



# Présentation du stage

La formation des benjamins 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 benjamins – minimes 1 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.

## Conditions d'hébergement et de pratique :

Le groupe était hébergé au centre UFCV du Haut-Peyron à Saint-Raphaël. Logés en chambres de 2 ou 3 personnes, ce type de structure répond parfaitement aux besoins de la population concernée grâce, également, à la disponibilité et l'amabilité du personnel du centre.

Proposée en service à table, la restauration, bien que collective, est également appropriée aux besoins des sportifs (à chaque repas : crudités et entrées, poisson ou viande, féculents et légumes verts, fromage et/ou yaourts, fruits et/ou desserts). Toutefois, on peut regretter que certains jeunes aient déjà perdu toute notion d'alimentation équilibrée en dehors du steak haché-pâtes. Ce n'est pas l'absorption de paquets de biscuits, sucreries et toutes sortes de sodas, à toute heure de la journée (et de la nuit) qui est à même de restaurer les stocks énergétiques indispensables à leur pratique et à une croissance harmonieuse.

Les trajets hébergement – 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. Nous disposions de 2 créneaux quotidiens de 2 heures sur 3 lignes. Il est dommage que des nageurs arrivent en stage sans avoir pris la peine de vérifier s'ils possédaient le matériel stipulé dans la convocation.

## Planning du stage :

	Dimanche 26	Lundi 27	Mardi 28	Mercredi 29	Jeudi 30	Vendredi 31
Petit-déjeuner		8h00	8h00	8h00	8h00	7h30 – 8h
Navette		8h30	8h30	8h30	8h30	8h10
Echauffement à sec	Voyage	20mn	20mn	20mn	20mn	20mn
Séance du matin		9h – 11h	9h – 11h	9h – 11h	9h – 11h	8h30 – 10h30
Étirements		20mn	20mn	20mn	20mn	
Déjeuner	14h00 – 14h45	12h30 – 13h30	12h30 – 13h30	12h30 – 13h30	12h30 – 13h30	
Navette	16h30	15h30	15h30	15h30	15h30	
Echauffement à sec	20mn	20mn	20mn	20mn	20mn	
Séance du soir	17h00 – 19h00	16h – 18h	16h – 18h	16h – 18h	16h – 18h	Voyage
Étirements		20mn	20mn	20mn	20mn	
Dîner	19h30 – 20h30	19h30 – 20h30	19h30 – 20h30	19h30 – 20h30	19h30 – 20h30	
Retour en chambres	21h30	21h30	21h30	21h30	21h30	
Extinction des feux	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	

---

# Déroulement du stage

---

## COMPOSITION DE LA DELEGATION :

### Rappel des critères de sélection :

Minimes 1ère année (1997) : Etre classé dans les 30 premiers de l'année d'âge du classement national Natathlon 2010

Benjamins 2ème année (1998) : Etre classé dans les 30 premiers de l'année d'âge du classement national Natathlon 2010

Benjamins 1ère année (1999) : 4 meilleurs classés au cumul des points (100 NL, 100D, 100B, 100P, 100 4N)

### Encadrement :

Raymonde DEMARLE : chef de délégation

Patrick DREANO : CTS-R Ile de France

Nicolas SCHERER : CTS-R Ile de France

Violaine LALYS : SN Versailles

Sylvain PICAULT : Etampes Natation

### Minimes filles 1997 :

BEAUGRAND	Cassandre	CN PARIS
DELCAMP	Chloé	CSN GUYANCOURT
DEL'HOMME	Laurine	LAGARDERE PARIS RACING

### Benjamines filles 1998 :

RAYNERT	Maud	CSM CLAMART
BENEDETTI	Lisa	CN VIRY-CHATILLON
BOUTOUIL	Yasmeen	AS BONDY
NGUYEN THANH SON	Anna	CNO ST GERMAIN-EN-LAYE

### Benjamines filles 1999 :

AUDRY	Louise	CN BRUNOY-ESSONNE
SIMONETTI	Romane	CN VAL MAUBUEE
PENNEQUIN	Perrine	NC RAMBOUILLET
SECLA	Fanny	CN VIRY-CHATILLON

### Minimes garçons 1997 :

CAPAZZA	Axel	AC PONTAULT-ROISSY
CHEVALIER	Thomas	MOUETTES PARIS
LEPAROUX	Florent	LAGARDERE PARIS RACING
POTIER	Hugo	US COULOMMIERS

### Benjamins garçons 1998 :

SRHIOUAR	Jordan	CN VIRY-CHATILLON
BRACHET	Alan	CSN GUYANCOURT
TREUIL	Nicolas	CSN GUYANCOURT

### Benjamins garçons 1999 :

BENADDAD	Ryan	AAS SARCELLES NATATION 95
GICQUEL	Kylian	AS NATATION RAINCY

A noter le forfait de dernières minutes de Kylian GICQUEL pour raisons médicales.

## ORGANISATION DES SEANCES :

Nous avons opté le matin pour une organisation sous forme d'ateliers sur le travail des parties non nagées et les tests de Fabrice PELLERIN et l'après-midi pour une séance traditionnelle des entraînements. 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 sur cette catégorie d'âge 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, nous avons 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 : dimanche 26 décembre après-midi (16h30 – 18h30) – 5500m

Echauffement à sec 15mn

400m crawl

6x150m R :15'' (50m nage complète-50m éduc-50m jambes) 2 papillon/2 dos/2 brasse

400m crawl pull-buoy

12x50m battements R :15'' (1 ventral-1 côté droit-1 dorsal-1 côté gauche)

12x50m (15m très vite-35m souple) 1 papillon/1 crawl/1 dos/1 crawl/1 brasse/1 crawl

5x500m

- Crawl tuba
- 2x250m R :15'' (200m 4 nages-50m crawl / 50m crawl-200m 4 nages inversé)
- Palmes (100m crawl/100m dos/100m crawl/100m dos/100m crawl)
- 5x100m crawl R :15'' (25m en respirant le moins de fois-50m normal-25m resp.1 temps)
- Plaquettes (100m dos/50m brasse)
- Moyen

100m souple

### Séance 2 : lundi 27 décembre matin (9h00 – 11h00) – 2100m

Echauffement à sec 15mn

5x300m

- Crawl / brasse par 50m (100m éduc-100m jambes-100m nage complète)
- Crawl (50m resp.3 temps-50m resp.5 temps-50m resp.3, 5, 7 temps)
- Crawl / dos par 50m (100m éduc-100m jambes-100m nage complète)
- Crawl palmes longue coulée à chaque virage
- Crawl / papillon par 50m (100m éduc-100m jambes-100m nage complète)

100m souple

Test protocole Fabrice PELLERIN : coulée ventrale

Ateliers coulée

400m crawl pull-buoy

Test protocole Fabrice PELLERIN : brasse

Ateliers virage brasse

100m souple

### Séance 3 : lundi 27 décembre après-midi (16h – 18h) – 5500m

Echauffement à sec 20mn

6x200m R :15''

- Papillon / dos par 100m (50m éduc-50m nage complète)
- Battements
- Dos / brasse par 100m (50m éduc-50m nage complète)

- Crawl pull-buoy 2x100m resp.5 temps
- Brasse / crawl par 100m (50m éduc-50m nage complète)
- 4x50m crawl départ 1'00'' progressif de 1 à 4

6x100m jambes R :15''(25m ondulations en accentuant la montée du bassin-25m battements ventral-25m ondulations dos-25m battements dos)

15x100m R :15''

- 2 crawl (50m en comptant les coups de bras-50m avec 2 coups de bras en moins)
- 1 4 nages (insister sur les coulées papillon et brasse)

