STAGE
Collectif
C.BORDEAU

14 AU 22 FEVRIER 2020

CALELLA

C.BORDEAU COLLECTIF

FFN Centre Val de Loire

LA TEAM C. BORDEAU 2020

Critères : Top 20 national séniors / Top 8 national par année d'âge Juniors saison 2018/2019

Laure BARREAU CHARTRES METROPOLE NAT	Paul HUVET-PANSARD EN TOURS
Mellisande HANICQUE ALLIANCE ORLEANS NAT	Eliott BERNARD PLANESSE EN TOURS
Camille FRADIER AC BOURGES	Louis JAUME CHARTRES METROPOLE NAT
Orhan DINE MOREIRA EN TOURS	Matheo LOUIS CHARTRES METROPOLE NAT
Maxime THENU CHARTRES METROPOLE NAT	Laly AVRARD EN TOURS
Célia GOMES CHARTRES METROPOLE NAT	Alissia MONTEBRUN CHARTRES METROPOLE NAT
Léo RIGUIDEL CHARTRES METROPOLE NAT	Svetlana SAUDRAIS AC BOURGES
Léo SEDILLEAU SALBRIS NAT	

Encadrement :

- Céline PAGE SABOURIN EN Tours
- Christophe CLEUZIOU AC Bourges
- Otmane BOUFFERACHE Chartres MN
- Cécile DUCHATEAU DTR

Nous avons établi 3 groupes de travail, un groupe orienté pour les sprinteurs, un pour la spécialité 200 m et un dernier plutôt demi-fond. Certains nageurs évolueront sur plusieurs groupes en fonction de leurs besoins. Le collectif a réalisé les entraînements sur 4 lignes d'eau en bassin de 50 m. Nous avions 15 séances de natation de 2 heures sur 8 jours. Le programme a été complété par 3 à 4 séances de préparation physique en fonction de leur programme à la saison. Nous avons enrichi notre action avec 2 sorties en course à pied à basse intensité utilisé comme un échauffement avant la séance du matin.

Céline, Christophe et Otmane ont élaboré des séances en fonction des thématiques définies en amont. La présentation des séances s'effectuait chaque jour pour une validation commune. Je me suis occupée de le partie préparation physique avec les programmes déjà établis pour les nageurs suivis à l'année, un programme plutôt complet sans charges lourdes pour 3 nageurs identifiés (Leo, Laure et Maxime) et le passage des tests GMC + protocoles pour les nageurs qui ne sont pas encore dans une démarche avancée dans ce domaine.

« Je pense que tout est possible à qui rêve, ose, travaille et n'abandonne jamais. » Xavier Dolan

PLANNING STAGE

VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
Départ 6h15 Tours Bourges Départ Orleans 7h15 Départ Chartres 7h30 Arrivée Calella 16h	PDJ 8h30	PDJ 8h45	PDJ 8h45	PDJ 8h45	PDJ 8h45	PDJ 8h45	PDJ 8h45	PDJ 8h45
	Footing Réveil 9h30 40 min	Musculation 9h45 10h45	Musculation 9h45 10h45	Echauffement bassin	Musculation 9h45 10h45	Footing Réveil 9h30	Musculation 9h45 10h45	Prophylaxie 10h bassin
	Natation 11h-13h Séance commune Coulée Respirations Approche mur	Natation 11h-13h G1/G2 Vitesse Ateliers G3 Volume	Natation 11h-13h G1 /G2/G3 Spécifique	Natation 11h-13h G1 /G2/G3 Vitesse ateliers	Natation 11h-13h G1/G2/G3 Spéifique	Natation 11h-13h Séance commune Coulée Respirations Approche mur	Natation 11h-13h G1 /G2/G3 Spécifique	Natation 11h-13h Séance commune Coulée Respirations Approche mur
Natation 18h30- 20h30 Séance commune	Prophylaxie bassin 17h30	Mobilité 17h30 bassin	Echauffement bassin 18h	REPOS Musculation 17h 18h15	Echauffement bassin 18h	Musculation 17h – 18h15	Musculation 17h – 18h15	RETOUR ARRIVEE ORLY 19H25
	Natation 18h30 -20h30 G1/G2/G3 Spécifique	Natation 18h30 - 20h30 Séance commune Coulée Respirations Approche mur	Natation 18h30 -20h30 Séance commune Coulée Respirations Approche mur		Natation 18h30-20h30 Séance commune Coulée Respirations Approche mur	Natation 18h30-20h30 G1/G2 Vitesse Ateliers G3 Volume	Natation 18h30 - 20h30 G1/G2/G3 Vitesse Ateliers	

G1 SPRINTEURS Céline	G2 200 M Christophe	G3 DEMI FOND 400 et plus Otmane
Orhan Dine Moreira	Svetlana Saudrais	Laure Barreau
Camille Fradier	Paul Huvet Pansard	Matheo Louis
Laly Avrard	Eliott Bernard Planesse	Leo Riguidel
Mellissande Hanicque	Leo Sedilleau	Celia Gomes
Maxime Thenu		Alissia Montebrun
Louis Jaume	Musculation lundi-mercredi-vendredi matin	Musculation lundi-mercredi-vendredi matin

Leo R + Laure en musculation en vert

SEANCE 1 COMMUNE

Commune orientation aérobie

- 300 crawl- 300 pull cr/dos-300 jambes (50 btts sous l'eau- 50 autre nage) - 300 4n (3x 100 enchainer)
- 6x 200 m (3 CR/2 4N/ 1 spé) 50 éduc - 35 bien nagé-15 m sprint)
- 6x 100 m (crawl tuba- réduire au maximum les freins dpt 1'25/ 1'35
- 6x 50 m jambes dpt 55' à 1'05 spé 40 normal + 10 m vite
- 6x 100 m crawl pull+plaques coups de bras dpt 1'25/35
- 6x 200 m (crawl -4N-Spé sauf crawl) zone 2
- 8x 50 m (12,5 m a fond 37,5 souple) déplacement du 12,5 sur 50 m
- 500 m crawls palmes nage complète coulées 4 ondulations amplitude max, minimum de respirations, 1 cycle complet après chaque coulée

