

LIGUE CVL



COLLECTIF IMPULSION 2024

STAGE SETE
MEETING NATIONAL
CHALON SUR SAONE



IDENTITE DU COLLECTIF

CHAMAILLARD Fleur (2010/13 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
VENTOLINI Eily (2010/13 ans) FRA	USM SARAN
VARLOTEAUX Camille (2009/14 ans) FRA	USM SARAN
RICHARD Alice (2008/15 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
SANGARIA Sarah (2008/15 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
CHOLLET Alicia (2008/15 ans) FRA	CNM ST-GERMAIN-DU-PUY
LECLERC Sarah (2007/16 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
FERRON Floriane (2006/17 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
GUAY Océane (2006/17 ans) FRA	EN TOURS
BIGOT Edène (2006/17 ans) FRA	EN TOURS
TOTAL	10 FILLES

**Critère : 96 % Indice de
performance par année
d'âge**

Encadrement :
Christelle Gardin
Celine Page Sabourin
Christophe Cleuziou
Cécile Duchateau

BOUFERRACHE Ilyes (2010/13 ans) FRA	CHARTRES METROPOLE NAT
GARDIN Louis (2009/14 ans) FRA	AN ROMORANTIN
LIBICZ Korentin (2007/16 ans) FRA	EN TOURS
HUIJSER Gabin (2007/16 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
BROS Nathan (2007/16 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
POTTIER Estin (2007/16 ans) FRA	EN TOURS
TREBOC Samy (2007/16 ans) FRA	AQUATIC CLUB BOURGES
GARDIN Lucas (2006/17 ans) FRA	AN ROMORANTIN
COURTAT Morgan (2006/17 ans) FRA	AN ROMORANTIN
TOTAL	9 GARCONS



**Notre marraine , Mylène Lazare
médaillée olympique, présente sur
notre stage. Nous avons réalisé un
temps d'échanges autour du projet
individuel - la vision de leur pratique.**

PLANNING STAGE

La semaine s'est construite autour de séances à hautes intensités. Nous avons fixé des séries spécifiques selon les spécialités et les distances. Nous avons adapté le volume et les temps de départ en fonction du niveau d'entraînement et l'âge. La musculation s'est déroulée en fonction des programmes respectifs des structures et une approche athlétique pour les nageurs novices dans le domaine.

13 SEANCES DE NATATION / 2 A 3 SEANCES MUSCULATION 2 TEMPS MOBILITE RESPIRATION

Samedi 24 février 2024	Dimanche 25 février 2024	Lundi 26 février 2024	Mardi 27 février 2024	Mercredi 28 février 2024	Jeudi 29 février 2024	Vendredi 1 mars 2024	Samedi 2 mars 2024	
PDJ 7h- marche active piscine								
VOYAGE	Séance technique NL/4N adaptation volume	Séance basse intensité commune adaptation temps volume	Séance technique répartition par spécialité	REPOS + Etude scolarité	Séance séries test	Séance basse intensité commune adaptation temps volume	Séance basse intensité commune + JEUX RELAIS	
		Musculation Bourges + Ilyes +Fleur + Alicia	Musculation En Tours Romorantin +Saran		Musculation Bourges + Ilyes +Fleur + Alicia	Musculation En Tours Romorantin		
	DEJEUNER 12h							
	Musculation En Tours Romorantin +Saran Cecile	Séance VO2 intensités sévères adaptation format	Séance vitesse propulsion par groupe		Séance 4N/NL intensités volumes selon groupe	Séance parties non nagées virage aérobie	Séance VO2 spé	VOYAGE PANIER REPAS
Séance commune basse intensité voyage	Séance spécifique sprint 200 et plus Demi fond	Etude scolarité	Mobilité respiration 30 min		Mobilité respiration 30 min			
		Intervention Mylène Lazare						
DINER 19h								



Séance samedi après-midi - Céline - basse intensité - vitesse courte

- 300 crawl-dos / 6x 50 m (1 pap / 1 cr 2 t ; 1 dos / 1 cr 4 tps ; 1brasse / 1 cr 6 T
- 300 accél virage spé – 100 respi le moins possible

Bloc 1 :

- 2 x 50 m (25 traction / 25 godilles ; 25 godilles / 25 polo)
- 3x 200 m paddle dpt 2'45 à 3'10 selon niveau
- 4x 100 jambes 1 par nage dpt 2'/2'15
- 3x 200 dpt 2'45 / 3'10 nage complète 8 m de coulée à chaque virage /100 m dos

