STAGE JUNIORS / DEMI-FOND EAU LIBRE

SLOVAQUIE mercredi 24 avril – vendredi 3 mai 2019

POUR QUE LES JEUX DE PARIS SOIENT PLUS QU'UN RÊVE

Contexte :

Inscrit au programme d'accompagnement de la Ligue Ile-de-France, les stages Juniors et demi-fond / eau libre ont été regroupés suite à des contraintes de calendrier sur l'eau libre.

La date a été choisie pour permettre à la fois aux entraîneurs de souffler après les championnats de France Elite, tout en offrant une occasion aux nageurs la possibilité de s'entraîner dans une perspective de performance sur la fin de la saison sportive. Dans ce cadre, l'option retenue fût que ce soit les CTS de la Ligue qui encadrent le stage.

Les nageurs concernés par ces actions ont été identifiés sur les résultats de la saison 2018-2019, selon les critères du programme d'accompagnement de la ligue, envoyé aux clubs le 19 septembre. La liste des nageurs répondant aux critères des stages, a été communiquée aux clubs dans le courrier envoyé le 26 novembre. Une action nationale eau libre étant prévue à l'INSEP pour les nageurs du collectif national eau libre sur les dates du stage de la LIF, une participation financière a été accordée pour 4 nageurs participant au stage de l'INSEP et le nombre de nageurs de ½ fond eau libre participant au stage de la Ligue a été ramené à 8. Afin d'optimiser financièrement l'action, les places libérées par les défections a été ouvertes à d'autres nageurs sur les résultats de la saison en cours et notamment les résultats obtenus sur les championnats nationaux (juniors, eau libre) en pourcentage des temps de sélection des euro Juniors mais aussi en tenant compte de la catégorie Juniors 1-2 ou juniors 2-3.

Effectif :

Demi-Fond / Eau Libre (8)

VASQUEZ Lucie	2004	ES MASSY NATATION
OUARTI Ilyana	2003	JA DRANCY
MOURET Lucile	2002	CNO ST GERMAIN
FERCHICHI Samy	2004	AAS SARCELLES NATATION 95
KUKLA Baptiste	2004	NC RAMBOUILLET
MAGNE Matthieu	2003	CN BRUNOY
TEULE Léo	2002	CNO ST GERMAIN
PRYBIL Eliott	2001	AAS SARCELLES NATATION 95

Juniors (13)

LENOIR Mélanie	2006	CS MONTERELAIS
GARION Iris	2004	RACING CLUB DE FRANCE
JOLY Morgane	2004	ES MASSY NATATION
MOLUH Mary-Ambre	2005	U.S CRETEIL NATATION
LEONARDI Vanina	2004	CN BRUNOY
LUQUET Maxime	2004	OLYMPIQUE LA GARENNE-COLOMBES
PEREIRA Mathis	2004	CNO ST GERMAIN
CRETET Dorian	2003	ES MASSY NATATION
RAKOTONDRAMANGA Eliot-Tahina	2002	ES MASSY NATATION
AITKACI Carl	2001	STADE FRANÇAIS O COURBEVOIE
BONEL Antonyn	2001	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE
IVIC Yoni	2001	CLUB DES NAGEURS DE PARIS
PASTULA Kacper	2001	ES VITRY

ENCADREMENT

BORDAIS Gwenaël	CTS
REY Jean-Lionel	CTS
BESNARD Guillaume	Entraîneur
PEREZ Mégane	Préparatrice Mentale

Conditions matérielles :

Le site x-bionic® sphere à Samorin en Slovaquie est magnifique. La ville est située au centre de l'Europe, à proximité de deux grandes capitales et de leurs aéroports internationaux : Vienne (Autriche) et Bratislava (Slovaquie). Il nous a fallu moins de 4 heures pour nous y rendre.
Ce complexe multifonctionnel unique, couvrant une superficie totale de plus de 1 000 000 m2, est devenu, à l'été 2016, le centre officiel d'entraînement olympique en Slovaquie. Il est ouvert toute l'année et est conçu pour répondre aux exigences les plus élevées des athlètes et du grand public en mêlant l'univers du sport, des loisirs et de l'innovation.
Les nageurs ont ainsi pu bénéficier d'un environnement de haute qualité regroupant sur le même lieu :

- Un bassin de 50m découvert de 10 couloirs avec minimum 5 couloirs à dispositions 5h par jour (10h-12h30 et 17h-19h30)
- Un bassin de 25m couvert de 8 couloirs et son toboggan très apprécié
- Une immense salle de musculation à disposition
- Un hébergement confort Hôtel 4****
- Un bowling et des salons

Objectifs :

Placé 3 jours après les championnats de France Elite, l'objectif principal du stage était de permettre aux nageurs d'aborder la fin de saison dans les meilleurs dispositions physiques, techniques et mentales.

Pour les deux groupes Juniors et demi-fond / eau libre, l'objectif était l'exigence technique avec la mise en œuvre d'intentions techniques quel que soit le travail effectué.

Avec la venue de Mégane Perez préparatrice mentale, l'accent a aussi été mis pour les nageurs qui le souhaitaient sur la clarification d'objectif et la gestion du stress en compétition.

La dynamique collective, en dehors des séances, était également un objectif afin que les nageurs vivent une expérience enrichissante émotionnellement afin d'être « boostés » pour la suite.

