EAU LIBRE 2010

CHAMPIONNATS DE SUISSE

24 et 25 juillet 2010

COUPE DE FRANCE DE BELLECIN

31 juillet 2010

DELEGATION

Chef de délégation : Mme Marie-Pierre BEURRIER
Encadrement : Patrick DREANO : CTS-R Ile de France Natation
Kinésithérapeute : Svetlana DEDOBBELER

FILLES

Elise GOUARIN	SN Versailles (78)
Sarah LEMOINE	SN Versailles (78)
Esther LEMOINE	SN Versailles (78)

GARCONS

Hugo VALETTE	CA Orsay (91)
Julien AROT	SN Versailles (78)
Clément MURARO	SN Versailles (78)

ORGANISATION DU DEPLACEMENT

Ces compétitions ont pour but de faire progresser les talents de compétiteur des franciliens par la confrontation nationale et internationale. En effet, tout en découvrant un contexte nouveau, avec des adversaires d'autres horizons qu'ils ne connaissent pas, nos nageurs devaient tout de même savoir accéder aux podiums par la mise en œuvre de stratégies de course adaptées à chaque circonstance. La proximité des deux actions nous a permis d'aborder les aspects de récupération sur la pratique d'endurance.

PLANNING DU DEPLACEMENT :

Jeudi 22 juillet	8h 17h30 21h30	Départ de Versailles Arrivée Lugano (Suisse) Retour en chambres
Vendredi 23 juillet	8h30 10h – 11h 12h30 14h – 16h30 17h – 18h 19h30 21h30	Petit déjeuner Entraînement en lac Déjeuner Repos et soins kiné Entraînement en lac Dîner Retour en chambres
Samedi 24 juillet	8h 11h 13h 14h – 14h45 15h 17h 17h30 – 19h30 19h30 21h30	Petit déjeuner Collation Départ site de la compétition Echauffement Compétition 5 km CLM Cérémonie protocolaire Soins kiné Dîner Retour en chambres
Dimanche 25 juillet	7h30 8h15 9h – 9h45 9h45 10h 11h45 12h – 12h30 13h 16h30 17h – 22h 22h30	Petit déjeuner Départ site de la compétition Echauffement Petit déjeuner (Sarah LEMOINE) Compétition 3 km Cérémonie protocolaire Echauffement (Sarah LEMOINE) Compétition 10 km (Sarah LEMOINE) Cérémonie protocolaire Voyage Lugano - Albertville Retour en chambres
Lundi 26 juillet	8h30 11h – 13h 13h30 14h30 – 16h45 17h – 18h 19h30 20h30 – 21h30 22h	Petit déjeuner Entraînement piscine Déjeuner Repos et soins kiné Entraînement en lac Dîner Réunion technique Retour en chambres
Mardi 27 juillet	8h 10h – 12h 12h30 13h30 – 16h45 17h – 18h 19h30 22h	Petit déjeuner Entraînement piscine Déjeuner Repos et soins kiné Entraînement en lac Dîner Retour en chambres

Mercredi 28 juillet	8h 10h – 11h 12h – 14h 14h30 15h30 – 17h 17h30 – 18h30 19h30 20h30 – 21h30 22h	Petit déjeuner PPG Entraînement piscine Déjeuner Repos Entraînement en lac Dîner Réunion technique Retour en chambres
Jeudi 29 juillet	8h 10h – 12h 12h30 14h – 17h 17h30 – 18h30 19h30 22h	Petit déjeuner Entraînement piscine Déjeuner Repos Entraînement en lac Dîner Retour en chambres
Vendredi 30 juillet	9h30 12h – 14h 14h30 14h30 – 17h 17h – 19h30 19h30 20h30 – 21h30 22h	Petit déjeuner Entraînement piscine Déjeuner Repos Temps libre Dîner Réunion technique Retour en chambres
Samedi 31 juillet	7h 8h45 – 11h15 13h 16h30 17h30 – 23h	Petit déjeuner Voyage Bellecin Compétition : Coupe de France de bellecin Cérémonie protocolaire Voyage retour

BILAN

CHAMPIONNATS DE SUISSE :

Bien que la météo fut excellente (soleil, température de l'eau : 26°), le vent a grandement perturbé le déroulement des épreuves en provoquant une très forte houle sur le 5 km CLM et le 10 km en ligne, les courses du matin (3 km) étant épargnées.

