



COLLECTIF REGIONAL 2025



STAGE
14 au 21 février Mataro

IDENTITE DU COLLECTIF

Critere sélection : **INDICE DE PERFORMANCE NATIONAL 90 % SAISON 2023/2024**

BIGOT Edène
VARLOTEAUX Camille
SAUDRAIS Svetlana
CHOLLET Alicia
RICHARD Alice
QUEVA Elise
GUAY Océane
VENTOLINI Elly

LOSAY-MARTIN Benjamin
LIBICZ Korentin
TAUREAU Julian
LAROCHE Luka
TRÉBOSC Samy
POTTIER Estin
RENARD Artür
CICHOCKY Kelyan- blessé genou jour du départ

Encadrement :

Cleuziou Christophe- Entraîneur CAF AC Bourges
Page Sabourin Céline Entraîneur- CAF EN Tours
Duchateau Cécile- CTR CVL

Deroulé du stage

Le stage est un moment privilégié pour élever le niveau de charge et repousser les limites loin d'un cadre habituel.

Le travail collectif permet à chaque individualité de profiter d'une émulation positive afin d'optimiser la preparation des futures échéances.

Les 2 entraîneurs ont proposé leur entraînement selon un programme hebdomadaire et ainsi présenté des séries ou des exercices diversifiés. Ils ont alterné des séances avec des intensités sevrées et faciles pour favoriser un travail de qualité.

Ils ont identifié 2 groupes , l'un orienté sur le sprint et l'autre sur les distances 200/400 m. Le volume global a été adapté selon le niveau d'entraînement à l'année.

Les nageurs ont réalisé 13 séances en bassin de 50 mètres pour un volume de 58 à 70 kilomètres selon le profil.

La préparatrice physique a proposé des échauffements collectifs en reprenant des fondamentaux, la prophylaxie de l'épaule, la respiration ou encore le contrôle du bassin.

Les séances en salle ont suivi la planification en structure pour certains et elles ont été complétées par des sessions en circuit pour appréhender les postures ou découvrir des mouvements avec des charges légères pour les plus novices.

Séances Natation

Programme séances

Vendredi soir	Séance 1	Décrassage – Aéro / vit courte
Samedi Matin	Séance 2	Zone 2 matériel + incursion de 50 TV / travail coulée
Samedi Soir	Séance 3	Spécifique
Dimanche Matin	Séance 4	Vitesse
Dimanche Soir	Séance 5	VO2 avec focus virages
Lundi Matin	Séance 6	Aéro travail technique et hypoxie
Lundi soir	Repos	Balade Barcelone
Mardi Matin	Séance 7	Zone 2 matériel + incursion de 50 TV / travail coulée
Mardi soir	Séance 8	Spécifique
Mercredi Matin	Séance 9	Vitesse
Mercredi Soir	Séance 10	Aéro travail technique et hypoxie
Jeudi Matin	Séance 11	VO2 avec focus virages
Jeudi Soir	Séance 12	Aéro basse – vit courte
Vendredi Matin	Séance 13	Spécifique

Séance 1 Aérobic – Vitesse Courte

- 300 C/DOS + 6X50 P/C2/D/C4/BR/C5 + 300 C DE CB/+DE CB PAR 50 + 2X50 ALT I 15M DA ET I / 25TV
- 2X50 : 25 TRACTION / 25 GOD ET 25 POLO / 25 GOD
- 3X200 C DPT 2'45 A 3' CB ET 3 ONDUL
- 4X100 JBS I/NAGE DPT 2'
- 3X200 C EN NEGATIF DPT IDEM / 100 DOS
- LA MEME CHOSE UNE 2E FOIS AVEC LES 200 4N DPT 3' A 3'20 / 4X100 JBS SPE / 3X200 PALMES NC 6 ONDUL DPT 2'40 A 2'50 + 100 DOS
- TERMINER PAR 8X50 ALT I- 10M VELOCITE + 15M NC ET 2- 25 APNEE + 15 NC UNE RESPI MAX / FIN SOUPLE

