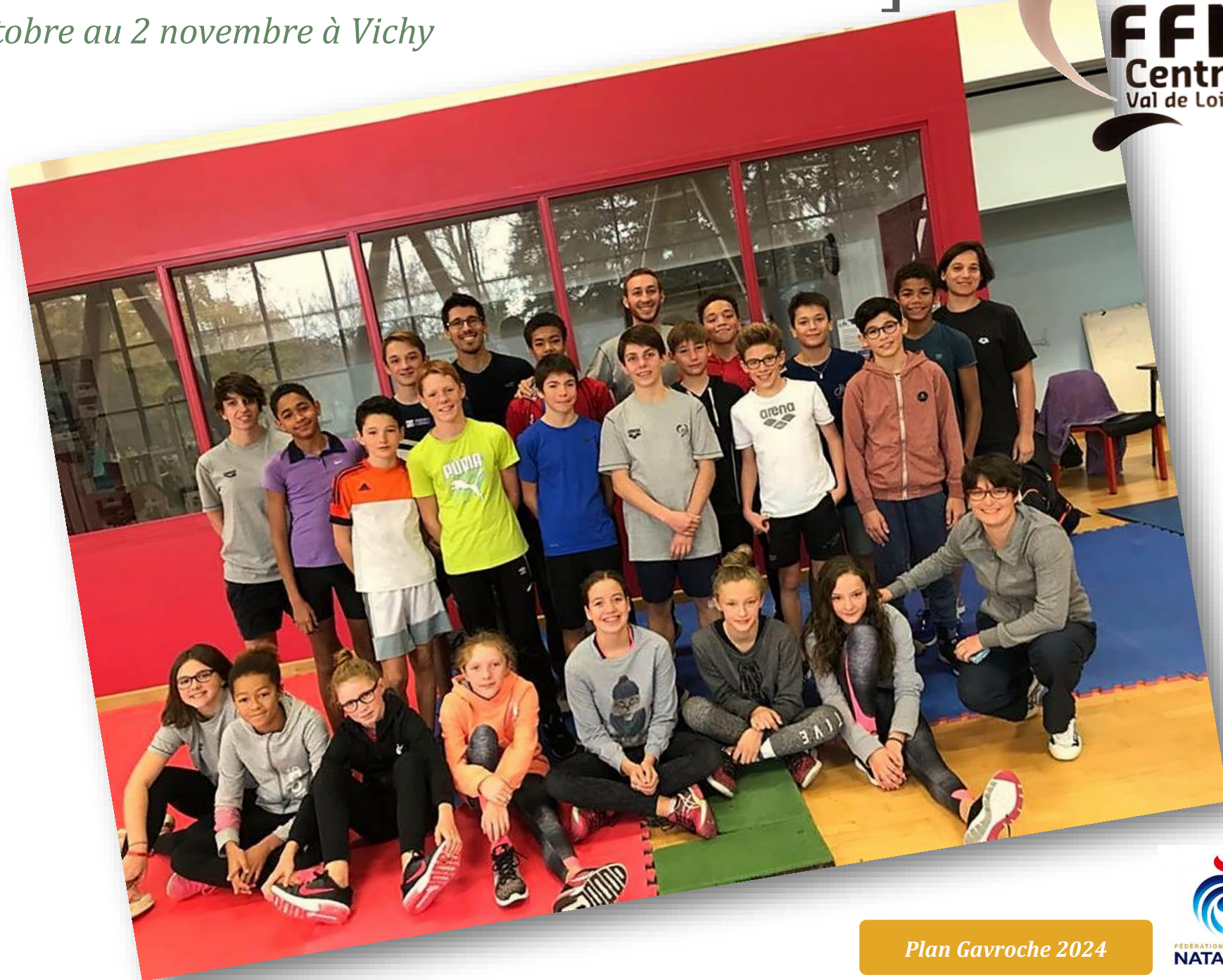


# [Collectif Alicia Bozon 2017]

*30 octobre au 2 novembre à Vichy*



*Plan Gavroche 2024*



## Effectif: 20 nageurs / 11 clubs représentés

FILLES		CLUB
1	Lili KROUBO	AON
2	Lisa FLOHIC	NCV
3	Floriane FERRON	NCV
4	Léonie FAUCHET	USMS
5	Tiphaine CORDERY	CMN
6	Amaelle BELLEGUIC	CMN
7	Cassandre MARTINEAU	USSP
GARCONS		CLUB
1	Benjamin LOSAY-MARTIN	ASNB
2	Léo SEDILLEAU	SN
3	Elliot BERNARD-PLANESSE	ENT
4	Clément MATHIEU	CMN
5	Paul HUVET-PANSARD	ENT
6	Pierrick LABEQUE	ACB
7	Gustave LAUNAY	AON
8	Baptiste MARIE-JOSEPH	ASNB
9	Dorian MOREAU	CMN
10	Hugo MULLER	ACB
11	Nathan NSEMBENE	ASPTTO
12	Ethan POIS	USLC
13	Eloi DUVOT	AON