6000 M

Orhan Défi ***3x 50 m recup 30 secondes vitesse max -coups de bras***

SEANCE 2 COMMUNE

- 4x 200 m dpt plongé 25 sous l'eau / 25 crawl-25 jambes-25 crawl -25 brasse-25 crawl-25 pap-25 crawl)
- 14x 50 crawl dpt 1' 7/6/5/4/3/2/1 x 2
- 4x 400 crawl z2/ crawl 200 m + vite / crawl virage spé vite / + vite dpt 5'30/45
- 4x 300 m 4N (50 moyen-25 vite) / virage rapide crawl / 4N soutenu / Spé 75 m moyen + 25 vite
- 4x 200 m crawl pull + plaques zones 2 dpt 2'40 / 3'
- 4x 100 4N vite en spé dpt 1'30/45
- 4x 50 crawl élastique vite dpt 50'/ 1'
- 4x 25 dpt 25 très vite/ 25 sple
- 400 souple

6300 m

SEANCE 3 SPECIFIQUE SPRINT

- 300 crawl (25 normal-25 godille / dos)
- 200 4N hybride /éduc - 300 crawl 25 normal 25 grand chien / brasse
- 200 4N normal avec 10 m sprint en fin de nage
- Bloc à réaliser 3 fois 2 nage complète
- 200 crawl coups de bras et 3 ondulations
- 2x50 25 un bras puis l'autre
- 12x 25 m 8 en spécialité avec contraintes d'efficacité dpt 35/45 4 sans contraintes
- 4x50 m 15 m ondulations sous l'eau très vite
- 5x 100 m dpt 1'30 avec matériel bien nagé / 100 dos

5100 M

- DEFI 3X 50 M ORHAN / MAXIME

SEANCE 3 SPECIFIQUE 200 M

- 9x 100 m crawl / 4N / jbs dpt 1'30/1'40 accel jambes
- 12x 50 (educ- 15 m reprise de nage vite- educ-25 m vite-educ-50 accel)
- 200 au choix
- Bloc a faire 3 fois
- 4x50 m dpt 1'10 coups de bras allure 200 dpt 1'30
- 100 passage même allure / 50 à fond
- 300 souple jbs/pull/nc
- 8x50 m 2 crawl/ 2 spé élastique seul (15 m/ 25 m sprint)
- 800 palmes plaques tuba (50 ondulations surface / 50 crawl retour lent)

4700 M

		Série 1					Série 2					Série 3				
4x50 all 200 dpt 1'10 / R 1'30 / 100 (50 all 200 / 50 Max)	**Mathéo**	32.0	32.0	32.0	32.1	1'07.1 (32.5/34.6)	33.4	33.2	x	31.9	1'06.2 (32.7/33.5)	32.7	33.0	32.7	32.4	1'07.0 (31.9/35.1)
	Svetlana	33.8	33.4	33.2	32.6	1'05.6 (33.4/32.2)	33.6	33.2	33.6	32.7	1'05.5 (33.2/32.3)	33.6	33.4	33.6	32.9	1'06.5 (33.5/33.0)
	Paul	33.4	32.7	32.6	31.7	1'10.8 (33.9/36.9)	32.8	33.4	33.4	32.6	1'10.5 (32.8/37.7)	34.3	34.4	33.6	33.0	1'10.6 (33.4/37.2)
	Eliott	39.0	39.5	38.8	38.3	1'21.5 (39.5/42.0)	42.0	40.3	40.8	41.0	1'25.2 (41.4/43.8)	39.3	39.1	40.1	39.6	1'22.7 (40.0/42.7)
	Léo	39.0	39.5	39.7	38.3	1'18.9 (39.5/39.4)	39.8	39.6	39.6	39.1	1'21.2 (40.0/41.2)	40.3	39.1	40.1	39.6	1,22.9 (40.0/42.9)
4x100 Br	**Laure**	1'27.8	1'26.1	1'24.7	1'25.6	*Dpt 1'45*	1'24.8	1'24.0	1'25.6	1'24.8	*Dpt 1'50*	1'24.9	1'25.5	1'24.8	1'24.0	*Dpt 1'55*

SEANCE 3 SPECIFIQUE DEMI FOND

- 2 x 300 m (50cr-50jbs) -(50cr-50exos) -(50cr-50nc)
- 2 x 150 Palmes :
- 3x500 /Prog par 100
- 300 jambes palmes-200 D - B /25
- 5x 300 m (progressif par 100 m / z2/z3/z2/ en négatif
- 300 jambes palmes-200 D - B /25
- 15x 100 m (5 progressif / 2 en Z3-1 Z2- 2 z3 / 5 en négatif
- 300 jambes palmes-200 D - B /25

6900 M

SEANCE 4 VITESSE + NAGEURS MUSCULATION

- 3x (100 au choix 100 4N educ - 100 respi é/4/6/8) 2 NC/ 1 pull

BLOC A REALISER 3 FOIS NC/Pad / palmes

- 2x150 intensité basse dpt 2'15
- 6x 50 m :

Superman/ educ chien / educ choix

10/ 15 /20 m sprint sans respirer

15 secondes godilles vite + tuba résistance

- 2x 25 survitesse avec virage et sans
- 100 souple
- 400 jambes

3500 m

SEANCE 4 VITESSE

Bloc ondulations à réaliser 2 fois (NC/PALMES)

- 4x 15 m tuba ondulations surface
- 3x mains au mur + 10 m coulée
- 2x 5 secondes godilles /jambes très vite sur place arrivée rapide
- 1x 15 m très vite sous l'eau
- 300 crawls intensité basse 3 ondulations

Bloc à faire 2 fois :

- 8x50 m 4 appuis mur / 4 dpt arrêté
- 5/10/15/20 m sprint reste en souple
- 2x 15 secondes godillles + tuba résistance
- 3x 25 m survitesse avec virage et sans

100 souple

4500 m

SEANCE COMMUNE 5 AEROBIE CONTRAINTES TECHNIQUES

- 300 (100 cr-100 dos-100 4N /12,5 vite)
- 3x 100 4n jbs-exo-nc
- 300 (100 cr-100 dos-100 4N inversé /12,5 vite)
- 3x 100 4N Recup 10 sec
- 2x 400 crawl z2 contraintes virage reprise dpt 5'30/45
- 8x 50 crawl 4/3/2/1 dpt 1'
- 3x 300 4n (50 cps de bras-25 vite/ spé rapide/ 25 cps - 50 v progressive) dpt 4'30/4'45
- 8x 50 4 cr/4 spé palmes 15/20/25/30 départ apnée 10 sec
- 4x 200 m plaques spé contraintes virage reprise

- 8x 50 crawl respi 4/3/2/1 dpt 1'
- 5x 100 4 n 2 vite en spé / inversé/progressif / négatif dpt 1'40/51
- 8x 50 4 cr/4 spé palmes plaques 15/20/25/30 départ apnée 10 sec
- 300 souple