Bloc 2 :

- 2x 50 m 25 tractions -25 godilles ;25 godilles / 25 polo
 3x 200 m 4n dpt 3' à 3'30
 4x100 m jbs batts dpt 2' à 2'15
 3x 200 m 4N dpt 3' / 3'30
 4x 100 m jbs batts dpt 2'/2'15
 3x 200 m crawl palmes dpt 2'40/3' 10 m de coulée /100 dos
- 8x 50 m 10 m vélocité + 15 m TV / 25 apnée + 10 m vite

Séance dimanche matin - Christophe - 4N/ Nage libre

- 4x 100 crawl vers 4N – 400 (50 jbs par nage – 50 pull 3/5/7/1 respi
 6x 50 (1 par nage 40 m bien nagé 10 m polo / 1 crawl grand chien 10 m très vite / 15 m max / 25 relax)
 300 crawl tuba pull coups de bras aucun mouvement de tête 5x 100 m crawl pull maintien de coups de bras – respi 2/3/4/5 et dernier 100 m plus rapide dpt 1'25/1'40
 6 x 50 m alterner pap technique respi 2 / technique dos / brasse + 200 4n soutenu
 300 m tuba alterner retour relâché – bras tendu par 50 m 5x 100 m crawl nage complète accélération de 1 à 5 augmentation nombre ondulations coulée dpt 1'25
 6x 50 m idem + 200 4n (100 envers- 100 endroit) vitesse idem
 300 m tuba pull palmes (75 coups de bras / 25 ondulations surf)
 5x 100 m dpt 1'25/40 (75 crawl / 25 coulée finir ++ vite
 3x 100 m 2 nages (pap-dos / dos -brasse – brasse / crawl) Départ -virage arrivée R"30
 200 4n en vitesse idem relance papillon /200 souple (50 jbs/ 100 nc / 50 jbs)
- Educ 50 pap 25 pas de coulée – mvt lent / 25 acce garder propulsion
 - 50 dos : 25 dos 2bras retour relâché / 25 m dos finir 10 m vélocité
 - 50 brasse : 25 jbs replacer tête chaque mvt / 25 augmentation ampli bras

Séances dimanche après-midi - spécifique distance

Séance sprint- Céline

200 crawl – dos / 50 batts 50 (25 godilles / 25 nc) / 100 spé 25 educ / 25 nc
400 m (50 educ / 50 focus)

- **40 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé**
- **45 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé**
- **50 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé**

200 recup materiel au choix

4x 50 m (15 m srpint départ plongé fin suple / 10 m arrivée mur / fin souple)

400 (50 jbs – 50 educ)

- **40 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé palmes**
- **45 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé palmes**
- **50 m TV + 15 m TV / reste tranquille départ plongé palmes**

200 m recup matériel au choix

Séance spécifique - Christelle 200 M

300 m tuba (75 crawl – 25 jbs pap/ brasse / crawl)

3x 100 m 4n (Hybride, nc , jbs) / 8x 50 m jbs dpt 1' (1 CR/1 spé) 20 m vite / 30 m lent

300 m (50 m dos – 50 m spé – 50 m éduc)/ 6x 50 m (15 m vite / Focus)

Bloc à réaliser 2 fois :

2x 200 m (150 crawl + 50 spé allure 200 m)

100 au choix

3x 100 m spé accél de 1 à 3 / MP +12/15 sec Récup 20/30 secondes / 100 choix

4x 50 m dpt 1 ' (allure 200 m / 25 m vite)

300 m palmes 75 cr + 25 P /75 crawl / 25 dos/75 crawl + 25 brasse

Bloc jambes / 4N

400 4n (25 jbs -50 nc – 25 jbs vite)

2x 100 spé jbs (25 vite / 25 lent) / 1 + vite

200 4n (25 éduc / 25 nc)

4x 50 jbs spé accel de 1 à 4

200 4n (25 jbs – 25 nc)

8x 25 m jbs spé (4 avec planche / 4 sans planche)

100 m souple

Séance demi-fond – Christelle

Echauffement similaire 200 m ci -dessus

400 m spé dpt 6' / MP + 35-2x 50 m crawl pull moins de coups de bras

400 m spé dpt 6' + rapide que le premier -4x 50 m pull respi 5 moins de coups de bras

