique de Saint-Raphaël sont des structures idéales pour l'accueil de ce type d'action.

Cependant, il nous a fallu tenir compte de l'état de fatigue marqué d'un bon nombre de jeunes à l'arrivée en stage dans la construction des séances. Cet état peut s'expliquer par :

- Un effectif plus jeune (11 nés en 96 sur 16) qui, bien souvent en changeant de catégorie (benjamin à minime), a vu sa charge d'entraînement augmenter de façon significative depuis la rentrée de septembre.
- Un programme de compétitions chargé depuis mi-novembre avec des objectifs plus affirmés.

Malgré tout, le travail fourni a été de grande qualité.

Le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour même si, parfois, il a fallu recaler quelques manques d'éducation (politesse, respect d'autrui, vie en communauté). De gros efforts de formation restent à faire dans l'apprentissage de la performance (alimentation, hydratation, récupération). A ce titre, les téléphones portables sont un véritable fléau qui pollue à longueur de journée le rythme de vie et de communication d'un groupe en stage de travail.

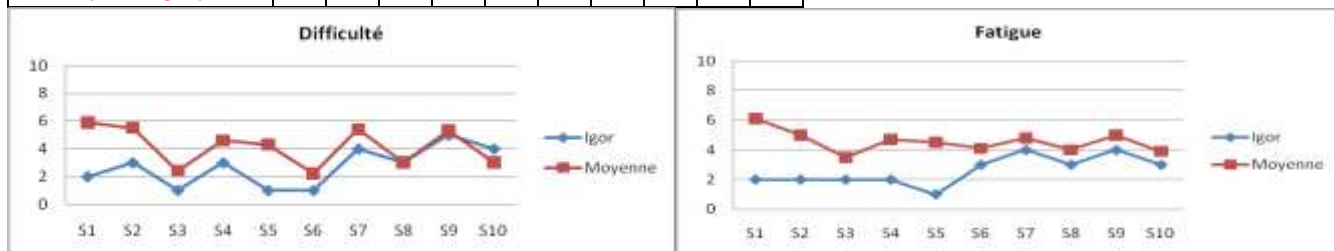
Une rapide enquête nous a permis de confirmer nos impressions : des lacunes concernant les qualités physiques fondamentales, aquatiques ou non, sont à combler et ne peuvent l'être que par une préparation physique hors de l'eau. Or, on constate que l'augmentation du temps d'entraînement hebdomadaire prend peu en compte ce domaine.

Nageurs (es)	Entraînement natation		Préparation physique		Horaires aménagés
	Nombre de séances	Nombre d'heures	Nombre de séances	Nombres d'heures	
1	6	12h	1	0h30	Non
2	9	13h	2	1h	Non
3	4	7h	1	0h30	Non
4	6	13h	1	0h30	Non
5	6	12h	2	1h30	Non
6	6	12h	-	-	Non
7	10	12h	1	0h45	Oui
8	8	15h30	-	-	Oui
9	7	11h	3	2h30	Oui
10	6	12h	6	6h	Non
11	5	9h30	-	-	Non
12	6	11h	1	0h30	Non
13	7	9h30	1	1h	Non
14	5	9h	1	1h	Non
15	5	8h	-	-	Non
16	4	6h	-	-	Non

