

BILAN DU STAGE AOUT 2015 REGROUPEMENT DES JEUNES NAGEUSES D'ILE DE FRANCE 22 AU 28 AOUT 2015

21 nageuses (des années de naissance de 2002 à 2007) de 9 clubs différents (6 départements) étaient présentes à ce regroupement, organisé à Megève. Les conditions d'hébergement à la Fondation Morand Allard étaient de bonnes qualités, ainsi que les conditions d'entraînement, nous avons pu profiter de 2 lignes d'eau et d'une salle de danse ou gymnase

L'encadrement était composé de :

- Pauline GROUE – Entraîneur BEESAN (La Garenne Colombe, Garches, Stade Français)
- Oriane LAFIN - Entraîneur BEESAN (CNO St Germain, CN Plaisir)
- Carole RAVAUD - Professeur de Danse
- Typhaine DENIS – BNSSA (Stade Français, CN Plaisir)
- Jade ORDONNEZ – Stagiaire (VGA St Maur)
- Nathalie LAVOUX - Entraîneur DEJEPS – Directrice du stage

Liste des nageuses

ALAVEZ	MELOE	12/03/2005	AS CORBEIL
ALAVEZ	LAELYS	01/02/2007	AS CORBEIL
BRAHIMI	KATIA ROSE	07/02/2004	AS CORBEIL
BRAKCH	MADJOLINE	05/04/2002	JA DRANCY
BRAKCH	CHIRINE	30/12/2003	JA DRANCY
CALLENEC	MAELYS	07/01/2004	AS CORBEIL
DELRIEU	MARION	26/12/2002	JA DRANCY
DESCAMPS NAEYE	YELENA	07/07/2005	GARCHES AS
DRESERT	TAMARA	27/04/2003	CA ORSAY
FONTAINE	HELENA	11/03/2003	SURESNES SN
HADI	ADELINE	13/06/2003	CERGY NS
JEREMIC	ELENA	02/02/2003	STADE FRANÇAIS
LENOBLE	TIMEA	09/06/2005	AS CORBEIL
LERICHE	LOLA	02/04/2003	GARCHES AS
MATOUCHAN	LYDIE	01/02/2004	AQUARINES PONTAULT
MEGRAOUI	LINA	23/12/2003	JA DRANCY
MORET	AZURE	10/08/2002	CN ST GERMAIN
MOTTIN	OCEANE	14/05/2004	CERGY NS
MOUSSET	IRIS	18/06/2002	STADE FRANÇAIS
SEIGNEUR	CARLA	05/03/2004	AS CORBEIL
VOLIVERT	COLINE	15/07/2003	CN ST GERMAIN

Les objectifs du stage étaient en priorité :

- Natation course et apnées
- Préparation Physique Générale/Posture/Souplesse
- Parcours à sec «SYNCHRO OR»
- Placement/Equilibre/Gainage
- Ligne de jambe
- Positions de base, appuis de base, barres techniques, déplacements fondamentaux

D'une manière générale, les nageuses ont montré beaucoup d'enthousiasme et de motivation. Elles se sont très bien adaptées au rythme de l'entraînement.

Les nageuses ont pu profiter d'activités en dehors des entraînements (patinoires, luge d'été).

Le lien entre le travail des regroupements et celui des clubs est essentiel afin que nous travaillions tous dans le même but : celui de faire progresser les nageuses franciliennes dans un esprit positif et de partage.

Tous nos remerciements aux différents protagonistes de ce stage, nageuses très motivées, entraîneurs compétents, enthousiastes et soucieux d'enrichir et de partager leurs connaissances.

REMARQUES TECHNIQUES GENERALES SUR LE GROUPE

Natation course :

Dans l'ensemble nous avons remarqué beaucoup de faiblesse technique dans ce domaine.

Il ne s'agit pas uniquement de faire faire un programme mais aussi **de corriger continuellement la technique de nage** et de proposer des exercices adaptés. En outre, s'entraîner en natation course implique **l'utilisation de matériel : plaquette, pull boy, élastique, palmes courtes.**

Natation synchronisée :

Beaucoup de problème de placement et d'étirement sur les positions de base, il est essentiel que les entraîneurs reprennent les positions de base qui ne sont pas toujours bien acquises par les nageuses. Les nageuses ont beaucoup de difficulté sur l'apnée en dynamique il faut varier les différentes approches de l'apnée.