6x100m jambes palmes R :15''(25m ondulations 15m sous l'eau-25m battements ventral-25m ondulations dos-25m battements dos)

400m crawl pull-buoy

100m crawl (15m très vite départ arrêté-35 m souple-25m vite-25m souple)

400m crawl plaquettes-pull-buoy

100m crawl (15m très vite départ arrêté-35 m souple-25m vite-25m souple)

400m crawl plaquettes-tuba

100m crawl (15m très vite départ arrêté-35 m souple-25m vite-25m souple)

100m souple

Etirements 30mn

#### Séance 4 : mardi 28 décembre matin (9h – 11h) – 2500m

Echauffement à sec 15mn

300m au choix (changer de nage par 50m)

4x150m

- 50m papillon (se déplacer en mobilisant la tête) / 100m dos
- 50m dos (rattrapé à la verticale) / 100m brasse
- 50m brasse (bras brasse-jambes ondulations) / 100m crawl
- 50m crawl (devant-derrrière au-dessus de l'eau) / 100m papillon

400m crawl pull-buoy / 300m crawl pull-buoy / 200m crawl pull-buoy / 100m crawl pull-buoy R :20'' (dernier 50m de chaque distance en respirant le moins de fois possible)

Test protocole Fabrice PELLERIN : coulée dorsale

Ateliers coulée et rotation dos

500m crawl (changer de nage par 50m)

Test protocole Fabrice PELLERIN : dos

Ateliers virage dos

100m souple

Etirements 30mn

#### Séance 5 : mardi 28 décembre après-midi (16h – 18h) – 5300m

Echauffement à sec 15mn

4x400m

- 200m 4 nages inversé / 100m papillon / 100m ondulations
- 200m 4 nages inversé / 100m dos / 100m jambes dos
- 200m 4 nages inversé / 100m brasse / 100m jambes brasse
- 200m 4 nages inversé / 100m crawl / 100m battements

16x100m crawl départ 1'30'' / 1'35'' / 1'40''

- 8 nage complète
- 8 tuba

800m palmes

- 50m battements côté droit-50m dos-50m battements côté gauche-50m dos-50m battements (1 vrille tous les 10 battements)-50m battements dos (1 vrille tous les 10 battements)-100m crawl

8x50m 1 crawl-1 nage au choix  
- 1 (15m très vite-35m souple)  
- 1 (25m vite départ plongé-25m souple)

800m crawl plaquettes-pull-buoy

100m souple

20mn d'étirements

### Séance 6 : mercredi 29 décembre matin (9h – 11h) – 2600m

Echauffement à sec 15mn

600m crawl (50m ondulations-100m papillon retour des bras sous l'eau-50m ondulations dorsales-100m 4 nages-50m ondulations-50m dos 2 bras retour rapide-50m ondulations dorsales-100m 4 nages)

4x100m plaquettes R :15'' (75m crawl-25m papillon / 75m crawl-25m dos / 75m crawl-25m brasse / 100m crawl)

600m crawl (50m ondulations-100m bras brasse ondulations-50m ondulations dorsales-100m 4 nages-50m ondulations-50m crawl 2xbras droit/2xbras gauche/2x normal retour rapide-50m ondulations dorsales-100m 4 nages)

8x50m R :10''

- Crawl resp.5 temps
- 1 papillon / 1 dos / 1 brasse / 1 crawl

Test protocole Fabrice PELLERIN : départ

Ateliers départ

500m crawl (changer de nage par 50m)

Test protocole Fabrice PELLERIN : papillon

Ateliers virage papillon

100m souple

30mn d'étirements

### Séance 7 : mercredi 29 décembre après-midi (16h – 18h) – 5500m

Echauffement à sec 15mn

100m crawl (50m battements-50m pull-buoy) / 200m crawl / brasse (50m nage complète-100m éduc-50m nage complète)

100m crawl (50m battements-50m pull-buoy) / 200m brasse / dos (50m nage complète-100m éduc-50m nage complète)

100m crawl (50m battements-50m pull-buoy) / 200m dos / papillon (50m nage complète-100m éduc-50m nage complète)

100m crawl (50m battements-50m pull-buoy)

400m jambes palmes (15m très vite-35m moyen) papillon / dos / brasse / crawl par 100m

10x200m R : 15'' à 30''

- 1 crawl. Compter les coups de bras dans le dernier 50m
- 1 4 nages

800m crawl tuba-palmes (25m vite-75m moyen)

12x50m crawl départ toutes les 50''/ 1'00'' respecter un nombre de coups de bras

600m plaquettes-pull-buoy dos/ crawl

100m souple

30mn étirements

### Séance 8 : jeudi 30 décembre matin (9h – 11h) – 2600m

Echauffement à sec 15mn

3x100m R :10''papillon-dos / dos-brasse / brasse-crawl

2x200m crawl pull-buoy

400m battements tuba-palmes

2x200m crawl plaquettes

3x100m R :10''papillon-dos / dos-brasse / brasse-crawl



6x50m (25m moyen-10m très vite-15m souple) 2crawl / 1 papillon

Test protocole Fabrice PELLERIN : vitesse

Ateliers virage dos-brasse

400m dos pull-buoy

Test protocole Fabrice PELLERIN : crawl

Ateliers virage crawl

100m souple

Etirements 30mn

### Séance 9 : jeudi 30 décembre après-midi (16h – 18h) – 5000m

Echauffement à sec 15mn

4x300m

- Papillon / brasse (100m jambes-100m éduc-100m nage complète)
- 4 nages (100m jambes-100m pull-buoy-100m nage complète)
- Dos / crawl (100m jambes-100m éduc-100m nage complète)
- 4 nages (100m jambes-100m pull-buoy-100m nage complète)

600m (100m crawl resp.2, 4, 6 temps-50m papillon progressif-100m crawl resp.3, 5, 7 temps-50m dos progressif-100m crawl resp.2, 4, 6 temps-50m brasse progressif-100m crawl resp.3, 5, 7 temps-50m crawl progressif)

8x50m R :15'' (15m très vite-35m souple) 1 battements / 1 pull-buoy

30mn crawl

Alan : 2 235m Thomas : 2 200m Maud : 2 175m Romane : 2 050m Louise: 1 830m

Chloé : 2 225m Nicolas : 2 200m Jordan : 2 175m Perrine : 1 930m

Cassandra : 2 225m Laurine : 2 175m Yasmeen : 2 165m Lisa : 1 925m

Axel : 2 225m Jordan : 2 175m Anna : 2 050m Fanny : 1 880m

400m jambes palmes (50m battements côté droit-50m 10 battements ventral/10m battements dorsal-50m battements côté gauche-50m ondulations sous l'eau)

Relais : 1 4 nages – 1 crawl

100m souple

### Séance 10 : vendredi 31 décembre matin (8h15 – 10h) – 1700m

Echauffement à sec 15mn

500m crawl (75m nage complète-25m battements)

400m 4 nages

300m crawl (75m éduc-25m nage complète vite)

200m jambes spé

100m 4 nages

Test protocole Fabrice PELLERIN : virage

Ateliers : dissociation des blocs fonctionnels

Test protocole Fabrice PELLERIN : battements

200m souple

	Dimanche 26/12	Lundi 27/12	Mardi 28/12	Mercredi 29/12	Jeudi 30/12	Vendredi 31/12
<b>Matin</b>		2100m	2500m	2600m	2600m	1700m
<b>Après-midi</b>	5500m	5500m	5300m	5500m	5000m	

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

### L'ECHAUFFEMENT A SEC ET LES ETIREMENTS :

Chaque session était dirigé par un membre de l'encadrement en faisant le choix de garder le même contenu afin que les nageurs puissent intégrer la réalisation et la finalité de chaque exercice.



