



STAGE DE LA TOUSSAINT 2017 du 23/10 au 3/11/17

CENTRE AQUATIQUE CAMILLE MUFFAT DECINES

GROUPE COMPÉTITION 1 ET 2 – JUNIOR/SENIOR

Niveau région – ligue - national

Participants

EC1 : Margaux Dellal – Marion Duchenes – Charlotte Leman – Hannah Giron – Alice Rouvier – Emilie Mauresa – Léa Salé
Emilien Marion – Robin Pachoud – Alexis Stagni – Thomas Séon – Steven Nguyen – Nicolas Fantauzzi (semaine 2)

EC2 : Emma Haffar (semaine 2) – Vartan Harutyunyan (2 séances) – Yoan Vernice (1 séance) – Camille Baudin (1 séance) –
Astrid Stagni (1 séance) – Benjamin Foussadier (1 séance) – Adam Semail (2 séances)

Educateurs : Fred Rossi (préparation athlétique) Mehdi Laalem (entraînement)

Objectifs du stage

Le stage s'inscrit dans la continuité de la préparation des échéances interrégionales et nationales. Le développement des qualités techniques, physiologiques et athlétiques ont été l'objectif principal. 17 séances de natation de 2h15 en moyenne ont été réalisées, 6 séances de préparation athlétique (en salle et sur piste), des séances de stretching quotidiennes, des analyses vidéos, une projection vidéo des championnats du monde de natation et une activité sportive ludique (Escalade) pour finir le stage.

Objectifs techniques :

- Développement du rendement en Crawl et en nage de spécialité
- Perfectionnement du corps projectile et propulseur dans les 4 nages avec une dominante Crawl et spécialité (mise en place des gammes techniques et automatisation)
- Développement des parties non nagés : Start, coulées, reprise de nage (postures, technique, repères et recherche de vitesse)

Objectifs physiologique :

- Développement des qualités d'endurance aérobie (dominante), anaérobies et des qualités de vitesse
- Développement des qualités de coordination motrices : la technique mise à l'épreuve de la vitesse et des différentes intensités
- Développement de l'endurance motrice : la technique mise à l'épreuve de la durée et de la distance.

Objectifs Athlétiques :

- Développement du niveau de force en salle
- Stimulation des qualités de coordination et de maîtrise corporel (mise en situation de parcours en piste d'athlétisme, sports collectif et escalade)
- Développement de la souplesse

La recherche de l'interaction entre ces paramètres a été l'objet de chaque séance d'entraînement. La recherche du meilleur rendement et l'élévation du niveau de fonctionnement de chaque nageur est le centre de notre projet d'entraînement.

Projection vidéos des courses des championnats du monde et des jeux olympiques

Il nous semblait important que nos nageurs regardent les épreuves des grands champions et prendre conscience d'un haut niveau de fonctionnement technique. Les vidéos ont permis aussi de véhiculer la passion du sport, cultiver le rêve de l'excellence et partager des émotions autour de courses qui ont marqué l'histoire de la natation française et mondiale.

Analyse vidéo et technique

Les nageurs ont été filmés au cours de la séance du matin (images sous l'eau et en dehors) sur différents paramètres et style de nage : départ – coulées – reprise de nage, crawl, dos, brasse et papillon. L'analyse vidéo a été mise en place avant l'entraînement du soir.

Objectifs :

- Sensibilisation des nageurs aux principes fondamentaux de la "locomotion" du nageur
- Mettre le nageur au centre du projet d'entraînement : Observation, analyse et discussion autour des défauts et des qualités observés – conception d'une séance technique par les nageurs visant à améliorer le niveau de fonctionnement de chacun.

"Comprendre pour réussir et réussir pour comprendre"

"Nageur acteur"

Planning

<u>LUNDI 23</u>	<u>MARDI 24</u>	<u>MERCREDI 25</u>	<u>JEUDI 26</u>	<u>VENREDI 27</u>
8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi
11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi
12h 13h30 REPAS - CLUB HOUSE	12h 13h30 REPAS - CLUB HOUSE	Repos	12h 13h30 REPAS - CLUB HOUSE	12h 13h30 REPAS - CLUB HOUSE
13h30 15h devoirs scolaires	13h30 15h devoirs scolaires		13h30 15h devoirs scolaires	13h30 15h projection film sport thématique
15h 16h15 préparation physique - salle	15h 16h15 préparation physique - stade athlétisme		15h 16h15 préparation physique - salle	15h 16h15 préparation physique - stade athlétisme
Fred 16H30 - 18H30 Natation Mehdi	Mehdi 16H30 - 18H30 Natation Mehdi		Fred 16H30 - 18H30 Natation Mehdi	Mehdi 16H30 - 18H30 Natation Mehdi

