



---

# **STAGE 1/2 FOND**

# **SAINT-RAPHAEL**

## **Du 12 au 18 FEVRIER 2011**

---



---

# Présentation du stage

---

Le ½ fond reste une spécialité fortement en retrait en Ile de France. C'est sur ce constat que cette action a été programmée afin de redynamiser ce secteur qui, à moyen terme, sera également le véritable réservoir de la future élite en eau libre.

Pourquoi ce stage à thème ?

- Parce que le ½ fond réclame du temps et de l'espace parfois peu compatible avec les structures des clubs.
- Parce que l'endurance relève d'une autre culture et d'une autre approche de la pratique qui ne s'apparentent pas aux schémas traditionnels des spécialités de 50, 100 et 200m.
- Parce que les nageurs ont besoin de se créer une réelle identité autour d'une spécialité ingrate et souvent peu valorisée.
- Parce que les adaptations physiologiques et organiques de l'activité aérobie se mettent en place de façon optimale entre 14 et 18 ans :
  - o développement mitochondrial
  - o capillarisation musculaire
  - o sélection préférentielle des substrats utilisés pour la resynthèse de l'ATP (prédominance des acides gras sur le glucose)
- Parce que les nageurs de ½ fond sont parfois isolés dans leurs différents clubs et qu'il apparaît utile de les regrouper sur une période de gros travail et ainsi soulager les entraîneurs qui doivent aussi se consacrer aux autres spécialités.
- Parce que l'eau libre est une discipline olympique à part entière qui relève de la même logique de préparation que le ½ fond et qu'il est utile de sensibiliser tôt les nageurs sur cette spécialité.

## Conditions d'hébergement et de pratique :

Malgré un changement de lieu d'hébergement de dernière minute, nous avons trouvé au Lion de mer des conditions de vie optimales et la disponibilité du personnel de l'établissement a grandement participé à la réussite de ce stage.

Les trajets hébergement – piscine (moins de 10 minutes) se sont effectués en minibus de location. Cette autonomie nous a permis d'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.

Nous disposons de 2 créneaux quotidiens de 2 heures sur 2 lignes. Mais, seul stage présent sur le stade nautique de Saint-Raphaël, c'est sans aucun problème que nous avons pu disposer de 3 ou 4 lignes voire tout le bassin, ou programmer des séances de 2h30 et plus. Autant dire que sportivement tout était réuni pour réaliser les objectifs du stage.



# Déroulement du stage

## COMPOSITION DE LA DELEGATION :

### Rappel des critères de sélection :

- Etre nés en 1993, 1994, 1995, 1996, 1996.
- Etre classé dans les 20 premiers du ranking national sur 800m NL (filles) et 1500m NL (garçons).
- Etre classé dans les 3 premiers de sa catégorie d'âge des Championnats de France eau libre 5km et 10km.

Vu le nombre important de forfaits, nous avons complété la sélection par des nageurs(es) nés(es) en 1997.

### Encadrement :

- Noëlle HAMON : chef de délégation
- Patrick DREANO : CTS-R Ile de France
- Jacky BROCHEN : ATD Seine-St-Denis

### Garçons :

CACHEUX Théo	1997	COULOMMIERS NATATION
PENNEQUIN Baptiste	1996	NC RAMBOUILLET
RACZYNSKI Stanislas	1996	COULOMMIERS NATATION
RASLE Clément	1996	CN ASNIERES
VILLARD Vivien	1994	AS PLESSIS-SAVIGNY

### Filles :

CHALACA Laura	1997	NOGENT NATATION 94
DODET SANDRA	1996	YERRES NATATION
DOS SANTOS CHARLINE	1996	O. GARENNE COLOMBES
LEMOINE Esther	1996	SN VERSAILLES

## PLANNING DU STAGE :

Samedi 12	Dimanche 13	Lundi 14	Mardi 15	Mercredi 16	Jeudi 17	Vendredi 18
Voyage Paris St Raphaël	7h – 7h20 Petit déjeuner	7h – 7h20 Petit déjeuner	7h – 7h20 Petit déjeuner	7h – 7h20 Petit déjeuner	7h – 7h20 Petit déjeuner	7h – 7h30 Petit déjeuner
	7h30	7h30	7h30	7h30	7h30	7h30
	Départ piscine	Départ piscine	Départ piscine	Départ piscine	Départ piscine	Départ piscine
	7h45 – 10h30 Entraînement	7h45 – 10h30 Entraînement	7h45 – 11h10 Entraînement	7h45 – 10h30 Entraînement	7h45 – 10h30 Entraînement	7h45 – 11h15 Entraînement
	12h15 – 13h Repas	12h15 – 13h Repas	12h15 – 13h Repas	12h15 – 13h Repas	12h15 – 13h Repas	
13h – 13h30 Repas	13h00 – 16h15 Temps libre	13h00 – 14h25 Temps libre	13h – 15h45 Temps libre	13h00 – 16h15 Temps libre	12h15 – 12h45 Repas	12h15 – 12h45 Repas
14h30 Départ piscine	16h20 Départ piscine	14h30 Départ piscine	16h – 18h30 Cinéma	16h30 Départ piscine	14h30 Départ piscine	14h20 Départ piscine
14h45 – 17h45 Entraînement	16h40 – 19h Entraînement	14h45 – 17h45 Entraînement		16h45 – 19h20 Entraînement	14h45 – 17h30 Entraînement	14h45 – 17h30 Entraînement
19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h15 – 20h Repas	19h30 – 20h15 Repas	19h15 – 20h Repas	
20h – 21h Réunion				20h – 20h30 Réunion	20h – 20h30 Réunion	Voyage Saint-Raphaël Paris
21h30 Retour en chambres	21h30 Retour en chambres	21h30 Retour en chambres	21h30 Retour en chambres	21h30 Retour en chambres	21h30 Retour en chambres	

C'est donc 12 séances d'entraînement dans l'eau qui ont été réalisées avec une demi-journée de repos à mi-stage agrémentée d'une séance de cinéma.

## GROUPES D'ENTRAÎNEMENT :

Compte-tenu de l'effectif et de la relative homogénéité du groupe, nous avons opté tout naturellement pour 2 groupes d'entraînement : 1 groupe garçons et 1 groupe filles. Chaque séance était commune aux 2 groupes seul le temps de repos dans les séries étaient adaptés.

Situé à 7 semaines minimum de l'objectif (Championnats de France Jeunes) pour certains, la dominante de stage a été le développement de la capacité aérobie avec un maintien des autres qualités physiologiques par un travail permanent de changement d'allure. La jeunesse et l'inexpérience du groupe dans le domaine de l'endurance nous ont conduits à programmer une demi-journée de repos le mardi après-midi afin que tous puissent aller au terme de cette semaine lourde en kilométrage.