Séance 2 Zone 2 – Vitesse 50 m + coulée

- 300 C 2-3-4 ONDUL ET RESPI PAR 50 + 4X50 PAR NAGE AVEC 15M APP / 30M NC / 5M C WP+
- 300 PALMES AVEC 25P/25C/25D/25C COULEE 4-5-6 ONDUL PAR 100 + 4X50 : (ALT C 3 RESPI ET 10MPAP DA + FG)X2
- 400 PB TUBA (25 GOD PB CHEVILLE / 50 TETT / 25 C EN ACC)
- (5X100 C PB PLQ Z2 DPT 1'25 A 1'35 + 50 PB PLQ TV RESP 7 DPT 1') X2
- 3X50 PAP AVEC 8 ONDUL ++ / 10 CYCLES GD VITE / 8 ONDUL ++ FINIR LE 50 SOUPLE + 50 C FACILE ATT SORTIE COULEE PROJECTION !!
- 300 4N 25 JBS PLACE / 25 ED / 25 CB (P MARSOUIN / DOS RATT PERP / BR PG FERME / C BR BALLANT)
- (4X100 4N DECALER NAGE DE DEPART Z2 DPT 1'35 A 1'45 + 50 TV EN SPE SAUF C DPT 1')
- 3X50 PAP AVEC 8 ONDUL ++ / 10 CYCLES / 8 ONDUL ++ + 50 C FACILE // OU BRASSE (2 COULEES / 10 CYCLES / 2 COULEES)
- 200 DOS ALT 50 D2B ACC RETOUR AERIEN / 50 RESP 3
- (3X100 DOS 5 ONDUL 2 + 3 ACC Z2 DPT 1'30 A 1'45 + 50 JBS DOS TV DPT 1') X2
- 3X50 PAP PALMES AVEC 25 PLAC EN ACC / 25 PAP VITE + 50 C FACILE

ADAPTATION

- **CRAWLEURS + OCEANE : 400 / 300 / 200 / 100 C Z2 DPT BASE 1'20 A 1'25 +**
- **BRASSEUSES : 10X50 BR Z2 ATT CB DPT 1'-1'05 // STOP LUKA / ELLY**
- **300 SOUPLE (50 JBS / 100 NC / 50 JBS / 100 PB)**

Séance 3 Test lactates – Spécifique

ECHAUFFEMENT 1500 A 2000 M

**REALISER X X25 M A FOND FIXER UN TEMPS LIMITE QUAND DEGRADATION VITESSE
ARRET REVENIR 25 M SOUPLE + 10/15 SEC REPARTIR
PRISES DE LACTATE A LA FIN**

ADAPTATION Luka + Elly 50 a fond prise de lactates / + bloc récup

BLOC RECUP

8X50 M BIEN NAGE DEPART 1'

300 (50 M JBES - 50 M PULL RYTHMES)

