



**BILAN DU STAGE TOUSSAINT 2016**  
**REGROUPEMENT DES JEUNES NAGEUSES D'ÎLE DE FRANCE**  
**22 au 23 Octobre 2016**

13 nageuses issues de 5 clubs différents (3 départements) étaient présentes à ce regroupement, organisé sur 2 jours au sein de l'École Polytechnique

**ENCADREMENT**

- Carole RAVAUD
- Coralie MAYAUX
- Sophie RALITE
- Marie-Christine MONGIAT
- Coralyne LEMAIRE (uniquement le dimanche)
- Karine AOUCHAL (ES MASSY) - Stagiaire

**LISTE DES NAGEUSES**

ABDELKEFI	Lyna	GARCHES AS
ALAVEZ	Laelys	AS CORBEIL
ALAVEZ	Méloé	AS CORBEIL
DESCAMPS NAEYE	Yelena	GARCHES AS
GAILLARD	Margot	ES MASSY
GIOVANETTI	Clara	GARCHES AS
JALLARDON	Oriane	AS CORBEIL
LAGACHE	Eileen	ES MASSY
LETOCART	Luna	AQUARINES PONTAULT
POULAIN	Lise	AS CORBEIL
RENAULT	Anna-Liv	GARCHES AS
SEIGNEUR	Carla	AS CORBEIL
TIXIER	Clarisse	AQUARINES PONTAULT

**OBJECTIFS**

- Natation course (prise de temps sur 200m)
- Solo en vue des Journées d'Automne pour 2 nageuses
- Amélioration Technique
- Danse : Amélioration du placement et renforcement musculaire

## PROGRAMME D'ENTRAINEMENT

### ▪ Samedi 22/10 matinée

#### Natation :

- 400 Nage Complète : 100 amplitude/ 100 respiration 5 temps/ 100 battements ½ normal et demi battements apnée/ 100 accélération sur la longueur.
- 2x200 4 nages : 25 (½ jambes/ ½ éducatif) / 25 (½ jambes / ½ nage complète).
- 4 x 50 25m maximum de mouvements / 25m le moins de mouvements possible.  
Objectif : à Améliorer à chaque longueur
- 50 souple

#### Déplacements :

- 25 déplacement par la tête godille groupé /dégroué ( à la russe).  
**Travail du placement du bassin et de le bascule dans le déroulé.**
- Idem 25m par les pieds
- 25m torpille par la tête
- 25m torpille par les pieds
- 25m rétro-pédalage ¼ de tour tous les 8 temps.  
**Attention au placement du bassin (trop vers l'arrière) dans les rotations et épaules en avant.**
- 25m kick pull kick + 1 passage.  
**Pas d'allongement sur les kicks. Reprise d'appuis en jambes peu efficaces.**
- 25m déplacement costal. **Etirement du bras vertical, placement bassin et tête, efficacité des battements.**
- 25 travail appui et vitesse au tap tap.  
voilier- voilier-voilier- b leg- groupé arrière- P rétro –ciseaux allongement dorsal/ position dorsal surface  
1 -2 -3 - 4 -5 à 8 et 1 -5 -6-7  
**Objectif : dynamisme et reprise d'appuis**
- 25 apnée 1 P rétro/ 1 P barracuda 3 x dans la longueur.

#### Spécifique :

- Gainage goulotte / aller et retour bras tendus. Tap tap 8 temps pour amener les bras à la verticale / 8 temps pour passer bras dans le prolongement du corps- idem pour le retour.
- Ballet leg pied à la goulotte : travail du placement et des appuis godille .travail position bassin et corps surface/ sortir pied goulotte et essayer de maintenir la position haute du ballet leg.  
**Attention aux épaules qui rentrent vers les oreilles : pas de plateau -poitrine encore maîtrisé pour certaines. Certaines nageuses parviennent à garder la bassin à la surface en ballet leg une fois le pied décollé du mur.**
- Montée de ballet leg au tap tap / godilles comptées.  
**Attention au placement mains souvent trop écartées du bassin et pas assez sous les fesses.**

### ▪ Samedi 22/10 après midi

**Groupe 1 :** Danse 13h30 danse / 14h30 échauffement / prise de temps/déplacement/ 15h30 pause/ 15h45 technique dissocié 30' / vrille éducatif 30'

**Groupe 2 :** 14h30 échauffement / prise de temps/déplacement/ 15h45 technique dissocié 30' / vrille éducatif 30' / pause / danse et ou solo.

#### Natation :

- 2x200 4 nages : 25 (½ jambes/ ½ éducatif) / 25 (½ jambes / ½ nage complète).

Prise de temps 100 4 nages avenir / 200 4 nageuses jeunes.