6100 M

SEANCE 6 SPECIFIQUE

- 300 (nages variées par 50 m) - 6x 50 P/D D/B B/C
- 300 respi 3/5- 6x 50 m sans taper/ 15 m vélocité

Bloc ondulations à faire 2 fois NC/Palmes

- 3x 5 m drapeaux + 15 m coulée rapide
- 3x pap/cr/pap sous l'eau
- 3x 12,5 hybride rapide arrivée

Bloc à faire 2 fois

- 2 x 50 25 godilles/ 12,5 un bras puis l'autre
- 85 m TV + 25 DPT PLONGE TV / 175 RELAX
- 90 m TV + 25 DPT PLONGE TV / 175 RELAX
- 95 m TV + 25 DPT PLONGE TV / 175 RELAX

500 matériels

4300 M

ORHAN	*MAXIME*	*LALY*	*LOUIS*	*MELLISANDE*	*CAMILLE*
47.20	*47.22*	*57.91*	*1.03.86*	*1.05.36*	*1.06.84*
11.15	*11.06*	*14.30*	*14.37*	*16.20*	*16.90*
50.64	*50.76*	*1.02.15*	*1.12.20*		*1.13.90*
11.43	*11.38*	*14.30*	*15.19*	*16.15*	*17.03*
1.01.00	*52.47*	*1.07.65*	*1.17.89*	*1.15.31*	*1.19.42*
13.98	*11.68*	*14.84*	*14.85*	*16.44*	*17.45*
50.70	*48.68*	*1.00.46*	*1.04.00*	*1.06.76*	*1.12.07*
11.30	*11.81*	*14.59*	*17.68*	*15.97*	*18.17*
54.00	*51.77*		*1.19.75*	*1.10.31*	*1.14.25*
11.30	*11.63*	*14.28*	*17.53*	*16.11*	*18.85*
52.46	*52.56*	*1.06.72*	*1.27.01*	*1.14.73*	*1.20.89*
11.47	*11.47*	*14.02*	*18.92*	*16.21*	*17.69*

- 300 (75 cr/ 25 d2b)-200 jambes par nage/btts+ 300 m tuba retour lent/coups de bras)
- 12x 50 m spé (exos-bien nagé-15/25 accel-jambes accel de 1 à 4 + 100 au choix
- 3x100 m dpt 25 chrono accèl de 1 à 3 avec virage
- **Bloc à faire 4 fois**
- 4x 50 dpt 1'10 allures 200 m / 1'30 recup / 100 (50 idem+ 50 à fond)
- 400 souple nc au choix / 200 jambes -pull / 100 spé exos

- Laure 3x (5x 100 m) dpt 1'45/1'50/1'55 + 400 m récup

4600 M

		Série 1					Série 2				
4x50 all 200 dpt 1'10 / R 1'30 / 100 (50 all 200 / 50 Max)	**Mathéo**	32.9	33.0	32.6	32.9	1'10.4 (33.1/37.3)	34.7	34.4	34.0	33.7	1'10.8 (33.5/37.3)
	Svetlana	32.9	32.2	31.9	31.9	1'04.2 (31.7/32.5)	33.3	32.7	32.2	32.2	1'05.6 (32.3/33.4)
	Paul	34.3	34.4	33.7	33.3	1'11.0 (33.7/37.3)	35.2	35.1	34.7	33.7	1'10.8 (33.7/37.1)
	Eliott	39.0	38.5	38.5	38.3	1'22.6 (40.0/42.6)	39.8	40.7	41.1	40.8	1'25.6 (41.3/44.3)
	Léo	39.7	39.4	38.5	38.7	1'19.5 (39.0/40.5)	38.7	39.3	38.8	38.8	1'19.3 (38.6/40.7)

5x100 Br (2+3)	**Laure**	1.29.9/1.29.2 – 1.26.2/1.26.5/1.27.3	*Dpt 1'45*	1.28.9/1.29.8 – 1.26.8/1.26.2/1.27.8	*Dpt 1'50*

	Série 3					Série 4					
Mathéo	34.1	32.9	32.7	32.5	1'12.1 (32.7/39.4)	32.8	32.0	31.0	30.8	1'08.7 (32.1/36.6)	Palmes
Svetlana	33.5	32.9	32.2	32.5	1'05.8 (32.7/33.1)	32.9	32.9	32.9	32.7	1'06.8 (33.3/33.5)	
Paul	34.6	33.7	33.6	32.9	1'11.6 (33.6/38.0)	30.2	30.1	29.3	29.0	1'03.0 (29.9/33.1)	Palmes
Eliott	39.9	41.0	40.7	41.5	1'27.1 (42.1/45.0)	40.3	39.5	40.3	40.5	1'26.4 (40.8/45.6)	
Léo	38.3	38.7	38.7	38.6	1'19.3 (38.9/40.4)	39.6	38.6	38.9	39.1	1'21.0 (39.3/41.7)	

Laure	1.34.0/1.30.4 –1. 27.8/1.28.3/1.28.0	*Dpt 1'55*

- 300cr - 300 cr-dos
- 300(50cr-25jbs-25exo)3ngs
- 4x150 pull 3/5/3 /50m r :10
- Palmes 4x150 (50 (25v-25cb) -50 prog-50 (25v-25cb))
- **2000cr chrono Celia 26.32**
- **16x100 2cr/2dos d1'30 1-z2 1-z2++ Leo**
- 300 jbs palmes- 300 CR-DOS Palmes
- 3 x 400 Fingers (25god-25ratt-150cb)1. dos1.cr 1.dos
- 2x600 Palmes-tube 1. (150cr-50 acc) 1. (200cr-100batt acc)

6600-5200 m

SEANCE COMMUNE 200/DEMI FOND 7 AEROBIE LEGERE VITESSE

200 aux choix /500 tuba (50 ondulations / 50 retour lent relâché)
6x 100 crawl Z2 dpt 1’25/30
12x 50 m 3 par nage (25 normal / 25 accel) (25 soutenu / 25 normal) – 50 vite
4x 50 m 12,5 m sprint spé en décalé
500 tubas palmes (50 ondulations / 50 retour lent relâché)
6x 100 4n Z2 dpt 1’30/1’40
12x 50 m élastique seul en crawl
4x 50 vitesse spécialité 2
18x100 m (6 jbs dpt 1’45/2’10 -6 pull plaques dpt 1’20/30-6 palmes (50 spé/50 crawl)
200 au choix
6000 M

SEANCE SPRINT 7

200 crawl - 300 (25 godilles /50 Bien nagé / 25 dos 2 bras
200 spé (25 superman-75 normal bien nagé)
Bloc à faire 10 fois
100 crawl intensité basse
3x 50 crawl jbs/educ/ mieux nager possible
50 dos
3 nages complète/3 paddles plaques / plaques palmes
300 pull tuba technique **bien nagé**