Préparation Physique générale, spécifique et étirement / souplesse / Parcours gymnique

Récapitulatif de ce qui a été abordé

IMPLICATIONS GENERALES DANS UNE VARIATION			
PRESENTATION	DIRECTIONS	FLUIDITE	SOUPLESSE
<p>Extérieure : <i>Chouchou</i> pour éviter d'être gêné par sa chevelure, allonger la nuque. <u>Vêtements</u> de même couleur de haut en bas pour unifier la ligne du corps. <u>De couleur sombre</u>, neutre pour apaiser le regard des juges, <u>le noir</u> est moins salissant et cache la transpiration <u>Être le plus neutre possible</u> ce qui a un <u>impacte porteur</u></p> <p>Intérieure. Rechercher le plaisir Exprimer sa personnalité ou un personnage. oublier le jugement des autres ou que l'on porte sur soi. C'est un jeu, une pièce au théâtre.</p> <p>Transmission Offrir sans exécuter S'approprier chaque mouvement S'approprier l'espace Se projeter au delà des murs</p>	<p>Espace ; Sonder la salle, grandeur, accroche du sol, lumière, place des juges. Le trajet d'exécution</p> <p>Variation Donner une interprétation personnelle, une histoire La vivre</p> <p>Mouvements Chacun d'eux est une image, il s'installe dans l'amplitude ainsi il amène une résonnance</p> <p>Regard Il accompagne parfois le mouvement Regarder dans ses directions Eviter le sol, ou les yeux au plafond pour fuir. être bien présent. Fixer à chaque changement de direction ou de plan d'espace un point afin d'être ancrer et garder l'équilibre. Ce point est le plus loin possible fond de salle.</p>	<p>Intensité de la variation Raconter une histoire c'est déjà porter une intensité, mais aussi apporter un rythme gestuel en plus de celui rythmiquement musical</p> <p>Liaison Finir chaque mouvement avant de commencer un autre. Chaque mvts a sa propre attaque suspension et terminaison</p> <p>Légèreté Ne pas courir après la musique Repérer la musique en relation avec la chorégraphie, Les temps forts, rapides lents, les différents instruments. Respirer profondément quand la chorégraphie le permet. Pour cette variation : Carpe assemblé sur relevé, passage ventral, retirés chassés....</p>	<p>Ecart D Ecart G Ecart Facial Passage Ventral Toutes les filles présentent ont la possibilité des écarts ANT-P voir même pour la majorité d'entre elles des écarts négatifs. Le facial accueillir le réflexe myotatique en travaillant en surélévation avec le poids du corps. Chaises, steps Genoux_orteil regardent derrière.</p> <p>Accueillir le poids du corps Positionner les hanches Travailler au sol sans se soulever lors des rotations en changements d'écarts. Position des hanches et des orteils-genoux</p>

PLANNING DU STAGE

Samedi 22 Août	Dimanche 23 Août	Lundi 24 Août	Mardi 25 Août	Mercredi 26 Août	Jeudi 27 Août	Vendredi 28 Août
	Petit-déj 8h00 Départ 8h30	Petit-déj 8h00 Départ 8h30	Petit-déj 8h00 Départ 8h30	Petit-déj 9h00 Départ 9h30	Petit-déj 8h00 Départ 8h30	Petit-déj 8h00 Départ 8h30
Rendez-vous 8h30 Départ bus 9h00	9h-10h Barre souplesse/placement	9h-10h Barre souplesse/placement	9h-10h Barre souplesse /placement	10h-12h Barre de placement/souplesse & Parcours	9h-10h Barre souplesse /placement	10h00-11h00 Groupe 1 Evaluation parcours synchro'or 11h-12h Groupe 2 Evaluation parcours synchro'or
	10h15-12h00 Piscine	10h15-12h00 Piscine	10h15-12h00 Piscine		10h15-12h00 Piscine	10h-11h Piscine Groupe 2 Chrono sur 100 ou 200x4 N 11h-12h Piscine Groupe 2 Chrono sur 200x4 N
Arrivée Megève estimé vers 16h00/16h30	15h15-16h15 Parcours gymnique	15h15-16h15 Parcours gymnique	15h15-16h15 Parcours gymnique	Patinoire	15h15-16h15 Parcours gymnique	Départ vers 13h30
Piscine 17h30 à 19h30	Piscine 16h30 à 18h30	Piscine 16h30 à 18h30	Piscine 16h30 à 18h30	Piscine 16h30 à 18h30	Piscine 16h30 à 18h30	Arrivée à Paris vers 21h