## CONTENU DES SEANCES :

### Séance 1 : samedi 12 février après-midi (15h – 17h) :

Echauffement à sec : 5mn

800m crawl [100m crawl – 100m spé [1P / 1D / 1B / 1C (50m nage complète – 50m éducatif)]

4x { 500m crawl pull-buoy R : 30'' (1 normal, 1 (50m normal-50m rattrapé), 1 normal, 1 (50m resp.3T-50m resp.5T)  
3x100m 4 nages jambes R : 10'' progressif par 100m  
200m 4 nages accélérer aux virages R : 10''

200m souple

3x600m crawl R : 1'00''

1. Plaquettes
2. Plaquettes-pull-buoy
3. Plaquettes-pull-buoy-tuba

200m souple

7 200m

Etirements : 20mn

### Séance 2 : dimanche 13 février matin (8h00 – 10h00)

Echauffement à sec : 15mn

300m (6 cycles crawl / 6 cycles dos bras tendus)

6x100m 4 nages inversé R : 10''

300m (6 cycles crawl / 6 cycles dos bras tendus)

2x { 100m papillon (75m : bras droit-2 bras-bras gauche-2bras – 25m normal progressif) départ 1'45''- 2'00''  
100m dos (75m : rattrapé en opposition, marquer 4'' temps d'arrêt – 25m normal progressif) départ 1'45''- 2'00''  
100m brasse (75m : 1xbras-1xjambes-1xbras-2xjambes-1xbras-3xjambes – 25m normal progressif) départ 2'00''- 2'15''  
100m crawl amplitude départ 1'30''- 1'45''  
400m 4 nages (2<sup>ème</sup> 50m de chaque nage plus rapide que le 1<sup>er</sup>) départ 7'30''- 7'45''

10x300m crawl départ : 4'15'' – Filles : 9x300m départ 4'30'' ou 4'45''

1. Progressif par 50m sur 150m
2. Progressif par 100m
3. 2<sup>ème</sup> 150m plus rapide que le 1<sup>er</sup>

900m [100m jambes costales palmées (25m ondulations-25m battements) – 50m crawl (pieds croisés avec de la fréquence)]

300m souple

Garçons : 7 000m – Filles : 6 700m

Etirements : 20mn



### Séance 3 : dimanche 13 février après-midi (17h00 – 19h00)

Echauffement à sec : 15mn

8x200m R : 10''

1. (100m crawl-100m 4 nages)
2. Brasse (50m jambes ondulations-50m battements)
3. (100m crawl-100m 4 nages)
4. Dos (50m jambes ondulations-50m jambes brasse)

800m crawl départ 11'00''- 12'00'' – 4x50m crawl (25m vite-25m lent) départ 1'00'' – repos 1'00''

800m crawl plaquettes départ 10'45''- 11'45'' – 4x50m crawl plaquettes (25m vite-25m lent) départ 1'00'' – repos 1'00''

800m crawl palmes départ 10'30''- 11'30'' – 4x50m crawl palmes (25m vite-25m lent) départ 1'00'' – repos 1'00''

800m crawl départ 11'00''- 12'00'' – 4x50m crawl (25m vite-25m lent) départ 1'00'' – repos 1'00''

300m 2 nages souple

6x150m R : 15'' (50m battements vite-50m ondulations sous l'eau moyen-50m crawl resp.5t moyen)

200m souple

7 000m

### Séance 4 : lundi 14 février matin (8h – 10h)

Echauffement à sec : 15mn

600m crawl rythme 1'30''/100m – garder le même nombre de coups de bras par 50m

400m (100m crawl bras tendus-100m 4 nages-100m dos bras tendus-100m 4 nages)

600m 4 nages par 200m (25m jambes-25m nage complète)

2x { 6x200m crawl départ 2'45''- 3'00''- 3'10'' rythme 1500m + 1'' par 100m

400m pull-buoy (50m crawl-50m dos)

3x300m battements palmes départ 5'00''

200m souple

18x50m crawl départ 40''/45''/50'' ou 45''/50''/55'' (3, 6, 9, 12, 15, 18 vite)

200m souple

7 000m

Etirements : 20mn

### Séance 5 : lundi 14 février après-midi (15h – 17h)

Echauffement à sec : 15mn

300m crawl pull-buoy – 200m dos

300m crawl (10 coups de bras normal-4 coups de bras tête hors de l'eau) – 200m brasse

300m crawl (50m rattrapé avant/arrière-50m normal) – 200m 4 nages

8x50m départ 1'00'' (15m très vite papillon-finir souple crawl)

10x100m palmes départ 1'50'' (25m départ plongé ondulations sous l'eau-25m dos-50m crawl hypoxie)

10x50m départ 1'00''

1. (15m spé très vite-finir souple)
2. (25m spé très vite-finir souple)
3. (35m spé très vite-finir souple)
4. (50m spé très vite)
5. Crawl souple

500m crawl plaquettes-pull-buoy-tuba R: 30''

400m crawl plaquettes-pull-buoy-tuba R: 30''

300m crawl plaquettes-pull-buoy-tuba R: 30''

200m crawl plaquettes-pull-buoy-tuba R: 30''

100m crawl plaquettes-pull-buoy-tuba

} dernier 100m de chaque distance appuyé

8x50m crawl départ 1'10'' (20m très vite départ face au mur-25m souple)

100m souple

5 800m

Etirements : 20mn

## Séance 6 : mardi 15 février matin (8h – 10h30)

Echauffement à sec : 15mn

200m crawl – dos

2x200m 4 nages R : 10'' (25m 1bras-25m jambes)

300m (25m jambes-25m pull-buoy-50m jambes-50m pull-buoy : 150m crawl-150m dos)

6x100m 4 nages (15m papillon-20m dos-15m brasse-50m crawl : nager vite les 15m)

4x { 400m crawl départ 5'45''- 6'15'' ou 6'30'' progressif de 1 à 4  
3x100m 2nages moyen R : 15'' (papillon/dos-dos/brasse-brasse/crawl)

Temps réalisés sur 400m :

Villard : 5.04.9 – 4.46.8 – 4.38.3 – 4.34.6

Pennequin : 5.22.5 – 4.54.5 – 4.44.7 – 4.35.3

Rasle : 5.22.6 – 5.01.5 – 4.50.8 – 4.40.1

Cacheux : 5.31.2 – 5.01.3 – 4.50.8 – 4.44.7

Raczynshi : 5.31.5 – 5.09.6 – 4.57.4 – 4.53.3

Dodet : 5.43. – 5.23.4 – 5.06.2 – 4.57.5

Dos Santos : 5.43.2 – 5.27.5 – 5.20.7 – 5.14.3

Chalaca : 6.23.4 – 5.47.7 – 5.36.1 – 5.19.8

Lemoine : 6.25.6 – 5.57.4 – 5.48.1 – 5.26.5

10x150m palmes départ 2'10''- 2'20''

1. (50m papillon-100m crawl progressif)
2. (50m dos-100m crawl progressif)

300m souple

16x100m crawl plaquettes

Garçons : 4 départ 1'30''- 4 départ 1'25''- 4 départ 1'30''- 4 départ 1'20''

Filles : 4 départ 1'35''- 4 départ 1'30''- 4 départ 1'35''- 4 départ 1'25''

20 ou 16x50m crawl tuba (garçons : départ 45''- filles : départ 50'')

300m souple

9 000m ou 8 700m

Etirements : 20mn

## Séance 7 : mercredi 16 février matin (8h – 10h)

Echauffement à sec : 15mn

900m dos-crawl progressif par 300m

12x25m crawl (1 progressif départ 30''- 1 respirer 1 fois départ 45'')

800m par 200m 4 nages (200m pull-buoy-200m jambes)

200m crawl (épaule, extension latérale du bras)

4x { 8x100m crawl départ 1'40''- 1'45'' (réaliser la meilleure moyenne)  
300m crawl-dos plaquettes moyen

6 600m

Temps réalisés :

Pennequin : 1.08.2-1.07.1-1.06.6-1.05.8-1.06.8-1.07.5-1.06.1-1.05.7 – moyenne : 1.06.7

