



---

# STAGE DE NOEL HAGETMAU

Du 26 au 31 décembre 2011

---



---

# Présentation du stage

---

La catégorie « minimes 2 – cadets » a été choisie car on peut considérer que, bien que s’adressant à des jeunes à fort potentiel (au moins finalistes A des Championnats de France de leur catégorie d’âge l’année précédente), le perfectionnement et la maîtrise des habiletés motrices restent encore une dominante importante de la construction de l’athlète. Il est important de les sensibiliser sur ce qui contribue aussi à la réalisation de la performance hormis le fait d’augmenter la périodicité et le volume de l’entraînement.

Il est aussi primordial de les convaincre qu’il s’agit maintenant de mettre en œuvre leur propre projet personnel, de leur faire comprendre que les exigences de préparation croissent avec le niveau de performance, ce qui réclame de plus en plus de temps, et de les interpeler sur les moyens qu’ils sont capable d’investir pour mener à bien leurs ambitions.

## Conditions d’hébergement et de pratique :

Le groupe était hébergé à la Cité Verte à Hagetmau (Landes). Logés en chambres de 3 ou 4 personnes, ce type de structure répondait idéalement à nos besoins. Dans ce cadre parfaitement fonctionnel, nous avons reçu le meilleur accueil, le personnel étant en permanence à notre écoute pour répondre à nos attentes. Le fait d’être le seul stage sur le site a grandement participé à sa réussite. Les structures proposées en un minimum d’éloignement nous ont permis d’optimiser au maximum chaque instant de récupération.

Nous avons pu disposer d’excellentes conditions d’entraînement tant sur la piscine (50m, 6 lignes d’eau le matin et 3 l’après-midi) que sur l’ensemble des installations sportives qui nous laissent rêveur pour une si petite ville (moins de 5 000 habitants).

## Planning du stage :

	Lundi 26	Mardi 27	Mercredi 28	Jeudi 29	Vendredi 30	Samedi 31
Petit-déjeuner		7h15	7h15	7h15	8h15	7h15
Echauffement	Voyage	7h45 – 8h15	7h45 – 8h15	7h45 – 8h15	8h45 – 9h15	7h45 – 8h15
Séance natation		8h15 – 10h30	8h15 – 10h45	8h15 – 10h30	9h15 – 11h45	8h15 – 10h15
Déjeuner	14h00 – 14h45	12h00 – 12h45	12h00 – 12h45	12h00 – 12h45	12h00 – 12h45	11h30 – 12h00
Activité		14h30 – 15h30	15h00 – 16h30	15h00 – 16h00	15h30 – 16h45	
Séance natation	16h00 – 18h15	16h00 – 18h30		16h15 – 18h00	17h00 – 18h00	
Étirements	18h15 – 18h30	19h30 – 19h45	18h00 – 18h45	18h15 – 19h00	18h15 – 19h00	Voyage
Dîner	19h00 – 19h45	19h00 – 19h45	19h00 – 19h45	19h00 – 19h45	19h00 – 19h45	
Retour en chambres	22h00	22h00	22h00	22h00	22h00	



---

# Déroulement du stage

---

## COMPOSITION DE LA DELEGATION :

### Rappel des critères de sélection :

- Avoir été sélectionné en équipe de France en 2011
- Etre finaliste A aux Championnats de France minimes ou cadets 2011

Le nombre de places étant limité à 25, les candidatures ont été retenues dans l'ordre suivant :

- Les internationaux
- Les podiums
- Les nageurs(es) classé(e)s 4<sup>ème</sup>
- Les nageurs(es) classé(e)s 5<sup>ème</sup>, etc.

