



STAGE MATARO

9 au 16 février 2019



Cécille duchateau
DTR CENTRE VAL DE LOIRE



Sélection Collectif C. BORDEAU

Hugo GRANDJEAN	Sarah MOREAU
Orhan DINE MOREIRA	Svetlana SAUDRAIS
Johan BOSCHER	Camille FRADIER
Alexandre MOUILLEY	Charlotte LISTRAT
Corentin GOUEZEC	Pauline LEPRIEUR
Valentin VILPOUX	
Terry GOUREAU	

Encadrement : Christophe Cleuziou/ Frédéric Antigny/ Céline Page Sabourin/ Cécile Duchateau

Programmation Semaine

Nous avons proposé une organisation des intensités qui s'articule autour des séances intensives de musculation de la période.

Nous avons organisé 2 blocs avec des intensités basses voire mixtes pour l'ensemble du collectif et 2 séances spécifiques avec un groupe sprint et un groupe orienté 200/400 m. Un nageur plutôt spécialiste du demi-fond a réalisé un volume plus conséquent.

Samedi	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi
9H30 Nat basse intensité	9H30 Nat intensité moyenne générale	9h30 Nat Intensité spécifique ++	9H30 Nat intensité moyenne générale	9H30 Nat Intensité spécifique ++	9H30 Simulation Compétition	9H30 Nat vitesse 25 m	7H Nat Intensité spécifique ++
		11h30 Apprentissage mouvement+ Contrastés Programme CREPS		11h30 Apprentissage mouvement + Contrastés Programme CREPS	Programme CREPS	11h30 + Contrastés Musculation Cycle Pletnev	
		14H Musculation Cycle Pletnev		14H Musculation Cycle Pletnev			
	15h30 Nat intensité spécifique +	15H30 Nat intensité basse	15H30 Nat intensité spécifique +	15H30 Nat Basse intensité + Repos	15H30 Simulation Compétition	15H30 Nat intensité basse	



SEANCES NATATION 14 UNITES

Intensité basse+ vitesse
6100 m

SEANCE SAMEDI SOIR 15h30-17h30

Echauffement prophylaxie + gainage

4x (200 crawl normal ; respi 3 ; normal ; 75+ 25 vite ; Mvts – 100 jambes
batts ;ciseaux ;ondules ;dos)

500 crawl moins de coups de bras possible respiration 5

8x 100 pull 25 par nage/ 75 crawl

6x15 m pull très vite spé/Crawl

500 crawl plaquettes

8x100 4n 2 endroits /2 envers dpt 1'35 et plus

6x 15 m jambes tuba en surface TV fin souple alignement

500 crawl palmes 6 ondules aucune respiration 2 mvts après sortie de coulée

8x 100 jambes palmes 2 ondules 2 batts

6x15 m spé sous l'eau ; TV fin en souple

200 souple

Pauline / Carla/ Camille 400/6x100 sur le bloc / Sarah arrêt au deuxième bloc

Intensité moyenne+ propulsion ondulations
Jambes brasse
6300 m

SEANCE DIMANCHE MATIN 9H30-11h30

Echauffement mobilité + corde à sauter 15 min

300 au choix-4x100 4n plus soutenu sur 1 nage-300 virage accel 5 m avant
8 m après

Bloc ondulations à faire 2 fois Palmes/ NC

3x 10 m départ arrêté ondulation TV

2x15 m ondulations dorsales mains sorties

2x15 m ondulations dorsales bras tendus

2x15 m ondulations dorsales bras derrière la tête

1x15 m ondulation chronos

**Bloc intensité moyenne + ondulation à réaliser 3 fois / Nage complète ;
palmes ; pull+ plaquettes**

300 crawl allure assez soutenue + 3 ondulations à chaque virage dpt 4'15
2x 200 4n soutenu dpt 3' /3'15 3 ondulations P/D/C traction vitesse brasse
100 dos 2 bras battements

4x 50 25 m mois de mouvements possible 8/9 mvts rapides sur 25 m nages
alternées / 4/6 mvts bras papillon + 25 sple ajouter 2 coups de bras / dernier
TV sans contrainte de coups de bras

5x 100 crawl bien nagé dpt 1'30 avec matériel au choix

**Brasseurs 2 séries + 10 x 100 jambes brasse départ 2'10 allure régulière+
400 souple**

Terry 1'41 moyenne

Valentin 1'45 moyenne

Camille 1'52 moyenne

Pauline Carla Svetlana 61000 M / 2x200 dos Pauline et Carla



Intensités Spécifiques

SEANCE DIMANCHE APRES MIDI 15H30-17h30

Echauffement prophylaxie + gainage

Spécifique Sprint

300 crawl + 6x 50 2 nages / 300 respi 3/5
Blocs virage à réaliser 2 fois Nage complète ; palmes
3x5 m drapeaux arrivée mut 15 m de coulée + reprise
3x mains au mur virage + 15 m ondulations TV
12,50 m hybride rapide virage + coulée 15 m 1 bras + glisse