1.07.8-1.06.8-1.06.1-1.05.6-1.05.6-1.06.3-1.05.6-1.05.7 – moyenne : 1.06.1

1.08.2-1.08.3-1.07.2-1.07.1-1.07.7-1.06.2-1.06.7-1.06.4 – moyenne : 1.07.2

1.08.1-1.07.2-1.07.1-1.06.1-1.06.7-1.08.1-1.06.8-1.05.2 – moyenne : 1.06.9

Moyenne générale : 1.06.7

Villard : 1.11.7-1.09.9-1.08.4-1.07.6-1.06.9-1.07.7-1.07.6-1.07.6 – moyenne : 1.08.4

1.10.2-1.08.7-1.08.2-1.08.1-1.08.1-1.06.9-1.07.9-1.07.5 – moyenne : 1.08.2

1.10.2-1.09.7-1.07.9-1.08.6-1.08.2-1.07.2-1.07.7-1.08.3 – moyenne : 1.08.5

1.08.2-1.08.5-1.07.8-1.07.2-1.07.3-1.07.4-1.07.1-1.05.5 – moyenne : 1.07.4

Moyenne générale : 1.08.1

Rasle : 1.12.3-1.08.1-1.07.5-1.08.1-1.07.4-1.07.1-1.08.1-1.06.7 – moyenne : 1.08.1

1.09.4-1.09.2-1.08.1-1.08.2-1.07.9-1.07.9-1.08.4-1.06.8 – moyenne : 1.08.2

1.09.2-1.08.8-1.08.8-1.09.3-1.09.3-1.09.2-1.09.7-1.09.6 – moyenne : 1.09.2

1.09.1-1.06.4-1.05.9-1.05.6-1.05.7-1.05.3-1.05.6-1.04.7 – moyenne : 1.04.7

Moyenne générale : 1.07.7

Raczinsky : 1.12.6-1.12.1-1.10.5-1.12.8-1.12.2-1.13.1-1.12.1-1.11.5 – moyenne : 1.12.1

1.13.2-1.11.1-1.10.4-1.09.6-1.09.7-1.09.9-1.09.5-1.09.8 – moyenne : 1.10.4

1.10.1-1.09.8-1.10.1-1.09.9-1.09.2-1.08.9-1.07.9-1.09.5 – moyenne : 1.09.4

1.08.7-1.10.1-1.09.6-1.10.1-1.10.2-1.09.8-1.13.1-1.11.4 – moyenne : 1.10.4

Moyenne générale : 1.10.6

Cacheux : 1.10.3-1.08.9-1.10.5-1.10.6-1.10.8-1.11.7-1.10.5-1.11.5 – moyenne : 1.10.6

1.12.2-1.10.4-1.11.7-1.10.1-1.09.1-1.09.4-1.09.9-1.09.3 – moyenne : 1.10.3

1.10.3-1.10.3-1.11.1-1.12.6-1.12.5-1.12.3-1.13.5-1.12.5 – moyenne : 1.11.9

1.08.2-1.07.4-1.08.6-1.09.8-1.10.7-1.09.1-1.13.7-1.09.6 – moyenne : 1.09.6

Moyenne générale : 1.10.6

Dodet : 1.16.2-1.14.6-1.13.9-1.12.1-1.12.7-1.12.8-1.12.9-1.13.4 – moyenne : 1.13.6

1.11.6-1.10.6-1.10.4-1.10.8-1.10.9-1.10.8-1.11.5-1.10.6 – moyenne : 1.10.9

1.13.1-1.12.4-1.11.5-1.12.2-1.12.2-1.12.8-1.12.7-1.12.9 – moyenne : 1.12.5

1.13.1-1.11.9-1.11.8-1.11.4-1.11.7-1.11.7-1.11.9-1.10.3 – moyenne : 1.11.7

Moyenne générale : 1.12.2

Dos Santos : 1.14.7-1.15.4-1.13.9-1.14.6-1.14.8-1.13.6-1.14.8-1.14.4 – moyenne : 1.14.5

1.15.4-1.14.3-1.14.2-1.13.4-1.13.3-1.13.6-1.13.6-1.14.1 – moyenne : 1.14.

1.14.1-1.13.7-1.13.3-1.13.1-1.13.7-1.13.2-1.13.9-1.12.5 – moyenne : 1.13.4

1.14.4-1.14.9-1.13.6-1.13.6-1.13.3-1.13.9-1.13.1-1.11.5 – moyenne : 1.13.5

Moyenne générale : 1.13.8

Lemoine : 1.27.2-1.25.3-1.25.2-1.26.1-1.25.8-1.27.-1.27.1-1.24.9 – moyenne : 1.26.  
 1.26.9-1.28.-1.26.2-1.26.4-1.25.9-1.25.8-1.25.5-1.24.5 – moyenne : 1.26.1  
 1.26.6-1.26.2-1.25.6-1.25.1-1.25.4-1.25.-1.24.8-1.22.2 – moyenne : 1.25.1  
 1.23.2-1.22.7-1.22.9-1.21.6-1.21.7-1.22.-1.22.6-1.16.8 – moyenne : 1.21.7

Moyenne générale : 1.24.7

Etirements : 20mn

### Séance 8 : mercredi 16 février soir (17h – 19h)

Echauffement à sec 15mn

400m crawl – 100m papillon – 100m ondulations  
 300m crawl – 100m dos – 100m jambes dos  
 200m crawl – 100m brasse – 100m jambes brasse  
 100m crawl – 100m 4 nages – 100m jambes 4 nages  
 8x50m départ 1'00''

1. (15m crawl très vite-35m dos moyen)
2. (35m dos moyen-15m crawl très vite)

2000m crawl chrono

Temps réalisés (voir temps de passage en annexe) :

Pennequin : 23:53,6 – Villard : 24:02,2 – Cacheux : 24:47,4 – Rasle : 25:10,0 – Raczynski : 26:10,8 – Dodet : 25:02,2 – Dos Santos : 26:20,9

Lemoine : 27:37,8

300m souple

10x200m crawl plaquettes-palmes R : 20''

1. Resp.3 temps
2. (25m apnée-75m moyen)
3. Resp.4 temps (50m bras droit-50m bras gauche, le bras qui ne travaille pas le long du corps et respiration de ce côté)
4. (15m ondulations-35m crawl rattrapé)

200m souple

6 700m

Etirements : 20mn

### Séance 9 : jeudi 17 février (8h – 10h)

Echauffement à sec 15mn

300m crawl  
 300m 4 nages par 12,50m  
 300m (25m battements tête hors de l'eau-25m papillon : 1xbras, 3xjambes)  
 300m dos (25m rattrapé à la verticale-25m normal)  
 300m (25m brasse avec 1xciseaux, 1xondulation- 25m crawl rattrapé cuisses)  
 300m crawl (50m : culbute vire à 15m, 25m, 35m, 50m-50m amplitude resp.5 temps)  
 2x { 4x150m départ 2'30'' - 2'40'' (P/D/B-D/B/C-B/C/D-C/P/D : 1<sup>er</sup> 50m vite)  
 { 400m 4 nages sur 25m  
 400m battements palmes (50m côté droit-50m dorsal-50m côté gauche-50m ventral)  
 6x100m battements palmes départ 1'40''  
 400m ondulations palmes (50m côté droit-50m dorsal-50m côté gauche-50m ventral)  
 1200m plaquettes (50m crawl jambes croisées-50m crawl resp.3, 5, 7 temps-50m dos jambes croisées-100m dos)  
 100m souple