PRISE DE LACTATES

BLOC INTERMEDIAIRE ENTRE LES PASSAGES ARRET SELON DEROULE PENDANT

300 M SPE (50 EDUC PROPULSION - 50 JBES SANS PLANCHE - 50 M 25 AMPLI - 25 PROGRESSIF)

2X100 4 N COULEE 10 M

6X50 M 5 M DEPART ARRETE / 5 M FIN DISTANCE SPE / CRAWL

**6X50 POUR LES SPRINTERS AVEC 50 TV MATERIEL / 50 FOCUS ET 12X50 POUR LES 200
ET + (2 ALL / 1 FOCUS)**

400 M TUBA

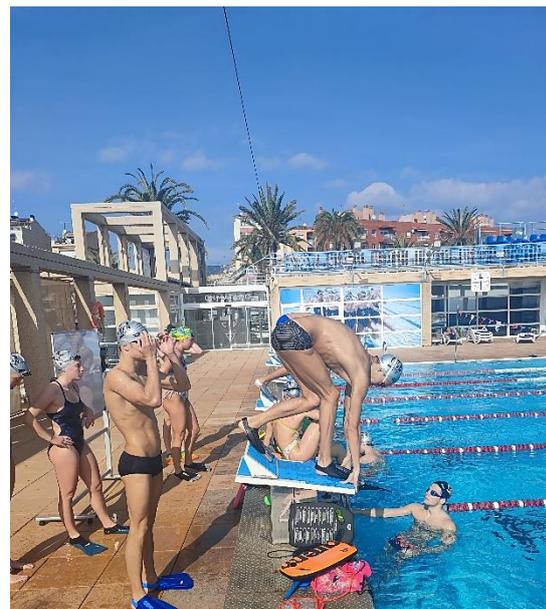
Séance 4 Vitesse

BLOC 1 ET 3 – NC PUIS PALMES

- 500 (100C/25PACC) + 4X100 4N FORCER | NAGE/100M
- 8X50 : 4 TUBA PLANCHE TETE DANS L'EAU GRANDE PRISE 25 | B PUIS L'AUTRE – PAS PLUS DE 8 CB PAR 50) + 4 TETE DANS L'EAU
- 4X50 AVEC 25++ / 25 SOUPLE : 1/ - DE CB POSSIBLE (4 CYCLES MAS) 2/ +1 3/+1 4/ PAS DE CONTRAINTE
- 2X25 TV SPE / 75 SOUPLE
- 6X25 DPT 40" JBS ONDUL SOUS L'EAU TV (DPT 45" BRASSE)

BLOC 2

- 4X100 MATOS AU CHOIX
- 2X100 TUBA PLQ FOCUS
- 3X100 PLQ Z2 DPT 1'25/1'30
- 4X100 DPT 1'40 (25 WP VITE / 50 FOCUS / 25 TV)
- 2X50 ED SPE
- 4X25 TV PLQ DPT 40"
- 200 MATOS



Séance 5 VO2 + Virage

- (100 C / 50 PAR NAGE (25JBS/25 ED))X4 C= NORMAL / MQR / RESP 5 / BT
- (100 4N + EN PAP / 50 SPE EDUC / 50 AVEC 15M++ ET FG 2E 25)X3 DECALER LE 15 DPT MILIEU ET ARR
- **4X50 TV EN C DPT 50" A 55" + 100 (25 SPE TTV / 50C MAINTIENT / 25 SPE TTV) DPT 1'40 A 1'50 + 3X50 C TV + 100 (25 C EN ACC / 50 SPE TV / 25 C MAINTIENT) + 2X50 C TV+ 100 (45C/55 SPE TV) + 50 C MAX / R100 (25C/25JBS DOS) + 300 (50JBS/50C/50DOS) X2**
- **7X100 ALT 1- 4N OU DOS 1- DA 25SPE/20MC/30 SPE/25C DPT 1'45 A 2' TV SUR L'ENSEMBLE / R100 IDEM + 300 TUBA (25 APPUIS/50C/25 BATT)**
- **12X50 DPT 1' 1- 15 DPT ET ARR EN SPE RESTE EN C SOUTENU 2- 20M DU MILIEU EN SPE 3- TV EN SPE 4- C / R100 IDEM + 6X50 ALT C PB / DOS NC ET JBS 4 COTES**
- **5X100 C PLQ PALMES MMP DPT 1'30 (NAGER MOINS DE LA MINUTE) OU BRASSEURS : 4X100 JBS BR DPT 2'15 MMP**
- 100 NC / 100 PB / 100 JBS / 6X50 C DPT 50/55"
- **ADAPTATION STOP APRES LE 12X50 POUR SPRINTERS : FINIR PAR LES 600 RECUP DE LA FIN (4700M)**

Séance 6 Aerobie basse intensité

- 400M (50 RESP3-5 / 50 JBS SANS PLANCHE EXPI LONGUE FORCEE) + 8X50 JBS PALMES (15M ONDUL COULEE / 35 BATT ACC)
- (100C AERO + 2X50 I- SPE ED PROPULSION I- 25 VITE / 25 FACILE) X2
- 8X100 JBS DPT 2' A 2'15 (I NORMAL I 75/25+)
- 3(4)X200 C CB REGULIER DPT 2'45/3' + 6X50 TUBA PALMES I- ED POPOV I- NC RELACHEMENT MAX
- 3(4)X200 C (150 AERO / 50 PROG) DPT IDEM + 6X50 DPT 1' I- 25NC/25 GOD 90 DEGRE I- 25 GD CH / 25 NC
- 3X(4X) 200 C (100 AERO/100 +V) DPT IDEM + 6X50 C I- RESP3/5 I- RESP 3/7
- 400 PALMES DOS COULEE 15M

