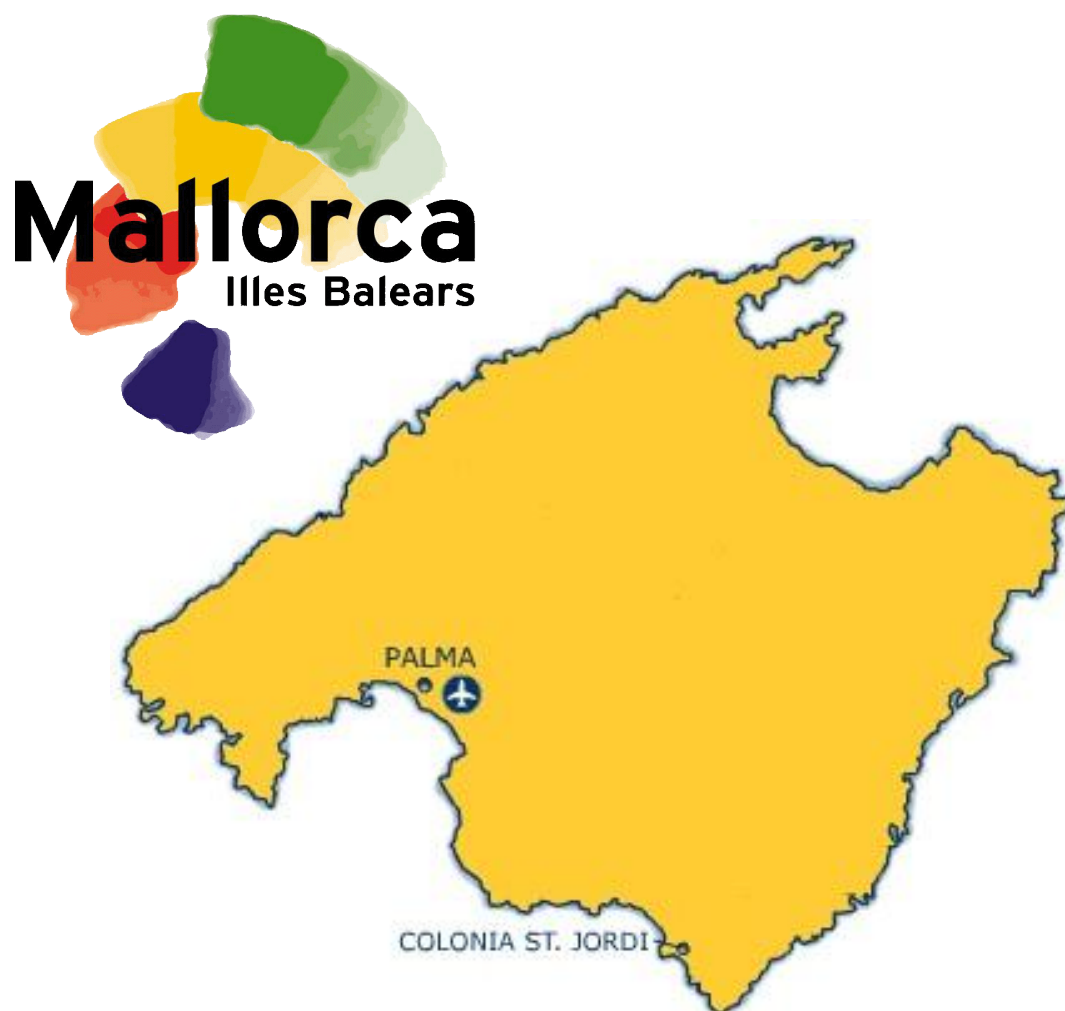


COMPTE-RENDU D'ACTION

Stage minimes et cadets du 21 au 26 avril 2012



Nicolas SCHERER CTS-R IDF

OBJECTIFS DE L'ACTION

Les stages organisés par le Comité Ile de France de Natation ont pour but de regrouper des nageurs et des nageuses d'un groupe d'âge déterminé et d'un niveau homogène, afin de proposer un entraînement axé sur une thématique particulière. Ces thématiques sont déterminées par l'évolution du haut niveau actuel, qui implique des savoir-faire indispensables à acquérir à certains moments de la carrière du nageur. Celui organisé à la Colonia de Sant Jordi (Ile de Majorque) n'a pas dérogé à la règle. Pour avoir du sens, cette action se devait :

- de permettre au groupe de repartir sur une dynamique de travail après quelques jours de repos afin de préparer dans les meilleures conditions les échéances estivales à savoir les Championnats de France Minimes et Cadets.
- d'allier un gros travail aérobic à un travail mixte tout en imposant des contraintes au niveau technique (efficacité de chaque appui, coulées, virages et reprises de nage).
- de créer une émulation, une dynamique positive visant à établir les fondements d'un esprit d'équipe (certains nageurs participant à la Coupe de France des Régions millésime 2012).