6 500m

Etirements : 20mn

### Séance 10 : jeudi 17 février après-midi (15h – 17h)

Echauffement à sec 15mn

3x400m R : 20''

1. 100m crawl-200m papillon (50m éducatif-50m nage complète)-100m 4 nages
2. 100m crawl-200m dos (50m éducatif-50m nage complète)-100m 4 nages
3. 100m crawl-200m brasse (50m éducatif-50m nage complète)-100m 4 nages

600m crawl pull-buoy-tuba progressif par 200m

4x { 400m crawl départ 5'45'' - 6'15''  
 300m crawl départ 4'10'' - 4'40''  
 200m crawl départ 2'50'' - 3'10''  
 2x50m crawl vite départ 1'00'' } progressif par distance

1 série nage complète  
 1 série pull-buoy  
 1 série plaquettes  
 1 série plaquettes-pull-buoy

600m jambes (200m 4 nages-200m battements-200m spé)

100m souple

6 500m

Etirements : 20mn

### Séance 11 : vendredi 18 février matin (8h – 11h)

Echauffement à sec 15mn

4x500m palmes R : 20''

1. Crawl
2. Papillon (50m normal-50m : 1xbras,4 ondulations)
3. Crawl (50m normal-50m hypoxie)
4. Brasse ondulations

500m crawl tuba

10x200m départ 2'00'' (15m papillon vite-35m dos-15m brasse vite-35m crawl)

42x50m crawl 1 départ 40'', 1 départ 45'', 1 départ 50''

600m plaquettes (25m crawl rattrapé-50m dos 2 bras-25m dos)

50m crawl vite-250m crawl moyen

100m crawl vite-200m crawl moyen x2

150m crawl vite-150m crawl moyen

400m dos

Temps réalisés :

Pennequin : 29.3-1.04.1-1.39.8 – 28.-1.01.7-1.40.9

Villard : 31.9-1.09.4-1.38.8 – 29.1-1.08.4-1.37.1

Rasle : 31.2-1.05.5-1.43.1 – 28.6-1.03.5-1.37.4

Raczinsky : 32.8-1.10.1-1.46.7 – 30.8-1.10.1-1.44.6

Cacheux : 31.9-1.06.3-1.42.4 – 30.3-1.08.4-1.43.1

Dodet : 33.8-1.09.-1.43.7 – 33.7-1.10.7-1.45.

Dos Santos : 31.7-1.08.3-1.43.7 – 33.7-1.10.7-1.45.

Lemoine : 37.1-1.22.5-2.07.1 – 37.4-1.19.1-2.00.2

Chalaca : 35.6-1.15.3-1.55.1 – 35.4-1.15.4-1.54.9

2x { 3x100m crawl palmes départ 1'20''  
 200m dos palmes }

300m souple

10 200m ou 9 000m

Etirements : 20mn

### Séance 12 : vendredi 18 février après-midi (15h – 17h)

Echauffement à sec 15mn

5x200m R : 10'' (100m nage complète-100m jambes, 1 crawl-1 brasse-1 dos-1 papillon-1 4 nages)

8x50m crawl R : 10'' (par 2 : 1 en bras- l'autre en jambes)

400m crawl (par 2, 50m en se tenant la main-50m en se tapant dans la main)

800m crawl chenille [changer de position à chaque 10m (le premier passe dernier)]

10x50m crawl en triangle par 3

800m jambes palmes (50m ondulations-50m battements dos-50m ondulations-50m battements)

10x50m crawl bras tendus de front

500m crawl vite en relais par 12,50m

100m souple

5 000m

Etirements : 20mn



## KILOMETRAGE REALISE:

	Samedi soir	Dimanche matin	Dimanche soir	Lundi matin	Lundi soir	Mardi matin	Mardi soir	Mercredi matin	Mercredi soir	Jeudi matin	Jeudi soir	Vendredi matin	Vendredi soir	Total
<b>PENNEQUIN Baptiste</b>	7,2km	7km	7km	7km	5,9km	9km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	10,2 km	5km	<b>84,6km</b>
<b>RASLE Clément</b>	7,2km	6,7km	7km	7km	5,8km	8,7km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>82,7km</b>
<b>VILLARD Vivien</b>	7,2km	7km	6,8km	7km	5,8km	8,7km	6,6km	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>82,8km</b>
<b>RACZYNSHI Stanislas</b>	7,2km	7km	7km	7km	5,8km	8,7km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>83km</b>
<b>CACHEUX Théo</b>	7,2km	7km	7km	7km	5,8km	9km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	10,2 km	5,2km	<b>84,7km</b>
<b>DODET Sandra</b>	7,2km	6,7km	6,8km	7km	5,8km	8,7km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>82,5km</b>
<b>DOS SANTOS Charline</b>	7,2km	6,7km	6,8km	7km	5,8km	8,7km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>82,5km</b>
<b>CHALACA Laura</b>	7,2km	6,7km	6,8km	6,8km	5,7km	8,4km	Repos	Malade		6,5km	6,5km	9km	5km	<b>68,6km</b>
<b>LEMOINE Esther</b>	7,2km	6,7km	6,8km	6,8km	5,7km	8,5km	Repos	6,6km	6,7km	6,5km	6,5km	9km	5km	<b>82km</b>



## 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. Verbaliser ne serait-ce que par un mot sa pratique est un premier pas l'appropriation de ses actes. Replacer le nageur au centre du projet et du dispositif mis en place, c'est le rendre à la fois « auteur et acteur » de sa performance.

Chaque note était donnée sur une échelle de 10 points.

Voir les profils collectifs et individuels en annexe.



# Bilan de stage

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions. Nous avons pu ainsi nous tenir à nos prévisions notamment en termes de kilométrage. Le travail fourni a été de très grande qualité et le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour.

Tous les nageurs avaient parfaitement intégré la spécificité de cette action et ont eu un comportement exemplaire faisant preuve d'une grande motivation et de qualités psychologiques indispensables dans ce domaine de l'endurance qui réclame une sensibilité et une humilité particulières, chaque séance nous apportant son lot de satisfaction. Ils ont su gérer avec justesse les temps de récupération et respecter les règles de vie en collectivité dans la bonne humeur.

Pourtant la préparation physique reste encore un domaine en retrait dans l'entraînement et ce serait une erreur que de considérer que la pratique d'endurance réclame moins d'attention dans la préparation physique. Le coût énergétique est un facteur limitant et il est intimement lié aux paramètres physiologiques et à ceux physiques afin de vaincre les résistances. Cette première initiative régionale (et même nationale) fut donc une totale réussite et a démontré qu'il existait un véritable secteur de performance à dynamiser pour l'avenir de notre élite en 1/2 fond et en eau libre.

Nous regrettons tout de même que certains nageurs(es) arrivent en stage sans le matériel stipulé sur la convocation.

