

## SELECTION STAGE DE LA TOUSSAINT 2008 LE BLANC

1996 FILLES		
1	ACB	GHEORGHIU Camille
2	AAJB	BOUZY Camille
3	ACB	SOUBIRAN Elvire
4	ACB	THOMAS Zoé
5	CNCI	GARCEAULT Julie
6	ENT	ZIVKOV TURIC Margaux
7	ENT	ZEPHIR Adline
8	JN	MONIERE Louise

1995 FILLES		
1	NCCH	SAMPSON Mary
2	ACA	POIRIER Marine
3	ACA	LEGENDRE Laura
4	CNF	LESCOUR Marine
5	ENT	CURIS Capucine
6	CMN	MURGIA Léa
7	ENT	SACHOT Camille
8	ANR	GUILLEMOZ Clara

1996 GARCONS		
9	AAJB	GUIGNARD Jordan
10	AAJB	PASTORET Rémy
11	ACA	FOURMONT Dylan
12	ACB	CAVALIE Victor
13	ASNB	DELAROCHE Jordan
14	ASPPTO	DABAUVALLE Quentin
15	ENO	RICHON Tom
16	ENO	PLUVY Valentin
17	ENT	MARCHANDEAU Alexis
18	ENT	BERNARD P-Emmanuel
19	JN	ZERROUKHAT Ryad

1995 GARCONS		
10	AAJB	DEDIEU Mickael
11	AAJB	SCHOLTEN Georgy
12	ENT	NOGRAY Valentin
13	JN	FERNAGUT Julien
14	LAC	PINAUDIER Bastien
15	LAC	GALLAND Thomas
16	USC	MEYER Thomas
17	USV	DELLA VEDOVA Nicolas

USMM	COUTAL	Aurélien
USMM	COURDENT	Nicolas
USMM	TANTI	Corentin

16 filles  
22 garçons

### ENCADREMENT :

Cindy	GAGNADOUX
Clovis	BOURENANNI

### STAGIAIRES BEESAN

Camille	GACHINAT
Yohann	MESME
Guillaume	TURPIN
Clément	MOISAN

# Stage régional au Blanc du 28 au 31 octobre 2008

**Objectif : perfectionnement 4N et amélioration du 1500**

**Deux files rouges :**

**400 / 12m50 4N et 10' jambes sans planche (50 dos / 50 ondules)**

**Plus spécifiquement W virages dos /brasse, W coulées et reprises de nage, W jambes (cardio)**

**L'effectif étant important, on privilégie les petites distances : inférieur à 200 m**

**Matin W foncier (8h-10h)**

**Après midi W technique (13h-17h)**

## **7 entraînements au total**

Départ 8h de Tours, arrivé 10h,

- appel de tous les nageurs (autorisation parentale)
- point sur les objectifs du stage avec les BEESAN responsables (Clovis, Cindy, Sylvie)
- repas à midi
- 14h départ pour les activités de groupe (course d'orientation, tire à l'arc, vtt) jusqu'à 16h
- goûté
- organisation des chambres
- pause jusqu'à 18h15
- 19h entraînement natation jusqu'à 21h

## **Entraînement du 28 au soir 19h -21h:**

Avant le début de l'entraînement nous avons demandé les temps du 400 et 1500 si connu, pour effectuer les groupes et définir des lignes de nageurs homogènes.

### **Ech :**

- 100 crawl
- 150 dos éduc 50 dos NC
- 150 brasse éduc pap (main dans le dos hors de l'eau en position pap, respiration pap tirez le menton vers l'avant.)
- 25 pap. 25 brasse NC
- 200 4N
- 4x50 progressif
  
- 20 x 50 (2 x10 départ 1') nous a permis d'évaluer les nageurs en leur demandant de nager à allure d'une seconde en dessous du temps moyen des 50 m du 400 NL
- 200 souple
  
- 6 x 50 dos / brasse
  
- **400 4N endroit change de nage / 12m50 faire le meilleur temps possible**
  
- 300 jambes brasse étirement jambes tendues sans bouger les cuisses
  
- étirements
- **TOTAL : 3100m**

**Pour cause de surnombre dans les lignes d'eau nous avons privilégié un entraînement scindé en deux groupes, et ainsi privilégier la qualité de nage et l'exécution des virages.**

### **Entraînement du 29 au matin 8h-10h :**

**Ech :**

- 200 crawl
- 8 x 50 éduc dos : 1 : bras le long du corps roulis des épaules  
1 : rattrapé bras en haut avec roulis des épaules  
1 : un bras le long du corps l'autre sort de l'eau et rester 2sec sur le côté
- 200 dos NC en soignant la technique (roulis des épaules, rythme dans les jambes,...)
- 2 x 50 dos. bras dans le dos, oreilles hors de l'eau.
- 12 x 25 vite jambes. 25 dos / 25 au choix
  