LES CRITERES DE SELECTION

Les critères de sélection pour participer à ce stage étaient différents pour les deux catégories d'âge concernées. Les minimes devaient être classés dans les 2 premiers régionaux des rankings nationaux en bassin de 50m (entre le 1^{er} janvier et le 5 mars 2012) sur au minimum une des dix épreuves suivantes : 50, 200, 400 NL – 50, 200 DOS – 50, 200 BR – 50, 200 PAP ou 200 4N. Les cadets quant à eux devaient être classés dans les deux premiers régionaux des rankings nationaux en bassin de 50m (entre le 1^{er} janvier et le 5 mars 2012) sur au minimum une des cinq épreuves suivantes : 100 NL – 100 DOS – 100 BR – 100 PAP ou 400 4N. Ces critères ont été établis par le collectif des entraîneurs franciliens et les conseillers techniques sportifs régionaux lors d'une réunion de travail qui s'est tenue à la base nautique de Cergy-Pontoise les 8 et 9 septembre dernier.

LA DELEGATION FRANCILIENNE

C'est un effectif de quarante nageurs constitué de 22 minimes (9 filles & 13 garçons) et 18 cadets (9 filles & 9 garçons) qui avait satisfait aux exigences des critères de sélection pour ce stage régional. A l'origine cette action était prévue sur deux sites différents (Grand Couronne pour les plus jeunes et l'Ile de Majorque pour les plus âgés), le CIF a été contraint, suite à de nombreux désistements, de réunir l'ensemble des deux collectifs aux Baléares. Au final c'est un groupe composé de vingt-deux nageurs (13 minimes et 9 cadets), accompagné par une chef de délégation, un conseiller technique sportif régional et deux entraîneurs qui ont pris part à ce déplacement.

Chef de délégation : Noëlle HAMON

Vice-Présidente du CIF

Encadrement : Nicolas SCHERER
Sandrine GENEVOIS
Jacky BROCHEN

CTS-R d'Ile de France
Entraîneur
Entraîneur

Nageuses :

Morgane BLANCHARD
Alice BOUTANT
Cyrielle CHALVET
Aurore COSTES
Marine DELANOË
Laurine DEL'HOMME
Célia DUFOUR
Anaïs LIEBAUT
Alisson MAI
Marine VEROT
Noémie VOLPILHAC

AAS SARCELLES NATATION 95
ES NANTERRE
CERGY PONTOISE NATATION
RSC CHAMPIGNY
ACS CORMEILLES
LAGARDERE PARIS RACING
CN VIRY-CHÂTILLON
CLUB DES NAGEURS DE PARIS
LAGARDERE PARIS RACING
CN VIRY-CHÂTILLON
AAS SARCELLES NATATION 95

Nageurs :

Mathieu BELLAY
Harrison BOUBON
Titouan BOQUET
Thomas CHEVALIER
Adrian COUVE
Alexandre D'ADDA
Hugo POTIER
Killian QUIERTANT
Bilal SHAHIN
Evan SUGRANES
Alexandre VIQUERAT

AAS SARCELLES NATATION 95
CNO ST GERMAIN EN LAYE
CLUB DES NAGEURS DE PARIS
MOUETTES DE PARIS
CN VIRY-CHÂTILLON
LAGNY-SUR-MARNE NATATION
COULOMMIERS NATATION
U.S CRETEIL NATATION
SN MONTGERON
CN VIRY-CHÂTILLON
LAGARDERE PARIS RACING



Le groupe d'entraînement au Best Swim Centre de Colonia de Sant Jordi

ORGANISATION LOGISTIQUE

L'intégralité du déplacement avait été organisé en amont par l'agence de voyages France Sport International, spécialisée dans les séjours sportifs en France et à l'étranger. Initialement prévu du 20 Avril 2012, nous avons été dans l'obligation de différer notre départ d'une journée et demie suite à une grève des pilotes de la compagnie aérienne IBERIA. Le rendez-vous avait donc été fixé le samedi 21 Avril 2012 à 13h00 à l'aéroport d'Orly.