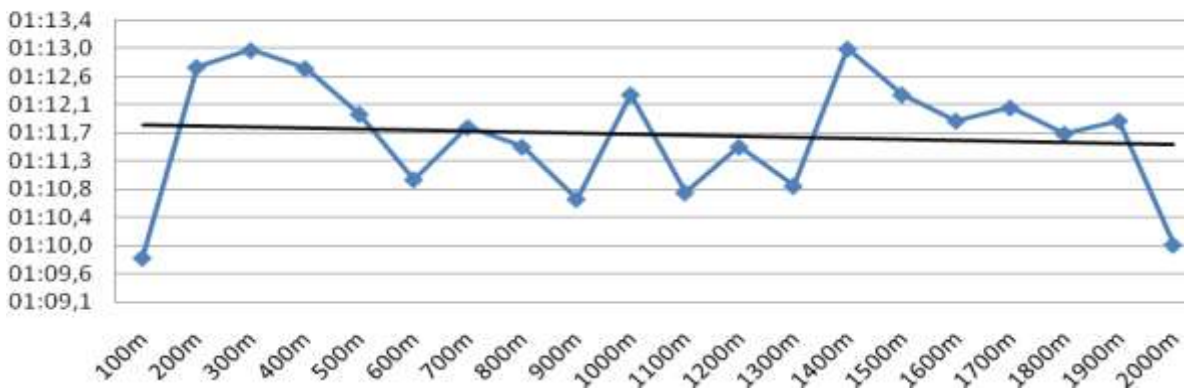
Merci à Noëlle et Jacky pour leur entier investissement et dévouement pour faire vivre le groupe.

## TEMPS DE PASSAGE DU 2000m

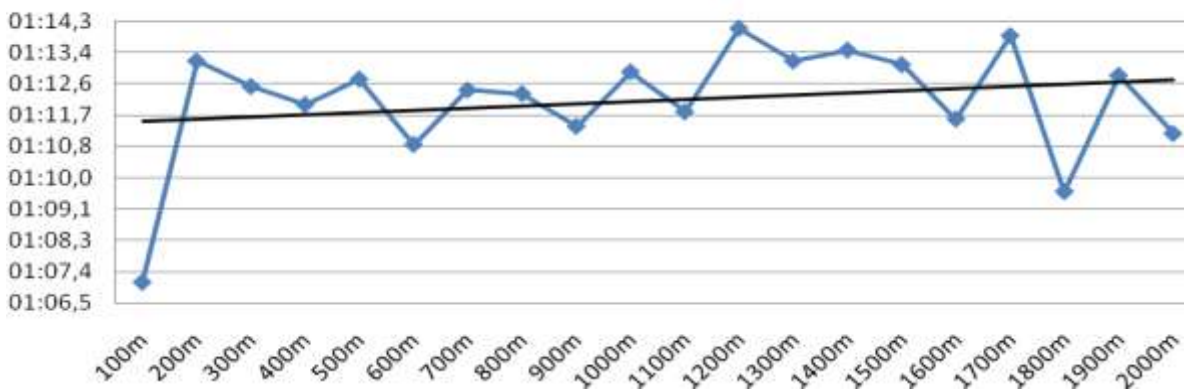
	PENNEQUIN Baptiste		VILLARD Vivien		RASLE Clément		RACZINSKY Stanislas	
	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m
100m	01:09,8	01:09,8	01:07,1	01:07,1	01:12,7	01:12,7	01:12,5	01:12,5
200m	02:22,5	01:12,7	02:20,3	01:13,2	02:26,1	01:13,4	02:27,7	01:15,2
300m	03:35,5	01:13,0	03:32,8	01:12,5	03:40,1	01:14,0	03:44,2	01:16,5
400m	04:48,2	01:12,7	04:44,8	01:12,0	04:54,6	01:14,5	05:02,6	01:18,4
500m	06:00,2	01:12,0	05:57,5	01:12,7	06:09,1	01:14,5	06:18,5	01:15,9
600m	07:11,2	01:11,0	07:08,4	01:10,9	07:23,9	01:14,8	07:34,3	01:15,8
700m	08:23,0	01:11,8	08:20,8	01:12,4	08:38,7	01:14,8	08:49,8	01:15,5
800m	09:34,5	01:11,5	09:33,1	01:12,3	09:53,6	01:14,9	10:06,5	01:16,7
900m	10:45,2	01:10,7	10:44,5	01:11,4	11:08,9	01:15,3	11:24,6	01:18,1
1000m	11:57,5	01:12,3	11:57,4	01:12,9	12:25,0	01:16,1	12:46,2	01:21,6
1100m	13:08,3	01:10,8	13:09,2	01:11,8	13:42,3	01:17,3	14:05,8	01:19,6
1200m	14:19,8	01:11,5	14:23,3	01:14,1	15:00,6	01:18,3	15:25,6	01:19,8
1300m	15:30,7	01:10,9	15:36,5	01:13,2	16:18,9	01:18,3	16:45,2	01:19,6
1400m	16:43,7	01:13,0	16:50,0	01:13,5	17:37,6	01:18,7	18:05,8	01:20,6
1500m	17:56,0	01:12,3	18:03,1	01:13,1	18:54,8	01:17,2	19:28,9	01:23,1
1600m	19:07,9	01:11,9	19:14,7	01:11,6	20:10,0	01:15,2	20:51,7	01:22,8
1700m	20:20,0	01:12,1	20:28,6	01:13,9	21:26,4	01:16,4	22:11,1	01:19,4
1800m	21:31,7	01:11,7	21:38,2	01:09,6	22:42,4	01:16,0	23:31,6	01:20,5
1900m	22:43,6	01:11,9	22:51,0	01:12,8	23:56,3	01:13,9	24:52,1	01:20,5
2000m	23:53,6	01:10,0	24:02,2	01:11,2	25:10,0	01:13,7	26:10,9	01:18,8
Moyenne par 100m		<b>01:11,7</b>		<b>01:12,1</b>		<b>01:15,5</b>		<b>01:18,5</b>

	CACHEUX Théo		DODET Sandra		DOS SANTOS Charline		LEMOINE Esther	
	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m	Temps total	temps / 100m
100m	01:08,7	01:08,7	01:14,8	01:14,8	01:15,0	01:15,0	01:23,2	01:23,2
200m	02:21,1	01:12,4	02:30,4	01:15,6	02:33,1	01:18,1	02:47,9	01:24,7
300m	03:34,2	01:13,1	03:46,5	01:16,1	03:50,9	01:17,8	04:12,8	01:24,9
400m	04:48,6	01:14,4	05:00,9	01:14,4	05:09,2	01:18,3	05:36,6	01:23,8
500m	06:01,7	01:13,1	06:15,6	01:14,7	06:28,3	01:19,1	06:59,9	01:23,3
600m	07:17,6	01:15,9	07:30,4	01:14,8	07:46,9	01:18,6	08:24,5	01:24,6
700m	08:32,9	01:15,3	08:45,3	01:14,9	09:06,3	01:19,4	09:49,1	01:24,6
800m	09:48,4	01:15,5	10:00,6	01:15,3	10:26,8	01:20,5	11:12,5	01:23,4
900m	11:04,6	01:16,2	11:16,7	01:16,1	11:45,1	01:18,3	12:33,7	01:21,2
1000m	12:20,8	01:16,2	12:33,2	01:16,5	13:03,9	01:18,8	13:55,6	01:21,9
1100m	13:36,6	01:15,8	13:49,2	01:16,0	14:22,9	01:19,0	15:16,0	01:20,4
1200m	14:51,9	01:15,3	15:04,2	01:15,0	15:42,4	01:19,5	16:37,2	01:21,2
1300m	16:07,1	01:15,2	16:19,4	01:15,2	17:02,4	01:20,0	17:58,4	01:21,2
1400m	17:21,6	01:14,5	17:33,9	01:14,5	18:22,9	01:20,5	19:20,2	01:21,8
1500m	18:34,8	01:13,2	18:48,4	01:14,5	19:43,5	01:20,6	20:42,7	01:22,5
1600m	19:50,0	01:15,2	20:03,2	01:14,8	21:04,0	01:20,5	22:04,9	01:22,2
1700m	21:06,4	01:16,4	21:19,2	01:16,0	22:23,3	01:19,3	23:28,1	01:23,2
1800m	22:20,4	01:14,0	22:35,8	01:16,6	23:41,9	01:18,6	24:51,2	01:23,1
1900m	23:36,4	01:16,0	23:49,6	01:13,8	25:02,2	01:20,3	26:13,9	01:22,7
2000m	24:47,4	01:11,0	25:02,2	01:12,6	26:20,9	01:18,7	27:37,8	01:23,9
Moyenne par 100m		<b>01:14,4</b>		<b>01:15,1</b>		<b>01:19,0</b>		<b>01:22,9</b>