Programme :

<table>
<tr><th></th><th>Mercredi 24/04</th><th>Jeudi 25/04</th><th>Vendredi 26/04</th><th>Samedi 27/04</th><th>Dimanche 28/04</th><th>Lundi 29/04</th><th>Mardi 30/04</th><th>Mercredi 1/05</th><th>Jeudi 2/05</th><th>Vendredi 3/05</th></tr>
<tr><td>9h
10h</td><td rowspan="2">Voyage</td><td>Présentation P-Mental</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr>
<tr><td>10h
12h30</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td></td><td>Séance</td><td>Séance</td></tr>
<tr><td>15h30
17h</td><td></td><td>Team Building</td><td>Muscu</td><td rowspan="2">Visite Bratislava</td><td>Muscu</td><td></td><td>Muscu</td><td></td><td>Muscu</td><td rowspan="2">Voyage</td></tr>
<tr><td>17h
19h30</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td><td>Séance</td></tr>
</table>

Contenus :

LES SEANCES D'ENTRAINEMENT

Les séances d'entraînement ont été conduites par les CTS Gwenaël Bordais et Jean-Lionel Rey accompagnés de Guillaume Besnard.

Sur les 6 premières séances, le groupe Juniors fût encadré par Jean-Lionel et Guillaume, puis sur les 6 séances suivantes par Gwenaël et Guillaume, pendant que le groupe demi-fond / eau libre fût encadré par Gwenaël sur les 6 premières séances puis Jean-Lionel sur les 6 suivantes. Les 4 dernières séances ont été faites collectivement avec quelques adaptations en fonction des groupes.

Quelques adaptations individuelles ont dû être effectuées au regard du parcours des nageurs.

Toutes les séances sont en annexes, sur le site internet.

LA MUSCULATION

En fonction des préconisations des entraîneurs et du niveau de pratique en préparation physique des nageurs, nous avons individualisé au maximum les séances. Les nageurs disposant de programme de musculation ont

pu les réaliser. Pour les autres, nous les avons orientés soit sur des programmes correspondant à leurs attentes, soit sur de la PPG, soit sur une séance assez générale.

LA PREPARATION MENTALE

Une première réunion a eu lieu le jeudi matin pour présenter ce qu'est la préparation mentale. Ensuite, deux réunions d'échange et de partage en demi-groupe ont été effectuées et des entretiens individuels effectués avec les nageurs volontaires.

LA CONVIVIALITE

Une séance de Team Building a été encadrée par Mégane le 2ème après-midi du stage. Nous avons fait également une visite à Bratislava et un bowling. Les nageurs ont organisé de nombreux jeux de société et ont aussi profité du toboggan.

Bilan et perspective :

SWOT DE L'ACTION

	FORCES	FAIBLESSES
INTERNES	L'encadrement par les CTS Le niveau du groupe des nageurs Juniors participants La présence d'une préparatrice mentale dans l'encadrement La qualité et l'investissement de l'entraîneur « en formation » L'ambiance	La difficulté d'avoir les meilleurs nageurs d'eau libre pris par des actions nationales Le manque d'intégration du stage dans le projet de la saison des nageurs La difficulté sur l'organisation et sur la sélection de l'encadrement accompagnant les CTS
EXTERNES	La qualité du centre X-Bionic (conditions d'entraînement et d'hébergement) Les retours très positifs des participants	Le manque de communication sur les démarches d'entraînement avec les entraîneurs des nageurs

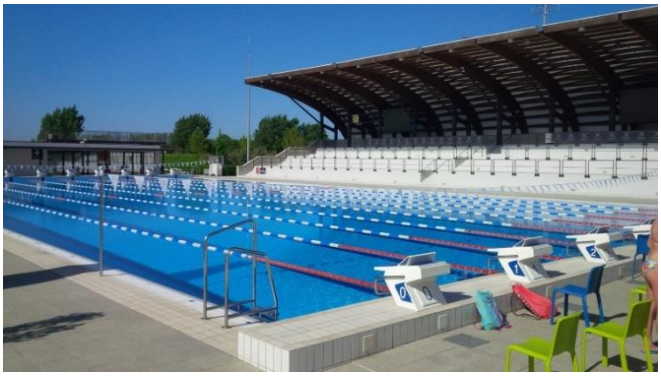
PERSPECTIVE

Cette action fût une réussite. Les nageurs sont revenus enchantés avec « des étoiles pleins les yeux ».
Il semble opportun de poursuivre ce type d'action en renforçant en amont nos liens avec les entraîneurs des nageurs pour nous faire gagner en cohérence, mais aussi et surtout, nous faire tous progresser dans notre compréhension des nageurs et dans nos contenus d'entraînements.

A l'instar de la dynamique collective créé entre les nageurs présents au stage, il est essentiel de créer une véritable dynamique collective chez les entraîneurs afin de surpasser les obstacles et ainsi permettre aux nageurs d'atteindre leurs rêves.

Notre mission, en tant que CTS, est de mettre en place les conditions de cette émergence. C'est ce que nous nous efforçons de faire en associant le plus possible les entraîneurs, mais aussi les nageurs et les dirigeants à nos réflexions.