ENTRAÎNEMENTS

1. Entraînement : samedi 22 Août (soir)

- Départ plongé + 400 m crawl éducatifs (coudes hauts + bras tendus+rattrapé battements)
- 200 m 4 nages
- 200 m hypoxie (3 ; 5 ; 7)
- Plaquettes + pull boy : 4x 100 m crawl (récup 10 sec)
- Jambes : 25 battements dos + 25 brasse + 50 crawl x4 (400 m jambes)
- 25 m apnées /25 m dos x4
- 50 m étirement dorsale
- 25 m torpille tête
- 25 m ballet leg gauche par la tête
- 25 m moulin à eau
- 25 m ballet leg droit par la tête
- 25 m torpille pied
- 25 m ballet leg droit pieds
- 50 m rétro plateau
- Equilibre/Gainage

2. Entraînement : dimanche 23 Août (matin)

- 400 m crawl éducatifs (épaule, grand chien, rattrapé, nc)
- 100 m palmes (25 ondul vent, 25 ondul dos, 25 m ondul coté droit, 25 m ondul coté gauche X 2)
- 100 m palmes (25 bts vent, 25 bts dos, 25 m bts coté droit, 25 m bts coté gauche X 2)
- 100 m pap éducatifs (traction sous marine + passage respiration)
- 200 m pap éducatifs (25 m ondul + passage bras dt, 25 m ondul + passage bras gauche, 50 m bras dt + bras gche + 2 bras)
- 200 m (25 m crawl apnée – 25 m crawl)\$
- 25 m godille tête
- 25 m voilier droit tête
- 25 m godille pieds
- 25 m ballet leg tête
- 25 m canoë
- 25 m voilier gauche pieds
- 25 m moulin
- 25 m ballet leg gauche pieds
- 25 m torpille pieds/3 poussées rétro/25 m rétro côté dt
- 25 m torpille tête/3 poussées rétro/25 m rétro côté gauche
- Equilibre gainage
- Séries extensions jambes en ballet-leg et flamant rose

3. Entraînement : dimanche 23 Août (am)

- 200 m crawl
- 200 X4 n à l'envers (25 m jambes, 25 m nc)
- 3 * 100 m crawl pull plaquettes (10 » récup entre chaque)
- 200 m (25 m ondul + passage bras dt, 25 m ondul + passage bras gauche, 50 m bt + bt gche + traction s /marine placement resp)
- Travail des virages pap/dos et pap/pap
- 200 m (8*25- 6 passages bras pap en apnée, terminer la longueur en brasse)
- 25 m kick pull kick
- 25 m crawl polo
- 50 m rétro, bts, rétro
- 25 m torpille hors bord
- 25m ballet leg en énergie
- 50 m crawl à l'envers
- Séries coupe coupe
- Travail coordination chorégraphiques

4. Entraînement : lundi 24 Août (matin)

- 300 m crawl
- 200 m palmes (50 pap, 50 dos, 50 crawl, 50 pap)
- 200 m palmes jambes (50 ondul cost, 50 m ondul dos, 50 bts cost, 50 bts dos)
- 100 m dos avec pull aux chevilles
- 100 m éducatif dos (25 rattrapé derrière, 25 rattrapé cuisse, 25 rattrapé devant, 25 normal)
- 100 m dos avec pull plaquettes
- 100 m (25 m bts dos bras le long du corps en sortant les épaules, 25 m idem mais nc)
- 2 * 100 x 4 nages avec virages
- 200 m (25 m brasse apnée, 25 m torpille pied)
- 25 m montée ballet-leg lente tête
- 25 m rétro + poussée
- 25 m tonneau ballet leg lent pieds
- 25 m moulin
- 25 m rétro costal dt 1 bras
- 25 m coupe-coupe
- 25 m petit chien
- 25 torpille tête
- 25 m rétro costal gauche 1 bras
- Séries extensions jambes en ballet-leg et flamant rose