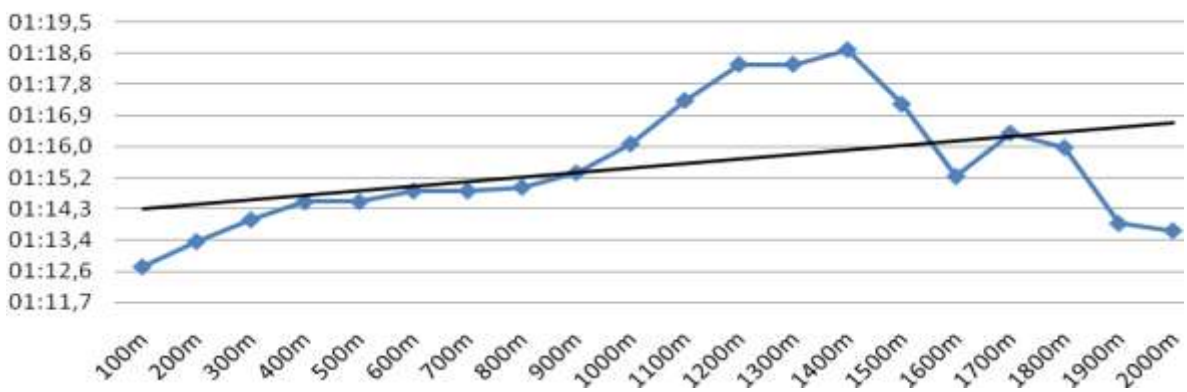
### PENNEQUIN Baptiste



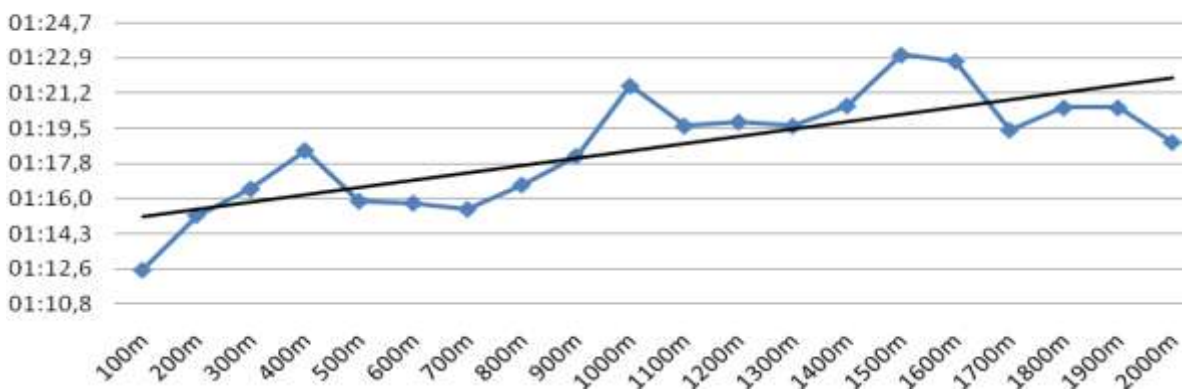
### VILLARD Vivien



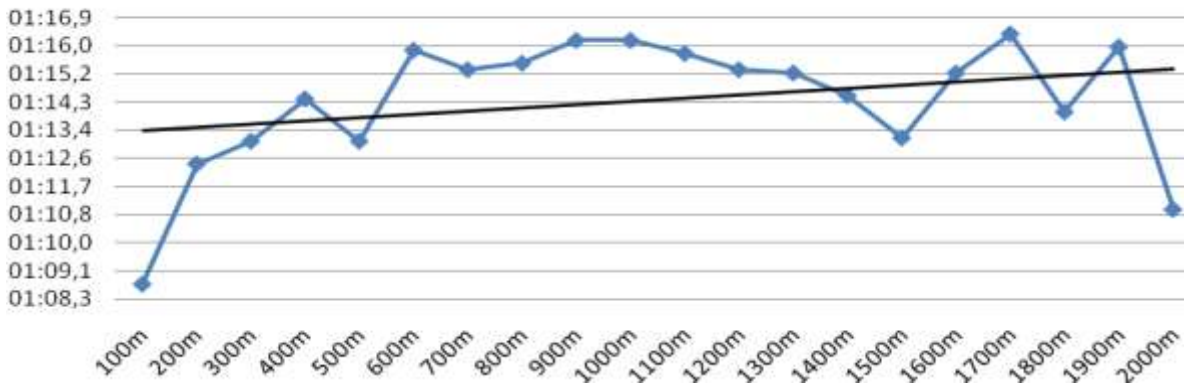
### RASLE Clément



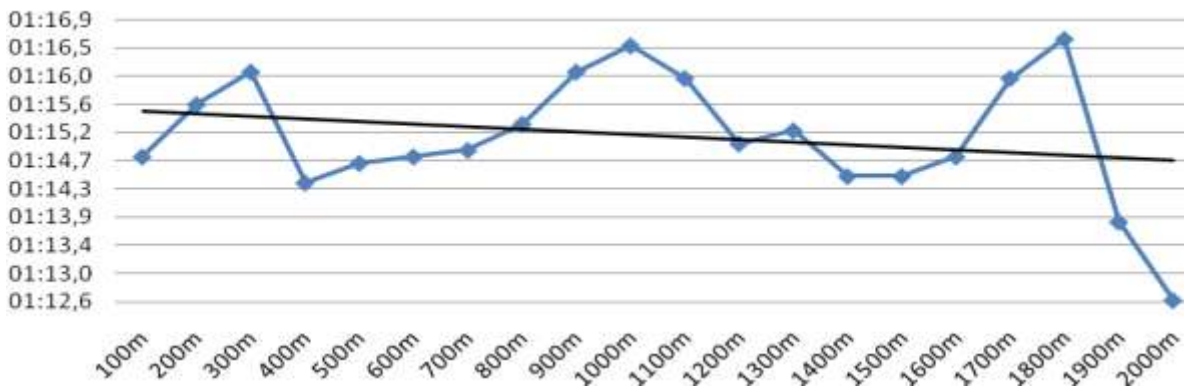
### RACZYNSKI Stanislas



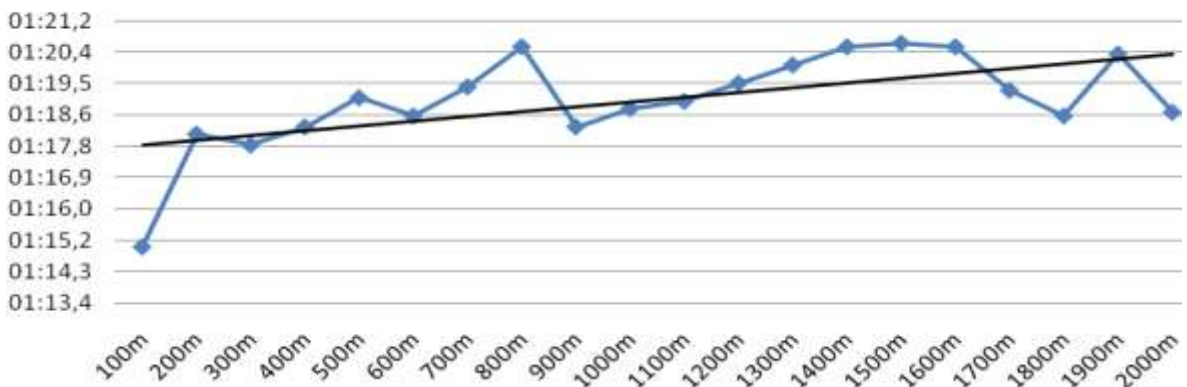
**CACHEUX Théo**



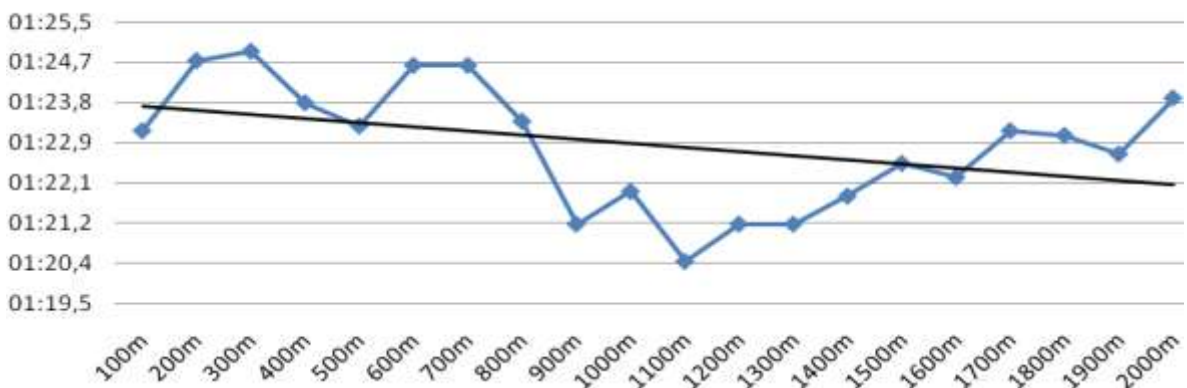
**DODET Sandra**



**DOS SANTOS Charline**

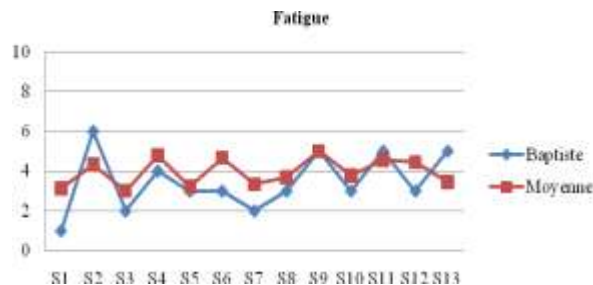
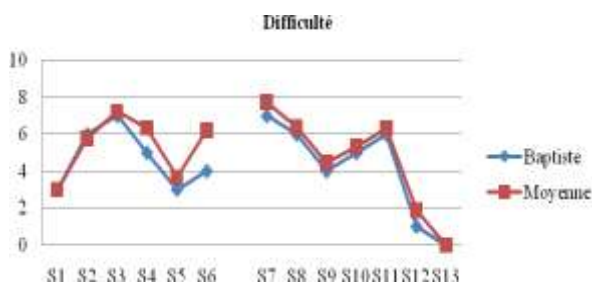


**LEMOINE Esther**

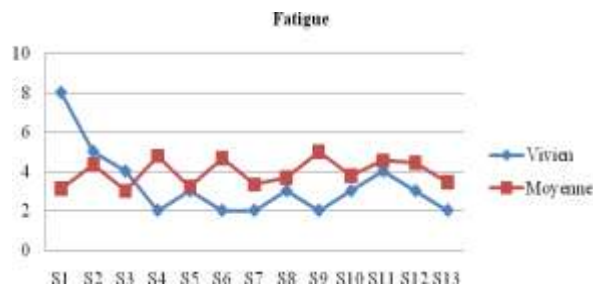
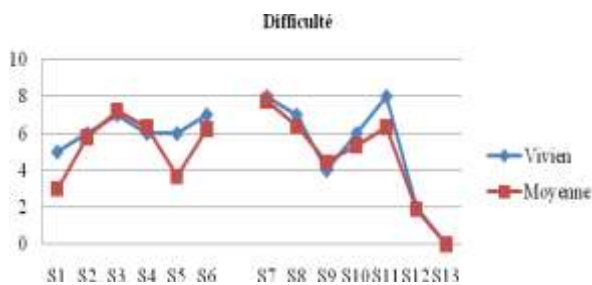


## SUIVI DE L'ETAT DE LA PERCEPTION DE LA DIFFICULTE DES SEANCES ET DE LA FATIGUE

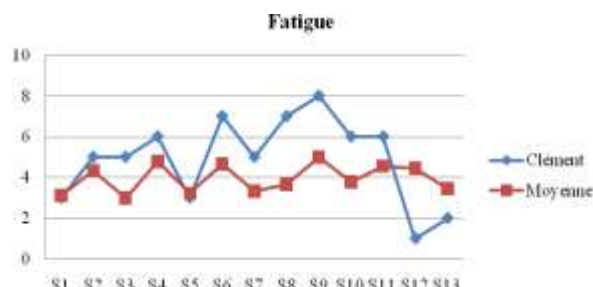