Photos :



Bilan de stage nageurs : 3 questions

1- qu'est-ce que j'ai aimé	2- qu'est-ce que j'ai appris en lien avec mon projet natation	3- qu'est-ce que je me conseille de faire pour la suite de mon projet
Ambiance et le complexe. Les conditions climatiques, les chambres, la vie de groupe. L'ambiance, le lieu, les 8 derniers entraînements et les horaires. Les conditions sauf quand il ft froid, les chambres, la nourriture, vie de groupe. Les entraînements était bien, l'hôtel et les conditions des chambres. Le groupe (encadrants + nageurs) et l'hôtel. Les conditions, le repas, l'ambiance. Les conditions d'entraînement Alimentation, chambre, piscine... La cohésion de groupe, l'endroit où on logeait, les conditions. Le complexe, les repas, les conditions d'entraînement, le groupe. Le stage grâce à l'ambiance entre nous, tous le complexe, la nourriture et l'encadrement, les conditions (soleil, bassin extérieur). L'ambiance, les conditions et l'hôtel. Le centre, les conditions d'entraînement (et les horaires d'entraînement) la nourriture, l'ambiance et l'encadrement. Ambiance + conditions (le lieu, horaires d'entraînements, les sorties). L'ambiance, la cohésion de groupe, les conditions. Ambiance, les conditions, la cohésion du groupe. Les pancakes, les condition d'entraînement et de vie. Les conditions, l'ambiance,	Je ne suis pas résistant aux longs entraînements. A étendre ma nuque, gérer le stress en compétition, perfectionner mon endurance. Coulées (onduls) Faire des ondulations, gérer mon stress, améliorer mon endurance. Les mouvements de bras (bien appuyée et de revenir vite) en brasse et de bien allongée les bras en crawl. À mieux nager techniquement. Nager grand et relâcher. Technique sur ondulations, travail moteurs Extension de la nuque, technique A limiter la résistance dans l'eau. L'extension de la nuque, prendre de l'eau sur toute les nages Continuer à s'entrainer dur peu importe l'état de forme A utiliser ma tête en papillon, a mieux me servir des bras en dos, a utiliser des plus grandes masses d'eau sur toutes les nages. Technique de nage (placement de tête en pap et crawl) et extension des bras vers l'arrière La technique, apprendre à gérer mon stress Techniques, nager des longues distances, avoir confiance en moi (coach mental) A faire de meilleur ondulation et à sortir au 15m avec de la vitesse. L'extension de la nuque, nager avec de l'amplitude Extension de la nuque, amplitude A avoir de l'hydrodynamisme en pap.	M'entraîner plus. M'engager dans les entraînements Etre persévérant, pas lâcher + de muscu, améliorer ma base de vitesse, améliorer encore mes coulées, poursuivre cette te technique en crawl (engager l'épaule, étendre le cou) D'appliquer et de pensé aux conseils. À m'appliquer techniquement aux entraînements. Travailler les culbutes. Restez ample, importance éducatifs, travail ondulation Avoir confiance, être motivée, gérer mon stress Mettre en place les choses que j'ai appris. Utiliser la technique au quotidien D'utiliser cette technique apprise au quotidien (en entraînement) et en compétition pour évoluer techniquement. Limiter ma résistance dans l'eau (placement du corps) et améliorer mon endurance. Appliquer les conseils, performer, faire attention à ma nage Faire attention à ma nage pour mon épaule, faire l'exercice de Mégane en compet, prendre du plaisir. Travailler encore mes coulées. Continuer la technique travailler en stage et mettre des jambes en nageant Mettre en place ce que j'ai appris techniquement. Améliorer ma technique de nage en crawl Appliquer ce que j'ai pu apprendre

La nourriture, l'ambiance tout le complexe Condition d'habitat, divertissement, vie du groupe. La cohésion de groupe malgré les âges, le centre, les coachs.	L'importance du profilage de la nage, le temps de faire les choses.	ici

Séances Juniors :

<u>Mercredi après-midi 24/04</u> : Technique / vitesse 4200m
200 cr 3 tps - 3x100 4n - 6x50 1N au choix (1-25prog25sple 1-25dég 25sple)
200 dos- 3x100 cr 3/5 3/7 3/9tps - 6x50 1 autre N au choix (1-25prog25sple 1-25dég 25sple)

600 tuba (25god 25 cr)

4x(50 le- mvts – 15 TV dép arrêt retour sple)

600 pull cr/dos relaché

4x(50 le- mvts – 15 TV dép arrêt retour sple)

600 jbes cr/spé/50

<u>Jeudi matin 25/04</u> : AEC1 5000m
400 pull cr/dos/pap/50
400 cr zoomers coulée longue RN ampli
400 cr/dos/br/50 rotation, poussée coulée passive 5m, 1à3 ond et RN

12x50 cr 3-le- mvts 1-prog dép 1'10

3x800 1-pull (200 cr 100 dos…) 1-zoomers (75 cr 25 pap 75 dos 25) br 1-NC (200 cr 100 dos…)

12x50 autres nages que cr 3-le- mvts 1-prog dép 1'10

200 sple

<u>Jeudi après-midi 25/04</u> : AEC2 5000m
400 cr acc 5m av mur ch50 - 400 dos (50 sim 50 alt)

16x50 4-25 ond côté ampli max 25 sple
4-25ond tuba ampli max en fixant flèche 25 sple
4-ond apnée ampli max en fixant flèche + sple
4-15 tv ond apnée + sple

3x(50 prog dép1', 50 cr dép 1'15, 50 allure 200 dép1', 100 cr dép2'15) CR
200 cr 3/5tps
2x(50 prog dép1', 50 cr dép 1'15, 50 allure 200 dép1', 100 cr dép2'15) 1Nage au choix
200 cr 3/5tps
1x(50 prog dép1', 50 cr dép 1'15, 50 allure 200 dép1', 100 cr dép2'15) SPÉ