ADAPTATION NBRE 200 M SPRINTEURS + NAGEURS MOINS DE VOLUME

Séance 7 Aerobie ZONE 2 + Matériel + exigence coulée

- 300 C / 100 BRASSE / 200 DOS / 100 PAP + 8X50 ALT C RESP 5 (DIMINUER D'UNE RESPI A CHQ 50) ET PAR NAGE 25 JBS PLACES !! / 25 NC HYBR + 4X20M SPRINT (10M CWP/10PAR NAGE) /30 SOUPLE
- 500 TUBA (APP/IB/AUTRE BR/BT OPP PAR 25) + 400 C Z2 DPT 5'20 A 6' + 2X200 4N DPT 3'05 A 3'30 + 6X50 JBS DPT 1' ALT BATT SOUTENU / SPE SAUF ACC DE I-3 FINIR +++
- 500 PLQ PB 50 C RESP 7/1 – 50 D2B RETOUR RAPIDE + 2X200 C Z2 ET PLUS VITE DPT 2'40 A 3' + 4X100 4N ENVERS Z2 DPT 1'35 A 1'45 + 6X50 SPE ALT I- 15 COULEE 30 ED 5M SPRINT ARR ET I- ACC DE I-3 FINIR TV
- 500 AVEC 50C PG FERMES / 25 BR BATT GARDER BASSIN SURFACE / 25 PAP PEU DE CB + 4X100 C Z2 DPT 1'25/1'35 + 400 4N PALMES NC COULEES 5 ONDUL ATT SORTIE + 6X50 PALMES ALT C ET SPE SF C ACC I-3 FINIR TV
- 50 SOUPLE PB + 6X50 ALT (10MCWP MAX SANS COULEE / 15M PAP / 10M DOS OU BR WP) X2 + 50 SOUPLE

ADAPTATION REDUIRE A 400 AU LIEU DE 500 ET 200 EN 4N A CHQ LIGNE SPRINTEURS + NAGEURS MOINS DE VOLUME



Séance 8 Spécifique- 200/400 m

- 100C/100DOS/100 C / 1004N + 15X50 (ALT JBS SPE (C=OND/ONDBATT/BATT) – C1234543212...
- SPE (COULEE/APP/ED) – 4N – 5E=25SPE CHRONO/25 SOUPLE ACC 1-3)X3 + 150 CHOIX

BLOC A REALISER 3 FOIS / EN RETIRANT 100 M CHAQUE FOIS

- 4X100 (25TV/75C BIEN NAGE) DECALER LE 25
- 4X50 ALL 200 + 50 C OU DOS + 3X100 AVEC 50 ACC/50 ALL 200 + 50 C OU DOS + 100 (50 ALL 200/50MAX)
- 100 NC C/DOS + (50 JBS / 50 PB) X3 + 100 SPE EDUC

ADAPTATION BRASSE

SERIE : (3X100 IDEM, RETIRER 1 25M + (3X50 ALL / 50 C OU DOS / 100 AVEC 50 ACC/50 ALL + 50C OU DOS + 100 (50ALL/50MAX) + 50 C + 3X(50JBS/50PB) + 100 SPE ED) X3 –

Séance 8 Spécifique - Sprint

- 400 CR/DOS -6X 50 M (10 M VELOCITE / 15 M SPRINT / 25 FOCUS- 25 ACCEL)
- 200 M RESPI 2/4/6/8 / 2X50 (25 ONDULATIONS SOUS L'EAU / 25 M FOCUS)

BLOC A REALISER 2 FOIS (PALMES 2EME)

