Île de France
Natation

STAGE DEMI-FOND

CALLELA DU 3 AU 10 MAI 2013

PRESENTATION DU STAGE

Pourquoi ce stage à thème autour du demi-fond et de l'endurance en général ?

- Parce que la spécialité demi-fond a besoin d'être redynamiser.
- Parce que la discipline réclame du temps et de l'espace parfois peu compatibles avec les structures des clubs. Les nageurs de ½ fond sont souvent isolés et 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'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 :
    - augmentation de la consommation maximale de l'oxygène
    - développement mitochondrial
    - capillarisation musculaire
    - sélection préférentielle des substrats utilisés pour la resynthèse de l'ATP (prédominance des acides gras sur le glucose)
- Parce qu'il est nécessaire de communiquer sur les différentes modalités d'organisation des épreuves d'endurance (bassin ou milieu ouvert).
- Parce qu'il convient de démystifier la pratique en eau libre. Devenue discipline olympique à part entière, elle relève de la même logique de préparation que le ½ fond en bassin et il est utile de sensibiliser tôt les nageurs sur cette spécialité. L'analyse des schémas tactiques des courses et des profils des concurrents des épreuves de références (Jeux Olympiques, Championnats du Monde ou d'Europe, …) démontrent que l'on ne vient pas sur cette spécialité par défaut.

CONDITIONS D'HEBERGEMENT ET D'ENTRAINEMENT :

Calella est un lieu particulièrement fonctionnel pour ce type d'action : le bassin, l'hébergement, la restauration, la mer se situant dans un rayon de moins de 5 minutes à pied.

Nous disposions de 2 créneaux journaliers de 2 heures sur 4 lignes et avions accès à la salle de musculation une heure tous les jours. Seul bémol, l'impossibilité d'avoir des plages horaires plus larges permettant d'effectuer la totalité du travail prévu en toute sérénité.

Bien que la température de la mer soit encore fraîche à cette époque (environ 15°), nous avons pu proposer des mises en situation quotidiennes (de 500 à 2500m pour les plus endurcis) pour les nageurs préparant les Championnats de France d'eau libre ou ceux tentés par l'expérience sur un circuit balisé de 500m.

COMPOSITION DE LA DELEGATION

CRITERES DE SELECTION :

Natation course :

Pour les nageurs et nageuses nés en 1996, 1997, 1998, 1999 :

- Etre classé dans les 20 premiers du ranking national 50m, arrêté au 27 mars 2013, sur 800 NL (filles) et 1500 NL (garçons) de l'année d'âge considérée.

Eau libre :

- Avoir été sélectionné en équipe de France en 2012
- Avoir été retenu dans l'action fédérale « relève internationale » 2012
- Avoir été médaillé aux championnats de France eau libre 2012 (par catégorie d'âge)
- Avoir été classé dans les 5 premiers de la Coupe de France 2012 (toutes catégories, juniors, cadets, minimes)

COMPOSITION DE LA DELEGATION :

Chef de délégation : HAMON Noëlle

Encadrement :	DREANO Patrick	CTS-R Ile de France
	HASSON Jascha	Nogent Natation 94
Filles :	CHALACA Laura	Nogent Natation 94
	CLERC Célia	Cergy-Pontoise Natation
	COSTES Aurore	Nogent Natation 94
	DODET Sandra	SN Montgeron
	PACOURET Charlotte	Nogent Natation 94
	PALAUX Oksana	Nogent Natation 94
	PRIOVILLE Estelle	Nogent Natation 94
	SERODON Mathilde	SN Versailles
Garçons :	AROT Julien	SN Versailles
	BERAUD Romain	AAS Sarcelles Natation 95
	BOUBON Harrison	AN Chevreuse
	CACCIOTTOLO Sacha	AN Chevreuse
	CASTERAS Mathis	Cergy-Pontoise Natation
	CHENITI Anis	CN Poissy
	CHOPINEAU Hugo	SN Versailles
	DHENNIN Marc	SN Versailles
	MARTINS Dimitry	US Grigny
	RACZYNSKI Stanislas	CN Melun Val de Seine
	VEYSSIERE Nicolas	Cergy-Pontoise Natation