## ETIREMENTS ACTIVO-DYNAMIQUES (Exercices détaillés)

### • Triceps sural :



- 1- **Départ :** → Fente avant.
- 2- **Allonger :** → Fente avant, le genou de la jambe **arrière doit être tendu.**  
→ Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut).
- 3- **Contracter :** → Fléchir le genou avant, jusqu'à ce que le talon arrière se décolle du sol.  
→ Pousser sur l'avant pied en gardant le talon à quelques centimètres du sol, tout en fléchissant un peu plus le genou avant.  
→ Tenir la position 8 s.
- 4- **Sautiller :** → Sauts rapides sur pieds joints et sur place pendant 8 à 10 s.

#### **MISE EN GARDE :**

**Le pied arrière doit être dans le même plan que le pied avant.**

### • Ischio-jambiers :



- 1- **Départ :** → Placez-vous en fente, pour cela avancer une jambe en avant (genou avant tendu).
- 2- **Allonger :** → Plier le genou arrière, **descendre le corps sur la jambe arrière.**  
→ Remonter la pointe du pied avant.  
→ Basculer le bassin vers l'avant (tirer les fesses vers le haut).
- 3- **Contracter :** → Enfoncer le talon dans le sol.  
→ Descendre la poitrine ou le buste vers le sol.  
→ Tenir la position 8 s.
- 4- **Sautiller :** → Talons fesses rapides pendant 8 à 10 s.

#### **MISE EN GARDE :**

**Le bas du dos doit être plat.**

### ▪ Quadriceps :



- 1- **Allonger :** → Attraper le pied avec la main.  
→ Basculer le bassin vers l'arrière, pour cela serrer les fessiers et contracter les abdominaux, en évitant que le genou remonte en avant.  
→ Tout en maintenant le bassin basculé, ramener le pied contre la fesse.
- 2- **Contracter :** → Bassin toujours basculé, pousser avec le pied sur la main qui résiste (le genou cherche à s'étendre comme pour shooter).  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Monter les genoux :** → Effectuer des flexions-extensions rapides du genou concerné pendant 8 à 10s.

#### **MISE EN GARDE :**

**Pas d'hyperlordose lombaire. Le genou fléchi doit rester à la verticale.**



▪ **Adducteurs :**



- 1- **Départ :** → Pieds très écartés.  
→ Fléchir les genoux.  
→ Creuser le bas du dos en tirant les fesses vers le haut.
- 2- **Allonger :** → Les pieds toujours très écartés.  
→ Placer les coudes à l'intérieur des genoux (paume contre paume).
- 3- **Contracter :** → **Ramener les genoux** vers l'intérieur en poussant contre les coudes.  
→ Descendre le buste vers l'avant, **relever les fesses**.  
→ Tenir la position 8 s.
- 4- **Ecarter serrer :** → Ecarter et ramener rapidement les pieds pendant 8 à 10 s.

**MISE EN GARDE :** Le bas du dos doit être plat.

▪ **Psoas-iliaque :**



- 1- **Départ :** → Descendre la jambe avant (90° flexion du genou).  
→ Garder le buste droit.  
→ Basculer le bassin vers l'arrière.
- 2- **Allonger puis contracter :** → Augmenter la descente sur la jambe avant.  
→ Action de ramener le pied arrière vers l'avant, le sol s'y opposant, le genou se fléchit légèrement.  
→ Garder le buste droit et le bassin retroversé.  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Monter les genoux :** → Effectuer des montées de genoux rapides pendant 8 à 10 s.

**MISE EN GARDE :** Ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Pectoraux :**



- 1- **Allonger :** → Debout, genoux légèrement fléchis.  
→ Les épaules basses, bras en abduction à 90°.  
→ Tirer les coudes vers l'arrière.
- 2- **Contracter :** → Amener les paumes des mains l'une contre l'autre.  
→ Pousser fortement paume contre paume.  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Ecarter croiser :** → Ecarter et croiser les bras rapidement devant soi pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Durant la phase d'étirement-contraction, garder les épaules basses et les bras et avant-bras à 90°.

▪ **Épaule :**



- 1- **Départ :** → Debout, genoux légèrement fléchis.  
→ Plier le coude droit et l'amener au zénith, attraper le coude avec la main gauche.
- 2- **Allonger puis contracter :** → **Pousser avec le coude sur la main vers le haut**, ceci entraînant une inflexion latérale du tronc.  
→ Tenir la position 6 à 8 s.
- 3- **Mouvement en rotation :** → Effectuer rapidement des rotations du membre supérieur, avant-arrière, puis arrière-avant pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Dos :**



- 1- **Allonger :** → Debout, pieds écartés, genoux légèrement fléchis.  
→ Un bras tendu devant soi.  
→ Avec l'autre main (prise au niveau du coude) amener tout le membre supérieur en adduction.
- 2- **Contracter :** → **Pousser avec l'avant-bras** vers l'extérieur (abduction horizontale) comme pour écarter le bras.  
→ La main s'y oppose.  
→ Tenir la position 6 à 8 s.
- 3- **Ecarter croiser :** → Ecarter et croiser les bras rapidement devant soi pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Cou :**



- 1- **Contracter derrière :** → Tête en double menton, **pousser vers le haut (autograndissement).**  
→ Pousser avec les mains vers l'avant, la tête résiste.  
→ Tenir la position 8 s.
- 2- **Contracter devant :** → Toujours en autograndissement, la tête résiste à la poussée des mains vers l'arrière.  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Contracter latéralement :** → Toujours en autograndissement, la tête résiste à l'inclinaison latérale provoquée par la main.  
→ Tenir la position 8 s.
- 4- **Rotations :** → Effectuer des mouvements de circumduction de la tête pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Durant tous les exercices actifs, garder l'autograndissement et la tête en rectitude résistant aux poussées.

▪ **Biceps brachial :**



- 1- **Allonger :** → Debout, genoux légèrement fléchis.  
→ Le membre supérieur à étirer vers l'arrière (en rétroimpulsion), coude tendu, mains en extension.  
→ L'autre main au niveau de la face antérieure de l'avant-bras.
- 2- **Contracter :** → Action de plier le coude et de ramener le bras vers l'avant.  
→ La main opposée résiste à ces deux forces.  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Flexion extension :** → Flexion-extension rapide du coude pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Triceps brachial :**



- 1- **Allonger :** → Debout, genoux légèrement fléchis.  
→ Plier le coude et l'amener au zénith.  
→ La paume de la main côté opposé, se place sur la partie supérieure de l'avant-bras.
- 2- **Contracter :** → Action de pousser avec l'avant-bras sur la main pour tendre le coude.  
→ La main opposée résiste à cette force.  
→ Tenir la position 8 s.
- 3- **Flexion extension :** → Flexion-extension du coude rapide, bras au zénith pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Fléchisseurs de la main :**



- 1- **Allonger puis contracter :** → Coude tenu, poignet et doigts en extension.  
→ Les doigts poussent contre l'autre main qui résiste.  
→ Tenir la position 8 s.
- 2- **Flexion extension :** → Flexion-extension rapide de la main pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.

▪ **Extenseurs de la main :**



- 1- **Allonger puis contracter :** → Coude tendu, poignet et main du côté à étirer en position de fonction.  
→ L'autre main s'oppose à l'extension du couple poignet-main.  
→ Tenir la position 6 à 8 s.
- 2- **Flexion extension :** → Flexion-extension rapide de la main pendant 8 à 10 s.