3x(200 pull - 6x50 jbes spé dép 1' ou 1'10)

Souple au choix

<u>Vendredi matin 26/04</u> : ANC 4400m
300 cr/dos
4x200 zoomers (75cr 25pap 75dos 25br) r=20''
8x100 zoomers pad dép 1'30 (1-25 dég 75cr ampli 1-25prog 75cr ampli) 2-cr 2-dos 2-cr 2-pap ou br
300 tech au choix

5x(25 TV + 25 sple dép2') 1-Nage au choix
50 TV dép pl

800 cr/jbes/100

5x(25 TV + 25 sple dép2') 1-Nage au choix
50 TV dép pl

800 cr/jbes/100

<u>Vendredi Après-midi 26/04</u> : Muscu + AEC1 4200m
Musculation

Force Endurance	Force de Base	Force Spé Brasse	Contraste	PPG
Antonyn Yoni	Kasper Eliot	Karl	Mary-Ambre Iris Morgane Vanina	Mélanie Dorian Mathis Maxime

Séance

20x50 cr 5-5tps dép1', 5-4tps dép55'', 5-3tps dép50'', 5-2tps dép45''

6x15 TV retour sple ½ dép arrêt

2x200 cr 4à6ond r=30''
4x100 cr coulée passive r=10''
400 2mvts pap, 6 mvts dos, 2 mvts br, 6 mvts cr
4x100 cr coulée passive r=10''
2x200 cr 4à6ond r=30''

20x50 pousée + 3à4ond explo et 5m apnée arrivée dép1'

<u>Samedi matin 27/04</u> : AEC2 5400m
2x(200cr 3/5tps, 150 PDB jbes/nc/25, 100 dos (25sim 75deg), 50 spé le-) r=20"

6x25 ond côté ampli
4x50 ond zoomers surface (25 libre 25 fixe)
6x25 1-ond apnée ampli 1-15 TV ond apnée dép arrêt

5x100 dép 1'45 1-50 facile 50prog 1-facile 1-vite 1-facile 1-50 prog 50 facile CR
200 cr facile dép3'30
5x100 dép 1'45 1-50 facile 50prog 1-facile 1-vite 1-facile 1-50 prog 50 facile Nage au choix
200 cr facile dép3'30
5x100 dép 1'45 1-50 facile 50prog 1-facile 1-vite 1-facile 1-50 prog 50 facile SPÉ

400 pull dos/cr 5tps/50

10x100 jbes dép 2' ou 2'15 prog/4-3-2-1

100 sple

<u>Samedi après midi 27/04</u> : Repos (visite Bratislava)

<u>Dimanche matin 28/04</u> : AEC1 6300m *Yoni fin après 5200*

300 en (50 Cr-50 Dos à 2 bras propulsif)

900 Pp (50 éduc dos à 2 bras propulsif et trajets moteurs bras simultanés et alternés/100NC)
9x100 jambes (2') 3 dos-3 spé-3dos et pour les brasseurs 3spé-3dos-3spé

800* CR z2
100 éduc spé
4x50 spé (1'10 '') Amplitude motrice allure z3 et réduire les cycles de 1à4

800* CR z2
100 éduc spé
4x50 spé (1'10'') Coordination motrice progressifs de z2 à z5 et cycles identiques

800* CR z2
100 éduc spé
4x50 spé (1’10’’) progressifs de 1 à 4 en additionnant le temps et les cycles et le total est égal de 1à4

800* CR z2

100 souple
*les filles font 700 au lieu de 800 et Yoni fait 700 et 7x100 sans faire le dernier

<u>Dimanche après midi 28/04</u> : Muscu + AEC1 6500m

Musculation

Force Explo	Force de Base	Force Spé Brasse	Général	PPG
Antonyn Yoni	Kasper	Karl	Mary-Ambre Iris Morgane Vanina Eliot Dorian	Mélanie Mathis Maxime

Séance *Yoni fin après 4000*

400 en (50 Cr-50 dos)
8x50 (1’10’’) 4N Impairs : éduc dos à 2 bras et pour brasse 1 cycle de coulée 1 cycle surface etc
Pairs : NC z3 moins de cycles de bras

- 500 Cr z2 (7’30’’)
  3x100 2nages z2 (1’45’’)
  200x4nages z2 (3’30’’)
  4x50 pap (1’15’’) les 3er en coulée plus 4 cycles sprint le 4ème 25 DPL max/25 souple)

5x200 Imp : CR z2 paddles- Pp-NC (2’45’’) ou (3’)
Pairs : Jbes dos ou spé z3/z4 (4’)

- 500 Cr z2 (7’30’’)
  3x100 2nages z2 (1’45’’)
  200x4nages z2 (3’30’’)
  4x50 Dos (1’15’’) les 3er en coulée plus 4 cycles sprint le 4ème 25 DPL max/25 souple)

5x200 Imp : Jbes dos ou spé z3/z4 (4’)
Pairs : Paddles et Pp Cr z2 (2’45’’) ou (3’)

- 500 Cr z2 (7’30’’)
  3x100 2nages z2 (1’45’’)
  200x4nages z2 (3’30’’)
  4x50 Brasse ou Cr (1’15’’) les 3er en coulée plus 4 cycles sprint le 4ème 25 DPL max/25 souple)

100 souple

<u>Lundi matin 28/04</u> : Technique / vitesse 4400m *Yoni 3700*

400 (100CR-100DOS-100CR-100x4N)