✓ Le transport

La majorité des vols à destination de Palma de Majorque ne sont pas directs au départ de la capitale, une escale à Barcelone ou Madrid est souvent un passage obligé.

Les horaires des vols de la délégation francilienne étaient les suivants :

- Aller : Orly-Madrid Vol IB3405 14h45-16h40 puis Madrid-Palma Vol IB2446 19h55-21h20
- Retour : Palma-Madrid Vol IB2451 13h30-14h55 puis Madrid-Paris Vol IB3444 16h30-18h40

Il est à noter que la compagnie ne fournit plus de repas pendant les vols. A l'aller, les nageurs ont donc dû se restaurer à l'aéroport de Madrid pendant la correspondance.

Le trajet entre l'aéroport de Palma et notre lieu de stage de la Colonia de Sant Jordi (45km au Sud-Est de la capitale) s'est effectué en car privé.



✓ L'hébergement / la restauration

L'hôtel THB Sur Mallorca était situé sur la plage à Colonia Sant Jordi, tout près de celle d'Es Trenc qui figure parmi les sites les plus touristiques de la région. Il s'agissait d'un hôtel de vacances mais son organisation spécifique pour les groupes sportifs était optimale. Les chambres sont climatisées, donnent sur un balcon avec vue sur la mer et sont dotées d'un téléviseur à écran plasma avec chaînes par satellite. La restauration était organisée sous forme d'un buffet. La nourriture étant variée, de bonne qualité et adaptée aux sportifs.



✓ La structure d'entraînement

Le Best Swimming Centre de Colonia de San Jordi est un équipement aquatique composé d'un bassin de 50m x 25m (10 lignes d'eau) et d'une salle de musculation dernier cri. La vocation principale du centre est l'entraînement sportif en natation et en triathlon. Les conditions d'entraînement étaient idéales avec en moyenne 6 lignes disponibles pour les 22 nageurs sur l'intégralité de nos séances. La température de l'eau pouvait osciller entre 26°5 et 27°. La particularité de la piscine résidait dans son

traitement au sel, technique qui a le mérite de nécessiter moins d'entretien et d'être moins couteux. Seul petit bémol : le vent frais qui a quelque peu perturbé certains entraînements. Une petite dizaine de minutes à pied étaient nécessaires pour parcourir la distance séparant l'hébergement et la piscine.



DEROULEMENT DE L'ACTION

Pourquoi avoir choisi de faire un stage aux Baléares à cette époque de l'année ? Le lieu : il s'agit de la plus impressionnante cité touristique de la Méditerranée. L'île a un véritable charme particulier avec sa diversité de paysages, ses villages, ses ports de pêches, ses installations sportives, son infrastructure hôtelière et son ambiance. Le climat : Palma possède un climat typiquement méditerranéen avec une moyenne annuelle des températures de 16,6 °C. Le soleil : un fournisseur en vitamine D et un antidépresseur naturel !

✓ Le planning du stage

	SAMEDI 21/04/12	DIMANCHE 22/04/12	LUNDI 23/04/12	MARDI 24/04/12	MERCREDI 25/04/12	JEUDI 26/04/12
MATIN	/	9h30 FOOTING PPG	9h30 FOOTING PPG	9h30 FOOTING PPG	9h30 FOOTING PPG	6h45 ECHAU SEC
		11H-13H NATATION	11H-13H NATATION	11H-13H NATATION	11H-13H NATATION	7H15-9H NATATION
APRES MIDI	VOL PARIS - MADRID - PALMA DE MAJORQUE	17H30 ECHAU SEC	17H30 ECHAU SEC	17H30 ECHAU SEC	17H30 ECHAU SEC	VOL PALMA DE MAJORQUE - MADRID - PARIS
		18H-20H NATATION	18H-20H NATATION	18H-20H NATATION	18H-20H NATATION	

Au total, les nageurs ont effectué en quatre jours et demi...