**CONSEIL :** Fléchir les genoux afin de ne pas creuser le bas du dos.



## ETIREMENTS PASSIFS (Exercices détaillés)

### ▪ Triceps sural :



- 1- **Départ :**
  - Assis, un pied sur l'autre, les genoux tendus.
  - Pointe de pied remontée vers soi.
  - Les mains contre les fessiers, les coudes fléchit.
- 2- **Allonger :**
  - Tendre les deux coudes (mains au niveau des fessiers).
  - **Creuser le bas du dos.**
  - Descendre le buste vers le genou supérieur.
- 3- **Allonger + :**
  - Pour augmenter l'étirement : attraper la pointe du pied avec la main et les ramener vers soi.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

#### CONSEIL

La position assise favorise la rétroversion du bassin. Pour être efficace et favoriser l'antéversion du bassin, placer les mains contre les fessiers et tendre les coudes, le bassin bascule plus facilement vers l'avant.

### ▪ Ischio-jambiers :



- 1- **Départ :**
  - Une jambe tendue devant soi.
  - Les fessiers en appui sur le talon du pied arrière.
- 2- **Allonger :**
  - **Bien en appui sue les deux mains** afin de soulager le poids du corps sur le pied arrière.
  - Creuser le bas du dos
- 3- **Allonger + :**
  - Tendre les deux coudes.
  - Descendre la poitrine vers le genou.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

#### MISE EN GARDE :

Ne pas arrondir le bas du dos.

### ▪ Quadriceps :



- 1- **Départ :**
  - Assis, une jambe pliée vers l'arrière et le pied sous la fesse, l'autre jambe pliée vers l'avant et le pied contre le genou opposé, la main fixe le bassin.
- 2- **Allonger :**
  - **Placer la main au niveau de la hanche**, afin de garder lors de la descente du buste, le bassin vers l'avant.
- 3- **Allonger + :**
  - **Descendre le buste vers l'arrière** progressivement en gardant le bassin haut.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

#### MISE EN GARDE :

Eviter la descente du bassin vers le sol. Bien placer le pied arrière, afin de préserver l'intégrité de l'articulation du genou.

▪ **Adducteurs :**



- 1- **Départ :**
  - Assis au sol, jambes écartées.
  - Les coudes sont fléchis.
  - Le bassin est en rétroversion (basculé vers l'arrière).
- 2- **Allonger :**
  - **Tendre les coudes** (en gardant les mains contre les fessiers).
  - Incliner le buste vers l'avant, on ressent alors un tiraillement sur les deux adducteurs.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** Lors de cet exercice, il est impératif de garder le dos plat.

▪ **Psoas-iliaque :**



- 1- **Départ :**
  - Fente avant, pied gauche en avant, genou droit en arrière reposant sur le sol, épaule gauche sur le genou, main droite posée sur le sol à la même hauteur que le pied gauche.
- 2- **Allonger :**
  - Attraper le pied avec la main gauche.
  - Descendre un peu plus vers l'avant.
- 3- **Allonger + :**
  - Ramener si possible le pied droit vers la fesse.
  - Attraper le pied avec les deux mains si votre posture est stable.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** Ne pas attraper le pied avec la main du même côté, dans ce cas la stabilité n'est plus assurée.

▪ **Abdominaux :**



- 1- **Allonger :**
  - Depuis la position sur le dos.
  - Passer sur le ventre, se mettre en appui sur les mains en se redressant et basculant la tête en arrière.
- 2- **Allonger + :**
  - Attraper les deux pieds avec les mains.
  - Pour augmenter l'étirement, on peut pousser avec les pieds sur les mains.
  - Tenir la position 20 à 30 s.
- 3- **Allonger (variante) :**
  - Les mains en appui sur le bord d'un banc.
  - Les jambes tendues vers l'arrière.
  - Redresser le buste, la tête en arrière.
  - Tenir 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** Ces trois exercices sont à proscrire pour les personnes présentant des problèmes lombaires.

▪ **Bas du dos :**



- 1- **Départ :**
  - A quatre pattes (en position quadrupédie), les mains à l'aplomb des épaules.
- 2- **Allonger :**
  - Faire le dos rond, pousser sur les mains, sentir les omoplates qui coulisent latéralement.
  - Basculer le bassin en arrière ou rétroversion.
- 3- **Allonger + :**
  - Sans bouger les mains, descendre les fesses sur les talons.
  - Depuis cette position, avancer les mains.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** RAS.

▪ **Haut du dos :**



- 1- **Départ :**
  - Un bras tendu devant soi à 90°.
  - Les genoux légèrement fléchit.
- 2- **Allonger :**
  - L'autre main attrape le bras tendu au niveau du coude.
  - Ramener le bras contre la poitrine au maximum.
  - Tenir la position 20 à 30 s.
- 3- **Allonger (variante) :**
  - Attraper avec les mains les deux épaules.
  - Se fléchir vers l'avant, inspirer-expirer.
  - Tenir la position 20 à 30 s.

**CONSEIL :** Fléchir légèrement les genoux afin de protéger la colonne lombaire

▪ **Pectoraux :**



**CONSEIL :**

- 1- **Départ :** → Face à un angle de mur, le bras en abduction à 90°, le coude plié.
- Appuyer le coude contre le mur.
- 2- **Allonger :** → Tout en gardant le coude appuyé avancer le corps vers l'avant.
- Tenir la position 20 à 30 s.
- 3- **Allonger (variante) :** → Exercice à faire par deux.
- Descendre la poitrine vers le sol **en gardant toujours le dos plat.**
- Maintenir la position 20 à 30 s.

Pour accentuer l'étirement, effectuer une expiration lente et profonde.

▪ **Épaule :**



**MISE EN GARDE :**

- 1- **Départ :** → Le coude droit placé au zénith, la main gauche empaume celui-ci.
- 2- **Allonger :** → La main gauche tire le coude vers le haut, réalisant ainsi une traction du complexe de l'épaule.
- Tenir la position 20 à 30 s.
- 3- **Allonger (variante) :** → Face à une balustrade, un espalier...
- Se laisser descendre pratiquement jusqu'à la position assise.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**RAS.**

▪ **Biceps brachial :**



**MISE EN GARDE :**

- 1- **Allonger :** → Debout les genoux légèrement fléchis.
- Le bras en arrière, coude tendu.
- Avec l'autre main, placer le poignet en extension.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**RAS.**

▪ **Triceps brachial :**



**CONSEIL :**

- 1- **Allonger :** → Debout les genoux légèrement fléchis.
- Le bras au zénith, le coude plié.
- Attraper la main dans le dos avec l'autre main.
- Tenir la position 25 à 30 s.

Si ce n'est pas possible d'attraper les mains, utiliser une serviette ou une autre aide...

▪ **Épitrochléens :**



**MISE EN GARDE :**

- 1- **Allonger :** → Coude tenu, réaliser une extension et supination du poignet (tourner la paume de la main vers le dedans).
- Avec l'autre main, saisir la paume avec les doigts et accentuer l'extension et la supination du poignet.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**RAS.**

▪ **Épicondyliens :**



**MISE EN GARDE :**

- 1- **Allonger :** → Coude tenu, fléchir le poignet et réaliser une pronation (tourner la paume de la main vers le dehors).
- Avec l'autre main, saisir la paume avec le pouce et accentuer l'extension et la pronation du poignet.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**RAS.**

▪ **Muscles antérieurs de la main :**



1- **Allonger :**

- Epaule basse, coude fléchi.
- Le poignet en extension.
- L'autre main positionne les doigts vers l'extension.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** RAS.