400 m spé dpt 6' + rapide que le 2ème -6x 50 m plaques pull respi 7 moins de coups de bras

400 m spé dpt 6' plus rapide que la 3eme-8x 50 m pull élastique coups de bras

400 m spé + rapide que le 4eme -10x 50 m palmes coulée +++

8x50 m 4N 2 par nage (jambes – planche entre les jambes)

100 jambes battements + 2x 50 m 20 m vite + immersion

100 jambes pap + 2x 50 4N (mvts 2 pap- 4 dos – 5 brasse- 6 nage libre)

100 jambes dos + 2x 50 m 25 ondulations ventrale / 15 m vite / 25 ondulations dos / 15 m vite

Séances lundi matin - basse intensité - Céline

300 m crawl 3 tps – 2x 100 m pap/dos – dos/cr educ – nage complète
200 m crawl 5 tps – 2x 100 dos /brasse / brasse – crawl focus / 10 m vite

Bloc 1 et 3 nage complète

2x 300 (50 dominante jambes – 50 m focus) (coups de bras + 8 m de coulée) R’’15
2x 50 m (25 1 bras puis l’autre / 25 polo - 25 dos 2 bras vite)
20x 50 m dpt 45’’ à 1 min selon niveau coups de bras réguliers + 3 ondulations à chaque coulée -100 dos

Bloc 2

3x 200 m jambes dpt 3’45 / 4’15 spé- battements-spé
6x 100 m tuba + pull boy 25 godilles vite et fort + 75 focus R’’10/15
6x 50 m palmes + planche (tête hors de l’eau / travail de poussée 25 -1 brasse/ tête dans l’eau / 25 1 bras dans l’autre

Séance lundi après-midi haute intensité - Christophe

300 m (50 crawl/ 25 dos / 25 ondul dos)
5x50 m (jbs spé – crawl 5 tps – spé 15m coulée – 10 m opposé / 25 technique – crawl accel 10 m polo ++ - Spé bien nagé avec 15 m vite 50 souple

(3x 50 m + 100 m + 50 crawl lent) x4

- 15 m +++ 6/8 ondulations / 20 crawl /15 m vite R’’15
- 25/50 /25 dpt 2’
- 15 m propulsion / 20 m +++ / 15 m crawl lent R’’45
- 25 crawl/50 spé/25 crawl
- 15 m +++ / 20 m crawl / 15 m coulée ++ R’’45
- 45 / 15 spé +++
- 25 spé /25 cr R’’45 – 100 m +++

Travail bloc à réaliser 4 fois intensités 50 m – allure 400 m / Réduction d’1 50 m TV sur la descente dernière série 5x 50 m

(Elly- Ilyes – Alicia moins de 50 m)

- 8x 50 m Moyen – Vite – 4 x TV – Vite – Moyen depart 1/1’10
- 100 m allure 400 m – 50 crawl lent

500 m récup matériel

Séance mardi matin- aérobic - Christelle

(150 m crawl 3 tps – 100 m MQR – 100 4n – 50 spé educ) x 2
10 x 50 m (Jbs crawl – dos nc – jbs spé – crawl bras ballants – jbs sans planche
200 m dos (50 dos 2 bras – 50 jbs)
800 m crawl / 400 pull respi 3/5 – 400 m pull plaques (respi 3/5 5/7/9)
200 m jbs spé (100 m planche – 100 sans planche)
8x 100 m (2 P tête / 2 tuba glisser / 4 palmes coulé +++)
4x 200 m (75 crawl + 25 pap / 50 crawl – 50 dos / 25 crawl- 75 brasse) 25
essuies glace / 25 robot
200 m jambes dos (25 côtés doit / gauche / 50 normal)
16x 50 m crawl palmes (4 ondul vite – glissée max / 4 glissées max) x2
4x 50 m (Poussée glisse max crawl -dos)

Séances mardi après-midi - vitesse jambes - Céline

300 crawl-dos - 3x 100 m 4n (jbs-educ- hybride)
6x 50 m (- coups de bras / + coups de bras / focus)

Bloc 1 et 3 (nage complète -paddle)

4x 100 m tuba focus R 15"

4x 25 m (- coups bras possible -+1 / +2 / zero contraine / 25 m souple)

100 m dos

4x 50 m (15 m godilles / 15 m TV) / (poussée nageur) / 15 m TV

4x 50 m (15 m btts départ-arrivée sans respirer + rotation, flèche + 25 m moins de coups de bras possible TV)