- 9 séances de 2h de natation (pour un volume total de 58,8km)
- 4 séances de 40 min de footing
- 4 séances de 20 min de préparation physique
- 5 séances de 20 minutes d'échauffement activo-dynamique

✓ Les groupes d'entraînement

Au regard des conditions d'entraînements (6 à 8 lignes disponibles à chaque séances dans l'eau) l'encadrement technique n'a pas souhaité faire de groupes de niveaux. La séance du dimanche matin était support à l'observation (degré de construction des nageurs, efficacité des appuis sous l'eau, maîtrise des éléments techniques liés aux parties "non nagées", etc...). Dès lors, nous avons défini un cadre de référence quant aux transformations à obtenir sur chaque nageur à l'issue du stage. Les

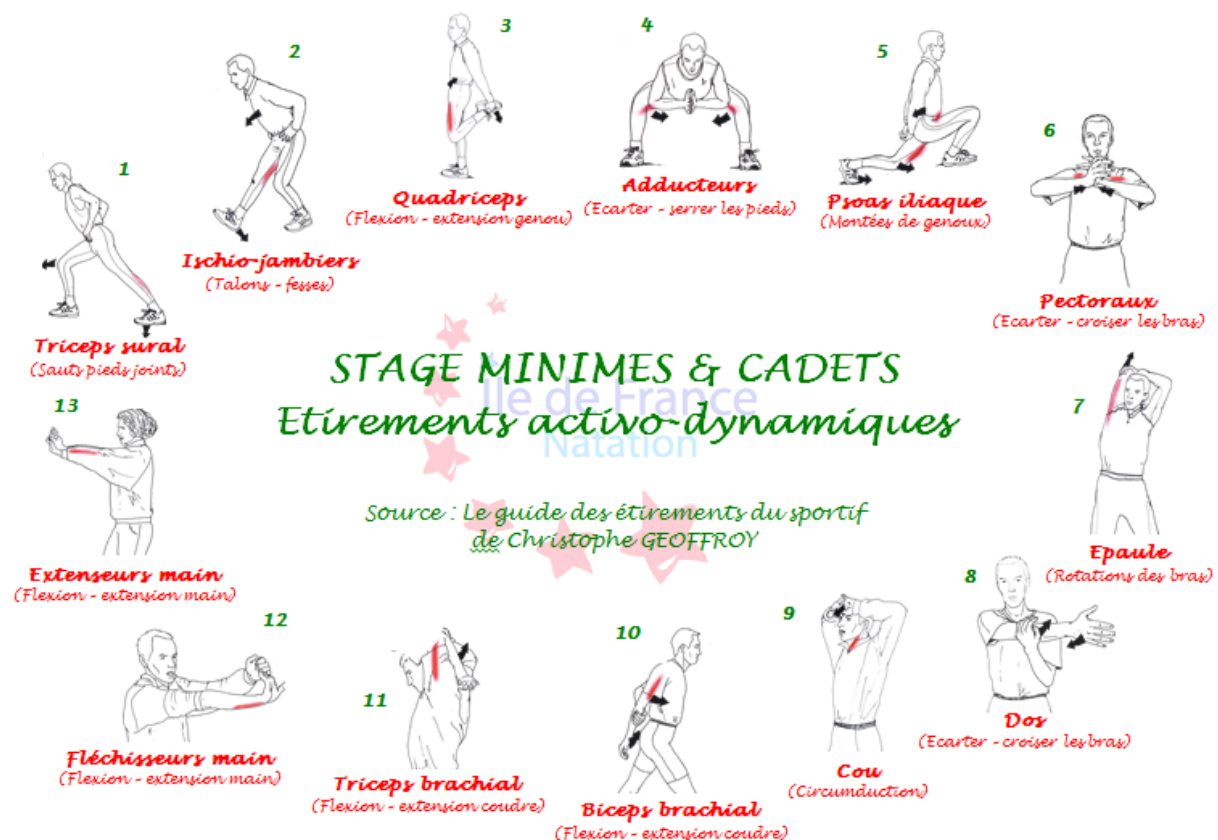
trois entraîneurs sont donc intervenus dès qu'ils le jugeaient utile. L'élaboration du contenu des séances s'est fait dans la concertation et le partage même si Sandrine et Jacky avaient pour mission principale de les animer à tour de rôle. En ce qui me concerne, j'ai plutôt conduit les séances de footing, préparation physique et d'échauffement à sec. L'idée étant que les nageurs n'aient pas toujours le même interlocuteur ce qui à mon sens permet d'être plus exigeant sur la durée.

