

## Regroupement régional 20 janvier Orléans

Pour le deuxième regroupement régional, le bassin Orléanais et Chartres se sont retrouvés autour d'une séance de haute intensité pour cette période de la saison. Merci à l'ensemble des structures d'avoir partagé ce moment autour de la performance.

### PLANNING REGROUPEMENT

- 9h30-11h Salle gymnase Lycée Voltaire / Echanges entraîneurs
- 11h30-13h30 Natation Complexe Nautique de la Source
- 13h30 repas commun Ligue Centre Val de Loire

### Structures/Nageurs présents

- Chartres Métropole Natation- Mathieu Leroy
- Asptt Orléans – Marine Penage
- Olivet Natation- Malcom Lacampagne
- Alliance Orléans Natation- Vincent Hurel
- Enfants Neptune de Tours

**25 nageurs sur 5 clubs représentés**



### SEANCE NATATION

Proposée par Sébastien Saillet (CMN)

✓ 400 m zoomers crawl/dos

- 3 x
- ✓ 300 spécialité (50 éduc 1/ 50 éduc 2 / 50 nage complète coups de bras)
  - ✓ 4x 50 dpt 1' spécialité, progressif de 1 à 3 / 4<sup>ème</sup> nage libre hypoxie
1. Zoomer-demi-lune
  2. Plaques nage complète
  3. Nage complète

#### Série VMA

(200 crawl zone 2 /8x 100 MMP /100 dos dpt 1'50) 6x 100 m MMP papillon, brasse, dos

#### Temps de récupération en progressif

- F 1'30/1'35/1'40 G 1'25 / 1'30 / 1'35
- Pap/Dos 1'35 / 1'40 / 1'45
- Brasse G 1'40/ 1'45/1'50 F 1'50 / 1'55/ 2'

#### 20x 50 m choix 2 nages

10 en nage complète / 10 en zoomers

1 .15 vitesse max / 35 sple      2 .25 vitesse max / 25 sple  
300 (100 jambes/ 100 pull / 100 nage complète)



**Volume NL 6400 M /Spécialité 5900 M**

# SEANCE PREPARATION PHYSIQUE

---

## *Mobilité hanches, chevilles*

- Groiners/ Monter sans aider des mains avec jambes en décalage droite/gauche
- Squat, talons au sol
- Fentes : rappel des consignes d'exécution (pied avant posé à plat, angle droit genoux avant, dos droit)
- Squat déplacement bras au-dessus de la tête
- Squat bras au-dessus de la tête alignement des épaules

## *Mobilité épaules*

- Position allongée : Rotation épaules, coller au sol, bras à 90° et en fusée
- Ante/rétropulsions épaules au sol

## *Gainage*

- En position de squat, bras en fusée mouvements de perturbation du partenaire
- Position planche, lever bras/ droit jambe gauche
- Position planche, écarter de plus en plus les coudes /mains par rapport aux épaules
- Position assise-bras/jambes tendues
- Ouvrir bras/jambes progressivement, planche dorsale
- Pompe ventrale, rappel des consignes pour réaliser une bonne pompe ! (Écartement des mains, alignement épaules, hanches, pieds)



## *Travail explosivité départ*

- Signal à chaque enclenchement du mouvement
- Appui banc, saut sur une jambe / saut sur une jambe alignement bras au-dessus /saut sur une jambe avec fixation des épaules / Saut jambe avec MB dans les mains
- Départ « athlé » éjection sur une jambe

*Défi tractions en groupe 1min 30 à 3 / Réaliser un maximum de répétitions en équipe*

*Repas commun avec des galettes à la ligue*