Bloc intensité à reproduire 2 fois nage complète

2x50 (25 godilles, 12,5 m un bras + 12,5 l'autre bras
85 m chrono + 25 Dpt chrono + 175 m souple
90 m chrono + 25 dpt chrono + 275 souple
95 m chrono + 25 dpt chrono
175 souple / 400 matos variés

Spécifique 200 m et plus

200 crawl/dos educ ; nage complète
3x100 4N hybride ; nc ; jambes + 200 cr ; dos pull
3x100 4N hybride ; nc ; jambes + 200 cr + dos educ nc
4x 15 m accélération

Bloc à réaliser 3 fois nc ; pull plaques ; plaques palmes

4x 50 m allure 400 m dpt 1'
100 allure 400 m Récup 1 min / 50 souple
4x 50 m allure 400
200 m coups de bras allure 400 m + 50 souple
500 souple (300 au choix + 200 matériel série suivante)

SEANCE LUNDI MATIN 9H30-11h30 Echauffement mobilité + corde à sauter

Spécifique Sprint

(100 crawl + 50 4N) x 4

Blocs ondulations à faire 2 fois nage complète palmes

4x50 m 15 m ondulations TV 1 bras rapide glissé / 4x15 m tuba 15 m ondulations surface sortir pieds de l'eau
2 x élastique résistance ondules / 2x15 m ondulations verticales bras en flèche

Bloc de départ à réaliser 2 fois

2 x appuis sur 1 seule jambe
2 x plonger le plus loin possible pieds joints
2 x ramener en vol jambes arrière

Bloc de 50 m intensité 200/400 m

8x50 Spé Dpt 1'05 + 6x100 Batt – Pb resp3) x3 dpt 1'05/1'15/1'25 (2è 6x100 :
C Jbs spé / 4N et 3ème palmes batt / C techn)
Johan 12x50 dpt 1' / 1'10 / 1'15

Bloc technique /Vitesse à faire 2 fois nage complète

400 50 supermans/ 50 ampli max / 4x 100 m technique spé
15 secondes résistance / 2x25 survitesse + virage coulée
100 dos / 25 départ plongé + 50 souple



Intensités basse/ Moyenne

SEANCE LUNDI APRES-MIDI 15H30-17h30

Echauffement prophylaxie + gainage

200 crawl + 150 dos 25 jbs/25 rattrapé-100 brasse reprise de nage-50 pap respi 3
200 crawl pull respi 3/5 -150 dos 25 retour lent 25 retour en accel

Bloc à réaliser 3 fois NC ; Palmes ; Plaques palmes

12x 50 3 éduc / 1 MQR /1 bras ballant /1 retours lents / 3 NC + 3 ondules dpt 50''
2x150 pap/dos/brasse dos/brasse/crawl 10 m rapide fin de 50 m
4x50 m 10 m vélocité spé 40 m souple

Brasse 2 répétitions + 8x 100 m jambes de brasse dpt 2'10 intensité plus élevée
Terry arrêt musculation / Camille + Valentin 8x 25 m pull ; pull plaques + 200 souple

6x 100 jambes 2 moyen / 1 vite dpt 1'55 à 2'10

Orhan 2 répétitions bloc + 3x300 m pull plaques 25 godille + 75 souple

SEANCE MARDI 9h30-11h30

Echauffement mobilité + Corde à sauter

200 dos- 3x100 jbs batts- 3x 100 4N 15 m coulée- 300 pull tuba- 300 palmes ventral,dorsal, costal alignement- 4x50 m départ arrêté 15 m jambes échelle 10 bras échelle
0 et inversement fin souple- 100 dos 2 bras

Bloc 3 fois 1 palmes / 1 nc /1 nc + plaques

(3x200 crawl dpt 2'503' 3^{ème} 50 plus vite + 300 4N plongeon transition nage sortie rapide + 6x 50 jbs dpt 50/1' + 3x 100 m tuba crawl 1'40)