✓ Le contenu des séances de footing et de PPG

Tous les matins (hormis le jour du retour) le groupe est parti pour un footing d'une durée de 2x20min le long de la mer avec une alternance de chemins, routes et plages de sable fin. Entre les deux séquences, nous faisons 20min de préparation physique sur la plage. Au programme : abdominaux, lombaires, sauts en extension, gainage, jeux en mouvements, parcours de motricité, etc...

✓ Le contenu des séances d'échauffement à sec

Vous trouverez ci-dessous l'intégralité de la routine d'échauffement qui a été réalisée :




Ci-après vous trouverez les exercices détaillés de chaque posture :

▪ 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.

▪ Dox :



- 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.
→ 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 :*



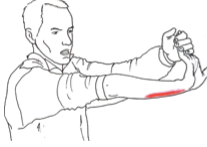
1- Allonger : → Debout, genoux légèrement fléchis.
→ Plier le coude et l'amener au zénith.
→ La paume de la main côté opposé, se place sur la partie supérieure de l'avant-bras.

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.

✓ Le contenu des séances dans l'eau

Dimanche 22 Avril 2012 – Matin (6000m)

3 x 500

1-cr/dos/50

2-75cr/50 par nage

3-(25 jbes/50 NC/25 jbes vite/25 NC) 1 x par nage

4 x [800 r=30" + 4x50 (25 sprint/25 sple) dép=1']

- 1-(200cr/200 4N)x2
- 1-4x(25 jbes TV 1 par nage/25 jbes sple au choix)
- 2-cr
- 2-4x(25 sprint 2pap +2dos/25 sple au choix)
- 3-200/100/200/100/200 en 4N
- 3-4x(25 jbes cr TV/25 jbes sple au choix)
- 4-400cr/400dos
- 4-4x(25 sprint 2br +2cr/25 sple au choix)

100 sple

400 pull/élast resp 5tps

Dimanche 22 Avril 2012 – Soir (7000m)

- 200cr + 200 4N**
- 300cr éduc (25 en raclant l'eau/50 normal)**
- 400 4N (25m par bras)**
- 400 (100cr/100dos en alternant bras lents/rapides par 25m)**

- 400 4N avec 2^{ème} 50m +rapide d=6'30**
- 6x50cr d=45"**
- 2x200 4N envers prog1à2 d=6'30**
- 3x100cr d=1'30**
- 2x200 4N endroit prog1à2 d=6'30**
- 2x150cr avec chq 50m +vite que le précédent d=2'15**
- 400 4N avec 2^{ème} 25 +rapide (tourner au milieu du bassin)**

800 zommers cr/dos avec coulées de 15m à chaque virage

3x(100cr 5tps + 50 vite/150cr 5tps + 50 vite/200cr 5tps + 50 vite) en pull/pad/el

400 sple en tuba (6 ondulations dans les coulées des virages)

Lundi 23 Avril 2012 – Matin (7500m)

- 4x200cr r=20"**
- 1-5tps
- 2-50 R6B/50 BN

4x250 1/N (50 -mvts/50 jbes/50 z2/50 éduc/50 prog) r=20"

2x $\left\{ \begin{array}{l} \text{400 cr plaq (50 fix avt/50 mili traction/50 fin poussée/50 meill Dist/C) r=30"} \\ \text{2x200 plaq (50crTV en -mvt/100 4N/50crTV) r=30"} \end{array} \right.$
R=1'30

5x600

- 1-6x100 (1-25P/50D/25B ; 2-4N P/B vite puis D/C vite ; 3-4N jbes spé TV) r=15"
- 2-600cr (200 prog par 50 – 100 jbes z3)
- 3-3x200 4N prog 1à3 r=20"
- 4-600cr régulier CB constants z2/3

5-200 P/D/50 meill Dist/C – 100 4N rapide ; 200 B/C/50 meill Dist/C – 100 4N rapide

50 ondulations max en zoomers avec le –de resp poss.