DEROULEMENT DU STAGE

PLANNING DU STAGE :

Vendredi 3	Samedi 4	Dimanche 5	Lundi 6	Mardi 7	Mercredi 8	Jeudi 9	Vendredi 10
	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner	8h00 Petit déjeuner
	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec	8h30 - 9h00 Echauff. à sec
	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation	9h00 - 11h00 Natation
11h00 Arrivée hôtel	11h00 (facult.) Nage en mer	11h00 (facult.) Nage en mer	11h00 (facult.) Nage en mer	11h00 (facult.) Nage en mer	11h00 (facult.) Nage en mer	11h00 (facult.) Nage en mer	11h30 Départ hôtel
13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	13h00 Déjeuner	
13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	13h30 - 15h Repos	
15h 00 - 16h00 Prés. Stage	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	15h 00 - 16h00 Prépa. Phys.	
16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	16h00 - 18h00 Natation	
19h00 Dîner	19h00 Dîner	19h00 Dîner	19h00 Dîner	19h00 Dîner	19h00 Dîner	19h00 Dîner	
22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	22h00 Ret. chambre	

GROUPES D'ENTRAINEMENT :

Pour le travail dans l'eau, nous nous sommes organisés autour de trois groupes d'entraînement :

- 1 groupe garçons regroupant ceux qui avaient un contenu et un volume d'entraînement habituellement plus conséquent.
- 1 groupe garçons.
- 1 groupe filles

Les séances ont été communes avec des adaptations en fonction des groupes (kilométrage général, nombre de répétitions, temps de départ). En ce qui concerne le travail à sec et la préparation physique, le contenu a été identique pour tous.

ORGANISATION DES SEANCES :

En reprise d'entraînement pour la majorité des nageurs, la dominante de stage a été le développement aérobie par :

- Un développement de la capacité aérobie en crawl et en 4 nages.
- Un balayage des différentes vitesses de nage en aérobie en crawl et en spécialité tout en conservant des repères de motricité (nombre de coups de bras, fréquence gestuelle).
- Un travail technique dans les 4 nages.

Le tout en maintenant des sollicitations de vitesse.

Afin que chacun s'y retrouve sur ses propres allures d'entraînement et les vitesses de nage correspondantes, nous avons utilisé la palette de couleur suivante pour déterminer l'intensité des séries.

Une demi-journée de repos a été accordée lundi après-midi au groupe 1 et lundi après-midi aux groupes 2 et 3.

Aérobie souple	**Aérobie état stable**	**Allure test 2000m à 3000m**	**Allure 400m**	**Allure 200m**	**Allure 100m**	**Allure 50m**	**Vitesse pur (15 à 25m)**
Blanc	**Bleu**	**Vert**	**Jaune**	**Orange**	**Rouge**	**Rose**	**Violet**

Une planchette pour deux a été mise à la disposition des nageurs afin qu'ils y notent les temps réalisés dans les différents exercices.

En mer, le travail a été axé sur la prise de cap et le contournement des bouées et sur la maîtrise de l'hyperventilation, action réflexe inévitable en eau froide, par une prise en compte du temps expiratoire.

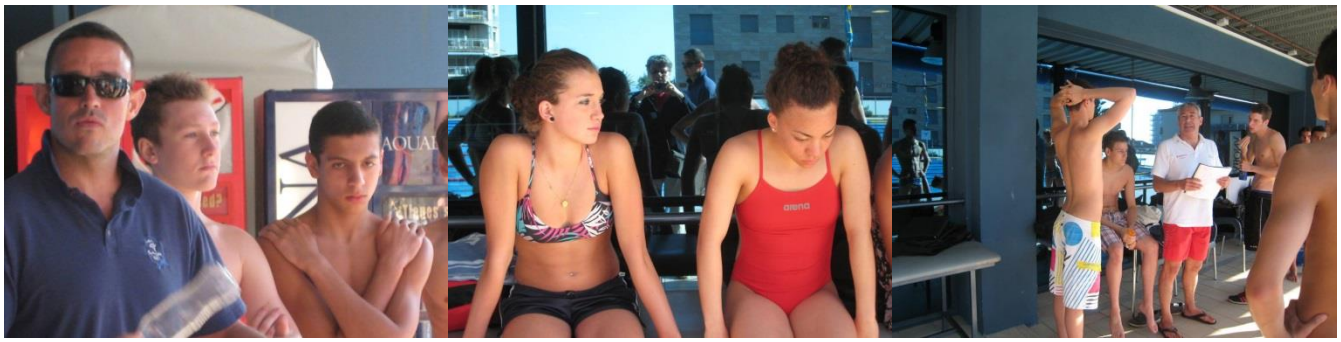
PROGRAMMATION DES SEANCES :

