

# REGROUPEMENT REGIONAL NATATION COURSE

23 décembre 2017

## Tours



## Préambule

Afin de renforcer l'échange entre les clubs, la ligue a proposé de coordonner des regroupements afin d'ouvrir à des nageurs ou des entraîneurs hors des collectifs régionaux. Cette action est pour l'instant fixée au nombre de 3 jours sur des périodes de travail. L'invitation s'est appuyée sur les nageurs finalistes A aux N2, les championnats promotionnels et les championnats par catégories d'âges de la saison dernière.

- ✓ Tours 23 janvier
- ✓ Orléans 20 janvier
- ✓ Bourges 10 février

La journée est organisée autour d'une séance natation et une séance de travail physique en salle. Pendant la séance de renforcement musculaire, les entraîneurs se retrouvent pour partager leur expérience d'entraînement.

## Contenu

### Clubs /entraîneurs présents avec 26 nageurs sur la journée

- ✓ En Tours / Celine Page Sabourin Merci aux EN Tours pour l'accueil !!!
- ✓ US Vendôme / Wilfried Gruel
- ✓ AC Bourges / Christophe Cleuziou
- ✓ Asptt Orleans /Marine Penage
- ✓ Joué Natation / Jean Louis Beraudy
- ✓ Alliance Orleans Natation / Vincent Hurel



### Programme

<b>Natation 9H-11 h bassin 50 m</b> <b>11h30-12h30</b> <b>Renforcement musculaire en gymnase</b>	<b>Echanges entraîneurs 11h30-12h30</b> Thématique préparation à la compétition, gestion du volume et de l'intensité Principe d'individualisation
--	---

### Repas commun

## Séances Natation

### Séance demi-fond (Christophe Cleuziou)

(200 nl / 100 4 n/ 100 jbs 4n / 4x 15 P/C) x 2  
12x 50 crawl dpt 45'' 4 Z2/ 4 Z3/ 4 Z2 / 200 4N  
6x 100 crawl dpt 1' 2 Z2/2 Z3/2 Z2 / 200 4N  
4x 150 crawl dpt 2'05 Z2/2 Z3/Z2/ 200 4N  
(100 crawl / 100 jbs dos) x 2

### EN PLEINE REFLEXION !



## Série

- 500 crawl Z3 + 4x 50 allure 400 dpt 55'
- 400 crawl Z3 + 4x 50 allure 400 dpt 55'
- 300 crawl Z3 + 4x 50 allure 400 dpt 55'
- 200 crawl Z3 + 4x 50 allure 400 dpt 55'
- 100 crawl Z3 + 4x 50 allure 400 dpt 55'

300 souple



## Séance sprint (Vincent Hurel)

600 crawl/dos nc,éduc – 8x 100 4n dpt 1'40 hybride en décalage  
6x 100 zoomer 40 m battements / 10 m nage complète 5 derniers mètres sans respirer  
6x 50 élastique progressif par 2 en crawl dpt 1'10 / 200 dos

10 x 50 m hypoxie par nage

- 10 m apnée / 25 papillon à fond
- 15 m apnée / 25 m dos à fond
- 20 m apnée / 25 m brasse à fond
- 25 m apnée / 25 sprint nl
- 50 m coulée dos 50 dos 2 bras

4x (50 4n / 50 crawl respi 2/1 / 50 3 godilles par bras entre chaque mouvement)

Travail de réactivité / Vitesse par 2

10 x 50 / 1 passage sur 5 m suivre l'allure de l'autre – 50 dos 2 bras

300 jambes

## Séance renforcement musculaire

Enchaînement progressif avec augmentation du temps statique, du nombre de répétitions sur les pompes ou les fentes.

Fin de séance :

Défi choisi par les nageurs : maximum de squats en 3 min

Défi choisi par moi-même : position quadrupédique maintien 3 min



---

# Joyeux noel

---

## *Entrées*

10 squats / 6 fentes laterales

15 sec gainage coude/ 3 pompes / 10 montées de bassin/ 20 genoux-coudes

6 groiners /6 fentes frontales / 3 pompes/ 12 lombaires alternés/ 15 sec quadrupédie

5 squats complets/ 6 fentes dynamiques/ 5 groupés degroupés

20 ciseaux assis / 3 pompes/ 15 sec gainage mains

10 ponts/ 10 portefeuilles/ 2x 10 abdos costale / 3 pompes

15 sec montées de genoux debout/ 3 araignées / 15 sec cuillère /

3 pompes / 12 écartés-serrés en planche

## *PLATS*

10 squats / 6 fentes laterales

30 sec gainage coude/ 3 pompes / 10 montées de bassin/ 20 genoux-coudes

6 groiners /6 fentes frontales / 3 pompes/ 12 lombaires alternés/ 30 sec quadrupédie

5 squats complets/ 6 fentes dynamiques/ 5 groupés dégroupés

20 ciseaux assis / 3 pompes/ 30 sec gainage mains

10 ponts/ 10 portefeuilles/ 2x 10 abdos costale / 3 pompes

30 sec montées de genoux debout/ 3 araignées / 30 sec cuillère /

3 pompes / 12 écartés-serrés en planche

## *DESSERTS*

10 squats / 12 fentes laterales

30 sec gainage coude/ 5 pompes / 20 montées de bassin/ 20 genoux-coudes

6 groiners /12 fentes frontales/ 5 pompes/ 12 lombaires alternés/ 30 sec quadrupédie

5 squats complets/ 12 fentes dynamiques/ 10 groupés dégroupés

20 ciseaux assis / 5 pompes/ 30 sec gainage mains

10 ponts/ 20 portefeuilles/ 4x 10 abdos costale / 5 pompes

30 sec montées de genoux debout/ 5 araignées / 30 sec cuillère /

5 pompes / 12 écartés-serrés en planche