100 4N en NC

2x50 ondulations max en zoomers avec 2resp max/50

200 (50dos RM/50pap décomposé

3x50 ondulations max en zoomers avec 3resp max/50

200cr/dos/50

4x50 ondulations max en zoomers avec 3resp max/50

100 sple

Lundi 23 Avril 2012 – Soir (6500m)

200cr/dos/50 bras tendus

6x200 4N r=10" (impaires = normaux ; paires = 12,5/bras + 25 poings serrés)

8x50cr r=10" passer d'une prédominance bras à prédominance jbes

200br éduc

3x(50pap/50dos ; 50dos/50br ; 50br/50cr ; 4x50 spé dép plongé d=1'15 ; 4x25m 4N prog ; 400 pull cr/dos)

1000m drafting en changeant de position à chq 50m (le 1^{er} passe dernier). Vitesse augmente tous les 200m (2'45 ; 2'40 ; 2'35 ; 2'30 et surprise)

500 sple au choix

Mardi 24 Avril 2012 – Matin (6800m)

400cr "déroulé"

4x50 1/N en jbes (25N/25rapide)

300cr (50vitesse constante/50domin jbes)

4x50 1/N (25éduc/25prog)

200cr (50 5tps/50 7tps)

4x50 1/N (coulées + RN et arrivée 10m sprint)

40x50 z3

(4cr/1spé) d=45"/55" ou 50"/1'

200 jbes dos/100 4N éduc/2x50cr av 15m sprint reste BN)

20x100 z3

(4cr/1 4N) d=1'20/1'30 ou 1'25/1'40

2x(100 jbes dos/100 ondul 4f/100 dos RM/100 4N accé sur chq 25) en zoomers

100 d2b

Mardi 24 Avril 2012 – Soir (6500m)

2x300cr d=5' (filles 15 cycles / garçons 13 cycles le reste du 50m sous l'eau)

12x50

- 1-coulée + 15m étiré + 35m multi godilles r=15"
- 2-1 mvt pap étiré + 1 mvt br avec les deux jbes à l'arrêt r=15"
- 3-cr r=15"

**50 au choix r=10" + 50cr r=10" + 2x50 au choix r=10" + 100cr r=15" +
3x50 au choix r=10" + 150cr r=20" + 4x50 au choix r=10" + 200 r=30" +
5x50 au choix r=10" + 250cr r=10" + 6x50 au choix r=10" + 300cr**

6x150 palmes (50 ondul dorsales grde ampli + 100dos ratt en opposition)

3x600 pull/pad/el (45" en distance par cycle/15" en frq) d=9'

6x(18m sprint pieds "up" et 12m ss l'eau + 20 sple) r=20"

200 sple au choix

Mercredi 25 Avril 2012 – Matin (7000m)

200 dos (coulées 7m)

4x100 cr (25 grd chien/25 prise d'eau max/25 polo/25 prise d'eau max)

200 4N coulées max avec -mvts/50

4x100 cr (culb milieu + reprise vitesse jbes + 10m sprint hypo le reste meill Dist/C) r=15"

200 spé (25jbes TV/50 éduc/25NC meill Dist/C)

4x100cr

- 1-z3 meill Dist/c
- 2-prog/25 1à4

2x100 jbes spé (25TV/25z2) r=15"

2x200 4N prog/50 1à4 r=20"

2x300 pull/pad/el cr (100 -mvts/100 z2/100 TV meill Dist/C) r=30"

2x400 cr/4N

- 1-4N z3 (soigner les virages) r=30"
- 2-cr z3 (être efficace) r=30"

2x500 cr/spé

- 1-25spé TV/25cr sple/50spé TV/50cr sple/75spé TV/75cr sple/100cr TV/100cr sple r=40"
- 2-cr (100 z2 + 25 TV resp 5tps) r=40"

2x400 cr/4N

- 1-4N z2 (avec chgts de nage TV) r=30"
- 1-cr z2 (avec virage, coulée et reprise de nage TV) r=30"

2x300 pull/pad/el

- 1-dos avec nb de mvts réguliers r=30"
- 1-cr avec nb de mvts réguliers r=30"

2x200 4N dég/50 de 1à4 r=20"

2x100 jbes batts (25 TV/25 z2) r=15"

200 sple au choix

Mercredi 25 Avril 2012 – Soir (5500m)

400cr (50m contraction poings/50m resp 5tps en rentrant la main le +loin devant)

4x(10 mvts pap max en -de10") d=50"
12x50 r=15"
200cr extension latérale à hauteur de l'épaule

4x(50cr ondulations vite d=40" ; 50dos d=50" ; 300m avec 50 facile/50 vite d=4' ; 100 sple d=2'30)
en palmes

8x(50 éduc jbes + 2x50 resp 5tps) d=2'30

500cr meill Dist/C nagés de façon régulière

Travail technique sur les virages (sauts, poussées passives et actives, sprint, etc...)