▪ **Muscles postérieurs de la main :**



1- **Allonger :**

- Epaule basse, coude fléchi.
- Le poignet en flexion.
- L'autre main positionne les doigts vers le flexion.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** RAS.

**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 qu'un registre précis de savoir-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 (arrondie 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<sup>ème</sup> 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.*

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.

	<b>VIR</b>	<b>DEP</b>	<b>VEL</b>	<b>CD</b>	<b>CV</b>	<b>PAP</b>	<b>DOS</b>	<b>BRA</b>	<b>CRA</b>	<b>BAT</b>
	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)
<b>BEAUGRAND</b> Cassandre	5,49	11,5	9,84	18,54	17,84	6,71	6,70	8,56	6,22	20,44
<b>DEL CAMP</b> Chloé	5,41	13	8,79	17,53	17,72	7,2	7,26	9,30	6,88	18,53
<b>DEL'HOMME</b> Laurine	5,39	11,5	9,51	18,29	18,29	6,78	6,99	8,40	6,70	18,25
<b>RAYNERT</b> Maud	5,74	11	8,89	17,88	17,94	7,05	6,82	8,76	6,87	18,72
<b>BENEDETTI</b> Lisa	5,08	13	11,67	18,16	17,34	8,13	8,43	9,73	7,75	21,63
<b>BOUTOUIL</b> Yasmeen	6,12	12,5	9,38	19,23	18,63	7,01	6,72	8,98	6,37	21,30
<b>NGUYEN THANH SON</b> Anna	5,20	10,5	9,97	20,98	19,99	7,72	8,46	9,96	7,17	21,80
<b>AUDRY</b> Louise	5,55	10,5	9,58	20,98	20,54	7,54	7,34	10,11	7,27	21,35
<b>SIMONETTI</b> Romane	5,82	10	9,37	0,00	18,80	7,59	7,35	9,53	6,98	19,81
<b>PENNEQUIN</b> Perrine	6,05	10,5	9,66	0,00	24,53	8,24	8,08	10,63	7,03	22,99
<b>SECULA</b> Fanny	5,65	10,5	11,18	19,80	20,30	8,76	8,23	9,95	7,27	20,14
<b>CAPAZZA</b> Axel	4,38	12	7,70	15,60	15,31	6,43	6,76	8,51	6,29	18,23
<b>CHEVALIER</b> Thomas	5,18	13	8,70	15,70	16,26	6,77	7,08	8,02	6,18	19,77
<b>LEPAROUX</b> Florent	4,50	11	9,23	16,76	16,76	6,85	6,22	7,38	6,10	19,25
<b>POTIER</b> Hugo	4,60	11,5	9,99	24,37	21,50	7,19	7,62	7,87	6,52	25,72
<b>SRHIOUAR</b> Jordan	5,48	11,5	10,05	18,01	17,74	7,32	7,19	9,43	6,75	19,81
<b>BRACHET</b> Alan	6,15	10,5	8,01	19,65	19,80	7,42	7,22	9,06	6,65	25,28
<b>TREUIL</b> Nicolas	5,05	11	9,11	18,54	18,48	7,76	6,87	8,59	6,69	19,24
<b>BENADDAD</b> Ryan	5,46	11	12,03	19,23	19,92	7,99	7,73	9,43	6,85	18,60
<b>Moyenne</b>	<b>5,38</b>	<b>11,4</b>	<b>9,6</b>	<b>16,8</b>	<b>18,8</b>	<b>7,4</b>	<b>7,3</b>	<b>9,1</b>	<b>6,8</b>	<b>20,6</b>



---

## Bilan de stage

---

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions. Cependant, nous constatons que bon nombre de stagiaires arrivent fatigués par la longueur du premier trimestre et une période d'inactivité liée aux fêtes. 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, nous avons à déplorer quelques comportements qui frisent l'incorrection (politesse, respect d'autrui, règles de vie en communauté). Les téléphones portables et autres consoles de jeu sont un véritable fléau qui pollue à longueur de journée le rythme de vie et de communication d'un groupe en stage de travail.

De gros efforts de formation restent à faire dans l'apprentissage de la performance (alimentation, hydratation, récupération). Pour les meilleurs, ils doivent prendre conscience que leur supériorité chronométrique momentanée est liée à une précocité avancée mais n'assure en rien une carrière de haut niveau sans travail.

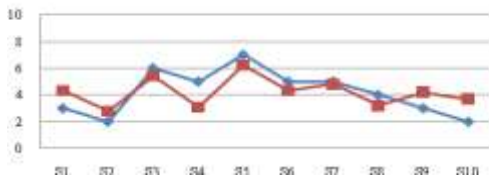
Le constat de l'an dernier reste valable : des lacunes concernant les qualités physiques fondamentales, aquatiques ou non, sont à combler et ne peuvent l'être que par une préparation physique hors de l'eau. Or, on constate que l'augmentation du temps d'entraînement hebdomadaire prend peu en compte ce domaine.



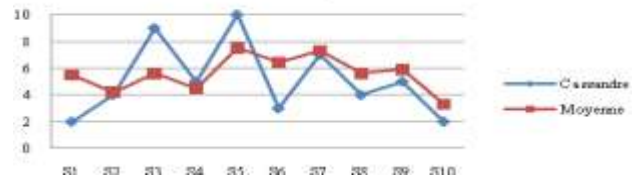
## SUIVI DE L'ETAT DE LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTE DES SEANCES ET DE LA FATIGUE

BEAUGRAND Cassandre	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	3	2	6	5	7	5	5	4	3	2
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	2	4	9	5	10	3	7	4	5	2
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

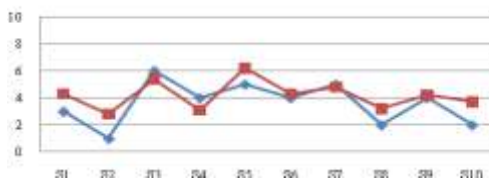


**Fatigue**

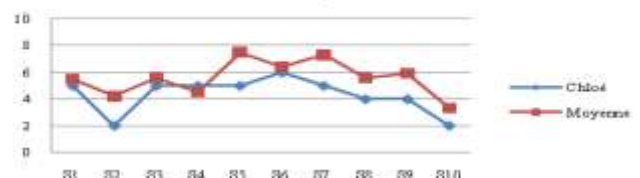


DELCAMP Chloé	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	3	1	6	4	5	4	5	2	4	2
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	5	2	5	5	5	6	5	4	4	2
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



**Fatigue**



DEL'HOMME Laurine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	3	3	7	3	8	3	5	3	5	6
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	4	2	6	5	9	8	8	7	5	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



**Fatigue**

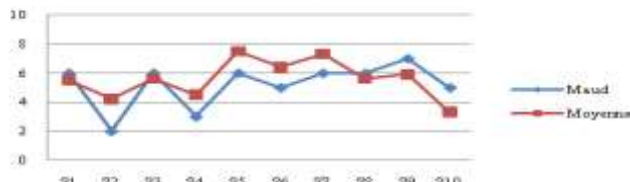


<b>RAYNERT Maud</b>	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	5	2	6	3	6	5	6	5	4	2
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	7	8	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	2	6	3	6	5	6	6	7	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

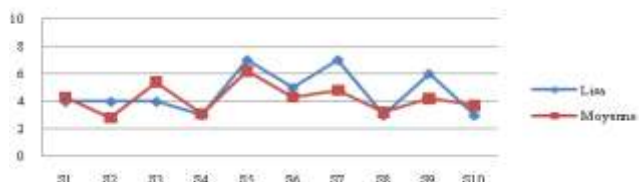


**Fatigue**



<b>BENEDETTI Lisa</b>	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	4	4	4	3	7	5	7	3	6	3
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	3	4	4	7	6	9	6	8	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