5 km CLM Hommes (23 partants)		**Ecart avec le 1er**
6ème VALETTE Hugo	1 :15 :51 :08	4 :08 :71
9ème MURARO Clément	1 :18 :32 :31	6 :49 :94
10ème AROT Julien	1 :20 :15 :61	8 :33 :24
5 km CLM Dames (15 partantes)		**Ecart avec la 1ère**
10ème GOUARIN Elise	1 :34 :49 :74	20 :27 :88
14ème LEMOINE Esther	1 :44 :15 :92	29 :54 :06
3 km en ligne Hommes (52 partants)		**Ecart avec le 1er**
5ème VALETTE Hugo	40 :49 :56	0 :34 :57
6ème MURARO Clément	40 :57 :20	0 :42 :21
7ème AROT Julien	41 :05 :48	0 :50 :49
3 km en ligne Dames (33 partantes)		**Ecart avec la 1ère**
18ème GOUARIN Elise	49 :23 :22	6 :08 :24
10 km en ligne Dames (8 partantes)		**Ecart avec la 1ère**
8ème LEMOINE Sarah	2 :48 :36 :00	37 :41 :66

COUPE DE FRANCE DE BELLECIN :

Cette étape s'est déroulée sous un soleil de plomb. Elle a la particularité que toutes les distances sont nagées en CLM.

2,8 km CLM Dames (14 partantes)		**Ecart avec la 1ère**
4ème LEMOINE Esther	42 :48 :88	4 :53 :23
5,6 km CLM Hommes (11 partants)		**Ecart avec le 1er**
1er AROT Julien	1 :07 :13 :54	0
11,2 km CLM Dames (9 partantes)		**Ecart avec la 1ère**
7ème GOUARIN Elise	2 :47 :57 :38	19 :46 :40
11,2 km CLM Hommes (9 partants)		**Ecart avec le 1er**
3ème MURARO Clément	2 :28 :31 :41	8 :23 :31

CONSTAT :

L'ensemble du groupe, excepté Esther, possède une expérience de l'eau libre. Cependant, il s'avère que tous restent avant tout des nageurs(es) de bassin. Ils sont capables de pleinement s'exprimer lorsque le plan d'eau s'approche le plus possible des conditions de piscine (pas de vagues, peu de difficultés à s'orienter) en reproduisant ce qu'ils savent faire techniquement. Lorsque les conditions de nage deviennent difficiles, très rapidement, apparaissent les limites techniques et stratégiques mettant en évidence le manque de culture de la discipline et l'incapacité momentanée à prendre les initiatives dans la gestion de la performance.

Ce stage a permis de pouvoir aborder sereinement différents thèmes liés à la pratique. La présence d'une kinésithérapeute fut d'un grand apport dans la récupération car les épreuves de 5 km et plus sont bien plus traumatisantes (physiquement et psychologiquement) qu'on ne le pense et les effets trop souvent minimisés. On a pu constater un déficit de condition et de préparation physique pour aborder cette discipline. Comment peut-on envisager de nager longtemps sans arrêt si l'on n'est pas capable de rester aligner et de tenir son bassin (gainage) ? Bon nombre de douleurs pourraient être évitées ou soulagées (hanches, insertion des quadriceps).

Dans un souci de formation et de préservation de l'intégrité physique des jeunes athlètes, il serait judicieux que la Fédération limite l'accès aux différentes épreuves (benjamins : 3 km et moins, minimes : 5 km et moins, cadets : 10 km et moins).