<u>CR</u>

- 600 Pp (50 éduc - 35m progressifs de 1 à 3 et 4 à 6 Ampli Max - 15m souple)
- 2 séries de [100 Jbes z3/z4 (2’15’’) + 3 x (15 m de coulée max+15m souple) (1’)]
- 100 éduc (travail de dos à 2 bras propulsif et/ou 1 ou 2 ou 3 cycles départ arrêté)
  3 x [15m MAX départ arrêté+15m RA] (1’)
  100 éduc
  2 x [50m départ du milieu avec 10m avant et 15m après SPRINT reste souple] (1’15’’)
  100 éduc
  2 x [25m DPL MAX + 75 RA] (2’15’’) ou (2’30’’)

6x50 z1 [15’’] nage(s) au choix

<u>Spé</u>

- 600 Pp (50 éduc-35m progressifs de 1 à 3 et 4 à 6-15m souple)
- 2 séries de [100 Jbes z3/z4 (2’15’’) + 3 x (15 m de coulée max+15m souple) (1’)]
- 100 éduc (travail de dos à 2 bras propulsif et/ou 1 ou 2 ou 3 cycles départ arrêté)
  3 x [15m MAX départ arrêté+15m RA] (1’)
  100 éduc
  2 x [50m départ du milieu avec 10m avant et 15m après SPRINT reste souple] (1’15’’)
  100 éduc
  2 x [25m DPL MAX + 75 RA] (2’15’’) ou (2’30’’)

6x50 z1 [15’’] Nage(s) au choix

<u>Lundi après midi 28/04</u> : AEC2 6500m *Yoni fin après 4000 dont 800 jbes à la place NC*

300 m en (75 Cr-50 Dos-25 pap) (75 Cr-50 Dos-25 Brasse)

600 m Pp [50éduc/100NC z2 Ampli Max/50 éduc/2x(coulée+4 cycles MAX + reste du 50m Souple)]

- 900 Cr z2
- 6x100 Cr prog de 1 à 3 et 4 à 6 z2(1’30’’) z3 (1’35’’) z4 (1’40’’)
- 600 Cr z2
- 300 (75z2-75z3) (50z2-50z4) (25z2-25z5)

600 Jambes Battements Dos ou ciseaux de brasse selon spécialité (100 z2-50 z4)

- 300 (75z2-75z3) (50z2-50z4) (25z2-25z5)
- 600 Cr z2
- 6x100 Cr prog de 1 à 3 et 4 à 6 z2(1’30’’) z3 (1’35’’) z4 (1’40’’)
- 900 Cr z2

200 RA

<u>Mardi matin 29/04</u> : AEC3 6500m *Yoni fin après 3200*

400 (50Cr-50 dos à dos bras propulsif)

400 Pp 4Nages (50 éduc-35 NC z3 -15m souple)
4x100 (2’) Jambes 1 par nage z3

<u>Série z2/z3</u>

- 6x50 pap (1’) – 300x4N (5’)
- 3x100 dos (1’45’’) – 300x4N (5’)
- 6x50 Brasse (1’10’’) – 300x4N (5’)
- 2x150 Cr (2’15’’) – 300x4N (5’)

400 Pp Cr (50éduc-35m NC z3-15m souple)
4x100 Jbes dos (2’) z3

<u>Série Cr Z2</u>

100 – 200 – 300 – 400 – 400 – 300 – 200 – 100
(1’30’’) (3’) (4’30’’) (6’) ou (1’35’’) (3’10’’) (4’45’’) (6’15’’)

100 souple

<u>Mardi après mdi 29/04</u> : Muscu + Technique / vitesse 4200m

Musculation

Force Endurance	Force de Base	Force Spé Brasse	Général	PPG
Antonyn Yoni	Kasper	Karl	Mary-Ambre Iris Morgane Vanina Eliot Dorian	Mélanie Mathis Maxime

Séance

600 (100-100dos-100x4N)

<u>Spé/</u>

8x50 Bras en Pp (1'10'') impairs : éduc - pairs : (25 Max-25 RA)
8x50 Jambes (1'15'') impairs : (25 éduc-25 normal) pairs (25 Max-25 Normal)
600 en (50 éduc – 50 NC z2/z3 – 25 DPL MAX + 25 RA)
4 séries de (course sur le bord + plongeon à 7 à 8 mètres du mur + virages + coulée + 3 cycles)

4x100 z1 (1'40'') ou (1'45'') CR/Dos

<u>CR</u>

8x50 Bras en Pp ou Paddles (1'10'') impairs : éduc - pairs : (25 Max-25 RA)
8x50 Jambes (1'15'') impairs : (25 éduc-25 normal) pairs (25 Max-25 Normal)
600 en (50 éduc – 50 NC z2/z3 – 25 DPL MAX + 25 RA)
4 séries de (course sur le bord + plongeon à 7 à 8 mètres du mur + virages + coulée + 3 cycles à vitesse Max)

4x100 z1 (1'40'') ou (1'45'') CR/Dos

<u>Mercredi après mdi 01/05</u> : AEC2 6500m

300 en (100 CR-50 Dos-50 CR-100x4N)