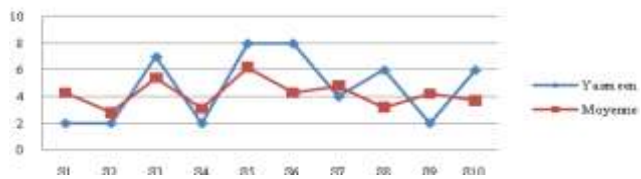


**Fatigue**

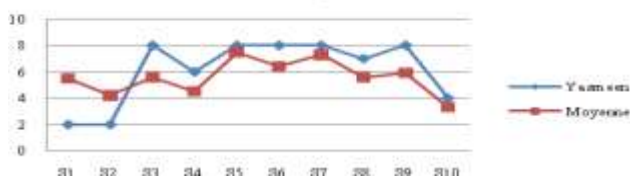


<b>BOUTOUIL Yasmeen</b>	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	2	2	7	2	8	8	4	6	2	6
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	2	2	8	6	8	8	8	7	8	4
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

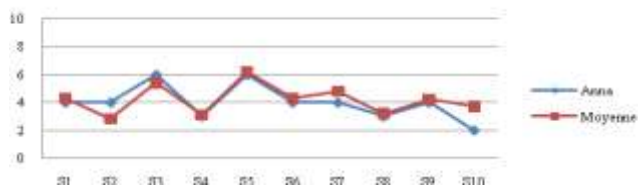


**Fatigue**

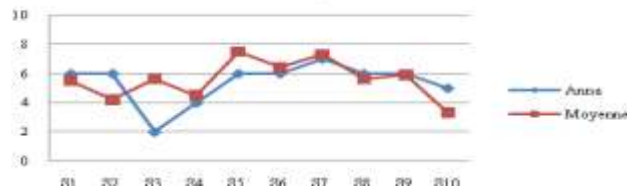


NGUYEN THANH SON Anna	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	4	4	6	3	6	4	4	3	4	2
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	6	2	4	6	6	7	6	6	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

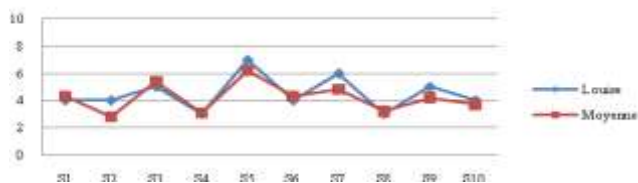


**Fatigue**

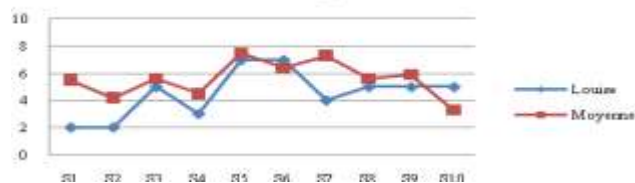


AUDRY Louise	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	4	4	5	3	7	4	6	3	5	4
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	2	2	5	3	7	7	4	5	5	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**

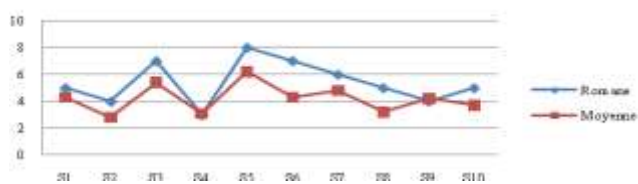


**Fatigue**

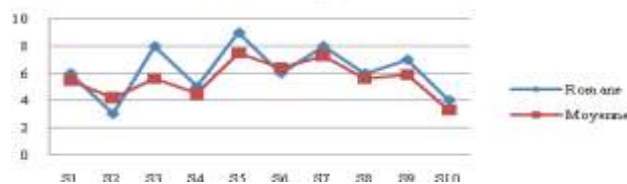


SIMONETTI Romane	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	5	4	7	3	8	7	6	5	4	5
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	3	8	5	9	6	8	6	7	4
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



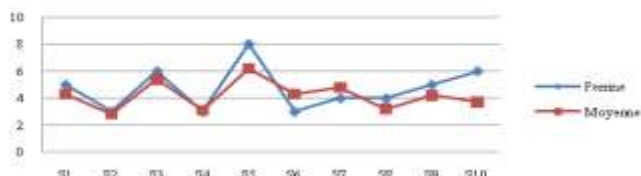
**Fatigue**



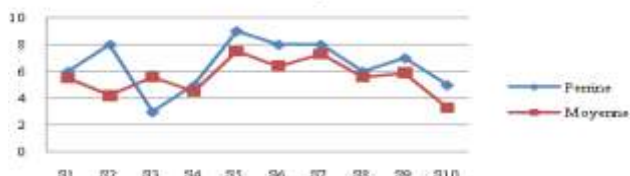


PENNEQUIN Perrine	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	5	3	6	3	8	3	4	4	5	6
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	8	3	5	9	8	8	6	7	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



**Fatigue**

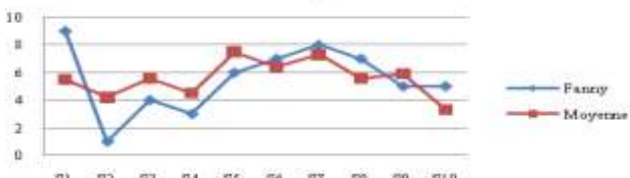


SECUA Fanny	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	9	6	1	3	8	4	6	3	6	3
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	9	1	4	3	6	7	8	7	5	5
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



**Fatigue**

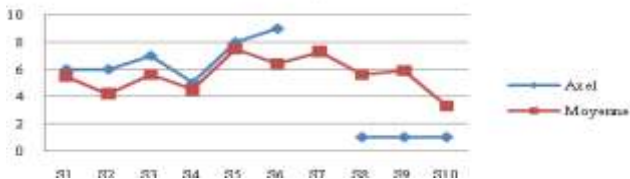


CAPAZZA Axel	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	4	2	7	2	8	5	1	3	1	1
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	6	7	5	8	9	1	1	1	1
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

**Difficulté**



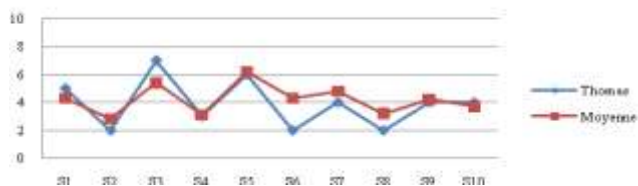
**Fatigue**



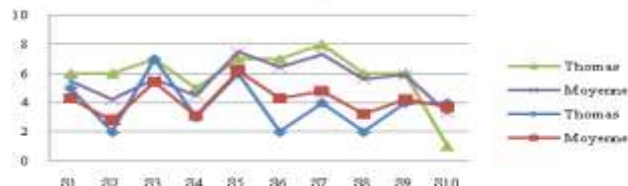


CHEVALIER Thomas	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	5	2	7	3	6	2	4	2	4	4
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	6	7	5	7	7	8	6	6	1
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté



Fatigue

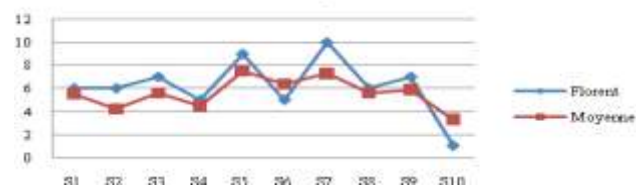


LEPAROUX Florent	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	5	2	6	3	6	2	4	2		1
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	6	6	7	5	9	5	10	6	7	1
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté



Fatigue

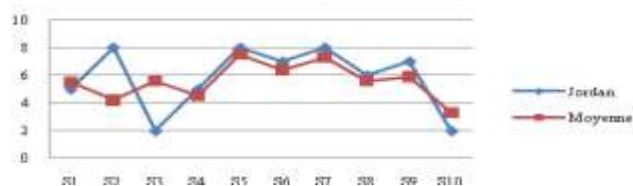


SRHIOUAR Jordan	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
<b>DIFFICULTE</b>	3	2	6	3	3	3	5	2	5	7
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
<b>FATIGUE</b>	5	8	2	5	8	7	8	6	7	2
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté



Fatigue

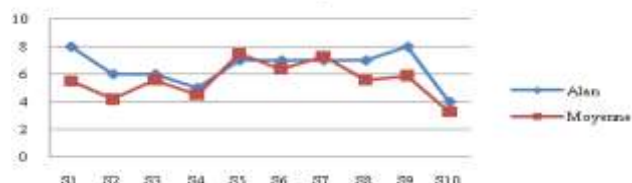


BRACHET Alan	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	4	3	4	2	3	3	5	1	4	7
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
FATIGUE	8	6	6	5	7	7	7	7	8	4
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté

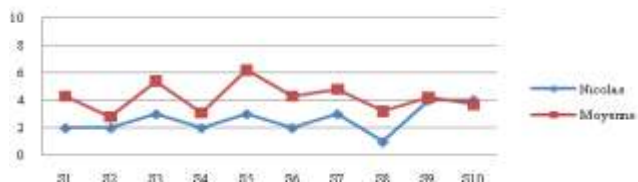


Fatigue

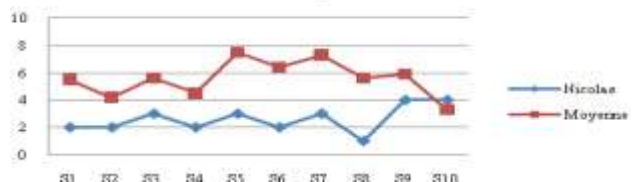


TREUIL Nicolas	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	2	2	3	2	3	2	3	1	4	4
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
FATIGUE	2	2	3	2	3	2	3	1	4	4
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté

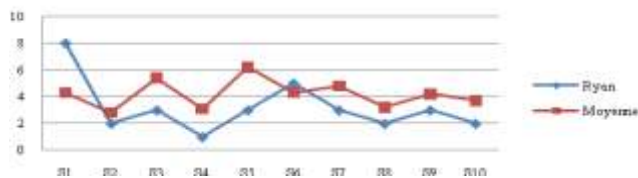


Fatigue



BENADDAD Ryan	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10
DIFFICULTE	8	2	3	1	3	5	3	2	3	2
Maximum du groupe	9	6	7	8	8	8	7	8	6	7
Minimum du groupe	2	1	1	1	3	2	3	1	2	1
Moyenne du groupe	4,3	2,8	5,4	3,1	6,2	4,3	4,8	3,2	4,2	3,7
FATIGUE	8	2	3	4	7	4	7	4	6	2
Maximum du groupe	9	8	9	6	10	9	10	8	8	5
Minimum du groupe	2	1	2	3	5	3	4	1	1	1
Moyenne du groupe	5,5	4,2	5,6	4,5	7,5	6,4	7,3	5,6	5,9	3,3

Difficulté

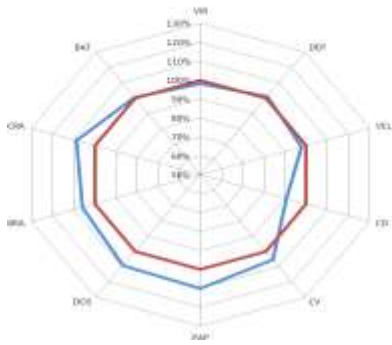


Fatigue

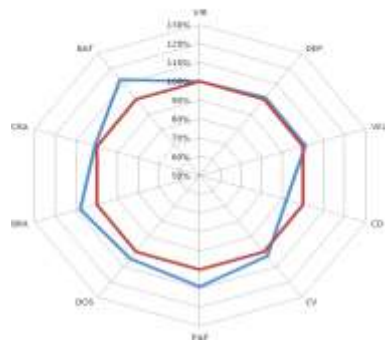


## GRAPHES DES QUALITES DE VITESSE (FABRICE PELLERIN)

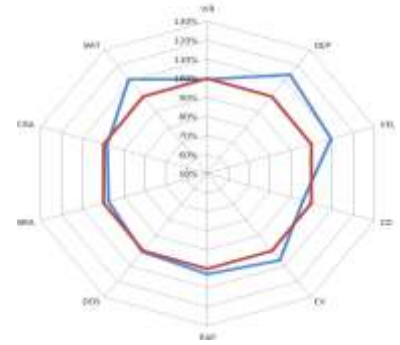
— BEAUGRAND Cassandre  
— Moyenne du groupe



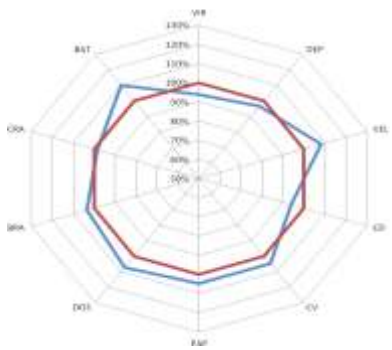
— DEL'HOMME Laurine  
— Moyenne du groupe



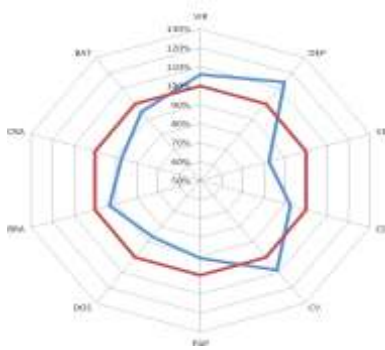
— DELCAMP Chloé  
— Moyenne du groupe



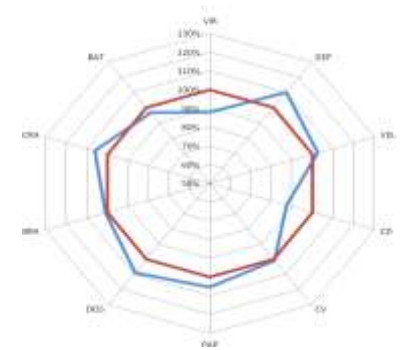
— RAYNERT Maud  
— Moyenne du groupe



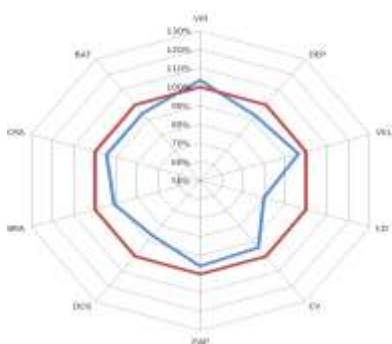
— BENEDETTI Lisa  
— Moyenne du groupe



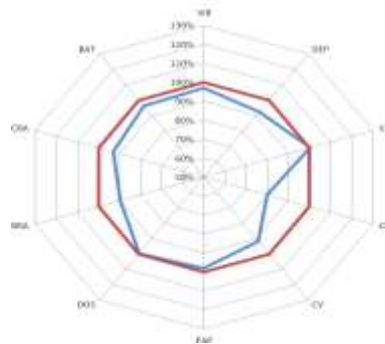
— BOUTOUILL Yasmeen  
— Moyenne du groupe