### Encadrement :

Noëlle HAMON : chef de délégation  
Patrick DREANO : CTS-R Ile de France  
Nicolas SCHERER : CTS-R Ile de France  
Pierre VOLPILHAC : AAS Sarcelles N 95

### Filles

ACEVAL	Margaux	1997	CNO St Germain-en-Laye
BLANCHARD	Morgane	1997	AAS Sarcelles N95
DELCAMP	Chloé	1997	CSN Guyancourt
DEL'HOMME	Laurine	1997	Lagardère Paris Racing
DODET	Sandra	1996	SN Montgeron
LEDUC	Ambre	1997	CNO St Germain-en-Laye
VADROT	Caroline	1996	CN Paris
VOLPILHAC	Noémie	1995	AAS Sarcelles Natation 95

### Garçons

BOQUET	Titouan	1995	CN Paris
BUREAU	Arnaud	1996	SN Versailles
CARDEY	Léo	1996	US Créteil
CASTERA	Mathis	1996	Cergy-Pontoise Natation
FOURTIER	Florent	1996	CSN Guyancourt
HAJDER	Viktor	1996	AC Boulogne-Billancourt
LEPAROUX	Florent	1997	Lagardère Paris Racing
SUGRANES	Evan	1995	CN Viry-Châtillon
TALARMAIN	Maxime	1996	O La Garenne Colombes



### ORGANISATION DES SEANCES :

Durant ce stage placé après une semaine de repos, nous avons opté le matin pour une séance longue visant le développement de la capacité aérobie avec du travail de changement de rythme pour en briser la monotonie et préparer les organismes aux prochains cycles de charge. Tout au long de ces séances, une consigne technique concernant les coulées et reprise de nage a été imposée. Chaque séance était précédée d'un échauffement à sec comprenant de la course puis des étirements actifs-dynamiques.

L'après-midi, 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. Au travers d'exercices variés, parfois déstructurant pour certains, visant la dislocation des blocs fonctionnels, 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 NATATION :

#### Séance 1 : lundi 26 décembre après-midi (15h45 – 18h15) – 6100m

Echauffement à sec : 15mn

200m crawl – 100m 4 nages – 100m jambes

150m crawl – 100m 4 nages – 100m jambes

100m crawl – 100m 4 nages – 100m jambes

50m crawl – 100m 4 nages – 100m jambes

4x(25m vite nage au choix – 25m souple)

200m (pap/dos/pap/brasse par 25m) R : 30''

400m crawl R : 30''

600m [25m ondulations sous l'eau (1xventral-1xdorsal-1xcostal) - 75m crawl] R : 30''

800m crawl R : 30''

1000m 4 nages en 5x200m (1 inversé-1 normal-1 inversé-1 normal-1 inversé)

100m souple

30x50m (5 crawl – 5 dos) R : 10''

- |   |   |                       |
|---|---|-----------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 pull-plaquettes</li> <li>- 10 plaquettes</li> <li>- 10 pull-buoy</li> </ul> | } | efficacité propulsive |
|---|---|-----------------------|

Etirements : 15mn

## Séance 2 : mardi 27 décembre matin (7h45 – 10h30) – 7200m

Echauffement à sec : 30mn

6x300m R : 15''

- 200m crawl – 100m pap (50m éducatifs-50m nage complète)
- 200m crawl – 100m dos (50m éducatifs-50m nage complète)
- 200m crawl – 100m brasse (50m éducatifs-50m nage complète)

8x50m (2 pap/2 dos/2 brasse/2 crawl)

- 15m très vite – finir souple
- 25m progressif – finir souple

4x200m crawl R : 20'' reprise de nage au-delà des 5m

4x50m pap départ 1'15'' (1 15m TV – 1 25m TV – 1 35m TV – 1 progressif)

800m crawl reprise de nage au-delà des 5m

4x50m dos départ 1'15'' (1 15m TV – 1 25m TV – 1 35m TV – 1 progressif)

2x400m crawl R : 20'' reprise de nage au-delà des 5m

4x50m brasse départ 1'15'' (1 15m TV – 1 25m TV – 1 35m TV – 1 progressif)

8x100m crawl R : 20'' reprise de nage au-delà des 5m

4x50m crawl départ 1'15'' (1 15m TV – 1 25m TV – 1 35m TV – 1 progressif)

1000m crawl plaquettes-pull-palmes (50m normal – 50m rattrapé essuie-glace devant/derrière)

Etirements : 15mn

## Séance 3 : mardi 27 décembre après-midi (16h – 18h30) – 4000m

4x(100m crawl-75m brasse-50m dos-25m pap-50m jambes)

Organisation de la séance en 3 ateliers (3 rotations) avec entre chaque une série nagée.