600 Pp (50 éduc-100NC z2/z3)
6x100 Jambes palmes (1'30'') sur le dos (50 Batts-50 Ondulations)

<u>Série en CR</u> *Yoni après 1er 9x100 3x(200 - 4x50 en jbes) puis stop*
9x100 z2 (1'30'') ou (1'35'') Filles/Garçons ou 4N pour ceux qui le souhaitent (1'40'') ou (1'45'').
900 m en [600 en (100 z2 - 50 z3 – 50 z2 – 100 z3) + 300 en (75z2/75z3) (50z2/50z4) (25z2/25z5)]
9x100 z2 (1'30'') ou (1'35'') Filles/Garçons ou 4N pour ceux qui le souhaitent (1'40'') ou (1'45'')
6x150 (2'15'') ou (2'20'') Filles/Garçons
1) 4) (100 z2-50z3)
2) 5) (50 z2-100 z3)
3) 6) 150 z4

600 Jambes sur le dos avec les Palmes (100 Battements-50 Ondulations)
6x100 Pp CR (1'45'')
1) (50 dos a 2 bras propulsif – 50 NC)
2) (50 trajet-moteur bras simultanés – 50NC)
3) (50 1-2-3 cycles départ arrêté – 50NC)

200 CR/Dos NC z1

<u>Jeudi matin 02/05</u> : AEC2 6500m *Yoni 1500 jbes*

2x(200 cr (50 traction 2bras respi côté 50 nc) - 200 dos (50 sim 50 nc))
12x50 jbes 2-bts 2-ond Z3 r= 15'' 4-côté 4-ventral 4-dorsal

5x200 cr Z2 dép 3' av 4-ond/50 *Kasper 5x100 zoomers*
8x50 spé dép 1'15 impairs jbes / pairs nc prog 1à4 *Kasper 8x50 zoomers*
12x100 cr Z2 dép 1'30 – 1'40 3-rég diminuer mvts 3-mvts cts prog *Kasper 6x100 zoomers*
8x50 4n dép 1'15 impairs éduc / pairs nc prog 1à4 *Kasper Stop*

4x50 cr reg dép 50'' – 55''
4x100 cr dernier 25 prog dép 1'30 – 1'40

4x200 cr reg dép 3’ – 3’10
4x100 cr dernier 25 prog dép 1’30 – 1’40
4x50 cr reg dép 50’’ – 55’’

100 sple

<u>Jeudi après mdi 02/05</u> : Muscu + Technique / vitesse 4400m

Musculation

Force	Force Jbes	Force Spé Brasse	Général	PPG
Antonyn	Kasper Yoni	Karl	Mary-Ambre Iris Morgane Vanina Eliot Dorian	Mélanie Mathis Maxime

Séance *Yoni 1200 jbes*

800 zoomers NC av 10m coulée /50

400 cr/dos
8x 50 spé le - dép 1’10
6x15 tv spé retour sple ½ dép arrêt
4x 50 spé le - dép 1’10
2x100 (25 tv spé + 75 sple)

400 cr/dos
8x 50 cr le - dép 1’10
6x15 tv cr retour sple ½ dép arrêt
4x 50 cr le - dép 1’10
2x100 (25 tv cr + 75 sple)

800 zoomers NC av 10m coulée /50

<u>Vendredi matin 03/05</u> : ANC 6000m

300 cr/dos *Yoni jbes et nc facile*
3x100 (25jbes 25éduc 50nc)
6x50 cr 5 tps r=15’’
3x100 (75cr 25 prog)
6x50 TV dép pl r= 2 à 5’ *Yoni en jbes*
sous forme de relais (3 relais à 7 de 14x50)

40x100 4-cr dép 1’35 *Yoni 1000 jbes et nc facile*
3-dos dép 1’45
2-4n dép 1’45
1-spé dép 1’45

Séances ½ fond / eau libre

<u>Mercredi après-midi 24/04</u> : 6800m
300 en (50 CR/50 dos à 2 bras propulsif)

900 Petites plaquettes (Pp) Cr (50 éduc/100 NC z2/z3)
9x100 jambes z3/z4 (2') 3 battements dos - 3 spé - 3 battements dos

12x50 Cr Impairs : z2 ampli max (55'')
Pairs : (1er 35m – 2ème 25m – 3ème 15m sprint reste souple) (1'05'')

- 1000 Cr z2 (14')
- 4x250 Cr z2 (3'30'')
- 1000 Cr z2 (14')
- 10x100 Cr z2 1'30'')

100 souple

<u>Jeudi matin 25/04</u> : 6600m

300 (50 Cr-50 dos à dos à 2 bras propulsif)

300 Pp Papillon (50 éduc-50 NC)
200 Jambes palmes ondulations dorsales

- 12x50 pap z2/z3 (1')

300 Pp Dos (50 éduc-50NC)
4x50 (1') JBS DOS

- 6x200 Dos z2 (3'15'') ou (3'30'')

300 Pp Brasse (50éduc – 50NC)
200 jambes tuba en brasse

- 12x50 Brasse z2/z3 (1') ou (1'10'')

300 Pp Cr (50éduc-50NC)
4x50 jambes battements sur le dos (1')

- 6x300 Cr z2 (4'15'')

100 souple

<u>Jeudi après midi 25/04</u> : 6500m

300 (75Cr-75Dos) (75Cr-75x3Nages)

8x50 Pp (1'10'') Imp : EDUC
Pairs : NC (35M Progressifs de 1 à 3 de z3 à z5/15m récup)

- 1600 Cr z2 allure constante/nombre de coups de bras constant

8x50 jambes palmes (1'10'') Imp : (25 dos résistance/25 dos essuie-glace)
Pairs : (25apnée max ondulations ventrales/dorsales- 25 souple)