SEANCE 8 VITESSE

(100 crawl /50 4 n) 2 nages complètes /2 pull
Bloc de départ x 2
2x appui sur 1 seule jambes / 2x plonger plus loin possible
2x élastique résistance départ / 2 x position planche puis pousser /1x Toucher drapeaux
Bloc ondulations x 2
2x élastique résistance coulée / 2x 30 sec résistance
2x 5 secondes godilles + btts vite (nage complète /palmes)
Bloc (400 50 spé (25 d'un bras puis l’autre) 50 dominante jambes moins coups de bras /100 crawl bien nagé)15 secondes aller plus loin possible résistance / 2x 20 m survitesse ondulations/ 20 m tv / 200 dos
Défi 3x 50 m Orhan/maxime
8x 50 jambes dpt 1' /100 dos

SEANCE 8 VITESSE 200 M/DEMI FOND

(100 crawl /50 4 n) 2 nages complète /2 pull
6x 50 m 15 m vitesse max (appui mur/ statique)
400 (50 bras D/G) (50 dominantes jambes - cps de bras) - 100 bien nagé)
200 jambes 40 m btts / 10 m spé vite /300 pull 75 cps bras / 25 godilles
6x 50 départ / 25 m sprint
400 (50 bras D/G) (50 dominantes jambes - cps de bras) - 100 bien nagé)
6x 100 m départ-virage-arrivée
400 palmes plaques 50 bras D/G) (50 dominante jambes - cps de bras) – 100m bien nagé
Challenge 3x 50 M MMP /400m jambes palmes
Bloc de départ x 2
2x appui sur 1 seule jambes /2x plonger plus loin possible
2x élastique résistance départ / 2 x position planche puis pousser /1x Toucher drapeaux
Bloc ondulations x 2
2x élastique résistance coulée / 2x 30 sec résistance
2x 5 secondes godilles + btts vite (nage complète /palmes)

SEANCE 9 SPECIFIQUE SPRINT

200 au choix/ 200 4N jbs/educ /
200 crawl en descendant les mouvements
Bloc ondulations x2
3x 10 m ondules sous l'eau DA
3x 10 m vider son air reprise de nage
2x 15 m ondulations dorsales bras tendu
Bloc à realiser 3 fois
2x 50 m moins de cps de bras possible 25 vite-25 sple
40 m + 15 m sprint+ 150 sple
45 m + 15 m sprint+ 150 sple
50 m + 15 m sprint+ 150 sple
25 m dpt très vite /75 sple : 12x 50 m matériel au choix dpt 50"
500 pull tuba relâché

ORHAN	MAXIME	LOUIS	MELLISANDE	CAMILLE
19.47	19.97	25.57	28.12	28.13
6.42	6.98	8.92		
22.43	22.91	29.48	32.03	32.00
6.20	7.42	8.88	10.31	9.89
25.60	25.65	32.81	36.26	37.09
6.90	7.34	8.84	9.69	9.98
11.59	11.59	14.30	16.07	16.07
20.39	20.30	26.64	28.1	29.16
6.88	7.90	9.01	9.76	9.76
22.90	22.91	31.65	32.66	33.48
7.12	7.42	9.07	9.92	10.02
25.63	25.65	34.40	36.71	38 ?40
6.93	7.34	8.74	10.16	10.19
11.66	11.59	14.53	16.23	17.43
21.40	20.59	31.86	29.26	30.79
6.38	6.38	9.66		
23.00	23.90	36.72	33.67	35.89
6.65	7.06	9.98	9.72	10.47
24.64	25.45	40.09	36.66	38.60
6.60	7.60	10.06	10.00	10.19
11.34	11.34	15.63	17.22	17.43

SEANCE 9 200 M

Laly intégré

200 crawl-100 4n éduc-/100 battements
200 crawl pull main qui racle /respi 5 /100 4N /100 jbs spé
200 crawl virage rapide 5/10 m /100 4n envers /100 jbs spé 40 + 10 m vite
(100 spé (25 appuis/50 exos/25 cps de bras) 20 m sprint/30 m souple 50 soutenu x 3 (50 cps de bras / 50 accel -50 vite)
200 au choix
Bloc à réaliser 3 fois
4x 50 dpt 1'10 allure 200 m / 1'30 recup / 100 (50 idem+ 50 à fond)
100m nage complète sple/100 pull crawl/100 jbs au choix/100 exos spé)
4800 M

		Série 1					Série 2				
4x50 all 200 dpt 1'10 / R 1'30 / 100 (50 all 200 / 50 Max)	**Eliott (C)**	30.3	30.6	29.5	30.0	1'01.3 (30.0/31.3)	30.2	30.1	29.5	29.8	1'01.7 (30.5/31.2)
	Léo (C)	30.8	31.2	30.3	31.0	1'04.2 (30.9/33.3)	31.2	31.2	30.7	31.2	1'03.7 (30.5/33.2)
	Paul (C)	30.0	30.4	29.9	30.4	1'04.6 (30.2/34.4)	30.3	30.5	30.1	30.3	1'04.3 (30.9/33.4)
	Svetlana	31.7	32.0	31.7	31.9	1'04.6 (31.8/32.8)	31.2	31.2	31.8	31.7	1'05.9 (32.1/33.8)
	Laly (P)	33.8	34.0	33.8	34.4	1'13.5 (34.5/39.0)	34.4	34.7	34.8	35.2	1'15.5 (36.1/39.4)
	Mattéo (4N)	32.4	32.2	32.3	32.6	1'08.9 (32.7/36.2)	34.4	35.4	34.8	34.8	1'11.6 (35.3/36.3)
	Laure	39.9	39.9	40.4	39.6	1'23.2 (39.6/43.6)	39.8	40.6	40.2	40.8	1'24.4 (40.4/44.0)

	Série 3					Série 4					
Eliott (C)	30.2	29.9	29.7	30.2	1'02.1 (30.2/31.9)	30.2	29.9	30.0	30.1	1'03.2 (31.1/32.1)	
Léo (C)	30.3	31.2	30.3	31.4	1'03.6 (31.3/32.3)	31.0	30.7	30.2	30.9	1'04.5 (31.6/32.9)	
Paul (C)	30.4	30.9	30.0	29.7	1'04.4 (30.8/33.6)	30.3	30.1	30.0	30.7	1'04.5 (30.5/34.0)	
Svetlana	31.7	31.9	31.2	31.9	1'03.7 (31.3/32.4)	31.9	31.8	31.8	31.8	1'03.8 (31.7/32.1)	
Laly (P)	33.8	35.6	35.5	35.7	1'14.8 (34.8/40.0)	29.9	29.9	29.4	29.8	1'02.0 (30.3/31.7)	Palmes
Mattéo (4N)	40.7	41.9	42.0	40.9	1'24.0 (41.6/42.4)	30.4	30.1	29.0	29.0	1'04.7 (30.6/34.1)	
Laure	39.5	40.4	40.8	40.9	1'22.8 (40.3/42.5)	40.3	41.3	40.3	40.6	1'21.7 (39.6/42.1)	