200 matériel

Bloc 2 palmes

300 m tubas (50 ondulations sans planche / 50 m battements)

2x (6x 25 m dpt 45/50" 25 ondulations sous l'eau / 50 souple) ondulations- btts-brasse

200 m matériel

Séance mercredi après midi zone 2 4N/ NL - Christophe

150 m crawl / 100 m dos (Jbs et NC – 50 4n finir vite crawl polo)

150 crawl pull / 100 m brasse jbs / 50 4N pull vite pap-brasse

100 pap palmes (35 fin accel/ 15 m +++) / 50 4n vite en dos et brasse + + 100 m au choix

400 m crawl zone 2 dpt 5'30/6'15 + 300 4N par 100 m + 200 dos zone 2 dpt 3'/3'30 / 100 jambes vite

2x 200 m crawl dpt 2'45/3'10 + vite que 400 m + 300 4N (200 4n +100 m envers) + 2x 100 m brasse dpt 1'45 /2' +100 m jambes ++ vite

4x 100 m crawl dpt 1'25/35 + vite que 200 m + 300 4N (100 4N + 200 4n envers) + 4x 50 pap dpt 55/1' + 100 m jbs +++ vite

8x 50 m crawl + vite que 100 m dpt 45/1' + 300 4N + 200 spé vite avec virage rapide – pap (15 m pap / 20 crawl / 15 m pap) + 100 m jbs spé à fond

200 souple cr -dos + jeunes

8x 100 m zone 2 (25 spé sauf crawl + 75 crawl) décalé le 25 m spé dans le 100 m

200 m souple

Séance Jeudi matin- Test lactique

2x 300 m (cr respi 3/5/7 + 5 ondulations) - - 3x 100 m 4n décalé)

300 m (100 m dos + 100 spé +25 godilles -25 nc)

6x 50 m (25 cr-spé / 25 cr- 25 Jbs spé accel / 25 cr- 25 bras gainé)

200 au choix

300 m virage rapide avant – après spé reste nage libre

·6x 50 m spé (jbs 15 m/20/25 m sans planche / même chose en nage complète)

200 m au choix

Test 3x 100 m R'6 – 200 recup**Test 3x 200 m R'7 – 200 recup**

Bilan mitigé – difficulté à engager sur les intensités attendues (température eau ou autre...)

12x 50 m pull respl 3/5/7

4x 150 m (1 dos / 3 nages) /6x 100 m palmes crawl dpt 1'30

2x 300 m (jbs 50 spé -crawl- pap°) – 25 apnée + 25 dos + 50 crawl respi 5)

100 m au choix

Séance jeudi après midi- 3000 m-vitesse – fréquence gestuelle- réactivité – propulsion résistance Céline - Cécile

200 m crawl – 4x 100 m 1 par nage 25 jbs – 50 ampli 10 m très vite
 200 crawl 7 tps- 4x 100 m spé 25 educ – 50 m focus – 25 accélération
 100 m spé Départ-virage-arrivée – 2x 100 m palmes 25 ondulations / 50 bien nagé
 25 ondulations

Travail ateliers – réaliser 2 fois par groupe

Situations à sec

Réactivité start départ athlé / Réactivité mains jonglage balle
 Duel Led position planche / Changement de direction led lumineuse

Situations dans l'eau

8 x100 m (15 m départ plongé – arrêt 5 sec godilles /spé sur place + 15 m très vite
 - 8 m avant le mur rotation reprise de nage rapide – 8 m arrivée à fond) Départ 2'
 Travail de survitesse /Situation résistance godilles sur place
 Opposition résistance à deux
 Ondulations sur place verticale flèche /Ondulations – brasse sous l'eau – nage
 complète survitesse
 Quelques départs éducatifs