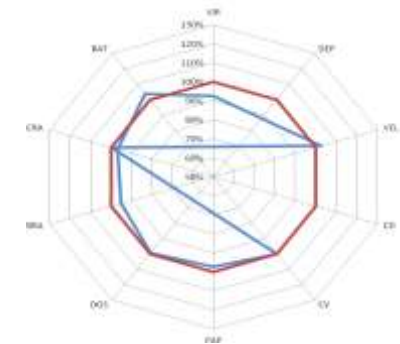
— NGUYEN THANH SON  
Arma  
— Moyenne du groupe



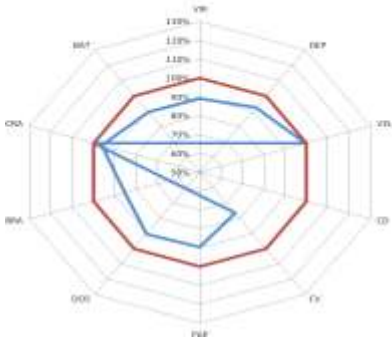
— AUDRY Louise  
— Moyenne du groupe



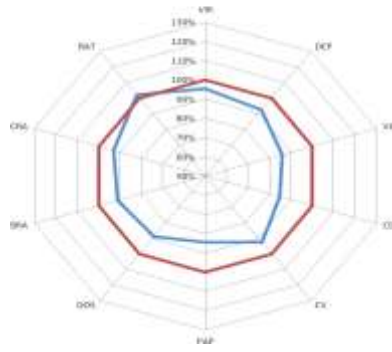
— SIMONETTI Romane  
— Moyenne du groupe



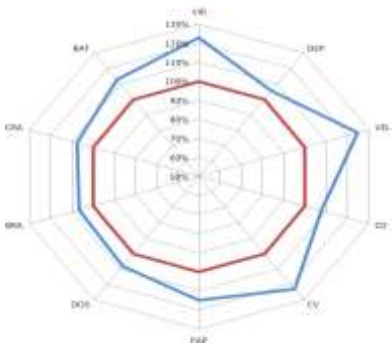
— PENNEQUIN Perrine  
— Moyenne du groupe



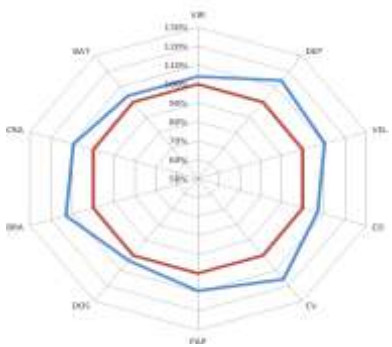
— SECULA Fanny  
— Moyenne du groupe



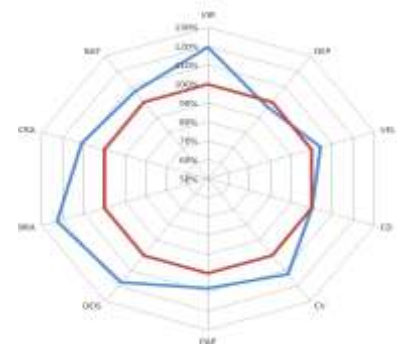
— CAPAZZA Axel  
— Moyenne du groupe



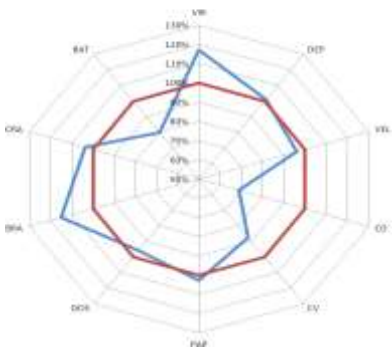
— CHEVALIER Thomas  
— Moyenne du groupe



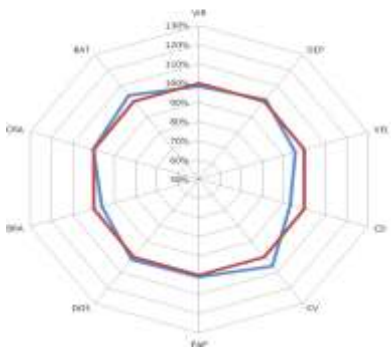
— LEPAROUX Florent  
— Moyenne du groupe



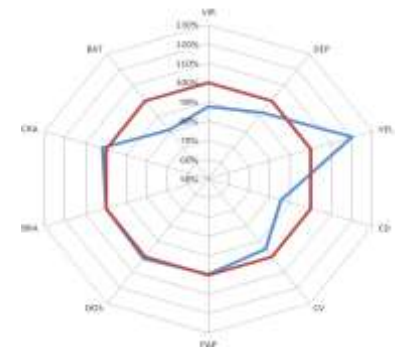
— POTIER Hugo  
— Moyenne du groupe



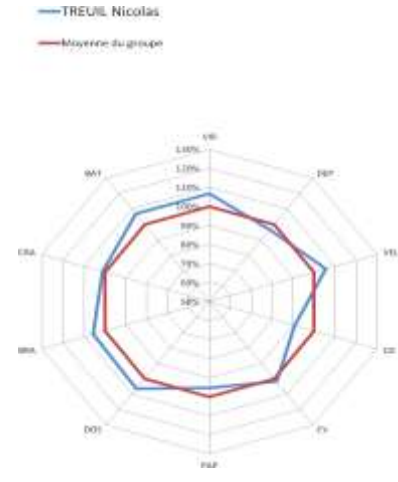
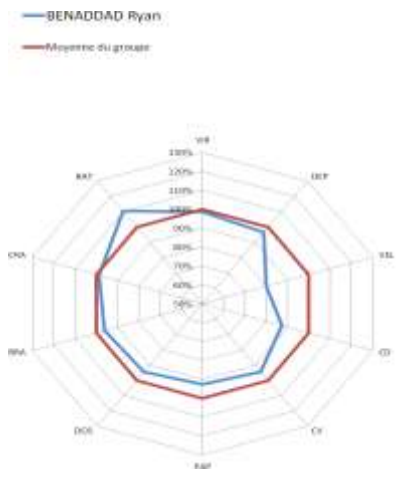
— SRHIOUAR Jordan  
— Moyenne du groupe



— BRACHET Alan  
— Moyenne du groupe









AUDRY Louise



BEAUGRAND Cassandre



BENEDETTI Lisa



BOUTOUIL Yasmeen



DELCAMP Chloé



DEL'HOMME Laurine



NGUYEN THANH SON Anna



PENNEQUIN Perrine





**RAYNERT Maud**



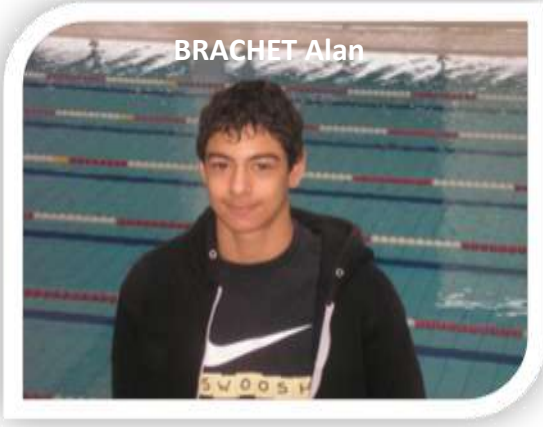
**SECULA Fanny**



**SIMONETTI Romane**



**BENADDAD Ryan**



**BRACHET Alan**



**CAPAZZA Axel**



**CHEVALIER Thomas**



**LEPAROUX Florent**