### Entraîneurs

*Marine Penagé ASPTT Orleans*

*Marine Cochet Salbris Natation*

*Alexandre Maroquin Chartres Métropole Natation*

*Cecilia Febvre EN Tours*

*Clément Charpiot AC Bourges*

**Planning**

Arrivée 12h	8h-10 h Natation GB 10h30-12h préparation physique	8h-10h Natation PB 10h30-12h préparation physique	8h-10h Natation PB 10h30-12h preparation physique
Présentation du stage Natation 15h-17h GB 20h Quizz Olympique	15h-17h Natation GB	15h-16h30 Natation GB Course d'orientation 17h30- 19h30	Départ 13h30

# Séances Natation

- Groupe 1: Lili, Lisa, Tiphaine, Floriane, Léonie / 4400 m
- Groupe 2: Amaelle, Cassandre, Gustave, Paul, Pierrick, Eloi, Clément / 5300 m
- Groupe 3: Benjamin, Léo, Elliott, Baptiste, Dorian, Hugo, Nathan, Ethan / 5500 m

## Séance 1 / Marine Cochet

**Dominantes: nage libre, jambes**

400 m (75 nage libre/ 25 par nage) / 200 crawl (- coups de bras)/ 4x 100 4N 1jbs/ 1 nc / 1 jbs accel/ 1 NC accel

**4x 200 m palmes** (5x 200 G3) Alignement, jambes tuba/Nc crawl tuba/Costale droite/gauche / Nc crawl amplitude double coulée 25/50 m

300 4n (lent, moyen, vite)

16x 50 / 50 battements moyen- 50 tubas / 25 battements accel, 25 TV nage complete /300 4n éduc

**4x50 ou 8x 50 échelle battements forts/bras lents palmes /200 (25 petit chien/ 25 nage complete)**

**4x50 ou 8x50 échelle battements forts/ bras lents nage complete /200 pull petit/grand chien / crawl polo /crawl nage complète**

300 4n amplitude max / 100 souple

*G3/ 400 (50 apnée, ondules, torpille) /200 au choix*

*G2/ 3x 200 crawl dpt 3'15*

## Séance 2/ Alexandre Maroquin

G1/ 4800 m G2/ 5100 m G3/5200 m

**Dominante : aérobie + Test 3x 400 m**

100 crawl / 50 dos/ 100 crawl/ 50 brasse/ 100 4N / 4x 50 jambes battements 25 normal, 25 accel

300 Cr palmes tuba (100 éduc/50 - coups de bras) / 6 x 50 accel de 1 à 6 dpt 1'

300 palmes / 6 x 50 accel de 1 à 3 dpt 1'05

300 nc / 6x 50 accel / 2 dpt 1'10

100 souple

**3x 400 m meilleure moyenne possible Dpt 6'30/7'**

(200 4N jbs sous marin/ 100 crawl bras/ 100 4n hybride)

3x100 (1er 50 plus vite) / 300 2 n / 50 m (25 jbs-25 exo)

3x 100 (2ème 50 plus vite)/ 300 3 n (25 exo/25 hybride)

3x 100 palmes tenir le temps de depart / 300 4N (50 exos/ 25 jbs sous marin)

200 souple



# Séances Natation

- Groupe 1: Lili, Lisa, Tiphaine, Floriane, Léonie / 4300 m
- Groupe 2: Amaelle, Cassandre, Gustave, Paul, Pierrick, Eloi, Clément / 4800 m
- Groupe 3: Benjamin, Léo, Elliott, Baptiste, Dorian, Hugo, Nathan, Ethan / 5100 m

## Séance 3 / Marine Pénage

**Dominantes: Technique bloc par nage + Test meilleur score 4x 50**

300 crawl (50 respi 3/5/7)  
6x50 jambes (25 ondules/25 par nage sauf papillon) progressif de 1 à 2 / dpt 1'05  
3x100 4N (2 pull coups de bras/ 1 nage complète)