- 1 atelier plongeon
- 1 atelier équilibre – rotations
- 1 atelier repérages – virages

12x50m crawl R : 10''

- 1 coulée la plus longue possible, reprise de nage et accélération sur les jambes)
- 1 35m moyen-15m très vite sans respirer

12x50m R : 10'' (2 crawl-2 dos)

- 1 amplitude
- 1 15m très vite départ arrêté sans pousser sur le mur et reprise de nage sur les bras

12x50m R : 10''

- 1 dos 2 bras accélérer le retour de bras
- 1 brasse (1x bras-1xondulations-1xmouvement normal)

5x200m pull-buoy R : 15'' (1 crawl-1 dos- 1 4 nages-1 dos-1 crawl)

## Séance 4 : mercredi 28 décembre matin (7h45 – 10h45) – 7400m

Echauffement à sec : 30mn

5x[100m pull-buoy-100m jambes-100m éducatif-2x25m vite/25m souple)

- 1 crawl- 1 pap palmes- 1 dos palmes- 1brasse palmes- 1 crawl

5x200m crawl R : 20'' (coulée sans propulsion jusqu'aux 5m, 3 ondulations minimum avant la reprise de nage)

8x100m départ 2'00'' (75m progressif de 1 à 4 et 5 à 8 – 25m souple) nage au choix : pap, dos, brasse ou 3 nages (P/D/B)

5x200m crawl pull-buoy R : 20'' (coulée sans propulsion jusqu'aux 5m, 3 ondulations minimum avant la reprise de nage)

8x 100m départ 2'00'' (75m progressif de 1 à 4 et 5 à 8 – 25m souple) nage au choix : pap, dos, brasse ou 3 nages (P/D/B)

5x200m crawl plaquettes R : 20'' (coulée sans propulsion jusqu'aux 5m, 3 ondulations minimum avant la reprise de nage)

8x100m départ 2'00'' (75m progressif de 1 à 4 et 5 à 8 – 25m souple) nage au choix : pap, dos, brasse ou 3 nages (P/D/B)

Etirements : 10mn

## Séance 5 : jeudi 29 décembre matin (7h45 – 10h30) – 7100m

Echauffement à sec : 30mn

5x100m 4 nages inversé

500m crawl plaquettes-pull (50m Resp 3T-50m Resp 5T-50m Resp 3T-50m Resp 7T-50m Resp 1T)

5x100m 4 nages crawl en battements

500m plaquettes (25m dos-50m crawl-25m brasse)

6x150m R : 15'' (50m pap-100m dos)

8x100m crawl départ 1'40'' (garçons) – 1'45'' (filles) (50m amplitude-50m vite) reprise de nage au-delà des 5m

6x150m R : 15'' (100m dos-50m brasse)

16x50m crawl départ 1'00'' (1 amplitude – 1 vite) reprise de nage au-delà des 5m

600m crawl tuba

20x50m jambes palmes départ 45'' (ondulations, dos ou battements)

100m souple

Etirements : 10mn

## Séance 6 : jeudi 29 décembre après-midi (16h15 – 18h00) – 3000m

500m au choix

5x100m (chandelle du plot, remonter en ondulations bras tendus au-dessus de la tête, étoile de mer 5'', 3 roulades avant, aller jusqu'au 25m avec un maximum de coups de bras, 3 impulsions au fond du bassin bras tendus au-dessus de la tête, 10m ventral godille bras tendus devant la tête, 12,50m crawl vite avec culbute au mur, glissée ventrale, 15m dos rattrapé à la verticale, 15'' rétro statique mains au-dessus de la tête, 15m rétro dorsal bras tendus au-dessus de la tête, finir 50m souple)

600m palmes aux choix (50m jambes-50m nage complète)