	Vendredi	**Samedi**	**Dimanche**	**Lundi**
Matin		Série Mixte Crawl - 4N - Spé BLEU/VERT/JAUNE	VERT Crawl répétitions de 400m	Groupe 1 : 8km cassé (Groupe 1 et 2 : repos)
Travail à sec		Circuit TRX Circuit poids du corps	Circuit Proprioception Gainage avec ballons	Circuit Elastiques Circuit gainage (sans ballons)
Après midi	Motricité Crawl BLEU 4N	Technique Papillon Motricité Papillon BLEU Crawl Vitesse Crawl bras, nc, jambes	Technique Crawl Motricité Crawl BLEU 4 Nages Vitesse virages Crawl - Spé	Groupe 2 et 3: BLEU Crawl (Groupe 1 : repos)

	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Matin	Série Mixte Crawl BLEU VERT JAUNE ORANGE ROUGE	Travail technique Educatifs et Crawl (travail sur des durées plutôt que des distances)	VERT Crawl fractionné 'challenge' temps de départ décroissant	Série Mixte BLEU VERT JAUNE ORANGE ROUGE
Travail à sec	Circuit TRX Circuit poids du corps	Circuit Proprioception Gainage avec ballons	Circuit Elastiques Circuit gainage (sans ballons)	
Après midi	Technique Dos Motricité Dos BLEU Dos - Crawl	Technique Brasse - Crawl Motricité Brasse BLEU Crawl	Technique Ondulations Motricité Ondulations BLEU Crawl - Ondulations	

CONTENU DES SEANCES :

Vendredi 3 mai 2013 après midi : 6000m
ECH 400m (crawl/Dos/Crawl/Brasse) - 400m crawl tuba (25 balayage latéral, 75nc)
<u>Travail motricité Crawl</u>
6 x 50m prog 1 à 3 BLEU-VERT-JAUNE (minimum de coups de bras) - 100m souple
6 x (25m V-75m S) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler fréquences de compétition)
10 x 150m NC BLEU repos 15''
1) 50 Pap / 100 Dos - 2) Pap/Dos/Brasse par 50m - 3) 50 Dos/100Brasse -
4) Pap/Dos/Brasse par 50m- 5) 50 Brasse/100 Crawl - 6) Pap/Dos/Brasse par 50m
800m Crawl pull-plaquettes BLEU resp 3T/5T/3T/5T…par 50m
16 x 50m palmes dép.55''BLEU (25m ondulations apnée / 25m dos battements)
10 x 100m 4 nages BLEU dep 1.30 ou 1.40
(Pap : 6 ond/coulée + minimum CB/Brasse : double coulée + minimum CB)
100m souple



Samedi 4 mai 2013 matin : 7500m
ECH 8x200m 1) 100m Crawl/100m 4N - 2) Brasse (50m ondulations/50m jambes battements)
3) 100m Crawl/100m 4N - 4) Dos (50 jambess ondulations / 50m jambes Brasse) Repos 15''
800m Crawl BLEU dep 9.45/ 10.15 ou 11.15
2x200 4N BLEU-VERT dép. 3.00 ou 3.15 (2ème plus vite)
800m Crawl plaquettes BLEU dép 9.45/10.15 ou 11.15
4x100m Spé BLANC à JAUNE prog 1 à 4 dép 1.45 ou 2.00
800m Crawl palmes BLEU dép 9.15/9.45 ou 10.45
2x200m Spé JAUNE-BLANC (50m V-50m S) dép 3.15
800m Crawl BLEU dep 9.45/ 10.15 ou 11.15
8x50m Spé 1 BLEU / 1 VERT / 1 BLEU / 1 JAUNE dép. 1.00
BLEU 6x150 Palmes repos 15'' (50m battements, 50 ondulations, 50m Crawl hypoxie) (filles 3x150m)
200m Souple
Nageurs eau libre : 500m à 1500m en mer

