

BILAN DU STAGE AOUT 2016
REGROUPEMENT DES JEUNES NAGEUSES D'ILE DE FRANCE
20 au 26 AOUT 2016



24 nageuses (des années de naissance de 2004 à 2007) issues de 6 clubs différents (4 départements) étaient présentes à ce regroupement, organisé à Megève.

ENCADREMENT

- Carole RAVAUD - Professeur de Danse
- Léa OCHANDO – BPJEPS
- Sophie RALITE – BEESAN
- Claire HULOT CHARBONNIER - BEESAN
- Victoria LEDUC - Stagiaire
- Nathalie LAVOUX - Entraîneur DEJEPS – Directrice du stage

LISTE DES NAGEUSES

ABDELKEFI	Lyna	GARCHES AS
ALAVEZ	Laelys	AS CORBEIL
ALAVEZ	Méloé	AS CORBEIL
AMARA	Nayla	STADE FRANÇAIS
BROSSET	Emma	AS CORBEIL
CALLENNEC	Maëlys	AS CORBEIL
COMTE	Sacha	STADE FRANÇAIS
DAPOIGNY	Juliette	AS CORBEIL
DESCAMPS NAEYE	Yelena	GARCHES AS
FAURE	Inés	ES MASSY
GAILLARD	Margot	ES MASSY
GIOVANETTI	Clara	GARCHES AS
HERLIN	Laëtitia	GARCHES AS
JALLARDON	Oriane	CA ORSAY
LAGACHE	Eileen	ES MASSY
LENOBLE	Timéa	AS CORBEIL
LETOCART	Luna	AQUARINES PONTAULT
MALOT	Anna	STADE FRANÇAIS
MATHOUCHAN	Lydie	AQUARINES PONTAULT
POULAIN	Lise	AS CORBEIL
RENAULT	Anna-Liv	GARCHES AS
SEIGNEUR	Carla	AS CORBEIL
STRICHER	Jeanne	GARCHES AS
TIXIER	Clarisse	AQUARINES PONTAULT

ENVIRONNEMENT

- Hébergement : un étage complet pour la totalité du groupe, repas équilibrés, l'accueil auprès de la fondation Allard toujours parfait.
- Equipements sportifs :
 - Piscine : 2 lignes d'eau sur 50 mètres, 2 fois par jour (10h à 12h et 17h-19h)
 - Dojo : 2 fois par jour (8h30-9h30 et 15h30-16h30 et 2h00 le mercredi matin) pour le travail le matin de renforcement musculaire et le soir travail de souplesse
- Stage de reprise générale bénéfique pour les nageuses avant de démarrer la saison dans les clubs.

OBJECTIFS

- Natation course (prise de temps sur 200m) endurance, technique de nage et apnées
- Préparation Physique Générale et Spécifique + souplesse.
- Placement/Equilibre/Gainage
- Ligne de jambe et pointes
- Positions de base, appuis de base, déplacements fondamentaux, barres techniques
- Travail de rigueur

Le premier entraînement nous a permis d'évaluer les nageuses et de les chronométrer sur un 200 m. Etant sur un stage de reprise, Les nageuses ont été réparties sur les entraînements (deux lignes d'eau) en fonction de leur niveau de condition physique, de technique et vitesse.

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.

Nous avons pu profiter le mercredi après-midi d'une activité libre en l'occurrence de l'accrobranche, cette activité a été fortement appréciée des nageuses.

PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

- Natation Travail endurance
 - Spécifique correction technique des 4 nages
 - Les plongeurs et coulées
 - Travail des culbutes plus coulées
 - Apnée en dynamique
 - prise de temps sur 200 mètres crawl
- **Déplacements** : les fondamentaux
- Rétro, godille, torpilles, coupe-coupe, canoë avec placement du corps, verticale, queue de poisson
- **PPG**
- Travail du cardio, renforcement musculaire général (cuisses, bras, abdos, gainages)
- **PPS**
- Travail auto grandissement, travail postural, travail de souplesse et de placement correct sur les écarts

Le travail de placement effectué avec Carole a été fortement bénéfique pour les nageuses. Carole se tient à la disposition des clubs pour vous faire un retour des différents exercices proposés mais nous avons noté une nette amélioration du travail du placement sur les écarts (grand écart placé et non déhanché) ainsi que sur le travail de posture des épaules.

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 :

Un gros travail a été réalisé sur la natation, mais parfois les techniques de nages ne sont pas totalement acquises et les nageuses ont de gros problèmes d'appuis.