5. Entraînement : lundi 24 Août (am)

- 200 m crawl
- 300 m crawl (3.5.7.9.5.3)
- 200 m dos
- 300 m (25 bras pap/jbe brasse, 25 bras pap/jbes bts, 25 m dos/jbe brasse, 25 dos 2 bras, 25 crawl/jbes brasses, 25 brasse/jbes bts)
- Travail des virages dos/brasse et dos/dos
- 100 m apnée en miroir
- 100 m (25 crawl apnée, 25 crawl)
- 50 m rétro plateau
- 50 m kick
- 25 m godille X 2
- 25 m ballet leg tête X 2
- 25 m promenade avant rapide X 2
- 25 m rétro costal/bts costal/dorsal..... X 2
- 25 m kick se redresser en rétro X 2
- 25 m ballet leg + double leg groupé + poussée rétro x 2
- Travail coordination chorégraphiques

6. Entraînement : mardi 25 Août (matin)

- 200 m (25m crawl/25 pap/25 crawl/25 Dos/25 Crawl/ 25 brasse/50 crawl)
- 100 m (25m petits ciseaux (bras tendue, tête dans l'eau)/25 2petits ciseaux (tête hors de l'eau) 1 grand ciseau (placement de la tête dans l'eau)
- 50 m ciseau de jambes avec pull-boy entre les cuisses
- 100 m 4nages en jambes
- 100 m (25 petits ciseaux (bras tendue, tête dans l'eau)/25 2petits ciseaux (tête hors de l'eau) 1 grand ciseau (placement de la tête dans l'eau)
- 50 m ciseau de jambes avec pull-boy entre les cuisses
- 100m 4 nages en jambes
- 100m (25 bras de brasse en position groupé allongé/25 bras de brasse en position groupé verticale (tête hors de l'eau) / 50 bras de brasse, battement de jambes
- 100m 4 nages en bras
- 100m (25 bras de brasse en position groupé allongé/25 bras de brasse en position groupé verticale (tête hors de l'eau) /50 bras de brasse ondulation en jambes
- 100m 4 nages en bras

- 50m nage à 2 l'une qui fait les bras et l'autre les jambes
- 50m : une fois les bras, deux fois les jambes, deux brasses
- 50m : 2ciseaux de jambes => battement
- 200m brasse avec un rythme : 1-2 bras 3456 glissé
- Travail au mur des virages : brasse/ brasse et brasse/ Crawl
- 200m 4nages avec les virages
- 100m (25m apnée en brasse/25 godille tête, 25m apnée en brasse/ 25m godille tete, 25 apnée en crawl/ 25 Torpille tête, 25 apnée en crawl/ 25 torpille pied)
- 25 m montée de leg lente, descente jambes tendues avec remonter des hanches en lent (alternatif)
- 25 m canoë leg (changement de la jambe à 12,5m)
- 25 m montée de leg tendue, descente par le voilier (alternatif et lent)
- 25 m moulin
- 25 m tonneau par les pieds montée de flamenco
- 25 m torpille tête 1 bras (changement à 12,5m du bras)
- 25m rétro costal 1 bras
- 25 m torpille pied 1 bras (changement à 12,5m du bras)

Travail technique :

- 6 séries de 20 coupe-coupe talon sur le mur
- travail d'extension de jambe en ballet leg flex au mur
- travail de prise de carpé

7. Entraînement : mardi 25 Août (am)

- 200m (25 Brasse/25 Pap/25 brasse/25 dos/25 brasse/25 brasse/25 brasse/25 crawl)
- 100 m Pap : avec 25m sprint/ 25m normal
- 100 m battement coté
- 100m battement : sur 50m 2 temps coté/2 temps dos/2 temps coté/ 2 temps ventrale et 50 m Kick pull kick
- 100 m (50 brasse sprint/50 brasse normale)
- 100 m (50 torpille vrillé /50 rétro ventrale)
- 100 m (50Pap sprint/50m Pap normale)
- 100 m (25 Kick pull kick 1 passage de bras/25 Rétro costale)
- 100m crawl 5,7,9,10
- 200m (25 apnée en brasse/25 godille tête/25 apnée en brasse/25mgodille tête/25apnée en crawl/ 25 Torpille tête/25 apnée en crawl/25 torpille pied)
- 25m torpille 1 bras
- 25m godille cassé montée de leg tendu
- 25m torpille 1 bras par la tête
- 25m godille cochon pendue par la tête
- 25m étirement fente
- 25m torpille pied -> ouvrir les jambes et passage en faciale => carpé => montée deux jambes=> cambré=> torpille pied
- 25m tonneau/ écart droit/ tonneau/ écart gauche
- 25m promenade avant énergique
- Travail coordination chorégraphiques
- Travail technique par groupe de niveau : position : carpé/ flamant rose/ écart/montée de flamant rose.