Samedi 4 mai 2013 après midi : 7300m
ECH 12x100m (50m Pap éduc, 25 Pap, 25m Crawl)
4- Tuba-pull : éduc retour sous l'eau-Garder le coude haut
4- Plaquettes-palmes-tuba : éduc 1 bras-Placer 2 ondules par cycle
4- NC : éduc retour sous l'eau resp 2T-Placer respi avant le passage des bras
<u>Travail motricité Papillon</u>
8x50m dép. 1.00 (1 MT+7sec / 1 souple NL / 1 MT+5sec / 1 souple NL) compter les coups de bras
6x(25m V-75m S) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler les fréquences de compétition)
3x[5 x 300m Crawl BLEU - 4 x 50(15v) dép. 1.00]
1- Pull-plaquettes resp 7T/3T par 50m dép 3.45/4.,00 ou 4.20 (garder coude haut + continuité)
4 x 50m (15m TV) dép. 1.00
1- crawl dép. 3.45/4.00 ou 4.20 (placer respiration sans temps d'arrêt sur le côté)
4 x 50m (15m TV) dép. 1.00
1- Palmes : 25 battements fusée apnée/25 battement Dos, 50m Crawl dép 4.00 ou 4.15
4 x 50m (15m TV) dép. 1.00

Dimanche 5 mai 2013 matin : 7400m
ECH: 300m Crawl Pull - 2x150m Pap repos 15'' (50m Jambes / 50m éduc / 50 NC) -
300m Crawl Pull rattrapé - 2x150m Dos repos 15'' (50m Jambes / 50m éduc / 50 NC) -
300m Crawl Pull (25m resp 1T / 25m resp 5T) - 2x150m Brasse repos 15'' (50m Jambes / 50m éduc / 50 NC)
400m battements (50m pieds sous l'eau / 50m normal)
10x400m Crawl VERT dép. 5.00/5.20 ou 5.30
200m Souple
10x100m Palmes-Tuba repos 10'' 1) 50m ondulations/50m Crawl - 1)50m battements/50m Crawl
(Filles : 4x100m)
Nageurs eau libre : 500m à 1500m en mer

Dimanche 5 mai 2013 après midi : 5800m
ECH 6x200m Crawl (100m éduc /100m NC)
2- 'Tuba-Pull résisté partenaire/50m' (Coude haut + continuité des appuis)
2- 'Tuba 25m retour sous l'eau/25m doigts surface' (Alignement + roulis)
2- 'Plaq-Palmes 1 bras' (Placement réspiration début/fin + expiration)
<u>Travail motricité Crawl</u>
6x50m Crawl dép. 1.00 prog 1 à 3 BLEU-VERT-JAUNE (minimum de coups de bras) - 100m Souple
6x(25m V- 75m S) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler les fréquences de compétition)
800mPull-Elastiques BLEU Crawl/Brasse/Crawl/Dos par 50m
100m-200m-400m- 400m-200m-100m BLEUrepos 15'' (4N par 100m4N)
4x200m Palmes BLEU repos 15'' Pap/Dos/Crawl/Brasse sans palmes
VITESSE 12x50m (15mTV) 4 double virages Crawl / 4 virages Crawl / 4 virages Spé au choix