Natation synchronisée :

Niveau plus homogène que la saison dernière (juste 2 niveaux)

PPS-PPS :

Il serait souhaitable de partager le groupe en deux (sans distinction d'âge)

- ✓ Les nageuses qui ont conscience de leur corps
- ✓ Les nageuses qui se découvrent par de nouvelles sensations

PLANNING DU STAGE

Samedi 20 Août	Dimanche 21 Août	Lundi 22 Août	Mardi 23 Août	Mercredi 24 Août	Jeudi 25 Août	Vendredi 26 Août
	Petit-déj 7h45 Départ 8h15	Petit-déj 7h45 Départ 8h15	Petit-déj 7h45 Départ 8h15	Petit-déj 8h30 Départ 9h15	Petit-déj 7h45 Départ 8h15	Petit-déj 7h30 Départ 8h30
Rendez-vous 8h30 Départ bus 9h00	8h30-9h30 Renforcement musculaire	8h30-9h30 Renforcement musculaire	8h30-9h30 Renforcement musculaire	9h30-11h30 Renforcement/ Barre déplacement /souplesse	8h30-9h30 Renforcement musculaire	8h30-9h30 Barre de placement/souplesse
	10h00-12h00 Piscine	10h00-12h00 Piscine	10h00-12h00 Piscine		10h00-12h00 Piscine	10h00-11h15
	Déjeuner 13h00	Déjeuner 13h00	Déjeuner 13h00	Déjeuner 12h00	Déjeuner 13h00	Déjeuner 12h00
Arrivée Megève estimé vers 16h00/16h30	15h30-16h30 Souplesse/placement	15h30-16h30 Souplesse/placement	15h30-16h30 Souplesse/placement	ACCROBRANCHE	15h30-16h30 Souplesse/placement	Départ vers 13h30
DOJO 17h30 à 19h30	Piscine 17h00 à 19h00	Piscine 17h00 à 19h00	Piscine 17h00 à 19h00	Piscine 17h00 à 19h00	Piscine 17h00 à 19h00	Arrivée à Paris vers 21h
Dîner 20h00	Dîner 19h45	Dîner 19h45	Dîner 19h45	Dîner 19h45	Dîner 19h45	

ENTRAINEMENTS AU SOL (organisation)

MATIN :

Placement barre de danse adaptée à la synchro et aux filles présentes en fonction de l'observation de l'entraînement dans l'eau

Allongement du corps quelque soit le mouvement en déplacement ou pas

- ✓ Exemple 1 : L'allongement d'un bras se fait à partir de l'omoplate et non du poignet
- ✓ Exemple 2 : On ne tend pas une jambe jusqu'à ce que le genou s'aligne, on cherche en plus à atteindre l'espace du haut à partir de la hanche

Conscience de l'allongement en tant qu'appuis, suspension (surtout dans le saut, la propulsion, les poussées), pour alléger le corps non seulement dans sa dynamique mais lors de la fatigue d'exécution

Détails :

- ✓ Conscience et placement du dos. (importance des appuis des épaules)
- ✓ Conscience des appuis des épaules (**important**)
- ✓ Conscience de la ceinture pelvienne et dans sa tenu que dans sa mobilité
- ✓ Conscience des appuis dans l'espace
- ✓ Conscience de la projection d'un geste (porté, tenu, sens, direction)
- ✓ Rotation des hanches. Rond de jambes et retirés
- ✓ Isolation (bas de jambes battues)
- ✓ Sauts
- ✓ Abdos
- ✓ Gainage
- ✓ Coup de pieds
- ✓ Battements

SOIR :

Travail de souplesse

- ✓ Conscience du travail musculaire. Contrôle dans le lâché prise
- ✓ Exercices pour les placements des écarts
- ✓ Ecart
- ✓ Mobilité dans les isolations : épaules, torse, dos.

ENTRAINEMENTS (natation, natation synchronisée)

1. Entraînement : dimanche 21 Août (matin)

- 200 m (25 m bts costaux, 25 m crawl rattrapé)
- 200 m crawl pull/plaquettes
- 200 m crawl pull
- 200 m crawl hypoxie (3-5-7-9 par cycle)
- Chrono sur 200 m
- 50 m (25 m déroulé russe – 25 m godille haute) par la tête
- 50 m torpille pieds 1 bras (changement bras au 25)
- 25 m torpille
- 25 m torpille spire
- 50 m (25 m bts costal – 25 m ciseau rapide – 25 m rétro ventral – 25 m bts costal)
- 50 m rétro costal (25 m de chaque côté)
- 50 m voilier – ballet leg (lent/rapide)