5x100m (plongeon bras le long du corps, 15m ondulations bras le long du corps, roulade avant, 10m godille dorsal pieds devant et bras tendus derrière la tête, 10'' boule + expiration, remonter en poussant sur le fond et aller le plus loin possible sans bouger, crawl water-polo vite jusqu'aux 5m, crawl + 2 roulades avant, coulée dorsale + vrille, 20m rétro ventral en s'appuyant sur les mains pour sortir les épaules, 10'' ondulations à la verticale bras croisés sur la poitrine, 3 coups de bras crawl-3 coups de bras dos-3 coups de bras pap-3 coups de bras dos 2 bras en allant le plus loin possible, finir le 50m souple)

600m au choix plaquettes-palmes

2x { Relais par équipe de 6 sur 12x25m (3 départ plongé-3 départ arrêté)  
100m souple

Etirements : 30mn

## Séance 7 : vendredi 30 décembre matin (8h45 – 11h45) – 7000m

Echauffement à sec : 30mn

1800m (200m crawl-100m pap éducatif-200m crawl-100m dos éducatif-200m crawl-100m brasse éducatif)

200m crawl éducatif

10x100m (1 crawl – 1 4 nages) garçons départ 1'30''/1'45'' – filles départ 1'35''/1'45''

4x(25m vite-25m souple) 4 nages

10x100m pull-buoy (1 crawl – 1 dos) garçons départ 1'30''/1'45'' – filles départ 1'35''/1'45''

4x(25m jambes vite-25m souple)

10x100m (1 pap-dos – 1 dos-brasse) garçons départ 1'35''/1'45'' – filles départ 1'45''/1'55''

4x(25m vite-25m souple) 2 crawl-2 dos départ arrêté

10x100m crawl palmes-plaquettes garçons départ 1'20'' – filles départ 1'30''

4x(25m palmes immersion vite-25m souple) 2 dorsal-2 ventral

200m souple

Etirements : 10mn

## Séance 8 : vendredi 30 décembre après-midi (17h00 – 18h00) – 3100m

10x150m R : 15'' (75m crawl-75m pap/dos/brasse) 1 nage complète-1 jambes

10x100m crawl pull-buoy R : 10'' (50m bras en opposition avec accélération sur le passage aquatique-50m Resp 5T)

10x50m palmes

- 1 pap (3 mouvements- 3 ondulations avec temps d'arrêt pour aller le plus loin possible-3 mouvements- 3 ondulations vite)
- 1 dos 2 bras retour aérien accéléré

100m souple

## Séance 9 : samedi 31 décembre matin (7h45 – 10h) – 6200m

Echauffement à sec : 30mn

4x[200m crawl-50m crawl progressif-50m battements-2x(25m crawl vite-25m souple)-100m crawl éducatif-2x(25m crawl vite-25m souple)] 1 nage complète – 1 pull-buoy

4x(25m pap-50m dos-75m brasse-100m crawl-100m crawl-75m brasse-50m dos-25m pap)

4x500m crawl plaquettes-palmes-tuba R : 20'' (400m normal-100m progressif)

Australienne sur 25m départ arrêté avec culbute

Etirements : 10mn

	Lundi 26/12	Mardi 27/12	Mercredi 28/12	Jeudi 29/12	Vendredi 30/12	Samedi 31/12
<b>Matin</b>		7200m	7400m	7100m	7000m	6200m
<b>Après-midi</b>	6100m	4000m		3000m	3100m	

### CONTENU DES ACTIVITES :

#### Mardi 27 décembre après-midi (14h30 – 15h30) :

Jeu de ballons sur petit terrain.

#### Mercredi 28 décembre (15h00 – 16h30) :

Préparation physique :

Circuit de 3 ateliers avec 20mn de travail par poste.

Atelier 1 : parcours athlétique.