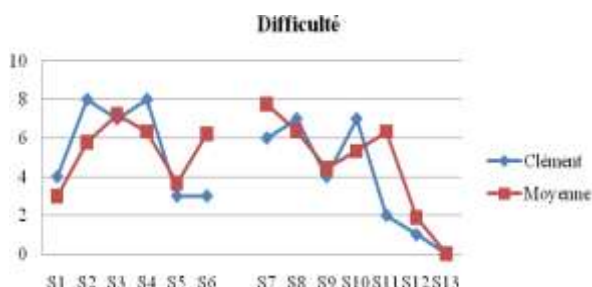
PENNEQUIN Baptiste	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
<b>DIFFICULTE</b>	3	6	7	5	3	4		7	6	4	5	6	1
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
<b>FATIGUE</b>	1	6	2	4	3	3	2	3	5	3	5	3	5
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



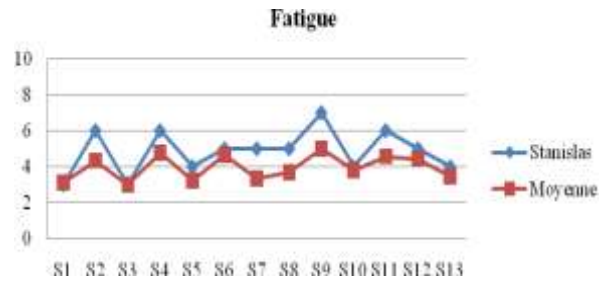
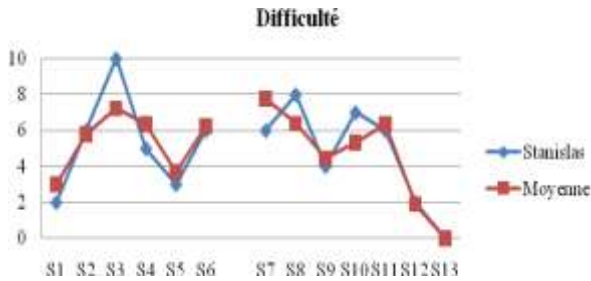
VILLARD Vivien	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
<b>DIFFICULTE</b>	5	6	7	6	6	7		8	7	4	6	8	2
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
<b>FATIGUE</b>	8	5	4	2	3	2	2	3	2	3	4	3	2
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