### Bloc 1 par nage:

- 300 éduc/4x 50 (25 accel/ 25 au choix) dpt 1'
- 4x 50 meilleur score dpt 2'
- 100 au choix
- 300 (50 crawl/50 par nage)

### Educatifs :

*Papillon : 50 tractions/ 50 4 ondules, 1 mvt de bras*

*Dos: gourde (50 1 bras/ 50 nage complète)*

*Brasse: 50 brasse battements/ 50 2 bras/ 1 mvt jambes*

*Crawl: 50 1 bras le long de la cuisse / 50 opposé*



## Séance 4/ Cécilia Febvre

G1/ 4200 m G2/ 3700 m G3/ 3800 m

**Dominante : vitesse + test fréquence papillon**

600 crawl/dos / 300 4 n (jbs, rattrapé, nage complète) / 300 crawl ( 6 ondulations coulée)

10x 100 m palmes :

Papillon (coulée, pousser en bas + mvts très rapides) / Dos (milieu de bassin 10 mvts très rapide en position assise)

Brasse (bras de brasse + battements / Retour bras accel) / Crawl ( 5 mouvements ampli/polo) / 4 n ( virage rapide)

200 crawl amplitude

Test fréquence papillon: minimum de distance pour réaliser 10 mouvements

8x 50 technique dos/crawl

Vitesse brasse/papillon : 6x 50 virage + coulée+ 5 mouvements) très vite

100 souple

8x 50 technique brasse/papillon

Vitesse dos /crawl: 2/3 min prise de relais au 10 m / Départ/arrivée 100 souple

6 à 8 fois enchaînement dos/brasse 12,5 m vite virage culbute arrière + 12,50 m vite

200 souple



# Séances Natation

## Séance 5 / Série Olympique

Nous avons modifié l'entraînement afin de bousculer le collectif et leur demander un investissement plus important.

5 min échauffement libre

Série Olympique: réaliser l'ensemble du programme le plus vite possible

Départ distances de spécialités 50/10 / 200 papillon,dos,brasse  
50/100/200/400/800 (G1) / 1500 NL

200 4N /400 4N

Récupération

5 secondes sur 50 m / 10 secondes sur 100 m/ 20 secondes sur 200 m / 30 sec 400 m plus

## Séance 6 / Clément Charpiot

G1/ 4850 m G2/5000 M G3/ 4700

**Dominante : aérobie + parties non nagées**

200 crawl / 100 4n envers/ 100 battements / 200 cr pull 50 mains qui raclent / 50 respi 5

100 4n / 100 battements accél / 4x 15 m sprint crawl normal/polo

6x 100 crawl soutenu dpt 1'30 à 1'45

6x 50 jambes battements 2 moyen / 1 vite dpt 1'/1'10

6x 100 4N soutenu dpt 1'40/1'55 / 100 souple

Palmes : 6x 50 (15/20/25 m très vite ondules sous l'eau / 25 dos souple )

Virages : 6x 50 virage depart arrêté + coulée + 15 m sprint / Virage lance 10 m + 10 m très vite

3x 200 m crawl soutenu dpt 3'/3'30

3x 100 jamves battements 2 soutenu/1 vite dpt 2'/2'20

3x 200 4n soutenu dpt 3'30 /4'

100 souple

Départ plongé: 2x (3x 25 crawl,dos ( 15 m sprint + 10 m souple ) )

2x (3x 25 m crawl chrono) / 100 souple

	serie olympique
Lili	00:55,33
Lisa	00:59,25
Floriane	00:59,11
Tiphaine	00:56,24
Léonie	01:00,20
Hugo	00:56,34
Dorian	00:57,14
Baptiste	01:02,40
Eliott	00:57,02
Léo	00:59,01
Nathan	01:02,02
Ethan	01:02,30
Clément	01:01,05
Eloi	01:03,15
Pierrick	01:06,57
Benjamin	01:00,07
Amaelle	01:03,42
Paul	01:03,42
Gustave	01:05,21
Cassandra	01:05,33

# Séances Préparation Physique

## Séance 1 /Posture sur mouvements fondamentaux

### Squat/Posture

- ✓ Ante/rétropulsion du bassin debout
- ✓ Ante/rétropulsion du bassin en descente
- ✓ Chat/chien à 4 pattes
- ✓ Lever de bassin
- ✓ Squat parallèle/profond : position des pieds, cambrure, regard
- ✓ Réaliser 10 squats