- 200 M FOCUS
- 2X50 25 GODILLES – 25 TRACTION
- 85 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 90 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 95 M TV + 25 DPT PLONGE + 175 M SOUPLE
- 400 M MATERIEL
- 500 M TUBA 50 JBS ONDULATIONS / 50 FOCUS
- 6X 100 1 CR / DOS R10 / 100 M SOUS MARIN

Séance 9 – Vitesse - ateliers

- 1000M D'ECHAUFFEMENT
- ### 3 ATELIERS EN ROTATION

- **ATELIER 1** : 200 FOCUS + 6X50 1- 15M GOD / 15M SPRINT 1- 25 APNEE+15M SPRINT 1- 15M SPRINT +ROTATION + FLECHE
6X50 : 1- 10M DA 2- 15M DP 3- 10M DA 4- 20M DP 5- 10M DA 6- 25M DP LE TOUT SANS RESPIRER
4X100 MATOS AU CHOIX
- **ATELIER 2** : TRAVAIL AVEC ELASTIQUE : (1- TRACTION 15" 2- SURV 25 COULEE 3- SURV 25+VIRAGE+1 CYCLE 4- 25 NC SURV) X2 -4X100 MATOS AU CHOIX
- **ATELIER 3** : 200 FOCUS + TRAVAIL VIRAGES SORTIE DE COULEE 10M 2 CYCLES : (8M AVANT / 6M AVANT / 4M AVANT) X6 - 4X100 MATOS AU CHOIX

Séance 10 – Aérobic – zone 2

- (100 CHOIX + 100 SPE (15M DPT ET ARR ++)) + 100 C7) X2 + 8X50 4N : 1- 25 JBS / 25 HYB 1- 25 BN/25 ACC

BLOC 1

- 300 TUBA (50 AVEC ++ SUR LES JBS / 50 BN)
- 6X150C Z2+ (1- CB ET 2 ET 3 SANS CONTRAINTES) X2 DPT 2'05 A 2'15
- 300 (25 GOD / 50 BN)
- 5 OU 6X100 C Z2+ DPT 1'25 A 1'35
- 100 D2B

BLOC 2

- 12X50 JBS DPT 1' A 1'10 (6 BATT / 6 SPE SF C) Z2+
- 3(2)X400 C Z2+ 1- 10M COULEE 2 ET 3 : SANS CONTRAINTES
- 12X50 SPE (25 FACILE / 25 ACC) DPT 50" A 1'
- 100 D2B
- 6X50 ALT 1- APNEE (25/35/50) 1- D2B + 100 SPLE

ADAPTATION 400 M / NAGEURS SPRINTERS MOINS DE VOLUME

Séance 11 – VO2

- (50C/50DOS/100C/50BR/150C (25PG FERMES/25RESP5) /50P/200C VIRAGES ++ (5M/10M) /504N++)
- 9X50 : (1- JBS / 1- C ED / 1- 25 I RESP + 5M WP-5"FG-2CYCLES++ FINIR SOUPLE) X3 AVEC EN JBS 35/15+ 25/25+ 15/35+ + 50 AU CHOIX
- **C = (25 ++ / 20M FACILE DPT / 30M ++ / 25 FACILE / 50 +++)) X4 DPT 40" (45") - 50" (55") - 55" (1')**
- 50 BATT / 50C LENT / 100 PB C / 200 4N JBS PLACE ET ED PAR 25
- 7X100 C / 2N / 3N / 4N / 3 N / 2N / C ON AJOUTE BR PUIS D PUIS P ET ON RETIRE RETIRE BR PUIS D PUIS P DPT 1'45 A 2'
- 200 (35C OU DOS/15BATT SOUPLE) + 6X50 SPE (50 JBS / 50 ED / 25 BIEN NAGE – 25 SOUPLE)
- **SPE SF C = (25 ++ / 20M FACILE DPT / 30M ++ / 25 FACILE / 50 +++)) X 4 DPT 45" OU 50" - 55" (1') - 1' (1'05)**
- 200 (25C/25D2B) + 300 TUBA (50C/25 BATT) + 200 PALMES (50C/50DOS COULEES ++)
- **PALMES : 3X50 MMP + 50C SOUTENU + 100 C TTV + 50 JBS DOS SOUTENU + 3X50 DOS MMP + 50C SOUTENU + 100 C TTV + 50 JBS OND**
- DPT 55" POUR LES 3X50 PUIS 1' POUR LES 50 FACILE PUIS 1'30 POUR LES 100
- 100 JBS / 100 PB / 100 NC