- 2x800 CR (11'30'') Négatif z2/z3

8x50 jambes palmes (1'10'') Imp : (25 dos résistance/25 dos essuie-glace)
Pairs : (25apnée max ondulations ventrales/dorsales- 25 souple)

- 4x400 CR (6') Imp : z2
  Pairs : 1) z3 2) z4

200 souple

<u>Vendredi matin 26/04</u> : 7200m

300 en (75 Cr / 25 pap-dos-Br)

900 Jambes battements avec palmes sur le dos (50 résistance-100 normal) (50 essuie-glace- 100 normal)
900 Pp [50 Exercice d'extension de la nuque – 100 NC]

[50 Exercice d'engagement de l'épaule – 100 NC]
[50 Exercice de force d'intensité croissante – 100 NC]

- 4 x 1200
  1) entier
  2) 4x300 (4'15'') Impairs : z2
  Pairs : (75 z2/75z3) (50 z2/50 z4) (25 z2/25 z5)
  3) entier
  4) 6x200 (3') ou (2'45'') Impairs : z2
  Pairs : (50z2-150z3) – (100z2-100z3) – (150 z2-50z5)

100 souple

<u>Vendredi après midi 26/04</u> : PPG 45' + 6700m

300 (50Cr-50 dos à dos bras propulsif)

400 Pp 4Nages (50 éduc-35 NC z4/z5-15m souple)
4x100 (2') Jambes 1 par nage z3

<u>Série z2/z3</u>

- 6x50 pap (1') – 300x4N (5')
- 3x100 dos (1'45'') – 300x4N (5')
- 6x50 Brasse (1'10'') – 300x4N (5')
- 2x150 Cr (2'15'') – 300x4N (5')

400 Pp Cr (50éduc-35m NC z4/z5-15m souple)
4x100 Jbes dos (2') z3

- 2000 Cr vite

100 souple

4x (25 DPL Max-25Souple) (1'30'') 4N ou Cr

100 souple

<u>Samedi matin 27/04</u> : 7500m

300 (75Cr-75 Dos) (50Cr-50Brasse) (25Cr-25Pap)

900 Pp (50éduc dos à 2 bras/ trajet moteur bras simultanés/trajet moteur bras alternés-100NC)

- 900 Cr z2
- 6x100 Cr prog de 1 à 3 et 4 à 6 z2(1'30'') z3 (1'35'') z4 (1'40'')
- 900 Cr z2
- 600 (25z2-25z5) (50z2-50z4) (75z2-75z3) (75z2-75z3) (50z2-50z4) (25z2-25z5)
- 900 Cr z2
- 12x50 2 z2 (50'') (55'') 1 z3 (1')
  2 z2 (50'') (55'') 1 z4 (1')
  2 z2 (50'') (55'') 1 z5 (1')
  2 z2 (50'') (55'') 1 z6 (1')
- 900 Cr z2

900 Jambes palmes sur le dos en (50 résistance/100 Battements) (50 essuie-glace-100 Ondulations)

<u>Samedi après midi 27/04</u> : Repos (visite Bratislava)

<u>Dimanche matin 28/04</u> : 7600m

1000 (150 cr 100 4n)
20x50 1-pap pull 1-dos dép 1'
1000 (150 dos 100 4n)
20x50 cr le – mvts déo 50''

8x50 (25 vite 25 sple) dép 1’
4x100 cr rég dép 1’25 – 1’30
400 cr (75rég 25 prog) rdép 5’30 – 5’45
2x200 cr prog 1àé dép 2’45 – 3’
400 cr rég dép 5’30 – 5’45
4x100 cr prog 1à4 dép 1’25 – 1’30
8x50 cr 1-prog ds 50 1-rég dép 1’

200 sple

12x50 zoomers pad 1- cr ampli 1-25vite 25 sple 2-P 2-D 2-B

<u>Dimanche après midi 28/04</u> : PPG 45’ + 7000m

3x400 cr prog 1à3 r=30’’
4x25 mobilisation tête ond – 4x50 (25 pap 1tps 25 mobilisation tête ond)
8x100 1-75 cr 25 pap 1-25 pap 75 cr

3x400 cr rég +vite que 400 r=30’’
4x25 Dos sim – 4x50 (25 dos 25 Dos sim)
8x100 1-75 cr 25 dos 1-25 dos 75 cr

6x200 cr rég +vite que 300 r=30’’
4x25 jbes br – 4x50 (25 br 25 jbes br)
8x100 1-75 cr 25 br 1-25 br 75 cr

100 sple
<u>Lundi matin 29/04</u> : 7600m

2x(300 cr/dos – 3x100 4n – 6x50 1-le- 1-15 max…)

800 (150 cr 50 pap…)
8x150 cr 1-100 rég 50 prog 1-rég 1-50 vite 100 rég 1- vite dép 2’10 – 2’20
800 (200cr 100 4N…)
12x100 cr 1-rég 1- prog 1-rég 1-vite dép 1’30 – 1’40

2x(300 jbes dos – 3x100 (15dég 70éduc 15prog) – 6x50 1-le- 1-25 vite…) zoomers

<u>Lundi après midi 29/04</u> : 7000m

16x50 1-cr 1-br 1-dos 1-pap

4x50 (25TV 25sple)
1500 cr rég – 500 cr prog/250
6x50 (20TV 30sple)
1000 cr rég – 500 cr prog/100
8x50 (15TV 35sple)
500 cr rég – 500 cr vite