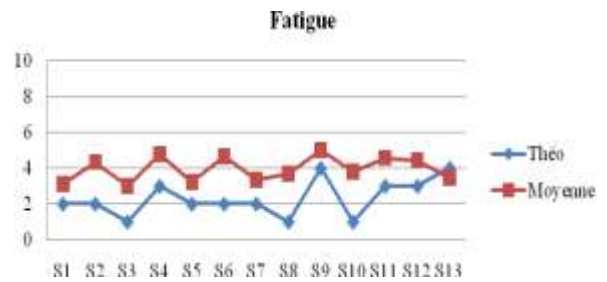
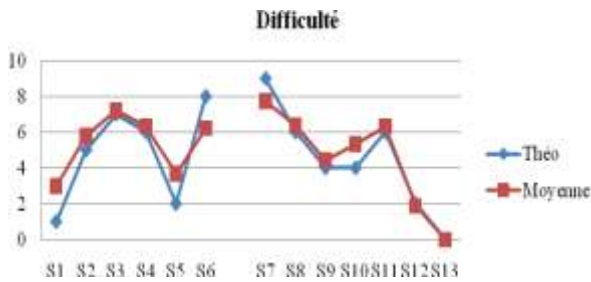
RASLE Clément	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
<b>DIFFICULTE</b>	4	8	7	8	3	3		6	7	4	7	2	1
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
<b>FATIGUE</b>	3	5	5	6	3	7	5	7	8	6	6	1	2
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



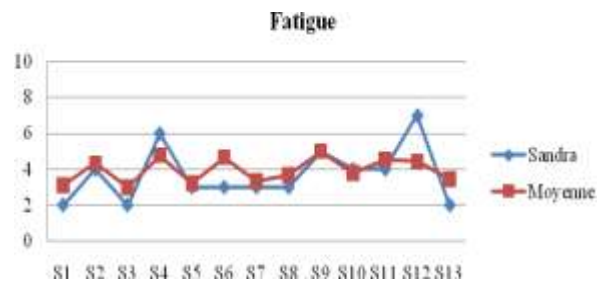
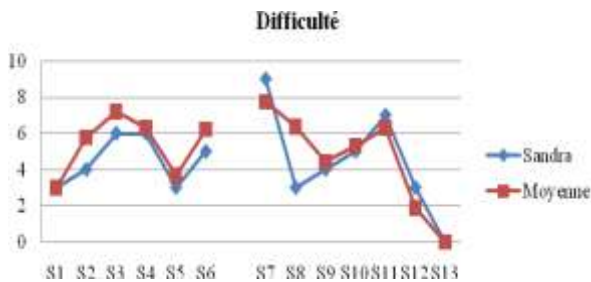
RACZYNSKI Stanislas	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	2	6	10	5	3	6		6	8	4	7	6	2
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	3	6	3	6	4	5	5	5	7	4	6	5	4
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



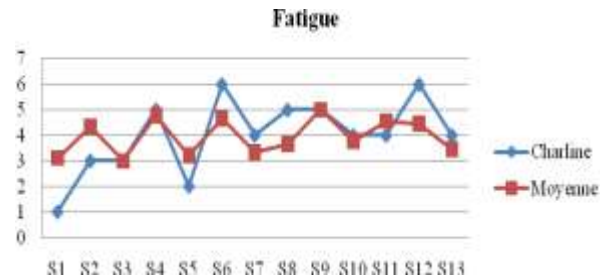
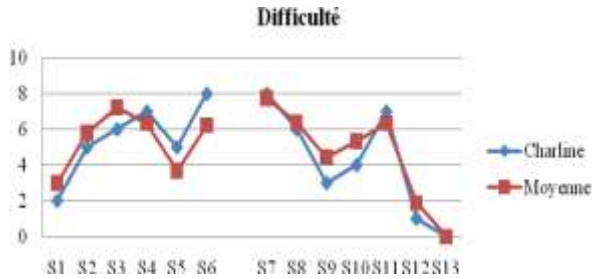
CACHEUX Théo	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	1	5	7	6	2	8		9	6	4	4	6	2
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	2	2	1	3	2	2	2	1	4	1	3	3	4
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



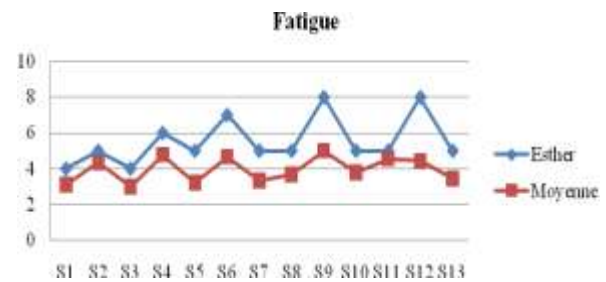
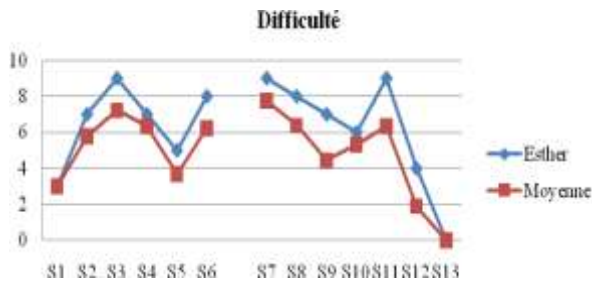
DODET Sandra	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	3	4	6	6	3	5		9	3	4	5	7	3
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	2	4	2	6	3	3	3	3	5	4	4	7	2
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



DOS SANTOS Charline	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	2	5	6	7	5	8		8	6	3	4	7	1
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	1	3	3	5	2	6	4	5	5	4	4	6	4
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



LEMOINE Esther	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	3	7	9	7	5	8		9	8	7	6	9	4
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	4	5	4	6	5	7	5	5	8	5	5	8	5
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4



CHALACA Laura	Séance 1	Séance 2	Séance 3	Séance 4	Séance 5	Séance 6	Séance 7	Séance 8	Séance 9	Séance 10	Séance 11	Séance 12	Séance 13
DIFFICULTE	4	5	6	7	3	7		Malade	Malade	6	4	6	1
Maximum du groupe	5	8	10	8	6	8		9	8	7	7	9	4
Minimum du groupe	1	4	6	5	2	3		6	3	3	4	2	1
Moyenne du groupe	3,0	5,8	7,2	6,3	3,7	6,2		7,8	6,4	4,4	5,3	6,3	1,9
FATIGUE	4	3	3	5	4	7	2	1	1	4	4	4	3
Maximum du groupe	8	6	5	6	5	7	5	7	8	6	6	8	5
Minimum du groupe	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	3	1	2
Moyenne du groupe	3,1	4,3	3,0	4,8	3,2	4,7	3,3	3,7	5,0	3,8	4,6	4,4	3,4