Pauline Camille Laly Svetlana 3^{ème} bloc 200/200/200 souple





Intensités Spécifiques

SEANCE MARDI APRES MIDI 15H30-17h30
Echauffement prophylaxie gainage

Spécifique Sprint

Spécifique 200 m et plus

(100 crawl + 50 4N) x 4

Blocs ondulations à faire 2 fois nage complète palmes

3x10 m départ arrêté ondulations sous-marines

2x 15 m départ plongé 1 mvt rapide

1x 5 m drapeaux virage rapide + 15 ondulations rapide

2x15 m ondulations verticales bras en flèche

Bloc arrivée

4x10 m hybride

2x 10 m spé

2x12 m sans respi tres vite

Bloc à réaliser 4 fois

Bloc à réaliser 3 fois nage complète plaquette nc sans contraintes mvts

2x50 m 25 moins de mvts possible 25 sple

50 départ plongé / 15 secondes recup / 15 m sprint

350 souple

Camille X fois 50 m sans 15 m

Carla palmes plaquettes dos polo

400 jambes

4x50 m MVT 3 ondules allure 400 dpt 1'

50 souple

100 mvts 3 ondulations allure 400

50 souple

4x 50 mvts allure 400 dpt 1'

Charlotte 6+ palmes 3^{ème} série

Joan 12x50 dpt 55





SEANCE MERCREDI MATIN 9H30-11h30

Spécifique Sprint

200 au choix 8x50 4N jbs-educ-nor-10m vite fin – 100 respi 4
6x50 spé 25 crawl polo 25 godilles / Ampli max / 15 m tv fin
2x15 m sous l'eau nage crawl-pap
Très vite sous l'eau
2x 15 m vertical / 2x 15 m costal

Spécifique 200 m et plus

500 m 75 cr /25 ondules sur le dos / 4x 100 crawl regulier/soutenu dpt
1'30 35
200 jambes spé 3x 100 crawl plus vite dpt 1'30
4x50 jambes normal-accel-normal-vite
2x100 crawl plus vite dpt 1'30
200 educ spé pap travail propulsion
100 crawl plus vite
4x 50 15 m vite/35 sple 25 très vite/ 25 souple
3x 50 spé accel de 1 à 3 150 souple

Bloc a faire 3 fois nc/palmes/ plaques palmes

3x10 m ondulations départ arrêté sous l'eau
200 crawl allure moyenne 3 ondules rapide
12x25 m spé meilleure moyenne possible 30/40 départ
100 dos 2 bras 20 m ondulations très vite chrono 80 m souple
10x 50 dpt 50 matériel au choix bien nagé
100 sple

Bloc à faire 3 fois 2^{ème} dpt 1'15 3^{ème} fois 1'25

6x50 spé dpt 1'05 MMP
500 souple

Intensité
Simulation compétition
5000 m

Intensité
Simulation compétition
35000 m

SEANCE JEUDI MATIN 09H30-11h30

2000 m échauffement autonomie nageur
Simulation compétition nageurs Meeting mataro
Epreuves 50 100 m spécialité
500 souple entre chaque épreuve

**Série aérobie crawl régulier 100 200 300 400 300 200 100 accélération sur
descente
200 souple**

SEANCE JEUDI APRES MIDI 15H30-17h30

1500m échauffement autonomie nageur
Simulation compétition nageurs Meeting mataro
Epreuves 50 100 m spécialité
500 souple entre chaque épreuve

Bloc ondulations / virage / départs
4x15m ondules dorsale / 4x 15 m tuba / 2x15 m ondulations:/ 2 x 15 m
survitesse
Virage /arrivée : 4x12,5 m hybride vite spé / 3x5 m drapeaux / 2 mains
au mur / 1 x crawl sous-marin
Départ 2x1 pieds en appui / 2 plongeurs avec pectoraux en avant / 2 x
mains dans le dos / 2 x ramener jambes en vol



Intensité
Vitesse /propulsion/hypoxie
Sprint 4400 M/ 4700 m

SEANCE VENDREDI MATIN 9H30-11h30 BASSIN 25 M

Echauffement mobilité + corde sauter 3 min

Spécifique Sprint

Spécifique 200 m et plus

200 CR/DOS 25 cps bras/ 25 accel / 400 4n hybride / nc / apnée/ NC

450 crawl série éduc 100 75 50 25 + 50 m crawl progressif de 1 à 4 /2x 100 4N

450 Jambes 100 75 50 25 + 50 spé progressif /2x 100 4N

Bloc intensité + hypoxie

Bloc à réaliser 3 fois

10 m dpt arrête / 15 m vélocité / 25 m sans respirer /30 m 1 respi/300 souple

3x 25 m apné placement vite dpt 45''25 sple

15 m vélocité / 25 m sans respirer / 30 m 1 respi/ 40 6 ondulations + 1 respi / 300 souple