ADAPTATION REDUIRE A 2X POUR CERTAINS (P ET D OU P ET BR) LUKA DOULEUR EPAULE PALME JAMBES

Séance 12 – Aérobic – zone 2

200C3 + 2X100 P/D ET D/BR EDUC ET NORMAL + 200C5 + 2X100 D/BR ET BR/C FOCUS ET 10M VITE

300 TUBA (25 EXO / 50 RELACHE / 25 FOCUS)

(100 FOCUS + 3X50 I- COSTAL I- PEU DE CB I- 25 SURFEUR BT/25 D2B + 100 FOCUS + 3X50 BIEN NAGE) X2 NC ET PALMES

300 TUBA (50 ALIGNEMENT ONDUL / 50C AMPLI)

6X100 JBS R10" ALT I- 50 JBS SOUS L'EAU SS BULLE / 50 SOUTENU) ET I- SPE (75NORM/25+)

6X100 R10" TUBA PB ALT I- BIEN NAGE ET I- SANS BRUIT / 100 D2B

16X50 : 3 EDUC 3 FOCUS ET 2 10M VELOCITE/10M SPRINT

400 TUBA 50 ONDUL / 50 BATT

ADAPTATION LUKA DOULEUR EPAULE 1500 M EN MOINS

Séance 13 Spécifique 200 /400 m

2 BLOCS « SURPRISES » ALLURE D'UNE DUREE DE 10 A 12'

400 (75C/25 JBS 4 COTES) + 300 (50 DOS / 25 BR / 50 DOS / 25 PAP) + 400 (25 GOD / 50C ED / 25 COTES ONDUL OU CISEAUX) + 200 4N (25 JBS / 25 NC)

4X100 PALMES (25 PLAC HYPO / 25 C WP / 25 C BT OPP / 25 BATT++ PLACE SURFACE) + 100 4N VITE EN SPE

C = 12X50 : (15 SPRINT PAP / 25 TV / 35 NAGE 200 / 50 SOUPLE) X2 + 100 AU CHOIX

BR = (100 JBS / 50 EDUC / 15++ / FG) X4 ALT 15 ET 25 ET ACC SUR LES JBS + 100 CHOIX

50 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 2X25 ALL DPT MILIEU / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 100 (50 ACC/50 ALL) / 25 FACILE / 25 ALL / 50 FACILE / 75 ALL / 25 FACILE / 50 MAX / 50 SOUPLE

BRASSE = RETIRER LE 75 ALL / 25 FACILE

100 NC + 300 ALT JBS ET PB + 100 NC (BRASSE = 100 + 300)

2X25 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 25 FACILE / 50 ALL / 50 FACILE / 3X25 ALL / 25 FACILE / 100 ALL / 25 FACILE / 2X25 ALL / 25 FACILE / 50 MAX

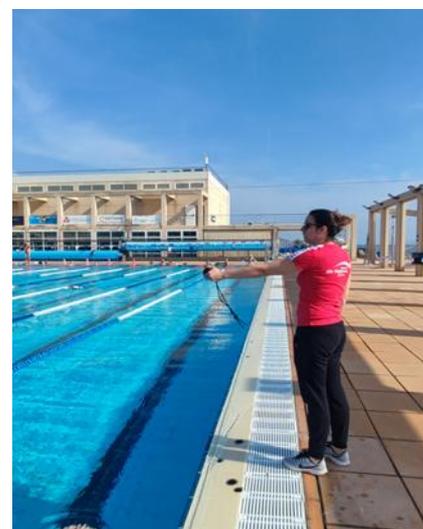
PALMES : 300 (50 JBS DOS / 100C) X2 + 6X50 C NC (AVEC OU SS PALMES) DPT 50" (BRASSE = 400 PALMES)