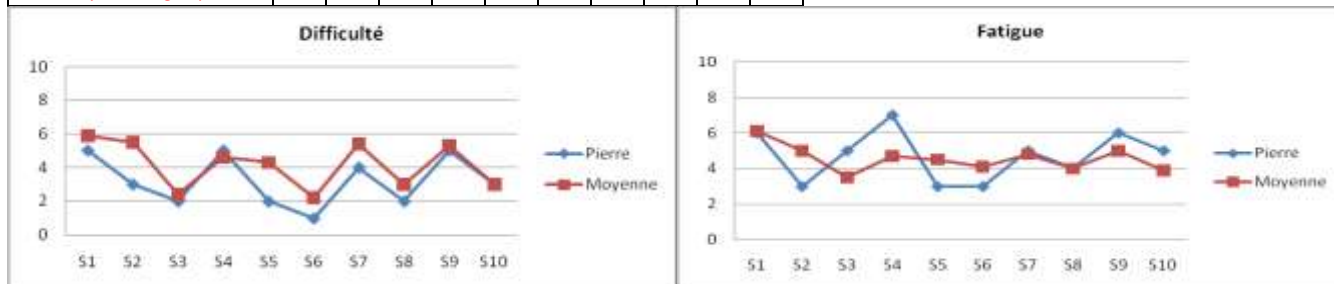


SUIVI DE L'ETAT DE LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTE DES SEANCES ET DE LA FATIGUE

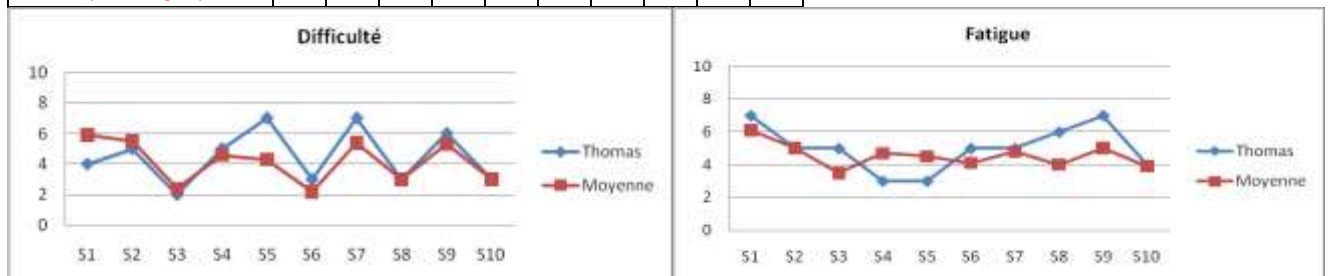
DUPUIS Igor	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	2	3	1	3	1	1	4	3	5	4
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	2	2	2	2	1	3	4	3	4	3
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



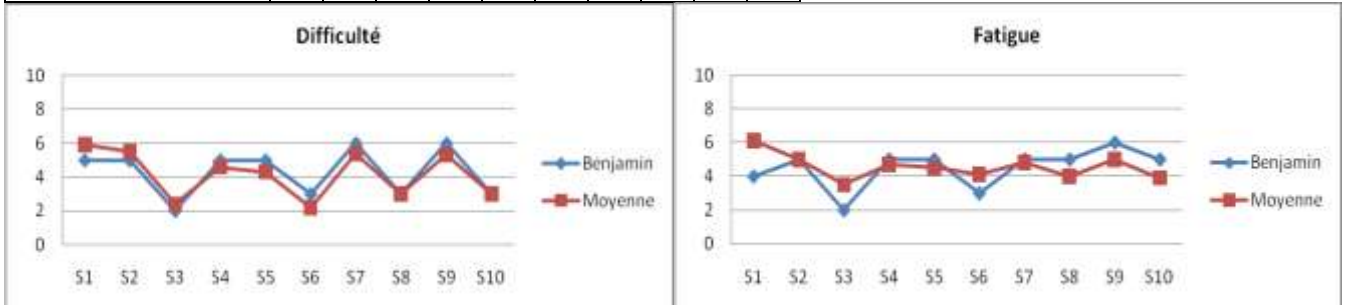
ROUAULT Pierre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	5	3	2	5	2	1	4	2	5	3
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	6	3	5	7	3	3	5	4	5	3
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