SEANCE 9 DEMI FOND

Alissia blessure épaule

600 palmes (50 cr-50 dos-50 ondulations
400 palmes fingers (50 traction 2bras/ 50 bras droit / 50 bras gauche / 50 coups de bras)
4x 50 pull crawl accel dpt 1'
3x (300 crawl z2 4'20/30/4'40) 200 crawl z3 2'50 /3/3'10
100 crawl z3 1'25 / 1'30 / 1'35
50 crawl z4
400 palmes (100 batts / 50 dos-50 crawl)
600 plaques palmes essui glace - 50 btts / 50 cr
6800 m

SEANCE 10 / AEROBIE

9x400 m crawl / récup 30 secondes
pull/tuba / coude haut
50 bras droit/ bras gauche / 50 rattrapé. /50 haut sur l'eau jambes ++
Z2
pull plaques tuba / coude haut
Plaques 50 bras droit/ bras gauche / 50 rattrapé. /50 haut sur l'eau jambes ++
Z2 plaques palmes tuba coude haut
Palmes 50 bras droit/ bras gauche / 50 rattrapé. /50 haut sur l'eau jambes ++
Palmes très vite avec coulée 4 ondules amples/mini / 200 choix
6x 50 / 20 m sprint/30 souple) alterner départ plongé et dans l'eau sortie de coulée
9x100 jambes spé dpt 1'45/2'05 Z2 +++/ 200 nage complète
6x 200 m (pap exo respi 1/2/3…. 2 mvts culbute / 4N / Dos exos 50 essuies glaces / 50 relâché
4N /Brasse éducatifs / 4N plus soutenu
100 souple

SEANCE 11 VITESSE

Echauffement 500 m à réaliser soi même
Atelier élastique
x 2 résistance 20 sec + 5 sec rapide
100 souple
20 m sous l'eau survitesse ondulations/ btts / Ciseaux
400 (50 dominants jbes moins de cps de bras /50 normal palmes)
6x 50 m
max de coups bras en 10 m / 40 m souple
10 coups de bras en moins de distance possible / 40 m souple
Départ mur / départ arrêté
400 paddles
6x 50 m
25 tres vite sans respirer / 25 souple
15 m vite+ virage + coulée + 2 cycles / Arrivée au drapeau culbute sans respirer
400 m plaques palmes
4500 M

SEANCE COMMUNE 12 AEROBIE

400 cr (75 / 25 d2b) /300 jambes ondulations/ crawl pull cps de bras
200 4N (envers-endroit) /2 x (15 m crawl polo /10 m spé /10 m souple)
400 m (5/15 m virage rapide 4N reste en crawl
Travail loco sur 50 m / Récup 50 secondes contraintes 4 ondules / 2 cycles sans respirer virage

LENT	VITE
pap	pap
dos	dos
brasse	brasse
crawl	crawl
plaques pull	plaques pull
jambes palmes	

pap pap
crawl crawl
dos dos
brasse brasse
pap pap
200 m souple
5200 M

SEANCE 13 DEFI RECORDS

(100 crawl respi 3 - 100 4N) x 4 jbes/ inversé / exos / nage complète
4x 50 jambes 40 m btts + 10 m vite au choix
(50 crawl / 25 spé accel-25 3 tps) x 3
6x 50 pull progressif de 1 à 3 dpt 1'
500 plaques palmes (50 crawl-50 dos dominante jambes) 50 crawl- 50 ondulations / 50 (25 bras droite / gauche)
3800 M

Orhan	23.71	RMJ 47.58 100 NL
Maxime	24.10	47.81
Laly	28.71	MPF 16 ANS 59.71 100 papillon
Svetlana	30.66	59.40

Paul	Eliott	Mathéo	Leo R	RF 2.16.37 400 4N
30.10 1.02.78	33.70 1.13.81	28.5 1.01.17	27.4 57.17	4.14.87
Louis	Laure	Melissande	Camille	RM F 2.19.11 200 brasse
30.82	35.7	35.91	35.40	2.17.90

Célia	Alissia	Léo	400 NL RF 4.01.13
31.2632.38 33.39	27.57 28.20 palmes	27.90 29.15 29.31	3.59.05

600 m entre chaque défi (200 jambes-200 tuba- 200 au choix)
30x 50 m (RM 1500 M 14.31.00) 14.15.97

Maxime	25.38 / 24.81	Mathéo	26.33 / 27.57
Laure	31.10 / 31.66	Alissia	31.12 / 31.13
Leo R	27.99 / 27.4	Leo S	27.97 / 29.25
Camille	30.99 / 31.25	Paul	26.81 / 27.07
Eliott	26.34 / 26.64	Louis	27.69 / 27.05
Célia	31.60 / 31.30	Laly	29.67 / 29.76
Orhan	24.13 / 24.17	Svetlana	28.37/ 28.64
Melissande	32.37 / 32.47		

SEANCE 14 SPECIFIQUE 200 M/100 M

20x 100 m crawl /4n / crawl pull / jbs spé / Spé 35 educ-15 nc /x 4 accel sur les jambes
4x 25 spé très vite / 25 souple /100 au choix
Bloc a faire 3 fois
4x 50 dpt 1'10 allure 200 m / 1'30 recup / 100 (50 idem+ 50 à fond)
100 nage complète sple/100 pull crawl/100 jbs au choix/100 exos spé)
600 plaques palmes (50 exos respi RL / 50 coups de bras)
5000 M