Lundi 6 mai 2013 matin : 9100m
GROUPE 1
ECH 300m Crawl/Dos-200m Crawl Pull-Elastique-Plaquettes , 200m Battements (50m M-25m V-25m Prog)
NL 4x50m Crawl prog 1 à 4 (minimum de coups de bras) - 100m Souple
500m Crawl (80% allure 400m - 3'') repos 30sec
5000m Crawl (80% allure 400m) repos 30s
3x500m Crawl (80% allure 400m - 2'') dép. 6.00/6.15/6.30/6.45 ou 7.00
5x100m Crawl (90% allure 400m) dép. 1.20/1.25 ou 1.30
10x50m Crawl (95% allure 400m) dép. 40''ou 45''
100m Souple
Nageurs eau libre : 500m à 2000m en mer

Lundi 6 mai 2013 après midi : 6700m
GROUPES 2 ET 3
ECH 10x50m Départ plongé avec rétablissement 1) Crawl (coulée 15m) 1) Brasse (double coulée)
5x100m Crawl/Dos Départ plongé avec rétablissment (coulée 15m)
VITESSE
6x50m Crawl (15mV) pull résisté partenaire
6x50m (15mV) Jambes résisté partenaire
6x50m (6 ondulations verticales explosives au debut de chaque 50m)
3x { 400m Crawl Pull-Elastiques-Plaquettes (Resp.5T) BLEU dép 5.30 ou 5.45 4x200m Crawl BLEU dép. 2.40 ou 2.50 (vérifier les coups de bras 1 50m sur 2) 4x100m Battements BLEU dép. 2.00 ou 2.05 (50m pieds sous l'eau / 50m normal) }

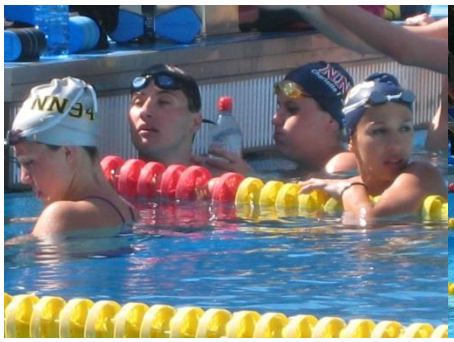
Mardi 7 mai 2013 matin : 6900m
ECH 5x(50m Crawl- 50m ondulations costales-100m 4N)
600m Crawl Pull hypoxie 25m BLEU Resp.4T/25m VERT Resp.6T/50m BLEU Resp. 4T/50m VERT Resp. 6T
2 séries de 20x100m Crawl
2 - Négatif (50m BLEU-50m VERT) dép. 1.30
1- BLEU dép. 1.30
1- VERT dép. 1.20
6- Prog 1 à 3 BLEU-VERT-JAUNE dép. 1.40
1- Souple dép. 1.40
2- (50m V-50m S) ORANGE dép. 1.45
1 - Souple dép. 1.45
2 - (25m V-75m Souple) ROUGE dép. 1.45
4 - Souple dép 1.30
JBS SPE 4x150m Jambes Spé dép. 3.00 alterner : 1) 25m BLEU/25m VERT - 1) 75m BLEU/75m VERT
GROUPE 1 : 600m Crawl Palmes-Tuba (50m BLEU/50m VERT) - 100m Souple
Nageurs eau libre : 500m à 1500m en mer

Mardi 7 mai 2013 après midi : 7500m
ECH 6x150m [50m Dos éduc-50m Dos (4 ondulations dans la coulée)-50m Crawl (coulée 8m)] repos 15''
1) 2x2bras + 2xretour aérien 2) rattrappé à la verticale 3) 25m 1 bras le long du corps
<u>Travail motricité DOS</u>
6x50m dép. 1.00 prog 1 à 3 BLEU-VERT-JAUNE (minimum de coups de bras) - 100m Souple
6x(25m V-75m S) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler les fréquences de compétition)
8x50m Dos BLEU (3 ondulations dans la coulée) dép. 45''/50'' ou 55''
400m Crawl BLEU (75m normal-25m hypoxie) dép. 5.00/5.15 ou 5.45
2x200m D BLEU dép 3.00 ou 3.20
400m Crawl BLEU (75m normal-25m hypoxie) dép. 5.00/5.15 ou 5.45
4x100m Dos BLEUdép. 1.30 ou 1.40
400m Crawl BLEU (75m normal-25m hypoxie) dép. 5.00/5.15 ou 5.45
400m Dos BLEU dép. 6.00 ou 6.30
400m Crawl BLEU (75m normal-25m hypoxie) dép. 5.00/5.15 ou 5.45
3x800m/600m ou 500m BLEU 1) Plaq-Palmes (25m Jambes Dos- 25m Crawl-50m Dos prog)
2) Plaq-palmes (50m Dos-50m Brasse/ondulations) 3) Palmes (50m Pap amplitude/50m Crawl)