Jeudi 26 Avril 2012 – Matin (6000m)

500 4N envers (50jbes/50éduc/25NC accé)
100cr (5 mvts TV/5 mvts amples)
50jbes 4N/12,5 TV
100cr 5tps
50 NC en 4N/12,5 TV

} x2

12x400

- 1-cr rég en temps et en nb de mvts
- 2-8x50 2/N (1-25Jbes TV/25éduc r=10") (2-25 -de mvts/25 fréq max r=10")
- 3- cr rég en temps et en nb de mvts
- 4-4x100 4N 1 nage vite/100
- 5- cr rég en temps et en nb de mvts
- 6-200dos (25ratt + 25poussées max) 2x100 (25 -de mvts/25 TV) r=20"
- 7- cr rég en temps et en nb de mvts
- 8-8x50 2/N (1-dép arrêté avec sprint sur 15m) (2-50 prog)
- 9- cr rég en temps et en nb de mvts
- 10-4x100 (25pap/50d2b/25br ondul) r=15"
- 11- cr rég en temps et en nb de mvts
- 12-400cr/dos/50

100 sple au choix

BILAN DE L'ACTION

Le bilan de cette action régionale aux Baléares va s'articuler autour de trois axes, à savoir les conditions de pratiques (déplacement, hébergement, restauration et équipement aquatique), l'entraînement de la sélection (investissement et transformations) et la vie du groupe durant ces quelques jours de stage.

Au niveau des conditions de pratiques tout était réuni pour faire de ce stage une réussite malgré la grève de la compagnie aérienne IBERIA qui a amputé la durée du stage. L'hébergement et la restauration étaient de qualité et adaptés à l'accueil de jeunes sportifs. La formule "all inclusives" a fait des émules ! La piscine située à moins de 10 minutes à pied de l'hôtel répondait à toutes nos exigences (fonctionnalité, horaires des créneaux, disponibilité, etc...), malgré une température de

l'eau un peu froide aux dires de certains nageurs. Nous nous souviendrons de la gentillesse et de la qualité de l'accueil des dirigeants de cet établissement. Nous tenons tout de même à déplorer la "légèreté" de l'organisation sur site de l'agence de voyage France Sport International (retard à l'hôtel le premier soir, accompagnement très restreint, départ sans prévenir, etc...).

L'encadrement technique est globalement satisfait de l'investissement et de l'engagement de chacun des nageurs de cette sélection. Il est vrai que certains cherchent la facilité, d'autres ont du mal à respecter les consignes mais force est de constater qu'entre le début et la fin du stage des transformations se sont opérées. Notre souhait étant que chacun puisse repartir dans sa structure en ayant entendu/retenu quelques messages. Ils sont tous nageurs, mais doivent également devenir des athlètes. A cet égard, il nous paraît essentiel dans leur intérêt d'être plus sensible au développement de leurs qualités athlétiques et pas seulement en début de saison. A partir d'un certain niveau l'autosuffisance n'engendre plus de progrès mais nécessite un investissement plein et une acceptation des contraintes, le désir et le plaisir en étant les principaux moteurs.

Le groupe a bien vécu ensemble même si tous ne perçoivent pas encore que toutes les personnes possèdent des qualités et une personnalité. Que si l'on accepte l'autre comme il est, celui-ci aura d'autant plus de facilité à vous accepter ! Aucun reproche n'est à formuler au niveau du comportement, tous ont été exemplaires à tous les niveaux et ont fait que ce stage se déroule dans la joie et la bonne humeur. Convivialité et partage ont été de mise, une satisfaction pour tout l'encadrement !

En conclusion nous pouvons dire que les objectifs de ce stage ont été atteints. Reste à savoir si celui-ci leur aura été ou leur sera profitable tant au niveau sportif qu'humain. Certains auront l'opportunité de représenter les couleurs du CIF lors de la prochaine Coupe de France des Régions à Metz, d'autres l'auront sûrement l'année prochaine ou nous retrouverons sur d'autres actions. Mais tous auront vécu ce stage comme un moment de leur histoire, et ces moments leurs appartiennent pleinement !

Je ne pourrais pas terminer ce compte rendu sans remercier les nageurs bien sûr, mais également Noëlle HAMON qui a assuré toute la partie logistique et s'est engagée sur cette action depuis le début de la saison ainsi que les deux entraîneurs présents Sandrine GENEVOIS et Jacky BROCHEN pour la qualité de nos échanges, leur investissement et le temps qu'ils ont consacré au comité régional pour mener à bien ce stage.