16x50 zoomers tuba 1-nc 3-jbes 2-nc 2-jbes 3-nc 1-jbes 4-nc

<u>Mardi matin 30/04</u> : 6600m

600 pull cr 5/2tps/100
6x100 1-cr 25 gdch 25 cr 1-25 dsim 25 dos
600 jbes (75rég 25vite)
6x100 1-cr 25 gdch 25 cr 1-25 ond pap tête 25 pap *Fin de séance pour Samy (froid)*

12x50 1-pap « minimax » 1-dos ampli

6x200 4N dép 3’15 *Suite de la séance en jbes zoomers pour Ilyana*

12x50 1-dos « minimax » 1-br ampli

12x100 cr dép 1’30 *Fin de séance pour Ilyana*

12x50 1-cr « minimax » 1-cr ampli

<u>Mardi après midi 30/04</u> : PPG 45' + 6000m *Eliot Musculation contraste*

1000 (150 cr 100 dos 150 cr 100 4n) *Séance en zoomers sans intensité pour Ilyana*
4x |300 cr vite – 100 cr facile dép 5'45 – 6'
|200 cr vite – 100 cr facile dép 4'30 – 4'45
|100 cr vite – 100 cr facile dép 3'15 – 3'30 *Fin de séance pour Ilyana*

8x50 cr vite dép 45'' – 50'' *Fin de séance pour Lucie*

1000 zoomers (150 cr 100 dos 150 cr 100 4n)

<u>Mercredi après mdi 01/05</u> : AEC2 6500m

300 en (100 CR-50 Dos-50 CR-100x4N)

600 Pp (50 éduc-100NC z2/z3)
6x100 Jambes palmes (1'30'') sur le dos (50 Batts-50 Ondulations)

<u>Série en CR</u>
9x100 z2 (1'30'') ou (1'35'') Filles/Garçons ou 4N pour ceux qui le souhaitent (1'40'') ou (1'45'').
900 m en [600 en (100 z2 - 50 z3 – 50 z2 – 100 z3) + 300 en (75z2/75z3) (50z2/50z4) (25z2/25z5)]
9x100 z2 (1'30'') ou (1'35'') Filles/Garçons ou 4N pour ceux qui le souhaitent (1'40'') ou (1'45'')
6x150 (2'15'') ou (2'20'') Filles/Garçons
1) 4) (100 z2-50z3)
2) 5) (50 z2-100 z3)
3) 6) 150 z4

600 Jambes sur le dos avec les Palmes (100 Battements-50 Ondulations)
6x100 Pp CR (1'45'')
4) (50 dos a 2 bras propulsif – 50 NC)
5) (50 trajet-moteur bras simultanés – 50NC)
6) (50 1-2-3 cycles départ arrêté – 50NC)

200 CR/Dos NC z1

<u>Jeudi matin 02/05</u> : 6500m

2x(200 cr (50 traction 2bras respi côté 50 nc) - 200 dos (50 sim 50 nc))
12x50 jbes 2-bts 2-ond Z3 r= 15'' 4-côté 4-ventral 4-dorsal

5x200 cr Z2 dép 3' av 4-ond/50
8x50 spé dép 1'15 impairs jbes / pairs nc prog 1à4
12x100 cr Z2 dép 1'30 – 1'40 3-rég diminuer mvts 3-mvts cts prog
8x50 4n dép 1'15 impairs éduc / pairs nc prog 1à4

4x50 cr reg dép 50'' – 55''
4x100 cr dernier 25 prog dép 1'30 – 1'40
4x200 cr reg dép 3' – 3'10
4x100 cr dernier 25 prog dép 1'30 – 1'40
4x50 cr reg dép 50'' – 55''

100 sple

<u>Jeudi après mdi 02/05</u> : PPG 45' + 5800m *Eliot Musculation contraste*

800 zoomers NC av 10m coulée /50 *Lucie et Ilyana Jbes zoomers*

8x400 cr rég dép 5'30 *800*

8x 50 cr le - dép 1'10 *2x |8x 50 facile*
6x15 tv cr retour sple ½ dép arrêt *|6x15 tv apnée*
4x 50 cr le - dép 1'10 *|4x 50 4x50 facile*
2x100 (25 tv cr + 75 sple) *|2x100 (25 tv apnée + 75 sple)*

800 zoomers NC av 10m coulée /50

Lucile

800 zoomers NC av 10m coulée /50

400 cr/dos
8x 50 spé le - dép 1'10
6x15 tv spé retour sple ½ dép arrêt
4x 50 spé le - dép 1'10
2x100 (25 tv spé + 75 sple)

400 cr/dos
8x 50 cr le - dép 1'10
6x15 tv cr retour sple ½ dép arrêt
4x 50 cr le - dép 1'10
2x100 (25 tv cr + 75 sple)

800 zoomers NC av 10m coulée /50

<u>Vendredi matin 03/05</u> : 6000m

300 cr/dos
3x100 (25jbes 25éduc 50nc)
6x50 cr 5 tps r=15''
3x100 (75cr 25 prog)

Lucie et Ilyana Idem en jbes

6x50 TV dép pl r= 2 à 5'
sous forme de relais (3 relais à 7 de 14x50)

Lucie et Ilyana Idem en jbes

40x100 4-cr dép 1'35
3-dos dép 1'45
2-4n dép 1'45
1-spé dép 1'45

Lucie et Ilyana 1000 jbes