Mercredi 8 mai 2013 matin : 7400m
ECH 5x(50m Pap retour sous l'eau-50m Crawl-50m Dos 2 bras-50m Dos)
<u>Travail propulsion Crawl</u>
6 min CrawlTuba pieds accrochés à la ligne - 400m Crawl pull tuba résisté partenaire par 50m
4x100m Crawl pull tuba amplitude dép. 1.30 - 4x50m (25m prog) pull résisté partenaire
<u>Travail alignement Crawl</u>
200m Crawl Palmes-Tuba-Jambes fusée (avec le pull pour éviter un battement profond)
200m Plaquettes-Palmes-Tuba (6 battements costaux + 3 battements pour changer de bras)
200m Crawl Tuba (50m retour sous l'eau/50m doigts surface)
4x100m Crawl Tuba amplitude dép. 1.30 - 4x50m Crawl (25mprog) Plaquettes-Palmes
<u>Travail placement respiration Crawl</u>
3x200m Crawl Plaquettes-Palmes (2x 1 bras le long de corps/1x resp.1T)
4x100m Crawl resp.2T amplitude dép. 1.30 - 4x50 m Crawl (25m prog) Plaquettes-Palmes resp.1T
BLEU 2500m Crawl BLEU (80% allure 400m) GROUPE 2 et 3 : 2000m
(Propulsion / Alignement / Réspiration par 100m) - 100m Souple
Nageurs eau libre : 500m à 2000m en mer

Mercredi 8 mai 2013 après midi : 6200m
ECH 12x50m Palmes repos 10'': 1) Brasse 1bras + ondulations 2) Crawl resp.5T
3) Brasse + battements alt 1 bras- 1 bras - 2 bras 4) Crawl resp.5T
200m Jambes Brasse bras le long du corps (toucher chevilles avec les mains)
6x50m Brasse alterner : 1) 2 cycles normaux - 1 cycle coulée sous l'eau 2) 2 mvmts bras croisés - 2 ciseaux
<u>Travail motricité Brasse</u>
8x50m dép. 1.00 (1 MT+7sec / 1 souple NL / 1 MT+5sec / 1 souple NL compter les coups de bras
6x(25m V-75m S) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler les fréquences de compétition)
10x150m repos 15'' BLEU-VERT(25m Jambes Brasse prog-75m Crawl-50m Brasse prog)
600m Plaquettes-Palmes BLEU (50m Dos-50m crawl rattrapé essuie glace-50m Pap-
50m Crawl (8 cycles normal-2 cycles tête hors de l'eau)
2x { Brasse BLEU : 50m dép.50'' ou 1.00-100m dép. 1.40 ou 2.00-150m dép. 2.20 ou 3.00-200m dép. 3.15 ou 3.45 NL plaq nc : 10x50mCrawl Plaquettes BLEU dép. 45'' (25m normal/25m resp.5T)

Jeudi 9 mai 2013 matin : 9000m
90x100m Crawl :
14 dép. 1.30 - 18 dép. 1.25 - 18 dép. 1.20 - 18 dép. 1.15 - 18 dép. 1.10 - 4 dép. 1.30
ou
85x100m Crawl :
27 dép. 1.30 - 18 dép. 1.25 - 18 dép. 1.20 - 18 dép. 1.15 - 4 dép. 1.30
ou
80x100m Crawl :
22 dép. 1.35 - 18 dép. 1.30 - 18 dép. 1.25 - 18 dép. 1.20 - 4 dép. 1.30
Nageurs eau libre : 500m à 2000m en mer