10 pompes, pas chassés latéraux, 3 sauts en extension bras au-dessus de la tête, 3 roulades (avant, arrière, avant), saut en extension avec lancer de ballon, 30'' gainage sur les coudes pieds sur gros ballon, 10 cycles de montée de pieds sur step, 10 montée de pieds joints sur step, 10 cycles de sauts latéraux de step, 30'' de chaise avec disque de 15kg sur les genoux, 4 pompes éléphant avec saut en extension, 10 montée de genoux, 5 sauts pieds joints-pieds écartés, 10 abdominaux montée de genoux, 10 cycles de sauts de pieds alternés mains au sol, roulade avant, 30'' saut à la corde.

Atelier 2 : ergocycle.

Atelier 3 : parcours bras (45'' de travail, 15'' de rotation).

Ergocycle rameur, tirage de bras horizontal, tirage de bras vertical derrière la nuque, traction barre fixe, développé-couché, pectoraux, tirage vertical avec montée des coudes.

#### Mercredi 28 décembre (17h00 – 17h45) :

Etirements et relaxation.

#### Jeudi 29 décembre (15h00 – 16h00) :

Jeu de ballons sur petit terrain.

**Jeudi 29 décembre (18h15 – 19h00) :**

Etirements et relaxation.

**Vendredi 30 décembre (18h25 – 19h00) :**

Préparation physique :  
Circuit de 3 ateliers avec 20mn de travail par poste.

Etirements et relaxation.

### 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.

Les étirements activo-dynamiques étaient réalisés le matin avant le début de l'entraînement et les étirements passifs en fin de journée après tout effort.



## 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 (autorandissement)**.  
→ Pousser avec les mains vers l'avant, la tête résiste.  
→ Tenir la position 8 s.  
→ Toujours en autograndissement, la tête résiste à la poussée des mains vers l'arrière.
- 2- **Contracter devant :** → 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.
- 2- **Contracter :** → La paume de la main côté opposé, se place sur la partie supérieure de l'avant-bras.  
→ 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 sur 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°.
- 2- **Allonger :** → Les genoux légèrement fléchit.  
→ 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 :



- 1- **Départ :** → Face à un angle de mur, le bras en abduction à 90°, le coude plié.
- 2- **Allonger :** → Appuyer le coude contre le mur.  
→ 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.

**CONSEIL :**

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

## ▪ Épaule :



- 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.

**MISE EN GARDE :**

**RAS.**

## ▪ Biceps brachial :



- 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.

**MISE EN GARDE :**

**RAS.**

## ▪ Triceps brachial :



- 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.

**CONSEIL :**

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

▪ **Épitrachéens :**



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.

**MISE EN GARDE :** RAS.

▪ **Épicondyliens :**



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.

**MISE EN GARDE :** 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 la flexion.
- Tenir la position 20 à 30 s.

**MISE EN GARDE :** RAS.



---

# Bilan de stage

---

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions. Le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour et tous méritent nos félicitations pour leur engagement, leur politesse, le respect des horaires et leur bonne humeur même dans les moments les plus difficiles.

L'investissement à l'entraînement n'a jamais faibli et la dynamique de groupe a joué à plein. Un seul regret pourtant, la température de l'eau trop chaude qui a grandement augmenté la pénibilité des séances du matin.

Au travers des diverses activités (dans et hors de l'eau), on constate encore un manque d'attention ou de rigueur d'exécution dans la réalisation d'habiletés motrices simples. Certaines situations relevant du niveau ENF ont posé quelques difficultés d'exécution. D'autre part, le manque de concentration ou de la prise de conscience que la préparation physique est partie intégrante de l'entraînement lors des exercices proposés peuvent être source de blessures.

Pour des jeunes déjà centrés sur la performance, reste encore à insister sur l'absolue nécessité de développer les qualités athlétiques pour être créer de la vitesse dans l'eau et plus généralement de la performance. On observe également un manque de concentration sur la technique de nage en allure basse considérant que la maîtrise technique ne concerne pas que la vitesse.

Cependant, nous regrettons que :

- Des nageurs arrivent en stage sans le matériel demandé ce qui nuit grandement à la cohésion du groupe dans le travail.
- Des nageurs ne possèdent pas de chaussures de sport adaptées pour les activités physiques au risque de se blesser.