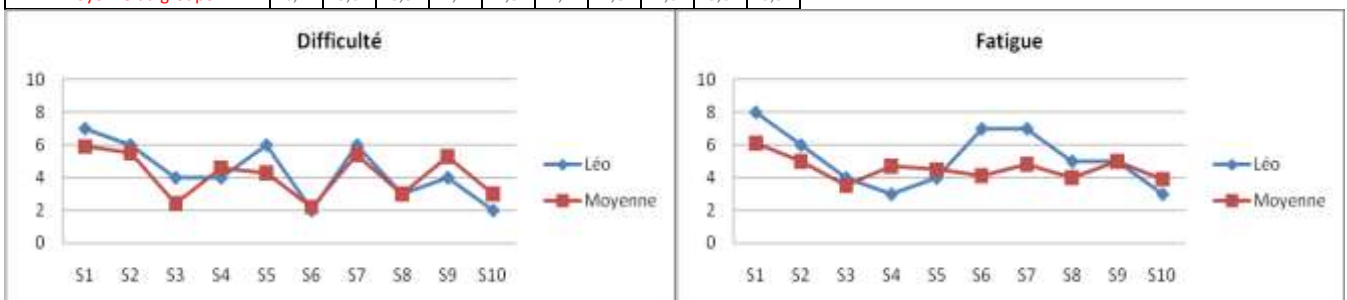
ARNAUD Thomas	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	4	5	2	5	7	3	7	3	6	3
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	7	5	5	3	3	5	5	6	7	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



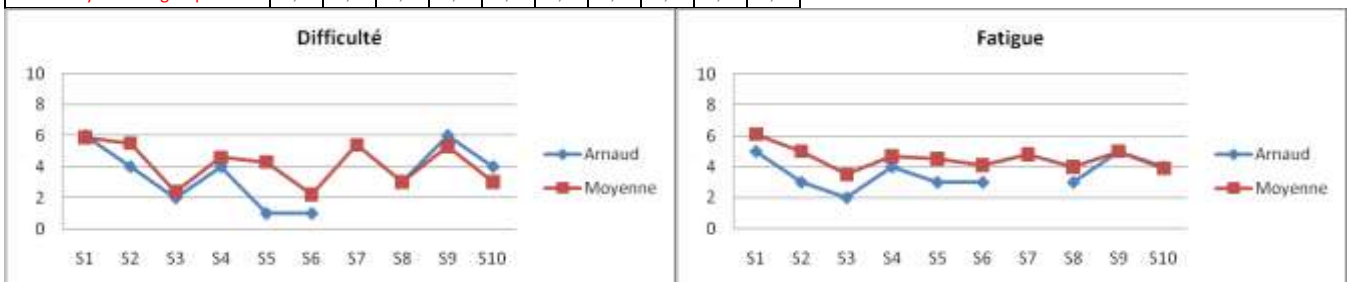
BAIS Benjamin	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	5	5	2	5	5	3	6	3	6	3
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	4	5	2	5	5	3	5	5	6	5
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



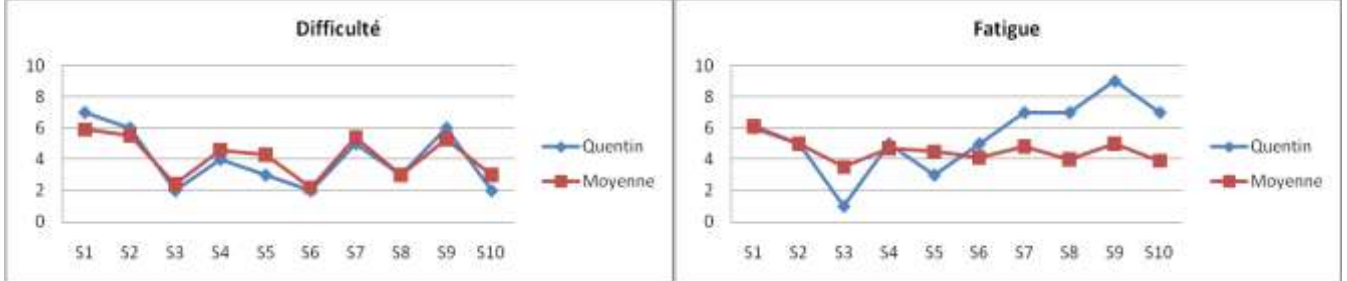
CARDEY Léo	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	4	4	6	2	6	3	4	2
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	8	6	4	3	4	7	7	5	5	3
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