8. Entraînement : mercredi 26 Août (am)

- 3 X 100m crawl avec accélération progressive
- 200m 4 nages 25 nage normale / 25 nage sprint
- 200 m palmes (25m battements dos / 25m battements costal sprint)
- 100m crawlé: 25m travail d'étirements (épaules dehors) / 25m sprint:
- 100 m (25 brasse apnée / 25m kick pull kick)
- 100m relais apnée à deux ou trois
- 100 m (25crawl polo (arrivé au 12m50: 3 poussées rétro 2 bras / arrivé au 25 3 poussées barracuda) / 25 rétro 2 bras en l'air descente jusqu'aux poignets et montée jusqu'à la poitrine progressive
- 100 m (25 godille cassée montée et descente ballet leg /25 torpille 1 bras par les pieds/25 flamenco par les pieds/ 25 torpille 1 bras par la tête)
- Travail technique par groupe de niveau : position : carpé/ flamant rose/écart/montée de flamant rose

9. Entraînement : jeudi 27 Août (matin)

- 400 m (100 crawl rattrapé devant/100 dos rattrapé devant)
- 100 m dos avec pull sur le front
- 200 m crawl pull plaquette
- 200 m (8 passages bras crawl apnée/4 passages bras dos)
- 100 m (25 crawl apnée/25 pap/25 brasse apnée/25 crawl polo)
- 25 m torpille vrillée
- 25 m torpille tête + départ cambré
- 25 torpille tête
- 25 m canoë + prise de carpé
- 25 m torpille ballet leg droit
- 25 m monté ballet leg pieds flex (alternatif)
- 25 m torpille ballet leg gauche
- 25 m (voilier/ballet leg/flamenco/double leg/flamenco/ballet leg/voilier
- Travail endurance sur la montée ballet leg en statique en rythme
- Travail technique : verticale

10. Entraînement : jeudi 27 Août (am)

- 100 m 4 nages NC
- 400 m (100 crawl 1 jbe levé/100 m dos)
- 300 m (100 brasse + ondul/50 bras pap jbe bts)
- 150 m (100 crawl toucher fesse opposée/50 crawl bras dt)
- 150 m (100 crawl poings fermés/50 crawl bras gche)
- Travail plongeon
- 4 x 50 départ plongé (crawl et pap)
- 100 m (25 pap apnée/25 ondul costal dt/25 crawl apnée/25 ondul costal gauche)
- 50 m rétro (25 rétro dorsal les 2 bras levés/25 rétro 8 tps face/coté/dos/coté)
- Travail de chorégraphie à 3 avec des éléments obligatoires
- Présentation des chorégraphies

11. Entraînement : vendredi 28 Août (matin)

- Evaluation sur le parcours gymnique synchro or
- Chronométrage sur 100 ou 200 x 4 nages

	100 4 NAGES	200 X NAGES
LAELYS	1'50 »42	
MELOE	1'53 « 13	
TIMEA	1'47 »22	
YELENA DESCAMPS NAEYE	1'48 »30	
LYDIE		4'21 »09
OCEANE		3'54 »30
KATIA		3'29 »94
ELENA FONTAINE		3'25 »08
TAMARA		3'52 »25
CHIRINE		3'52 »49
LINA		3'55 »25
IRIS MOUSSET		3'17 »07
ELENA JEREMIC		3'13 »05
MARION		3'14 »94
MADJOLINE		3'15 »65
CARLA		3'38 »85
MAELYS		3'29 »08
ADELINE		3'26 »62
AZURE		3 '28 »53
COLINE		3'43 »84
LOLA		3'41 »70