- **10' de jambes (faire un max de longueurs)**

### **Ligne 1 et 2**

- 1500 découpé :

(2x50) r :30 (2x100) r :30 (75+75+50) r :30 (2x150) r :30 (4x50) r :30 (4x75) r :30 (2x100)  
d : 55''      d : 1'45      d : 1'30      d : 2'30      d : 1'      d : 1'30      d : 1'45

### **Ligne 3 et 4**

- éduc Pap.
- 6 x 50 : éduc pap –bras D bras G placement des deux ondules pieds en bas respiration devant / 25  
Retour dos en NC
- 4 x 50 : 25 pap respiration devant avec respiration retardé  
Retour dos NC
- 4 x 50 : prise de conscience sur le placement du buste avant l'entrée dans l'eau des bras.  
Placement des fesses lors de l'ondulation vers le haut, pieds vers le bas et pieds en bas également quand le bassin est en bas.
- 2 x 50 : ne pas bouger le haut du corps bras devant .faire comprendre que le haut du corps est fixe.
- 2 x 50 : pap en propulsion ascendante des jambes  
Retour dos en accentuant le roulis des épaules
- 4 x 50 : dos calage des bras lors de la propulsion
- 4 x 50 : appuis profond le long de la cuisse
  
- 200 souple
- 4 x 50 départ plongeon 1 par nage
  
- **ligne 1 et 2 TOTAL : 3200}**
- **ligne 3 et 4 TOTAL : 1900} + 10' jambes**

### **Entraînement du 29 après midi 13h-15h :**

**Ech :**

- 10' NL au choix

**Pour les nageurs qui n'avaient pas effectuer le 1500 découpé le matin :**

- 1500 découpé :

(2x50) r :30 (2x100) r :30 (75+75+50) r :30 (2x150) r :30 (4x50) r :30 (4x75) r :30 (2x100)  
d : 55''      d : 1'45      d : 1'30      d : 2'30      d : 1'      d : 1'30      d : 1'45

- 200 souple

## Les autres nageurs en attendant :

- 6 x 50 éduc pap – bras D bras G placement des deux ondules pieds en bas respiration devant / 25 retour dos en NC
- 4 x 50 : 25 pap respiration devant avec respiration retardé  
Retour dos NC
- 4 x 50 : prise de conscience sur le placement du buste avant l'entrée dans l'eau des bras.  
Placement des fesses lors de l'ondulation vers le haut et pieds vers le bas.
- 2 x 50 : ne pas bouger le haut du corps bras devant
- 2 x 50 : pap en propulsion ascendante des jambes  
Retour dos en accentuant le roulis des épaules
- 4 x 50 : dos calage des bras lors de la propulsion
- 4 x 50 : appuis profond le long de la cuisse

### Tout le monde reprend :

- 200 éducatif papillon : -25 bras tendus devant respiration menton tiré en avant après deux ondules corps jambes  
-25 bras G, bras D, 1 cycle bras jambes pap en NC
- **400 4N envers change de nage / 12m50 faire le meilleur temps possible**
- 200 souples récupérations active
- 15' / 50 dos NC d : 1'15 = 650m

**TOTAL : environ 3500m**

## Entraînement du 30 au matin 8h-10h :

### Ech :

- 8 x 100 1crawl / 1 4N
- 6 x 25 jambes progressif / 25 batt dos  
25 ondule ventral
- **10' de jambes**
- 100 souple
- 4 x 50 allure 400 d : 1'
- 1500 découpé :

(2x100) r :30 (4x50) r :30 (4 x 75) r :30 (4x25) r :30 (4x75) r :30 (4x50) r :30 (2x100)  
d : 1'35 d : 55 d : 1'15 total-15'' d : 1'15 d : 55'' d : 1'35

- 200 souple
- éducatifs brasse
  - reprise de nage à répétition
  - NC avec glisse accentuée, accélération 10m avant le mur, virage rapide puis reprise de nage vite, fin de la longueur accentuation de la glissée
- Educatifs crawl
  - Pull+ plaquettes godilles avant
  - Godilles sous poitrine
  - Nage poings fermés
  - Crawl polo en insistant sur la fixation de la tête