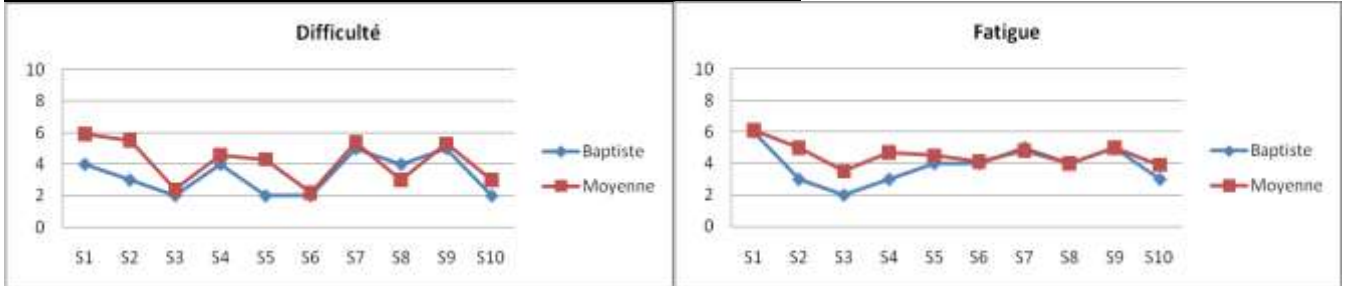
MAGNAN Arnaud	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	6	4	2	4	1	1	8	3	6	3
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	5	3	2	4	1	1	8	3	5	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



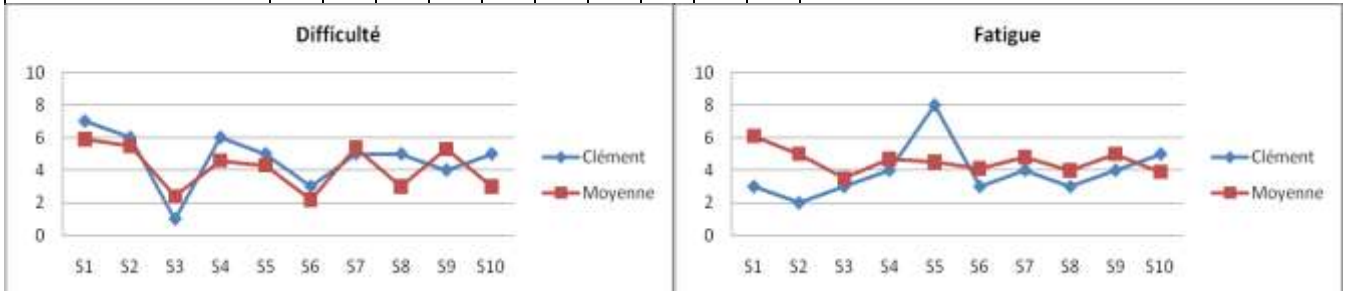
OUVRE Quentin	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	2	4	3	2	5	3	6	2
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	6	5	1	5	3	5	7	7	9	7
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



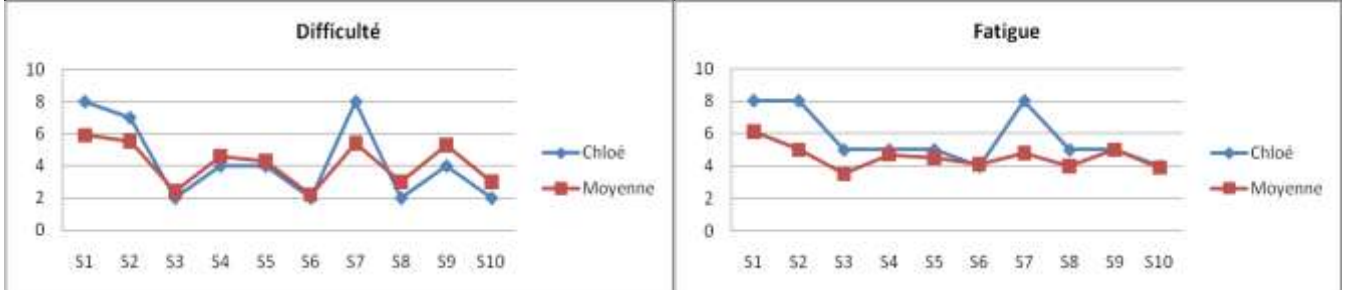
PENNEQUIN Baptiste	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	4	3	2	4	2	2	5	4	5	2
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	4	3	2	3	4	4	5	4	5	3
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