4x50 all 200 dpt 1'10 / R 1'30 / 100 (50 all 200 / 50 Max

	Série 1					Série 2					Série 3				
Maxime	28.7	28.2	28.7	28.4	57.4 (28.2/29.2)	28.4	28.2	28.8	28.4	57.7 (28.4/29.3)	28.5	28.0	28.6	28.4	56.7 (28.1/28.6)
Svetlana	32.5	31.8	31.7	31.2	1'03.6 (31.5/32.1)	31.9	31.7	31.9	31.3	1'03.3 (31.3/32.6)	32.1	31.8	31.8	31.1	1'03.4 (31.3/32.1)
Mattéo (P)	33.6	33.3	33.4	32.5	1'07.6 (32.7/34.9)	33.9	32.9	33.4	32.8	1'06.7 (32.3/34.4)	34.1	33.5	33.4	33.1	1'05.2 (31.3/33.9)
Laure	39.2	39.3	38.8	38.8	1'20.5 (38.9/41.6)	39.1	38.9	39.1	38.5	1'19.2 (38.6/40.6)	39.6	39.2	39.0	38.7	1'19.3 (38.8/40.5)
Mélissandde	40.8	40.5	39.8	39.9	1'20.7 (39.4/41.3)	40.5	39.7	40.2	38.7	1'20.1 (39.7/40.4)	40.1	39.2	39.6	38.7	1'19.8 (39.2/40.6)

SEANCE SPECIFIQUE 14 DEMI FOND

600 (100 cr - 50 dos- 100 4n- 50 br)
8x 50 m palmes (coulée apnée-10 m max) - 25 vite / 25 au choix
600 pull- fingers 100 cr-50 d2b- 100 dos- 50 grand chien)
8x 50 2 cr/2 spé (15 m déplace-35 cps de bras / 15 m vite)
800 (150 crawl-50 spé) vite
400 z2 + / 800 pull plaques 3/5/3/7 / 50 m 200 dos
(Bras D/G- rattrapé- nage complète)
2x 200 z2 ++
800 4N / 200 (50 jbs-50 nc-50 exos- 50 nc
4x 100 mmp / 400 palmes jbs-nc
6300 M

SEANCE COMMUNE 15

(100 crawl/dos- 100 crawl/spé) x 5 nc/jbs/bras / exos / nc
Bloc à faire 3 fois
4x 100 4n dpt 6'30 à 7'15
6x 50 dos progressif par 3 dpt 1'
300 3 nages hors crawl 50 cps de bras / 50 accel dpt 5'/5'30
8x 25 m dos vite/accel virage vite dpt 35"
(Brasse-craxl sur 2/3ème bloc)
500 palmes 50 nc/50 jbs
Challenge 3x 50 MMP R30"
300 recup
5600 m

VOLUME STAGE

Orhan	Camille	Svetlana	Laure	Mélissande	Leo R	Leo S	Eliott	Paul
53600	62500	78100	75600	64400	75700	72400	66700	66700

Célia	Alissia	Mathéo	Maxime	Laly	Louis
84800	66000	67300	73900	60000	67300

L'ensemble du collectif a réalisé un stage efficient avec un engagement régulier sur les séances. Nous avons pris en compte les spécificités de chaque individu pour apporter un contenu approprié au regard des objectifs de la saison. Nous avons adapté le volume ou la fréquence d'entraînement pour ceux qui vont comptabiliser 2 semaines de stage en extérieur. Je tiens à remercier Céline, Christophe et Otmane pour leur encadrement de qualité. Merci à Catherine pour la gestion en amont du stage.

Prochain rendez-vous avec le collectif à Massy du 6 au 8 mars pour le meeting national !

CONTENU PREPARATION PHYSIQUE

ORHAN + MELISSANDE / CYCLE SUPER PLETNEV PREPATION N1 EXEMPLE SEANCE 3 -4 SEANCES

SUPER PLETNEV
DC 3 fois bloc 5 min entre (3X100 % excen 3 min recup + 8 pompes explosives 1 min + 30 sec 30 % 2 min recup+ 6x 60 concentrique classique)
Renfo ischios fessiers

Heure de début	09h30	Durée	1h15
Difficulté (RPE)	0-10	Plaisir	0-9

dos rond dos creux

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	5				

groiners

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	3				

Releves de bassin

Rép	rep	Rep	Réc	Tempo	Commentaires
5	10		20		

ELEVATION LATERALE EPAULE

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
5	10				4 kg echauffement

Développé couché

Rép	% 1RM	kg	Réc	Tempo	Commentaires
10	40		1		ECHAUFFEMENT
4	60		1		
4	60		1		
2	80		2		
1	90				

Développé couché

Rép	% 1RM	kg	Réc	Tempo	Commentaires
3	100		3		EXCENTRIQUE
3	100		3		EXCENTRIQUE
3	100		3		EXCENTRIQUE

EJECTION COMPLETE

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
1	8		1		
1	8		1		
1	8		1		

Développé couché

Rép	% 1RM	kg	Réc	Tempo	Commentaires
1	30		2		30 SEC ISOMETRIE 50 %
1	30		2		30 SEC ISOMETRIE 50 %
1	30		2		30 SEC ISOMETRIE 50 %

Développé couché

Rép	% 1RM	kg	Réc	Tempo	Commentaires
6	60				CONCENTRIQUE CLASSIQUE
6	60				
6	60				

Montée fesses appui swiss ball

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
6	10				

pont swiss ball

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
6	6				

SEANCE TYPE LALY (Force ondulatoire Préparation France juniors)

AVRARD, LALY

Musculation (CD) - EN TOURS
dimanche 16 février

cYCLE BULGARE SURCHARGE EN VAGUE
8x 40 %/ 1 min recup / 3x 60 % / 2x 70 % / 1 x 80 % echauffement
1x95 % / 3 min recup / 2 x 85 % / 2 min recup / 1 x 95%
1 x 95 % / 3 min recup / 2x 90 % 2 min recup /1 x 95 %
Tirage assis Pull over

Heure de début	09h00	Durée	1h15
Difficulté (RPE)	0-10	Plaisir	0-9

Déplacement bras dos collé

Rép	Rep	Rep	Réc	Tempo	Commentaires
3	10				

le guerrier

Rép	Rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	6				

Posture flexions

Rép	Rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	10				

Tirage assis

Rép	% 1RM	% 1RM	Réc	Tempo	Commentaires
8	40		1		
3	60		1		
2	70		1		
1	80		1		
1	95		3		
2	85		2		
1	95		3		
2	90		2		
1	95		3		

Pull over haltères

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
10	6				
8	8				
6	12				
4	14				
3	16				
4	14				
3	18				

Pull over haltères

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
0					

Mobilité squat bas barre

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	15				

squat ouverture elastique

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
4	6				

THRUSTER SQUAT

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
6	15				PLACEMENT
6	15				
3	20				EXPLOSIF
3	20				EXPLOSIF
2	30				EXPLOSIF