**TOTAL : environ 3900m**

## Entraînement du 30 après midi 13h-15h :

### Ech :

- 200 crawl BN
- 4 x 100 4N un à l'endroit / un à l'envers
- 12 x 50 techniques de brasse :
  - 4 : jeté des bras explosive sur la propulsion des jambes
  - 4 : retarder la respiration au max en dehors des appuis moteur
  - 4 : calage bras / jambes
- 12 x 50. (25 technique papillon / 25 roulis des épaules en dos) :
  - 4 : position du buste vers le bas avec les fesses vers le haut
  - 4 : retarder la respiration au max en dehors des appuis moteur
  - 4 : en nage complète se forcer à faire une propulsion ascendante en ondulation
- **400 4N: brasse ; dos ; crawl ; papillon / 12m50 faire le meilleur temps possible**
- 200 souple

### Sous une forme ludique :

- W ondulation (dauphin) / 25 m en essayant de faire la plus grande distance possible et ainsi affiner le repérage dans l'espace et qualité des coulées.
  - par deux côte a côte dauphin sur le ventre
    - le dos
    - le côté
    - 3'' ventral/3'' dorsal
  - par deux 'effet miroir'
    - un dessus (ventral) un dessous (dorsal)
    - de côté en se regardant

L'effet recherché est de se situer dans l'espace et de réussir à se propulser dans un plan linéaire. W par deux, déplacements dans les 4 nages en se tenant la main. Ces exercices permettent parfois, voir souvent, que les enfants utilisent leurs jambes.

**TOTAL : environ 3200m**

## Entraînement du 31 au matin 8h-10h :

### Ech :

- 400 crawl respi 3/2 - 3/5 par 50
- 300 dos 25 dos rattrapé vertical / 25 dos rattrapé horizontal / 50 NC
- 200 brasse 25 bras ondule / 25 battements bras de brasse tête hors de l'eau / 50 NC
- 100 papillon 25 battements bras de pap tête hors de l'eau / 25 NC
- **10' jambes**
- 1500 découpé :  
[(2 x 100) r : 30 (6 x 50)] x3  
d : 1'45                      d : 1'
- 200 souple

- éducatif crawl / dos
    - 200m crawl avec l'objectif de sentir que c'est son corps qui se déplace vers l'avant et non la main qui recule (notion d'appuis non fuyant)
    - prise de conscience de la respiration main près de la surface de l'eau éducatif je respire en regardant ma main devant à la surface de l'eau
    - bras droit bras gauche / 25m
    - éducatif dos je regarde ma main rentrer dans l'eau paume de main vers le fond bras droit et gauche par 25m et NC derrière sur 200 m
    - nager 200m crawl avec le poing fermé sur le bras qui est plus fort et l'autre main ouverte, pour obliger le nageur à nager en propulsant, en équilibre sur les 2 bras.
  
  - éducatif papillon
    - bras en flèche vers l'avant faire des ondulations sans sortir les talons de l'eau
    - bras en flèche vers l'avant, se servir de la 2eme ondulation pour sortir la bouche de l'eau, en tirant le menton vers l'avant.
    - A l'aide d'une planche sous le ventre, sortir les bras le long des jambes et les ramener sur le côté, devant, tout en verrouillant les coudes bras tendus.
  
  - Etirements
- TOTAL : environ 3800m**

### **Entraînement du 31 après midi 13h-15h :**

**Ech : 5' libre**

Nous avons organisé des relais de nages et matchs de water polo avec un système de comptabilisation de points et à l'issue un classement par équipe.

- relais 25 papillons
- " 50 dos
- " 75 crawl
- " 25 brasse
  
- relais 100 4N avec points supplémentaires sur les coulés dos et brasse
  
- matchs de water polo
- + Bonus de points sur l'amélioration du 1500m

### **BILAN : total 23kms environ**

**Intérêt du fil rouge 4 nages :** Faciliter l'enchaînement des 4 nages.

Casser l'allure des nages (12m50) et de ne pas se reposer sur une des nages.

**Intérêt du fil rouge jambe :** Travailler les jambes les moins sollicitées par les nageurs.

La seule critique constructive des nageurs a été le trop manque d'espace entre les entraînements piscine.

Nous avons filmés des séquences de nage pour leur montrer leurs principaux défauts et aussi les bonnes choses observées. Cela nous a permis à faire prendre conscience à certains nageurs de leurs défauts techniques.

Ce stage s'est déroulé sans problème avec des enfants motivés et réellement super. Le seul bémol a été le surnombre, certains n'avaient pas le niveau mais néanmoins, se sont surpassés.  
Merci à tous les nageurs d'avoir joué le jeu.

Une grande quantité de chronos on été pris. Le fait d'avoir des stagiaires qui se sont investis durant le stage a été bénéfique à l'organisation.  
Merci Clément, Yohann, Camille ainsi qu'à Guillaume que l'on peut féliciter du fait d'une maîtrise de l'ordinateur, il nous a permis de gagner du temps dans l'élaboration des tableaux et le calculs des temps du 1500m si attendus par les nageurs.