<i><u>LUNDI 30</u></i>	<i><u>MARDI 31</u></i>	<i><u>MERCREDI 1</u></i>	<i><u>JEUDI 2</u></i>	<i><u>VENDREDI 3</u></i>
8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi	8H30 11H Natation Mehdi
11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi	11H 12H Stretching Mehdi
12h 14h REPAS - CLUB HOUSE Repos	12h 14h REPAS - CLUB HOUSE Repos		12h 14h REPAS - CLUB HOUSE Repos	12h 13h30 REPAS - CLUB HOUSE Repos
14h15 16h15 préparation physique - salle	14h15 16h15 préparation physique - stade athlétisme	Repos	14h15 16h15 préparation physique - salle	15h - 17h escalade
Fred 16H30 - 18H30 Natation Mehdi	Mehdi 16H30 - 18H30 Natation Mehdi		Fred 16H30 - 18H30 Natation Mehdi	

Planification

<u>LUNDI 23</u>	<u>MARDI 24</u>	<u>MERCREDI 25</u>	<u>JEUDI 26</u>	<u>VENDREDI 27</u>
MATIN : 8H30 - 11H				
mise en place des gammes techniques developpement posture hydro 4 nages streamline travail roulis et acceleration des bras capacité aérobie - intensité faible sollicitation vitesse	automatisation des gammes techniques cr / spé developpement du rendement developpement de l'endurance motrice travail cr et spé au seuil en nage complète	automatisation des gammes techniques cr / spé - travail parties non nagées la technique mise à l'épreuve de la vitesse developpement du rendement à intensité élevée endurance vitesse -puissance lactique mise en situation de compétition	automatisation des gammes techniques cr / spé developpement du rendement developpement de l'endurance motrice capacité aérobie - intensité moyenne	automatisation des gammes techniques cr / spé developpement du rendement developpement de la coordination motrice séries avec changement d'allure travail à objectif d'ensemble
SOIR : 16H30 - 18H30				
mise en place des gammes techniques developpement posture hydro spé /cr streamline travail roulis et acceleration des bras capacité aérobie - intensité faible développement vitesse vélocité	travail des parties non nagés automatisation des gammes techniques cr / spé developpement du rendement developpement de la coordination motrice séries avec changement d'allure travail à objectif d'ensemble sollicitation vitesse vélocité	REPOS	travail des parties non nagés automatisation des gammes techniques cr / spé developpement du rendement intensité élevée seuil / PMA	travail des parties non nagés developpement de la coordination motrice développement vitesse et vélocité capacité aérobie - intensité faible

<u>LUNDI 30</u>	<u>MARDI 31</u>	<u>MERCREDI 1</u>	<u>JEUDI 2</u>	<u>VENDREDI 3</u>
MATIN : 8H30 - 11H				
<p>mise en place des gammes techniques</p> <p>developpement posture hydro 4 nages streamline</p> <p>travail roulis et acceleration des bras</p> <p>capacité aérobie - intensité faible</p> <p>sollicitation vitesse</p>	<p>automatisation des gammes techniques cr / spé</p> <p>developpement du rendement</p> <p>developpement de l'endurance motrice</p> <p>travail cr et spé au seuil en nage complète</p>	<p>automatisation des gammes techniques cr / spé - travail parties non nagées</p> <p>la technique mise à l'épreuve de la vitesse</p> <p>developpement du rendement à intensité élevée</p> <p>endurance vitesse -puissance lactique</p> <p>mise en situation de compétition</p>	<p>travail des parties non nagés</p> <p>automatisation des gammes techniques cr / spé</p> <p>developpement du rendement</p> <p>intensité élevée seuil / PMA</p>	<p>retour sur les gammes techniques individuels</p> <p>developpement du rendement</p> <p>developpement de la coordination motrice</p> <p>séries avec changement d'allure</p> <p>travail à objectif d'ensemble</p>
SOIR : 16H30 - 18H30				
<p>mise en place des gammes techniques</p> <p>developpement posture hydro spé / cr</p> <p>streamline</p> <p>travail roulis et acceleration des bras</p> <p>capacité aérobie - intensité faible</p> <p>développement vitesse vélocité</p>	<p>travail des parties non nagés</p> <p>automatisation des gammes techniques cr / spé</p> <p>developpement du rendement</p> <p>developpement de la coordination motrice</p> <p>séries avec changement d'allure</p> <p>travail à objectif d'ensemble</p> <p>sollicitation vitesse vélocité</p>	REPOS	<p>analyse vidéos</p> <p>séance technique mise en place par les nageurs</p> <p>gammes techniques organisées par les nageurs</p>	