#### Déplacements :

- 25m Godille tête.
- 25m ½ voilier gauche haut tenu // ½ voilier droit haut tenu.
- 25m ½ ballet leg haut droit tenu et ½ ballet leg gauche haut tenu.
- 25m torpille tête.
- 25m début dauphin.
- Travail placement cambré le long du mur avec entraîneur.
- Travail placement de bras dissociés.
- 25m torpille pieds + spire.
- 25m torpille pieds+ tour / Pour les benjamines pull aux chevilles.

#### Spécifique :

- Travail équilibre aux chevilles. **Placement du bassin et épaules revu à sec**
- Equilibre / travail ½ tour avec engagement du corps sans travail de bras + avec bras et tour rapide.
- Verticale bidon
- De la position Verticale - vers verticale oblique avant 4 tps reste 8 temps – idem oblique arrière / travail gainage/ changement placement mains et maintien de la verticalité (pour les JEUNES et quelques benjamines) .les autres benjamines : verticale simple.
- **Début Ariane** prise de cambré / décollé jusqu'au château. travail placement appuis et corps. **Position cambrée de surface souvent peu engagée. Main du dessus pas assez vers l'arrière.**
- **Vrille.**
  1. Equilibre cheville placement corps et bassin + correction debout au sol placement bassin.
  2. Equilibre aux chevilles travail ½ tour en un mouvement
  3. Idem travail 1 tour enchainés qq topilles, 3 fois
  4. Vrille rapide 1 tour avant cheville en partant d'un ballon.

#### ▪ **Dimanche 23/10/2016 matinée**

**Danse** : voir compte rendu Carole Ravaud

#### Natation :

- 400m Nage Complète : 25 Educatif / 25 jambes/25 nage complète/25 jambe apnée (1 seule poussée rétro si pas tenue)
- 6x50m nage libre / départ toutes les 1' avenir/ départ toute les 1'10
- 50m souple.

#### Déplacements :

- 25m crawl polo / 25m godille tête
- 25m costal 1 bras /25m godille pieds
- 25m chien tête hors de l'eau/ 25m torpille pieds
- 25m costal 1 bras / 25m torpille hors-bord **pas encore de gainage suffisant pour certaines.**

**Récupération 10 " entre chaque 50 mètres.**

#### Spécifique :

- Travail dissocié (suite).
- Travail cambré au sol sphinx (cambré par les hanches). **Le cambré doit être travaillé au niveau des hanches et non des dorsales. Le ventre doit être tenu.**
- 50m déplacement début Océanita et Ariane

- Statique : fin Ariane et sortie promenade.

- **Dimanche 23/10 après midi**

**Groupe 1 :** Danse 13h30 danse / 14h30 échauffement /déplacements/ 15h30 pause/ 15h45 technique dissocié 30'/ vrille éducatif 30'.

**Groupe 2 :** 14h30 échauffement / déplacements/ 15h45 technique dissocié 30'/ vrille éducatif 30'/danse.

### **Natation / Déplacement**

- 25 crawl / 25 crawl sprint / 25 double ballet leg
- 25 brasse / 25 brasse sprint / 25 ballet leg par les pieds
- 25 dos / 25 dos sprint / 25 apnée poussée rétro. Poussée barracuda x 3 dans la longueur.
- 25 papillon/ 25 papillon sprint/ 25 ballet leg par la tête.
- 25 torpille pieds + tour / Pour les benjamines pull chevilles

### **Spécifique :**

- Barre de godille/ voilier/ ballet leg / flamenco en compte sur les deux jambes x 5 pour chaque jambe.
- Travail cpe cpe passage ballon en position cochon pendu en tap tap :  
Série 1 : 15 cpe cpe /1 balloon 5 x de suite  
Série 2 : 5 cpe cpe / 1 ballon 6 à 8x. **Travail de la reprise d'appuis sans perte de hauteur**
- Sur les deux jambes : Barre verticale : cpe cpe cochon pendu - verticale jambe pliée -8tps rassemblé malléole - 4 temps rassemble 2 jambes- 4 temps reste 4 temps descente malléole- 8 temps vers verticale jambe pliée/ 8 temps reste .objectif fesse dehors en jambe pliée.  
**Maitrise des appuis.**

#### Barracuda

- Au sol par deux : position carpé assise sur fesses (ischios) / travail fermeture et placement dos (la nageuse en face prend les mains de la nageuse et lui place les jambes sur la verticale). **Placement du bas du dos.**
- Idem avec bidon travail du carpé placement et fermeture. **Bidon derrière les talons, sans appuis, fesses vers le fond, jambe verticale, dos plat, fermeture maximum.**
- Au sol travail du déroulé départ fermeture en carpé mains derrière les chevilles.  
Temps 1 : traction + bascule et verrouillage du bassin.  
Temps 2 : vitesse du retournement des mains avec prise d'eau et placement du dos.  
Temps 3 : passage des bras en balloon avec placement de la tête.
- Dans l'eau : travail du déroulé barracuda avec bidons et sans bidons **Important de maintenir la fermeture du carpé et la compression / travailler sur la vitesse du déroulé : en double leg , regard vers les pieds**