2. Entraînement : dimanche 21 Août (am)

- 200 m (25 m ondul ventral – 25 m éduc pap – 25 m ondul dorsale – 25 m pap)
- 200 m (25 m ondul costal – 25 m dos)
- 200 (25 m ciseaux brasse – 25 m brasse)
- 200 m x 4 nages
- 200 m (12.5 m apnée brasse – 12.5 m crawl)
- 200 m (25 m crawl apnée – 25 m brasse)
- 100 m (50 m rétro bts en rythme – 50 rétro dorsal)
- 50 m ballet leg étirement ligne de jambe
- 50m ballet leg tenu (25 m droite – 25 m gauche)
- Travail du placement des épaules en rétropédalage avec des exercices proposées par Carole BERTEVAS
- Barre de ballet leg pour la ligne de jambe

3. Entraînement : Lundi 22 Août (matin)

- 200m crawl souple
- 200 m (25 m crawl grand chien – 25 m crawl rattrapé)
- 200 m (25 m bts dos bras étirement max – 25 m dos rattrapé)
- 200 m crawl avec pull plaquettes (25 m sprint – 25 m souple)
- 200 m crawl (25 m sprint – 25 m souple)
- 200 m bts jambes (25 m sprint – 25 m souple)
- 4 X 100 m crawl (départ 1 :45 ligne 8 – départ 1 :30 ligne 7)
- 100 m dos récup
- 200 m crawl hypoxie (5-7-9-10 par longueur)
- 50 m (25 m déroulé russe – 25 m godille haute) par les pieds
- 50 m (25 m déroulé russe – 25 m godille haute) par la tête
- 50 m bts costaux dorsaux (4 temps)
- 50 m rétro costal (12.5 1 bras levé – 12.5 hauteur max)
 - Travail éducatif plaquette aux chevilles
- 50 m torpille pieds 1 bras (changement bras au 25)
- 25 m torpille
- 25 m torpille spire
- Travail au mur 2/2 pour le gainage

4. Entraînement : lundi 22 Août (am)

- 200 m (25 m crawl rattrapé-25 bts bras flèche-50 amplitude)
- 200 m crawl (25 m crawl costal jbes - 50 m crawl avec accélération sur 25 m)
- 100 m crawl (25 m amplitude – 25 m avec accélération progressive)
- 200 m (50 m ondulation avec travail du placement tête)
- 200 m (2 ondulations sous l'eau bras devant traction bras, sortir tête inspiration, plonger tête passage bras devant sous l'eau)
- 200 m (50 m 2 ondulations bras devant – 1 traction bras avec poussée des bras vers l'arrière du corps inspiration – retour bras sous l'eau – 50 m bts bras le long des cuisses respiration côté, passer les bras devant + 3 appuis godilles – grande traction vers l'arrière)
- 100 m papillon avec passage ondulation sous l'eau
- 200 m (ballet leg tenu – 3 brasses apnées - poussée rétro – poussée barracuda – poussée rétro)
- Travail verticale au mur
- Travail équilibre de la verticale
- Coupe-coupe au mur en position horizontale (2 séries)
- Coupe-coupe pieds au fond du bassin (2 séries)
- Position queue de poisson max hauteur

5. Entraînement : mardi 23 Août (matin)

- 200 m crawl (25 m grand chien-25 m crawl rattrapé-50 m hypoxie 3-5-7-9)
- 200 m (25 m amplitude – 25 m crawl apnée + culbute)
- 200 m (50 m ondulation – 50 m ondul poussée tête)
- 200 m (50 m ondul sous l'eau traction bras + inspiration retour bras sous l'eau – 50m bts bras le long du corps respiration costale passage bras devant godille + traction vers l'arrière)
- 200 m (50 m éduc pap 1 bras crawl respiration costale ondul – 50 m 2 ondulations 1 passage bras pap)
- 200 m (50 m éduc pap 1 bras crawl respiration costale ondul – 50 m papillon avec engagement ondulation)
- 100 m (50 m 1 passage bras droit + gauche ou pap – 50 m dos rattrapé devant)
- 100 m papillon
- 100 m (25 m pap apnée – 25m crawl récup)
- 4 X 100 4 nages départ plongé
- 100 m (50 m bts costaux – 50 m rétro bts dorsaux et bts costaux vitesse)
- 100 m (50 m kick – 50 m kick pull kick)
- 100 m ballet leg en 8 temps – 4 temps – 2 temps)
- 100 m rétro pull sur la tête (max hauteur puis descente)