### Chaîne postérieure

- ✓ Mouvement W/Y en suspension/ fixations omoplates
- ✓ Superman alternés
- ✓ Corps allongé coudes serrés/ Décoller le corps entier
- ✓ Fixateurs ,Rotateurs élastiques/ Apprentissage des mouvements

### Chaîne antérieure

- ✓ Alignement mouvement groupé/dégroupé
- ✓ Apprentissage de la pompe
- ✓ Enchaînement Position quadrupédie+ toucher épaule D/G + pompe
- ✓ Réaliser 5 pompes

## SÉANCE 2/ CIRCUIT COORDINATION, VELOCITÉ

### Circuit / 3 passages avec variations sur ateliers

*(pratique des entraîneurs)*

2 min/1min 30 de pratique/ 30 sec de récupération par atelier

- Corde à sauter: simultanés,alternés
- Swiss ball: passage ventrale,dorsale/ avancer et reculer sur le ballon
- Départ avec élastique résistance en position fusée
- Echelle de rythme: combinaison pieds / mains, retour en arrière
- Élastiques: 5 x 25 fréquence maximale papillon/ brasse
- Déplacement au sol: quadrupédie, tirage papillon
- Lancers balle réactivité
- Déplacement latéral avec résistance élastique
- Abdos genoux/coudes/ Lombaires alternés/ Position planche bras droit, jambe gauche et inversement

Défi par équipe / 100 pompes,200 rameurs, 300 squats

# Séances Préparation Physique

## Séance 3 /Progression traction,tirage couché

L'objectif de cette séance est d'appréhender deux actions motrices récurrentes dans la préparation du nageur. A chaque niveau les nageurs devaient valider un nombre de répétitions pour pouvoir passer au niveau supérieur. Nous avons pris le temps de corriger les jeunes sur la posture pour arriver à un résultat plutôt intéressant !

Ils ont bien distingué l'action du rachis d'un tirage avec les bras sur le mouvement de tirage couché.

### La traction

1. Traction horizontale avec appui banc
2. Traction horizontale avec appui swiss ball
3. Traction départ assis avec appui banc
4. Traction avec élastique
5. Traction négative (aide à la montée, descente normale)
6. Traction stricte maximum de répétitions

### Le tirage

1. Tirage coudes le long du corps fixateurs omoplates 10 répétitions
2. Tirage assis 10 répétitions + 30 secondes en isométrie
3. Tirage haltères 2/4 kg / position du dos 2x 10
4. Tirage couché barre à vide 20 kg

➤ **Défi par équipe / 100 pompes, 200 rameurs, 300 squats**  
**Meilleur temps pour toutes les équipes 😊**



# Activités annexes/Bilan

## Lundi Soirée Olympique:

Par équipe, questions sur les Jeux olympiques et la culture sportive

Exemple : Donner le record du monde du 1500 nl dames ?

Les couleurs des anneaux olympiques? .....

## Jeudi soir : Course d'orientation

Début 17h30 / Fin 19h30

Ateliers balises, lecture de plan sur un orient'show (petit labyrinthe avec rubalise)

Circuit sur le parc / 21 balises à retrouver !



## Organisation encadrement

L'équipe d'entraîneurs se réunissaient avant chaque séance natation, un coach présentait sa séance et nous débattions sur les contenus.

Le soir nous échangeons sur leur pratique d'entraînement, les séries types, leurs tests physiologiques, leur posture professionnelle au sein du club ou même vers une réflexion plus philosophique: Où serons nous dans dix ans au niveau professionnel ? (Cecilia)

Merci aux entraîneurs d'avoir encadré ce stage et permis un échange riche sur leurs métiers!

*Merci à Catherine pour la logistique !*

## Bilan nageurs

Les nageurs ont eu un comportement approprié sur l'ensemble des activités avec un respect des horaires ou des consignes générales sur la vie de groupe. Nous avons juste remarqué un manque d'enthousiasme ou plutôt d'ambition de certains face aux tâches proposées. Nous avons insisté sur cet engagement dans l'effort qui nous a permis de voir une évolution positive sur le troisième jour et plus de rigueur sur le dernier jour.

Je pense qu'il faudrait engager le collectif sur 5 jours pour le prochain stage pour permettre l'installation d'une dynamique forte et une identification à ce collectif.



# Tests Collectif

## 1. La vélocité

Protocole: Départ arrêté à 5m, réaliser 10 mouvements en un minimum de distance.