SEANCE TYPE ELIOTT /PAUL (DEVELOPPEMENT ATHLETIQUE) 3 SEANCES

RENFO EPAULE DC TIRAGE SQUAT GAINAGE

Heure de début	15h00	Durée	1h00
Difficulté (RPE)	0-10	Plaisir	0-9

velo

Rép	min:sec.ms	min:sec.ms	Réc	Tempo	Commentaires
1	10				ACTIVATION

Développé haltères swiss ball

Rép	Rep	Rep	Réc	Tempo	Commentaires
2	12				6 KG
2	8				8 KG
2	6				10 KG
1	6				12 KG

Tirage gazon

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
12	8				
8	10				
8	10				
6	12				
6	12				

tirage unilateral demi squat

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
6	6				3 PAR COTE
6	6				3 PAR COTE
6	6				3 PAR COTE

QUART SQUAT 1 JAMBE ELASTIQUE

Rép	rep	rep	Réc	Tempo	Commentaires
6	3				FIXATION GENOU

FRONT SQUAT

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
5	20				
5	20				
3	30				
3	30				
3	30				

SQUAT JETER MB

Rép	kg	rep	Réc	Tempo	Commentaires
8	4				
8	4				
8	4				
8	4				

Planche point d'appui en moins

Rép	rep	Rep	Réc	Tempo	Commentaires
5	12				

Groupes suspension

Rép	Rep	Rep	Réc	Tempo	Commentaires
1	100				DEFI RESISTANCE

SEANCE APPROCHE MOUVEMENTS (LAURE/LEO R / MAXIME) 3 SEANCES

Collectif C.BORDEAU

SÉANCE 1

Anti-rotation/ Souleve de terre / DC

MOUVEMENTS	CONSIGNES	OBJECTIFS
	1/Placer une main sur le haut du dos, pivoter les épaules le plus bas possible et revenir en rotation externe maximale. 2/ Placer une main au bas du dos, même mouvement Maintenir l'alignement lombaire, tronc et cervicales pendant la rotation **3x5 par côté / mvt**	**Mobilité du rachis** **Activation**
	Pallof fente Tenir la poignée contre votre poitrine avec une hanche en flexion et l'autre en extension. Appuyer sur la poignée horizontalement pour vous allonger au fur et à mesure que vous expirer **8x10 répétitions**	**Anti-rotation** Obliques / transverses Full body
	Pallof isométrie debout poulie Pieds légèrement au-delà de la largeur des épaules, les épaules rentrées et les genoux légèrement pliés. «Appuyer» sur le câble et maintenir les bras complètement étendus devant soi., Garder les hanches au même niveau pendant toute la durée de l'exercice. **6x 30 sec**	**Anti-rotation** Obliques/ transverses Full body
	Descendre en position horizontale avec la jambe qui s'aligne avec le bassin, les épaules et la tête en gardant le genoux légèrement fléchi. Revenir en position initiale en gardant le dos droit Haltères 4/6 kg **3x 6 répétitions par jambe**	**Apprentissage souleve** Renforcer les muscles stabilisateurs du rachis lombaire, les ischios jambiers et les fessiers
	Réaliser une extension de hanche puis une extension des genoux. La barre longe le corps pendant tout le mouvement. La position haute se termine avec un rapprochement des omoplates. Inspirer à la flexion du buste et expirer sur l'extension du dos. Les talons restent coller au sol **3x 6 répétitions 20 kg** **3x 3 x 30/50 kg** **2x 2 x 50/80 kg**	**Apprentissage souleve** Renforcer les adducteurs, les quadriceps, les grands fessiers et les ischios jambiers
	Allongé sur le ventre. Un poids dans chaque main. Tirer les coudes vers le haut;Serrer les omoplates au maximum (Forme W). Tendre les bras devant soi (Former un Y). Revenir en position W et redescendre les poids vers le sol. **6x 10 x 1 kg**	Renforcement des fixateurs de l'omoplate/ deltoïdes postérieurs rotateurs
	Relachement fin de séance/ Etirement chaine postérieure Respiration profonde 5 min	

Collectif C.BORDEAU

SÉANCE 2

Gainage/ Adducteurs / Epaule/
Mobilité chaine postérieure basse

MOUVEMENTS	CONSIGNES	OBJECTIFS
	PLanche 2 points Lever un bras et la jambe opposée du sol et maintenir l'alignement pendant 3 secondes. Ramener le bras et la jambe à la position de départ. **5x12 répétitions**	**Gainage plan antérieur** Renforcement érecteur du rachis/ ceinture abdominale, fessiers ischio-jambiers, deltoïde, trapèze
	Swiss ball rotations Position planche/Appuis coudes Contracter les abdominaux et déplacer vos bras en cercle dans le sens des aiguilles d'une montre, puis inverser. **6x 20 cercles**	**Gainage plan antérieur** Muscles spinaux/ grands droits/ obliques
	Swill ball cobra avec haltères Tenir chaque haltère et laisser pendre les bras tout en soulevant la poitrine du ballon. Maintenir les bras tendus, amener les bras vers les hanches Serrer les omoplates sans hausser les épaules. **6x6 répétitions**	**Epaule plan postérieur** Rotateurs externes/ Internes Erecteurs du rachis
	Planche latérale isométrie sur une jambe En appui coude, monter une jambe, angle droit genou Appui sur la tranche du pied **6x 30 secondes** **Adducteurs MB** Mains au sol, serrer le MB entre les cuisses. Tourner vos jambes droite-gauche sans décoller le dos. **6x 12 répétitions**	**Renforcement des adducteurs**
	Squat arraché Bras écartés à l'aplomb des épaules. Descendre en maintenant la verticalité de la barre Dos droit, talons au sol, regard devant soi **3x5x 10/15 kg** **3x3 x 20 /25 kg** **3x 2 x 30 /35 KG**	Mobilité épaule Mobilité bassin Mobilité chevilles Fixation du corps
	Scapula Dips Position de départ: Dos position neutre. Appuis pronation sur le banc. Jambes fléchies genoux 90° En gardant les bras tendus, abaisser le buste en ramenant les épaules dans le creux des oreilles et. Retourner dans la position initiale en essayant d'ouvrir au maximum l'espace sous acromial; **5x5 répétitions**	Abaissement des épaules fin de séance Renforcer les trapèzes moyens et inférieurs Stabilité épaule