6. Entraînement : mardi 23 Août (am)

- 200 m crawl hypoxie par longueur (3-5-7-9-10)
- 200 X 4 nages (25 m educ – 25 m nage complète)
- 200 X 4 nages (25 m jbes – 25 m nage complète)
- 2 fois 100 X 4 nages (pap et bras 4 mvts apnée – dos et crawl récup)
- 25 m crawl sprint départ plongé
- 100 m (50 m bts costaux – 50 m rétro bts dorsaux et bts costaux vitesse)
- 100 m (50 m kick pull kick – 50 m kick)
- Barre de ballet leg au mur (8 temps – 4 temps – 2 temps)
- 100 m ballet leg en 8 temps – 4 temps – 2 temps)
- Barre au tape tape en statique (5 tps rétro haut, 5 tps avec 1 bras, 5 tps 2 bras – 5 poussées rétro – 5 tps queue de poisson)
- Travail coupe-coupe au mur
- Travail coupe-coupe au fond
- Coupe-coupe balloon
- Barre queue de poisson rassemblé

7. Entraînement : mercredi 24 Août (matin)

- 300 m (100 m crawl hypo – 25 m bts – 25 m crawl amplitude)
- 200 m (50 m bts dos avec roulis – 50 m dos avec roulis bras en opposition)
- 200 m (50 m dos 2 bras avec travail de la prise d'appuis-25 m dos 1 bras – 25 m autre bras)
- 200 m (25 3 dos sprint – 25 m souple)
- 150 m (12.50 apnée – 12.50 crawl - 25 m apnée) 15 secondes de récup entre chaque 50 m
- Série rétro-poussée rétro-queue de poisson
- Travail avec bidon queue de poisson rassemblé
- Idem en coupe-coupe
- Barre en position queue de position coupe-coupe 15/20/25/30/35/40/35/30/25/20/15

8. Entraînement : jeudi 25 Août (matin)

- 3 x 100 4 nages (1 en éducatif -1 en jambes – 1 en nage complète)
- 200 m crawl hypoxie (après chaque coulée 7 ondulations rapides)
- 200 m (avec pull entre les cuisses 50 m ciseaux brasse sur le dos – 50 m sur le ventre)
- 200 m (50 m travail des bras en brasse traction bras + inspiration rapide jambes en bts – 50 m nage complète avec temps de glisse 4 temps)
- 200 m (50 m 2 traction de bras pour 1 ciseau – 50 m 1 traction de bras pour 2 ciseaux)
- 200 m (25 m 3 brasses – 5 brasses apnée/ 50 m 12.50 brasse – 12.50 brasse apnée/25 m apnée)
- 100 m souple
- 25 m canoé (avec placement de la tête)
- 25 m moulin (avec démarrage par canoé)
- 25 m moulin + prise de carpé
- 25 m moulin + prise de carpé + queue de poisson)
- 50 m rétro – bts dorsales – bts costales en déplacement et immobiles pour travail le ciseau de jambes + étirement épaules sur le retour + sécheresse des transitions
- Séries torpille aux murs avec accélérations
- Barre de ballet leg pour étirement jambes

9. Entraînement : jeudi 25 Août (après-midi)

- 4 x 100 3 nages avec palmes (1 jambes – 1 éduc – 1 nage complète)
- 400 m crawl
- 200 m avec palmes (25 m ondul apnée – 25 m crawl)
- Travail carpé au mur
- Travail carpé avec bidon
- Travail carpé – queue de poisson – rassemblé
- Barre sur le rassemblé
- Travail d'improvisation par groupe

10. Entraînement : vendredi 26 Août (matin)

- 200 m (25 m crawl rattrapé-25 bts bras flèche-50 amplitude)
- 200 m crawl (25 m crawl costal jbes - 50 m crawl avec accélération sur 25 m)
- 100 m crawl (25 m amplitude – 25 m avec accélération progressive)
- Chronométrage sur 200 nl (avec le temps de référence pris sur le 1^{er} entraînement)

NAGEUSES	TEMPS DU DIMANCHE 20/07/16	TEMPS DU VENDREDI 26/07/16
Lyna	3'57.78	3'28.19
Laelys	3'33.18	3'13
Méloé	3'48.08	3'27.20
Nayla	3'02.69	2'50.41
Emma	4'11.51	3'42.71
Maëlys	3'07.88	2'59.83
Sacha	3'17.11	3'06.35
Juliette	2'54	2'47.19
Yelena	3'39.06	3'24.68
Inès	3'34	3'15.54
Margot	3'39.06	3'37.00
Clara	4'00	3'34.74
Laëtitia	4'11.37	3'46.08
Oriane	3'05.86	3'03.39
Eileen	3'47.71	3'20.25
Timéa	3'20.56	3'13.91
Luna	3'09.51	3'00.91
Anna	3'22.44	3'08.39
Lydie	3'43.33	3'24.65
Lise	3'57.41	3'28.30
Anna-Liv	3'52.13	3'37.01
Carla	3'19.59	3'04.14
Jeanne	3'48.45	3'37.80
Clarisse	3'07.01	2'59.64