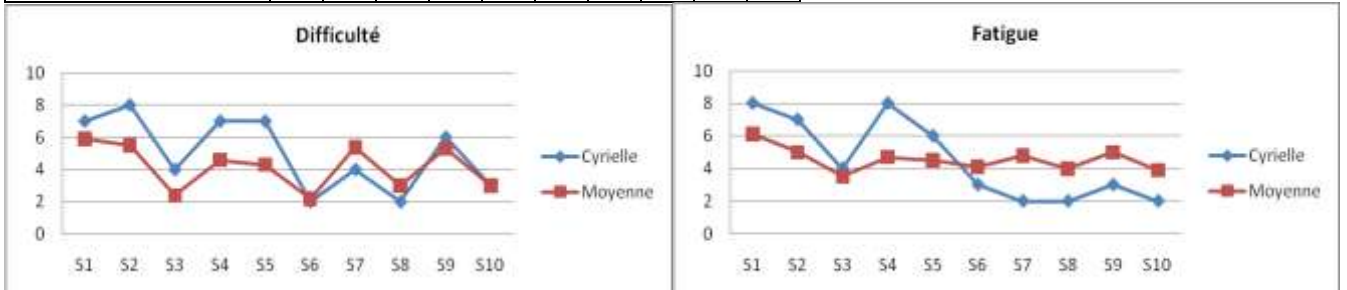
RASLE Clément	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	1	6	5	3	5	5	4	5
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	3	2	3	4	8	3	4	3	4	5
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



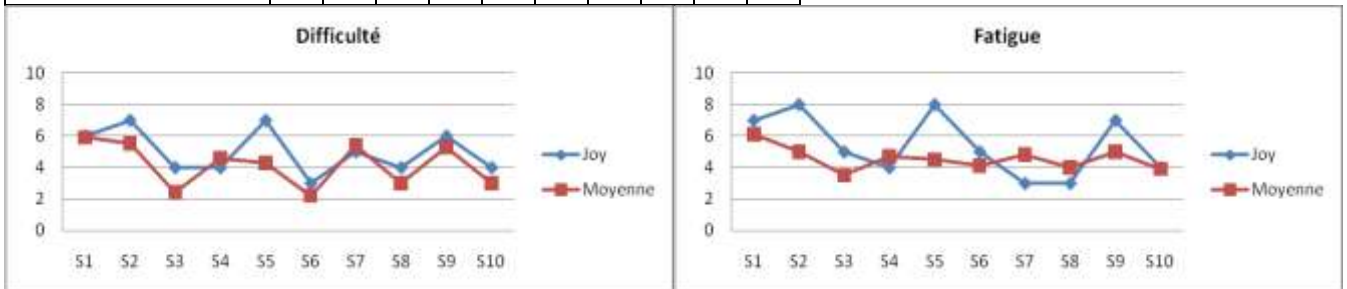
BARRY Chloé	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	1	6	5	3	5	5	4	5
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	3	2	3	4	8	3	4	3	4	5
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



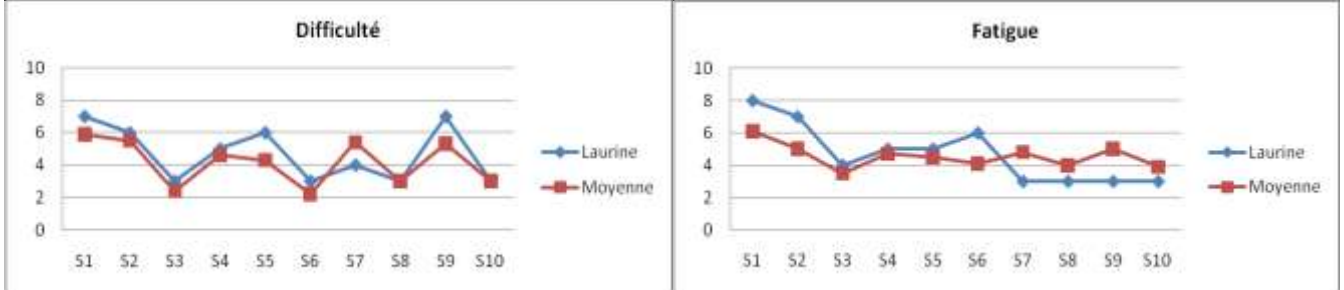
CHALVET Cyrielle	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	8	4	7	7	2	4	2	6	3
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	8	7	4	7	7	2	4	2	6	3
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