#### Vrille.

- reprise équilibre aux chevilles travail ½ tour en un mouvement
- idem en ballon plus haut.
- idem travail 1 tour enchainés qq torpille 3 x de suite.
- A partir de la position cochon pendu : verticale sur ballon + vrille 360. **gainage important, pas de bassin relâché.**

### **Technique**

Barracuda vrille 360 pour les JEUNES

Barracuda simple pour les AVENIRS

NAGEUSES	200 m 4 nages	100 m 4 nages
Lyna	3'44	
Laelys		1'44
Méloé		1'42
Yelena	3'44	
Margot		1'49
Clara		1'41.77
Oriane	3'15	
Eileen		blessée
Luna		1'36
Lise		1'47
Anna-Liv		1'43
Carla	3'15	
Clarisse	3'13	

## DANSE

### Compte rendu rédigé par Carole RAVAUD

#### Appréciation

Dans l'ensemble un très bon groupe. Volontaire, très à l'écoute, très sage (trop...)

Corrige et comprend vite.

Association du travail à sec et travail dans l'eau ne se fait pas encore mais c'est normal car pour cela de mon point de vu il faut échanger avec les entraîneurs aussi.

A l'exception de quelques unes

Le groupe est assez homogène pour la compréhension du placement du corps en général.

Les corrections sont comprises rapidement même si pour leur exécution il faut davantage de temps.

#### Remarques

Tout ce qui se passe en postal n'est pas considérer.

Ex : une arabesque ; la jambe dès qu'elle pas en postal n'est plus tenue.

Ex : un dos plat. Difficulté de l'alignement et de l'allongement des extrémités du (tronc)

Dans l'ensemble difficulté à prendre en compte l'ensemble du corps.

Ex : si l'on se concentre sur les épaules les pointes de pieds sont lâchées.

Si l'on se concentre sur le ventre les épaules et les jambes sont oubliées.

#### Samedi et dimanche matin

##### 1h30 avec la totalité du groupe 14 nageuses

Placement, renforcement musculaire,

Dégagés, Abdos, Rond de jambes, Arabesque, Relevé, en variation comptée et musicale.

#### Samedi et Dimanche après –midi. En 2 groupes de 5 et 7 nageuses

##### Placement de souplesse en variation comptée et musicales

Dos, Hanches, Torsion, Placement des écarts (surtout pour le placement de hanches)

#### Placement des Epaules

Les épaules doivent toujours être avec les pieds en station debout ou verticale, vers le sol, en position assise. C'est un appui qui permet de se (grandir)

La sensation est comprise, maintenant il reste à la mettre en pratique.

#### Placement du bassin

Nombril contre la colonne pour que celle-ci puisse porter et se porter. Pour être au dessus et non dans le bassin.

Retro-version du bassin qui enclenche la majorité des mouvements de flexion de la hanche comme le retiré ou en synchro le voilier.

En nette progression. Compris pour la majorité.

### **Placement de l'axe**

A travailler la conscience de l'axe qui reste abstraite aussi bien dans la sensation que dans la visualisation.

Mais je constate que pour la sensation ce qui leur est demandé dans l'eau peut sembler être à l'inverse de ce que je leur impose.

EX : En position allongée sur le dos, Je place surtout le menton vers la clavicule pour un alignement cervicales dorsales ainsi l'axe est tenu dans sa globalité par la chaîne musculaire postale et (costale), alors que dans l'eau il leur est demandé de soulever le menton donc ce n'est pas aisée pour les petites d'évaluer leur positionnement et de trouver le meilleur placement d'exécution de leur figure. Le placement entre la ligne plexus et bassin pour l'alignement de la colonne reste à mettre en place.

Torsion pour garder le bassin face et les épaules dans un autre alignement. Ou l'inverse.

Faire la différence entre étirements et allongement.

### **Travail de souplesse**

J'ai essayé de faire comprendre aux nageuses que pour faire des écarts il faut d'abord commencer par certaines parties du corps pour libérer aussi bien le squelette musculaire qu(osseux)

Nous avons travaillé surtout la chaîne dorsale. Dorsaux, psoasme, ischios.

Placement des écarts en prenant pour les antérieurs postérieurs la position du genoux pour la jambe postérieure.

changement de position des hanches sur 3 écarts au sol sans se soulever. Travailler dans l'espace du haut.