3x ondulations ou coulée brasse+ 3 cycles plus loin plus vite + souple

25 m sans respirer / 30 m 1 respi. / 40 m 6 ondulations 1 respi / 50 m sans contrainte / 300 souple

4x25 m allure 100 m propulsion ! dpt 35''/:50 souple

Palmes/

50 m allure 100 m même consignes / 100 jbes souple

10 m dpt arrêté opposé / 15 m vider toute son air avant départ / 25 m sans respirer /30 m 1 respi/300 souple

400 pull plaques relaché 4x50 m

15 m vider son air/ 25 m sans respirer / 30 m 1 respi/ 40 6 ondulations + 1 respi / 300 souple

Valentin 2 pap/ brasse

25 m sans respirer / 30 m 1 respi. / 40 m 6 ondulations 1 respi / 50 m sans contrainte / 200 souple

Sarah 2 pap/ 1 crawl

SEANCE VENDREDI SOIR 17h30 19h30

500 (100 crawl-75 dos-50 brasse- 25 pap) / 5x 100 4N DPT 1'40 + 300 jambes vite 5/10 m virage + 5x 10 0 4N envers dpt 1'40 / 300 crawl virage spé vite 5/10 M virage

Bloc palmes/ 600 (25 spé /75 crawl 15 m coulée) + 600 m ondulations btts palmes tuba

4x100 m 25 spé vite sortie de coulée / 75 souple

5x100 m crawl pull dpt 1'30

5x100 m crawl pull plaques dpt 1'25

5x100 m crawl plaques dpt 1'25

200 souple

Camille Terry Valentin / 300 au choix 6x100 jambe brasse / 400 battements

Bloc 4x100 m Pauline Carla Svetlana Charlotte

Intensité
Basse
5400 M



SEANCE SAMEDI MATIN 7H-9H

Echauffement improvisé plage jeux footing, travail poids de corps 6h30

**Intensités spécifiques
4600/4900 m**

300 au choix 50 choix 50 Cr 50 spé 2x 100 4N hybride, normal 100 moins de respi possible + 2x100 4N educ/10 m rapide + 200 crawl respi 1

Bloc ondulation 2x10 m ondulations sous l'eau / 4x15 m costal appui plus fort 2^{ème} jambe / 2 X15 m ondulations 1 mvt TV glissé + 4x 15 m tuba surface

Bloc 50 m intensité sévère à faire 2 fois

Nage complète /palmes

2x 50 25 godilles 25 m 12,5 1 bras

3x 50 m allure 200 m dpt 1 /50 souple

4x 100 crawl bien nager matériel dpt 1'30

2x50 m spé allure 100 m dpt 1'20:/4x 100 m crawl bien nagé matériel dpt 1'30

50 records du monde / 4x 100 matériel dpt 1'30

2x 20 m ondulations sous l'eau / Départ arrêté TV

100 dos 2 bras jambes batts

Camille Valentin Terry 4x 100 brasse dpt 2'10/ 400 souple/ 200 dos reprise 2^{ème} bloc spécifique

Bloc intensité 50 m

200 au choix 50 éduc / 15 m vite / 35 sple

50 éduc / 20 m vite fin souple

50 éduc 25 m vite fin souple

4x 50 dpt 1'05/200 jambes/pull / 200 crawl,dos

4x 50 dpt 1'05/200 jambes/pull / 200 crawl,dos

4x 50 dpt 1'25/200 jambes/pull / 200 crawl,dos

12x 50 m 25 placé / 25 vite spé / Crawl haut sur l'eau
200 souple

BILAN COLLECTIF BORDEAU 2019

Volume Semaine
Camille sprint brasse 60 KM
Johan Demi-fond 80 km

Le collectif a réalisé un stage convaincant autour de séances consciencieuses en prenant en compte les objectifs et les individualités. Le cadre du stage a été idéal entre un bassin sous le soleil, un hébergement de qualité et un accès libre à la salle de musculation. L'émulation du groupe reste un atout majeur de ce collectif avec une bienveillance partagée et un staff coordonné autour de la construction des séances ou la mise en œuvre de points précis sur les séries proposées.

Je remercie l'ensemble des clubs, les élus, les entraîneurs ainsi que les nageurs d'adhérer à ce collectif régional qui a déjà su faire ses preuves par le passé à travers le Collectif Aventure 2016. Merci surtout à Céline, Christophe, Frédéric pour leurs engagements dans ce dispositif et Catherine pour une logistique au top !

Prochain rendez-vous Collectif C. BORDEAU, le meeting de Sarcelles du 28 au 30 mars 2019.