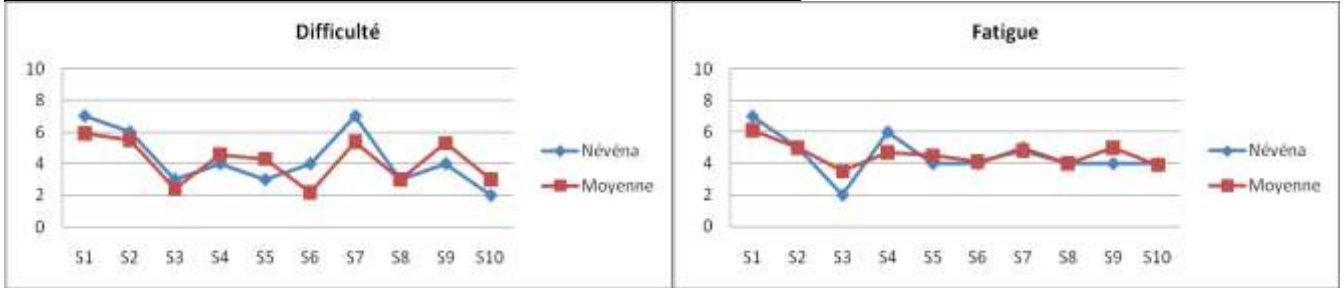
LECLERE Joy	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	6	7	4	4	7	3	5	4	6	4
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	7	8	4	4	7	3	5	4	6	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



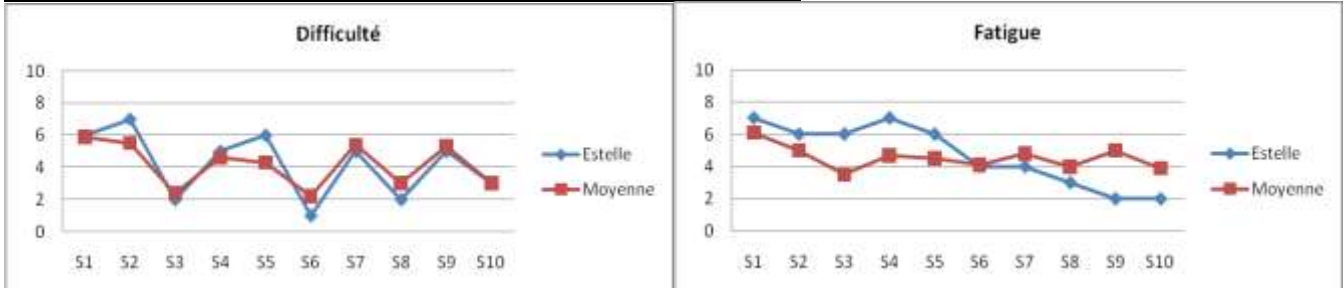
HUET Laurine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	6	7	4	4	7	3	5	4	6	4
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	7	8	4	4	7	3	5	4	6	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



PIERRE Névèna	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	3	4	3	4	7	3	4	2
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	7	5	2	6	4	4	5	4	4	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



PRIOVILLE Estelle	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	7	6	3	4	3	4	7	3	4	2
Maximum du groupe	8	8	4	7	7	4	8	5	7	5
Minimum du groupe	2	3	1	3	1	1	4	2	4	2
Moyenne du groupe	5,9	5,5	2,4	4,6	4,3	2,2	5,4	3,0	5,3	3,0
FATIGUE	7	5	2	6	4	4	5	4	4	4
Maximum du groupe	8	8	6	8	8	7	8	7	9	7
Minimum du groupe	2	2	1	2	1	3	2	2	2	2
Moyenne du groupe	6,1	5,0	3,5	4,7	4,5	4,1	4,8	4,0	5,0	3,9



GRAPHES DES TESTS DES QUALITES DE VITESSE