CONTENU DES SEANCES

Vendredi 23 juillet :

Matin : entraînement en lac
1 000m crawl
400m crawl (30 battements – 20 coups de bras)
400m crawl (nager en groupe avec démarrage de celui qui est en tête)
400m crawl

2 200m

Soir : entraînement en lac
1 500m crawl

1 500m

Samedi 24 juillet :
Compétition 5 km CLM

Dimanche 25 juillet :
Compétition 3 km
Compétition 10 km

Lundi 26 juillet :

Matin :
300m crawl – 300m papillon (50m nage complète – 25m éducatif) - 300m crawl – 300m dos (50m nage complète – 25m éducatif) - 300m crawl – 300m brasse (50m nage complète – 25m éducatif)
18x100m départ 1'30'' (2 crawl pull-buoy – 1 4 nages) – filles : 15x100m depart 1'40''
600m battements (50m jambes sous l'eau – 25m progressif)
500m repos 30'' (200m crawl – 50m papillon)
400m repos 30'' (150m crawl – 50 m dos)
300m repos 30'' (100m crawl – 50m brasse)
200m repos 30'' (50m crawl – 50m papillon/dos – 50m crawl – 50m dos/brasse)
100m crawl
100m souple

5 800m

Soir : entraînement en lac
1 200m crawl
400m crawl (30 battements – 20 coups de bras)
400m crawl (relever la tête tous les 5 coups de bras)
400m (15 coups de bras crawl – 5 coups de bras dos – 5 coups de bras water-polo)
400m crawl

2 800m

Mardi 27 juillet :

Matin :
4x(300m crawl – 200m 4 nages – 100m battements) repos 20''
2x(6x200m crawl départ 2'30'' – 4x25m crawl vite départ 1'00'' – filles : 5x200m départ 3'00''
2x400m 4 nages éducatif repos 20''
12x50m crawl pull-buoy départ 50'' – filles : 55'' (3 normal – 1 retour bras tendus à la verticale)
100m souple

6 500m

Soir : entraînement en lac
4x400m (1 crawl – 1 4 nages)
400m battements palmes (respiration devant sur passage de bras)
4x400m crawl (1 plaquettes-palmes – 1 plaquettes)
400m crawl (50m moyen – 10m vite)

4 000m

Mercredi 28 juillet :

Matin :

3x { 400m crawl (200m normal – 100m rattrapé – 100m respiration 5 temps)
300m spé 1P/1D/1B (100m nage complète – 100m jambes – 100m éducatifs) }

1 000m pull-buoy (75m crawl – 25m dos – 75m crawl – 25m brasse)
400m palmes (50m battements – 50m ondulations – 50m battements – 50m ondulations)
6x400m crawl départ 5'20'' – filles : 6'00'' (3 nage complète – 3 plaquettes progressif de 1 à 3)
100m souple

6 000m

Soir : entraînement en lac

3 000m

3 000m

Jeudi 29 juillet :

Matin :

800m crawl pull-buoy
4x { 100m papillon/dos départ 1'30'' – 50m battements départ 1'00''
100m dos/brasse départ 1'30'' – 50m battements départ 1'00'' } palmes
4x { 4x150m crawl départ 2'15'' (1 moyen – 1 vite – 1 moyen – 1très vite) – filles : départ 2'40''
50m souple }
300m battements (25m côté droit – 25m côté gauche – 25m dorsal)
4x { 400m crawl plaquettes pull-buoy – travail respiratoire
4x100m crawl plaquettes départ 1'30'' (25m vite – 50m moyen – 25m progressif) – filles : départ 1'40'' }
100m souple

6 600m

Soir : entraînement en lac

3x300m (150m crawl – 150m 4 nages)
4x400m palmes (2 crawl – 1 battements – 1 crawl)

2 500m

Vendredi 30 juillet :

Matin :

2x { 300m crawl – 100m papillon
200m crawl – 100m dos
100m crawl – 100m brasse
200m battements }

12x100m crawl 8 départ 1'30'' – filles : 1'40'' – 4 départ 1'20'' – filles départ 1'30''
300m papillon – dos – brasse palmes éducatifs
20x75m crawl plaquettes départ 1'00'' – filles départ 1'10''

6 600m

Samedi 32 juillet :

Compétition Coupe de France (2,8 km, 5,6 km, 11,2 km CLM)