3 passages par nageur, le meilleur est retenu.

## 2. Test 400 m/Régularité d'allure

Protocole: 3 x 400 m nage complète avec un départ 6'30/7'

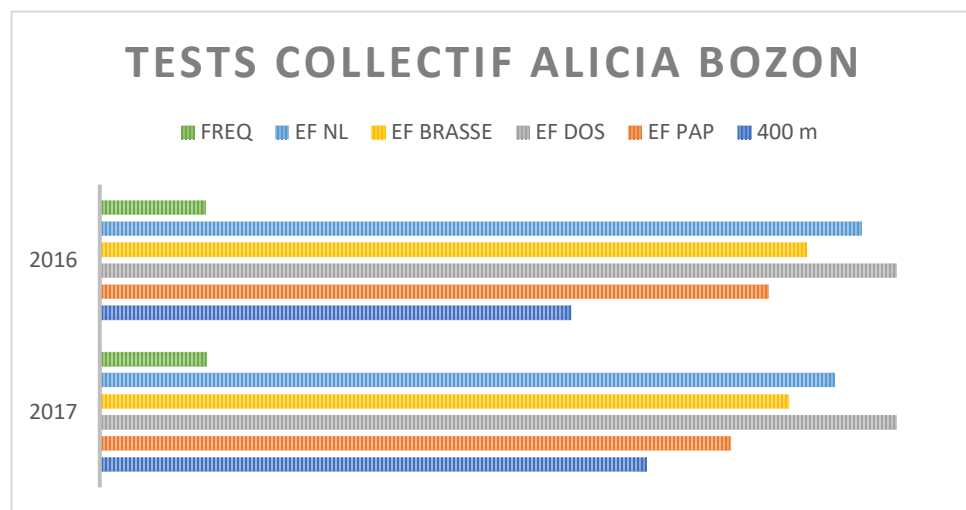
## 3. Test efficacité 4 nages

4x (4x50) 1 par nage

Protocole: Réaliser 4x 50 m par nage départ 2 min en faisant le meilleur temps possible en comptant les coups de bras. Trouver le meilleur compromis pour réduire le score: temps + coups de bras

NAGEURS	3x 400 (moy)	EF PAP	EF DOS	EF BRA	EF NL	FREQ
Lili	06:12,33	73,00	92,85	74,50	88,50	13,00
Lisa	06:58,33	72,50	91,75	78,00	75,25	10,00
Floriane	06:53,00	69,80	90,25	83,00	85,25	14,00
Tiphaine	06:35,00	70,25	95,25	79,75	89,25	15,50
Léonie	06:53,33	73,50	98,75	81,75	91,75	13,00
Hugo	05:28,67	61,75	72,00	69,75	74,75	11,00
Dorian	05:29,67	64,25	79,50	67,75	73,00	14,00
Baptiste	05:37,00	64,50	77,50	73,50	76,00	13,00
Eliott	05:18,00	62,00	81,50	62,75	67,00	9,00
Léo	05:19,67	65,25	78,75	65,00	74,25	9,80
Nathan	05:36,33	63,75	75,50	68,25	75,00	12,50
Ethan	05:40,33	68,00	75,50	62,25	75,50	10,50
Clément	05:40,33	62,50	84,25	78,25	77,00	9,00
Eloi	05:49,00	67,75	85,75	69,75	73,25	8,50
Benjamin	05:39,67	65,75	84,75	72,25	74,00	12,50
Amaelle	05:54,00	63,75	79,50	76,25	74,25	10,50
Paul	05:38,33	63,00	85,00	73,25	78,75	13,00
Gustave	06:10,33	69,25	87,00	82,25	81,50	7,50
Cassandre	06:20,67	70,25	89,25	73,75	82,75	10,50
Pierrick	05:46,00	66,50	84,50	69,00	71,25	9,80

## Comparaison 2016/2017



Le niveau est significativement plus faible que la saison dernière mais il faut noter que cette saison nous avons 5 filles sur la première année du collectif au lieu d'une seule l'an dernier. Les temps des filles augmentent la moyenne sur ce test.

Nous avons aussi considéré que les nageurs ne se sont pas mobilisés au maximum sur cette série.

Par contre sur le travail d'efficacité motrice et sur la fréquence en papillon, les résultats sont similaires.

Ceci renforce l'observation globale du groupe qui présente des habiletés physiques plutôt intéressantes sur cette catégorie.