Séance vendredi matin - zone 2 volume Christophe + Christelle

300 M (75 crawl- 25 jbs par nage sauf crawl) + 100 m jambes spé
 2x (20 m coulée + ondulations ou brasse + 30 m dos
 300 pull idem + 100 educ spé + 2 x(20 m avec 10 crawl polo /10 m spé)
 300 palmes + 4x 50 m crawl et spé 35 bien nagé + 15 m accél vit
 6x 100 m dpt 1'35 et + (25 spé propulsion 75 crawl) décalé le 25 m
 Coulée + 2 cycles +++ arrivée - 300 jbs spé + 3x 100 m 2 nages + dpt 1'30 / 6x
 50 m score dpt 1'/1'15
 6x 100 m paddle (consignes – accel fin de mouvement)
 ·2x 150 jambes dpt 3' 2ème + vite - 3 x 100 m dos/brasse dpt 1'40 + 5x 50 score (+ vite) – 50 souple
 6x 100 m en palmes dtp 1'25 et + /3x 100 m jbs score 1 à 3 dpt 2' et +
 3x 100 m brasse-crawl dpt 1'35 et + - 4x 50 m score + vite - 300 m souplse

Séance Vendredi après-midi- VO2 Christophe + Christelle

200 m crawl 2/3/4/5 respi + ondulations 50 m) 200 cr/dos par 50 m (40 m normal + 10 wp) + 50 jbs iden + vite 2x 100 4n endroit envers enchainé + 50 jbs spé (25 facile / 25 +++) + 200 4Nvirage vite + 50 jbs spé +++ 100 au choix

3x 50 m (15 m +++ 6 à 8 ondulations ou double coulée de brasse /20 m crawl/15 m dpt 1' / dpt 1'15

2x 50 m nage 200 m dpt 1'/1'10/ 50 m souple (sprinteurs : 3x 50 m /50 m souple / 50 m plaques palmes ma 50 souple

3x 50 m (15 m propulsion / 20 m ++ /15 m crawl lent dpt 1' + 2x 50 m idem 50 m plaquettes palmes max 3x 50 m 15 m +++ / 20 m crawl /15 m coulée max dpt 1' /1'45

2x 50 m idem 50 plaques max 3x 50 m (25 spé + 25 crawl) dpt 1' / 2x 50 m idem ou 50 plaques palmes max

8x 100 m crawl R'15crawl- dos-jambes choix / 4n x2

5x 50 m dpt 1'10 3 Moyen-vite -très vite + 50 souple + 100 (50 coups de bras/ 25 accel /25+++ / 100 m souple

5x 50 m idem + 100 m (25 cps bras / 25 accel / 50 + vite)+ 100 souple

5x 50 idem (25 accel / 75 plus vite)

500 souple (100 jbs /100 pull / 100 nc / 200 palmes)

Séance samedi matin - relais - Céline

5x 50 m dpt 1'/ 1'10 Moyen vite – 3 Très vite / 50 m souple + 100 m 50 coups de bras / 25 accél / 25 +++ pap , dos en palmes + 100 m souple
5x 50 m dpt 1'/1'10 moyen vite 3 très vite + 50 m souple + 100 m 25 cps de bras /25 accel / 50 m + vite) pap-dosen palmes + 100 m souple
5x 50 m dpt 1'/1'10 moyen vite – 3 très vite + 50 m souple + 100 m 25 accel / 75 plus vite) pap-dos en palmes
500 souple (100 jbs – 100 pull – 100 nc / 200 palmes jbs -nc)
300 m crawl- dos – 3x 100 m 4N jbs-educ – 10 m TV chaque 25 m
200 m respi 2/4/6/8
2x 100 m spé (10 m vélocité – 50 m focus – 10 m TV polo fin
2x 200 m jbs dpt 2'45 / 3'
2x 50 m éduc choix-8x 25 m dpt 40'' ondulations sous l'eau / spé TV
6x 25 m relais /50 m souple
4x 25 m dpt 45'' (ondulations sous l'eau TV / TV spé)
6x 25 m relais 4N/CR / 50 souple dos 2 bras / 3x 100 m matos
2x300 m chenille en équipe/ 100 m souple
4x 100 m jbs dpt 2' en spé
6x 50 m jbs spé relais
200 m matos -400 m tuba 25 educ – 75 m focus



MUSCULATION

PROGRAMMES A L'ANNEE NAGEURS IDENTIFIES AC Bourges / En Tours / AN Romorantin

SEANCES LOUIS / FLEUR / ELLY / ILYES / CAMILLE / ALICIA

Apprentissage posture -fixation - equilibre ceinture scapulaire / pelvienne



Equilibre bassin 30 sec
Position verticale , appuis genoux,
ne pas s'asseoir sur le swiss ball

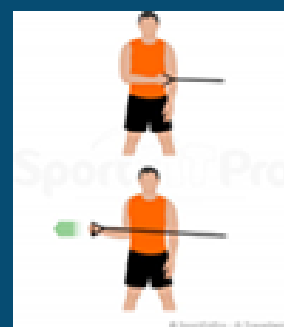


Soulevé de terre 1 jambe

Descendre le buste à l'horizontale en élevant la jambe du même côté que l' haltère. Aligner cheville-hanche-épaule-tête tout le long de l'exercice. Revenir en position initiale en gardant le dos droit.