Jeudi 9 mai 2013 après midi : 6200m
ECH 2x400m (100m Crawl-100m 4N) 1) Pap et Brasse en Jambes 2) Dos et Crawl en Battements)
<u>Travail motricité Ondulations</u>
8x50m dép. 1.00 VERT-BLEU -JAUNE-BLANC
6x(25mV-75mS) prog 1 à 3 ORANGE-ROUGE-ROSE (cibler les fréquences de compétition)
2x { 4x100m Ondulations VERT dép. 1.50 ou 2.00 2x200m 4N dép. 2.50/3.00 ou 3.20 (2° plus vite que le 1°) 4x100m Battements dép. 1.50 ou 2.00 400m 4N (50mprog-50m normal) dép. 6.00 ou 6.30 }
500m ondulations Palmes-Tuba BLEU
6x100m BLEU-VERT (25 battements vite / 25m Crawl) repos 10''
100m Souple

Vendredi 10 mai 2013 matin : 6800m
ECH 8x100m 1) 4N (Pap en ondulations apnée) dép. 1.50 1) Crawl dep 1.30 VITESSE 12x50m (15m TV) 4) virages Crawl/Dos 4) coulées Dos/Crawl 4) coulées Dos/Crawl 4) virages Crawl
4x { 200m Crawl BLEU dép. 2.45 ou 3.00 - 200m Spé VERT dép. 2.45 ou 3.30 200m Crawl BLEU dép. 2.45 ou 3.00 - 100m Spé VERT dép. 2.00 ou 3.30 200m Crawl BLEU dép. 2.45 ou 3.00 - (50m ORANGE Spé/50m Souple dép. 1.45 200m Crawl BLEU dép. 2.45 ou 3.00 - (25m ROUGE Spé/75m Souple) dép. 1.45 }
1 série Pull-Elastiques-Plaquettes / 2 séries Crawl /1 série Jambes dép. 4.00 et 2.30 ou 4.15 et 2.30
(GROUPE 2 et 3 : 100m)
200m Souple

	Aérobie souple	Aérobie état stable	Allure test 2000m à 3000m	Allure 400m	Allure 200m	Allure 100m	Allure 50m	Vitesse pur (15 à 25m)
Total : 90800m	18910m	48600m	19700m	1400m	500m	400m	300m	990m
% du kilométrage	20.8%	53.5%	21.7%	1.5%	0.6%	0.4%	0.3%	1.1%

Le kilométrage annoncé ne tient pas compte de la distance réalisée en mer ni des ajustements faits en fonction des groupes.

BILAN DE STAGE

Le stage s'est déroulé dans d'excellentes conditions.

Dans l'ensemble, le travail fourni a été de très grande qualité et le groupe s'est comporté de façon irréprochable durant toute la durée du séjour. Les nageurs ont parfaitement intégré la spécificité de cette action et ont fait preuve d'une grande motivation et de qualités psychologiques indispensables dans ce domaine de l'endurance. Chaque séance nous a apportés son lot de satisfaction même si certains ont eu du mal à rentrer dans l'action. Ils ont su gérer et respecter les règles de vie en collectivité dans la bonne humeur malgré que la sieste ne soit pas encore bien intégrée dans les temps de récupération.

Cependant, du chemin reste à faire pour comprendre que le développement aérobie peut revêtir diverses formes. On a pu constater que :

- La préparation physique, pour laquelle on note un manque d'engagement et d'intérêt, 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. Le coût énergétique est un facteur limitant et il est intimement lié aux paramètres physiologiques et physiques.
- Même remarque pour l'échauffement à sec que certains subissent comme une contrainte et où beaucoup temps est perdu.
- Il est difficile d'admettre que l'aérobie repose sur différentes vitesses qu'il est nécessaire de soumettre à la durée et que cela ne se fait pas toujours dans la facilité.

Cette initiative régionale 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 ½ fond.

Une mention toute particulière à :

- Romain BERAUD pour son exemplarité dans le travail et son implication à faire vivre ce stage.
- Noëlle HAMON, notre « porteuse d'eau » pour ses soins unanimement appréciés par les nageurs dans les collations d'après entraînement.
- Jascha HASSON pour ses compétences et sa disponibilité de tous les instants.