**Merci à tous et bonne saison sportive.**

		1er 400 4N	2e 400 4N	3e 400 4N	nb m en jambes sur 10min 1er	nb m en jambes sur 10min 2ème	nb m en jambes sur 10min 3ème	1er 1500		2e 1500		3e 1500	
								Temps	Rang	Temps	Rang	Temps	Rang
1996	Camille G	6,10	6,27	6,04	550	575	600	19,25	1	17,44	1	18,51	6
	Camille B	7,08	7,31	6,54	425	450	425	22,14	32	21,22	28	22,37	37
	Elvir	7,01	7,12	7,09	450	475	500	21,54	30	23,16	37	22,08	33
	Zoé	7,04	7,10	6,59	400	400	400	20,33	19	20,27	22	21,33	29
	Julie	7,02	7,23	6,55	400	425	425	22,01	31	20,42	24	21,21	25
	Margaux	6,38	7,09	7	450	450	450	22,44	35	21,12	27	21,29	28
	Adline	6,40	6,37	6,42	450	500	525	20,31	17	19,46	10	20,05	12
	Louise	6,55	7,29	7,14	400	450	450	22,57	37	21,59	35	22,31	35
	Jordan G	7,02	6,57	6,53	500	450	425	20,55	25	21,34	29	21,54	31
	Rémy	6,59	6,58	6,49	425	450	425	20,41	22	20,02	17	21,17	22
	Dylan	6,28	6,54	6,32	425	450	475	20,44	23	19,53	12	20,01	11
	Victor	6,57	6,58	6,5	450	475	475	20,29	16	20,43	25	21,17	23
	Jordan D	/	/	7,5	450	450	475	22,53	36	21,34	30	22,33	36
	Quentin	6,33	6,35	6,16	475	475	475	20,01	7	20,28	23	20,19	14
	Tom	7,00	7,02	7,02	450	450	450	20,20	13	20,09	20	21,00	17
	Valentin P	7,02	7,24	7,1	375	375	425	21,25	27	21,50	34	22,24	34
	Alexis	6,35	6,39	6,32	450	500	525	20,14	11	19,12	3	19,19	7
	Pierre Emman	6,39	7,02	6,59	450	475	500	21,22	26	21,41	32	21,17	24
	Ryad	6,51	7,18	7,02	450	425	500	22,19	33	22,08	36	22,02	32
Corentin	7,26	8,30	8,36	350	300	250	/	38	25,14	38	25,31	38	
1995	Mary	6,12	6,32	6,24	550	575	525	19,26	2	19,17	5	18,42	4
	Marie M	6,24	6,34	6,3	350	375	400	20,26	15	19,57	14	19,55	10
	Marine P	7,14	7,05	6,48	450	475	500	20,04	9	19,56	13	19,51	8
	Laura	7,00	6,42	6,38	475	500	525	19,57	3	20,02	18	21,10	21
	Marine L	7,01	7,13	7,07	/	475	500	21,50	29	21,46	33	21,07	20
	Capucine	6,47	6,36	6,21	500	550	550	19,57	4	20,11	21	20,36	15
	Camille S	6,40	6,58	6,54	450	450	450	22,24	34	21,10	26	21,23	26
	Clara	6,38	6,49	6,38	500	475	475	20,40	21	20,01	15	20,11	13
	Mickaël	6,44	6,25	/	475	475	475	19,57	5	19,44	9	21,02	18
	Georgy	6,33	6,36	6,36	500	500	500	20,10	10	19,36	7	18,03	1
	Valentin N	6,40	6,54	6,45	450	475	475	20,31	18	19,48	11	20,43	16
	Julien	6,41	6,39	/	450	475	500	20,15	12	19,01	2	18,31	3
	Bastien	6,43	6,41	6,39	475	525	525	20,33	20	20,03	19	21,04	19
	Thomas G	6,24	6,35	6,16	500	575	575	20,01	8	19,31	6	18,48	5
	Thomas M	6,39	6,39	/	500	500	500	20,20	14	19,12	4	18,19	2
	Nicolas D	6,40	6,32	/	450	475	500	20,54	24	20,01	16	19,52	9
	Nicolas C	6,36	6,50	6,53	425	475	500	21,30	28	21,36	31	21,27	27
	Aurélien	7,21	/	/	350	350	400	/	39	27,02	39	26,27	39
	Emilie D	6,16	7,24	6,12	500	575	475	20,00	6	19,43	8	21,52	30