Collectif C.BORDEAU

SÉANCE 3

Tirage/ Gainage/ Prophylaxie Souplesse

C.BORDEAU

MOUVEMENTS	CONSIGNES	OBJECTIFS
	Deadbug Allongé sur le dos bras à l'aplomb des épaules et jambes relevées avec genoux à 90° Tendre un bras vers l'arrière et la jambe opposée vers l'avant en maintenant le dos collé au sol Revenir en position initiale et changer de côté **4x 12 répétitions**	Maintenir une contraction concentrique du noyau Dissociation segmentaire
	Grainers Position planche Ramener une jambe devant ses mains en contractant la fesse opposée. Marquer un temps d'arrêt de 3 secondes avant de reprendre la position initiale. Effectuer le même mouvement de la jambe opposée. **4x6 répétitions**	Mobilisation hanche Rétroversion bassin
	Tirage arché poulie haute Position dos droit, jambes légèrement fléchies Tirer la poignée dans le plan vertical, coude restant prêt du flanc Autre bras reste tendu aligné **4x10 15 kg** **4x6 x 25 /30 kg** **4x 3 x 35/45 KG** **2x 10 explosifs 20 kg**	Force Tirage dissocié vertical Equilibre
	Tractions négatives pronation Départ menton au dessus de la barre Prise légèrement supérieure à la largeur des épaules Réaliser seulement la phase descendante de la traction. **3x3/5 répétitions** **Traction stricte pronation** Prise légèrement supérieure à la largeur des épaules Réaliser une traction complète sans mouvement de balancier Maintenir ses épaules en position basse. Menton au dessus de la barre **3x 2/5 répétitions** **Défi max**	Renforcement musculaire Phase excentrique Renforcement chaine postérieure (grand dorsal, grand rond, trapèze, rhomboïdes) Biceps, pectoraux
	Pyramide inversée planche Position ventrale, appuis sur les avants bras, les coudes l'aplomb des épaules- fesses serrées, ventre rentré - la tête alignée 2 min /1 min30 /1 min /45 sec / 30 sec **Récupération 30 secondes**	Renforcement de la sangle abdominale, des extenseurs du rachis lombaire. Deltoïdes,quadriceps et fessiers
	Mobilité scapulaire swiss-ball Tendre les bras vers l'avant, en éloignant le ballon du corps. Mains à plat sur le swiss ball. Diriger les pouces vers les hauts .Revenir les mains à plat. Diriger les paumes vers le haut et inverser les paumes vers l'extérieur. **4x 30 sec**	Modifications positions des mains / Mobilisation de la coiffe des rotateurs Mobilité épaule
	Appui MB épaule Appuyer sur le MB en réalisant des rotations droite gauche à l'aplomb de l'épaule **6x15 sec**	Proprioception épaule

TESTS GMC TYPE RESULTAT

Date : 12/02./2020 | Score GMC

Nom : gomes Prénom : celia

Activité :

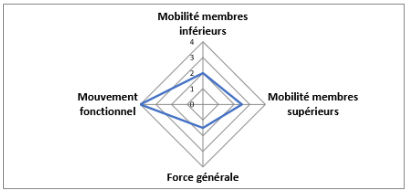
		REMARQUES	NOTE G	NOTE D
MOBILITE				
MEMBRES INFERIEURS				
1	PSOAS (bout de table 1 MI fléchi)		1	1
2	QUADRICEPS (Assis Table)		0	0
3	ISCHIO JAMBIER (angle du mur)		0	0
4	ADDUCTEURS souplesse (au sol angle du mur)		0	
5	CHEVILLES (Test accroupissement)		1	1
MEMBRES SUPERIEURS				
6	ROTATION INTERNE EPAULE (Index pointe omoplate)		1	0
7	CHANDELIER		0	0
8	RETROPULSION BILATERALE AU BATON (45°)		1	
9	ELEVATION ANTERIEURE GLOBALE (genoux fle)		0	0
10	TEST DIPS (en appui 2 bras sur chaise)		1	
FONCTIONNEL GLOBAL				
FORCE				
11	CERVICALES **Force** (Appui frontal sur chaise)		1	
12	CERVICALES **Force** (Appui occipital su chaise)		0	
13	ADDUCTEURS **Force** (gainage latéral sur banc)		1	0
14	ABDOMINAUX **Force** (verrouillage bassin sur le dos)		0	
15	ISCHIO JAMBIER **Force** (Swiss ball 1 pied)		0	0
FONCTIONNEL				
16	TEST DE STABILITE SUR SWISS BALL (3 tests)		1	
17	TEST DOIGT SOL (Flexion du tronc debout)		1	
18	TEST DE LA TABLE (Angle de flexion de hanche)		1	
19	PROPRIO MI (YF 12 sec)		1	1
20	TEST FLEXION UNIPODALE		0	0

MOBILITE	MI	2 / 5	4,5 /10	2	2
	MS	2,5 / 5		2	2
FONCTIONNEL GLOBAL	Force	1,5 / 5	5,5 /10	2	1
	Fonct°	4 / 5		4	4
			Score GMC	10,0 / 20	

Compte rendu du Scoring GMC de : celia gomes du 12/02./2020

Score GMC 10,0 /20

	Scorings partiels
Mobilité membres inférieurs	2 / 5
Mobilité membres supérieurs	2,5 / 5
Force générale	1,5 / 5
Mouvement fonctionnel	4 / 5



Interprétations des tests GMC

Aux tests de globaux de force, celia présente un déficit de force des muscles :

- 0
- Cervicaux Postérieurs
- 0
- Abdominaux (Stab lombo-pelvienne)
- Ischio-Jambiers G
- Adducteurs D
- Ischio-Jambiers D

Aux tests fonctionnels, celia présente un défit :

- 0
- 0
- 0
- 0
- de contrôle dynamique du genou G (Valgus)
- 0
- de contrôle dynamique du genou D (Valgus

Interprétations des tests GMC

Aux tests de souplesse des MI, celia présente un déficit de souplesse des muscles :

- 0
- Quadriceps G
- Ischio-Jambier G
- Adducteurs
- 0
- 0
- Quadriceps D
- Ischio-Jambier D
- 0

Aux tests de souplesse des MS, celia présente un déficit de mobilité :

- 0
- en Rotation Externe de l'épaule G
- 0
- en Antépulsion de l'épaule G
- 0
- en Rotation Interne de l'épaule D
- en Rotation Externe de l'épaule D
- en Rétropulsion de l'épaule D
- en Antépulsion de l'épaule D

PROTOCOLE PRIORITAIRE

1 POSTURAL TRONC
2 BASSIN
3 PROPRIOCEPTION

J'ai réalisé les test GMC auprès des plus jeunes nageurs du groupe. Globalement ils présentent une raideur importante sur la chaine postérieure basse et sur la rotation externe de l'épaule. Ils ont par la suite réalisé les protocoles qui s'y rattachent afin d'appréhender une routine à intégrer dans leur plan d'entraînement.