Séance 13 Sprint

- 400 M CR / DOS CR/BRASSE - 4X 100 | PAR NAGE – 25 JBS/25 EDUC/ FOCUS/ 15 M VITE / 200 SPE ACCEL VIRAGE

BLOC SPRINT

- 200 M (50 JBS / 25 GOD / 25 NC)
- **40 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- **45 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- **50 M TV + 15 M SPRINT FIN SOUPLE**
- 200 M RECUP
- **2X 25 M TV DEPART ARRETE BRAS TENDU : /25 SOUPLE**
- 200 M 50 ONDULATIONS / 50 BATTS
- **2X 25 M SPRINT DEPART PLONGE / 75 SOUPLE**
- 200 M RECUP
-



Contenu

Preparation physique

Le travail en salle s'est réalisé le matin avant la natation en séparant les filles et les garçons (2 à 3 séances sur la semaine). Ces séances en salle ont été complétées par un échauffement collectif l'après-midi avec une thématique précise afin de reprendre le placement et aborder des points de vigilance essentiels dans la formation athlétique du nageur.

Vous pouvez retrouver certains exercices ou routines conduits pendant ce stage avec le lien ci-dessous : <https://vimeo.com/user201382154>
vidéos -utilisation non commerciale – à destination licenciés CVL

Echauffement collectif après-midi

1^{er} – arrivée après voyage

Ouverture chaîne musculaire
Étirement thoracique – chaîne postérieure

2^{ème} – Prophylaxie épaule

Fixateur élastique
Rotateurs plans variés
Elévations verticales

3^{ème} -Respiration

Expiration inspiration engagement du transverse
Evaluation plancher pelvien

4^{ème} – Bassin – courbure colonne

Contrôle ante rétroversion bassin
Contrôle bassin gainage
Contrôle rotation hanche tronc

5^{ème} Activation épaule abaissement recentrage huméral

1 min appui étirement + 10 sec concentrique + 30 sec étirement
par épaule / Ouverture thoracique + abaissement épaule
Rétropulsion au sol avec gourde
Recentrage épaule élastique
Pendulaire tension passive

6^{ème} -Réactivité activation neuro en groupe

Jonglage Balles – démarrage mouvement – relais signaux

SEANCES MUSCULATION

Programme Bourges – Circuit format 3x 8 reps + renfo chaine postérieure haute ou gainage – Travail spécifique Alice blessure ischios

Programme Tours – Test max Tirage assis / DC + Force régime combinée jambes presse + pliométrie

Travail spécifique Océans – genou

Routine spécifique Estin – douleur dos

Séance épaule voir vidéo en ligne – nageurs clubs + novices

Séance type nageurs construction athlétique

(Alicia – Luka – Elly- Camille)

Activation

- 3x 5 - Dos rond – dos creux + respirations
- 10 deadbug / 10 bird dog
- 30 sec Down dog etirement
- 10 rameurs – 2x 10 toucher épaules planche
- 10 fentes avec rotation thoracique bras



4x (Tirage verticale charges moyennes + 5/10 sec isométrie t

4x 5(Fente avant haltères + 5 squats sumo haltères freiner descente montée explosive + 3 squat jump)

Gainage latéral résistance élastique à réaliser 4 fois
6 appuis avant arrière sur les coudes



BILAN STAGE

Points forts

Emulation nageurs- séance
Echanges staff
Comportement- savoir vivre du groupe
Qualité - engagement sur les séries
Cadre -piscine- hébergement

Manque de soleil- temperature fraiche pour activation extérieure
Lignes 2 m - plot décalé pour travail départ
Autonomie encore à construire autour de la performance - routine douleur - hydratation- sommeil etc

Points faibles

Vers 2026....

**Maintenir
critère TTC
IMP 90 %**

**Reproduire le stage
sur une durée de 8
jours- favoriser des
transformations dans
le temps**

**Lieu à identifier
- soleil - bassin
extérieur-
Février 2026**

Merci à Christophe et Celine pour l'encadrement !
Félicitations à tous les nageurs pour cette sélection et le travail fourni lors de ce stage !