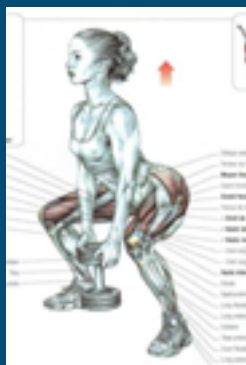


Développé couché haltères 4/6 kg
Position allongée sur le banc. Réaliser une poussée verticale. Coudes en dessous de la ligne d'épaules.



Rotateurs écartement

Serrez les omoplates en reculant les épaules. S'écarter du point d'ancrage - mise en tension et revenir à la position initiale



Squat sumo : montée explosive

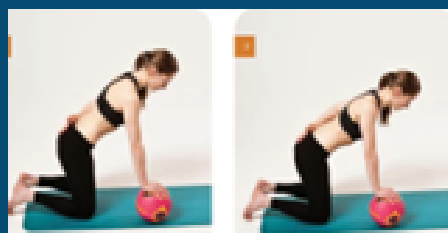
Debout, pieds écartés orientés vers l'extérieur. Maintenir le dos fixe et fléchir à 90°; regard devant soi



Tirage 1 bras fixation

Poussez vos fesses vers l'arrière et abaissez votre torse jusqu'à ce qu'il forme un angle de 45 degrés avec le sol, le bras opposé reste tendu tout le long du mouvement. Tirer le poids vers le côté droit de votre cage thoracique, en gardant vos hanches et vos épaules carrées.

Pro-rétraction omoplate
A l'aplomb de l'épaule , en appui sur le MB, réaliser une rétraction de l'omoplate sans fléchir le bras ou arrondir le dos - L'autre main est posée à plat dans le dos.



EXEMPLE EXERCICES

MEETING CHALON - SUR - SAONE

MEETING NATIONAL DU GRAND CHALON



Statistiques Compétition

585 nageurs - 2616 engagements
89 engagements - 4 relais - Collectif
Finales Juniors 1/2 et Finales Juniors 3 et plus -
Podiums toutes catégories

6 podiums
Edène Bigot 1ere 50 papillon / 2ème 50 dos-100 papillon
Océane Guay 3eme 200 nl
2 relais
30 finales

Le Collectif a participé au meeting national avec une forte densité en nombre et en niveau d'engagements. Les nageurs ont réalisé des performances significatives sur de nombreuses épreuves. Nous avons constaté encore de la fatigue suite au stage de Sète.

Meilleures performances individuelles :

- Louis Gardin - 400/ 800 / 1500 NL / 100 dos
- Elly Ventolini - 100/200 dos
- Nathan Bros : 50/100 dos
- Camille Varloteaux- 400 nl
- Alicia Chollet - 50/200 brasse - 100 m nage libre
- Korentin Libicz - 100 papillon- 800 nl
- Océane Guay - 800 nl
- Alice Richard - 50/100 papillon
- Sarah Leclerc -50 nage libre -papillon
- Gabin Huijser - 50/100 nl - 200 brasse
- Edene Bigot - 50 dos
- Samy Trebosc - 200 nl - 100 papillon



A noter : Aux championnats régionaux, les nageurs ont réalisé de nombreuses MPI et des qualifications

BILAN GLOBAL

POINTS POSITIFS

Partage encadrement- construction séance - séries
Nageurs impliqués et engagés sur les séances - capacité à s'adapter à des formats de tâches variées
Esprit collectif - ambiance agréable entre les nageurs des différents clubs
Site stage - hébergement -restauration cadre bords de mer
Encouragements en compétition
Performances significatives sur le meeting et les championnats régionaux
Relais

POINTS NEGATIFS

Température bassin stage
Durée réunion compétition Chalon-Difficile à accéder aux finales juniors 3/4.
Manque de confiance, brider par les temps de qualifications
Peur de l'échec, tenter sa course - aller chercher la première place !!!



**Prochaine olympiade
Création d'un nouveau
collectif !**