



## **Pole Espoir de Bretagne**

### **Stage Toussaint 2013**

### **Rapport de stage**

Le lieu : Torrémolinos, au sud de l'Espagne dans la banlieue de Malaga.

Le complexe nautique :

- un bassin de 50 par 8 couloirs découverts
- un bassin de 50 par 8 couloirs couverts
- un bassin de 25 par 4 couloirs couverts
- une fosse à plongeon de 20 par 20 découverte
- un complexe sportif avec piste d'athlétisme, gymnases, salle de musculation.....

L'hébergement : un hôtel 3 étoiles (espagnole) avec des chambres triples pour les nageurs.

Le groupe : 12 nageurs (6 filles et 6 garçons), les 11 nageurs du pôle plus un nageur du club nautique Brestois.

L'encadrement : 2 cadres.

Départ de Brest le samedi 18 octobre pour rejoindre Paris Charles De Gaulle. Vol Paris Malaga et arrivée dans la soirée à Torrémolinos.

3 cycles de travail ont ponctué le séjour, avec une demi-journée de repos entre le microcycle 1 et le microcycle 2. Une journée complète entre le microcycle 2 et le microcycle 3.

Les 21 séances dans l'eau se sont passées pour 18 en bassin découvert et 3 en bassin couvert, avec 3 couloirs à disposition à chaque entraînement.

Les séances dans l'eau avaient une durée de 2 h à 2 h 30 et le travail à sec venait compléter cela avec des séances de 20 minutes à 1 heure suivant les horaires. Les déplacements de l'hôtel à la piscine (15 minutes) se faisaient à pieds et constituaient un bon réveil musculaire ou une bonne récupération active suivant le sens du trajet.

L'objectif de ce premier stage était de :

- développer la filière aérobie (physiologiquement)
- augmenter la distance par cycle (techniquement)
- renforcer le travail de gainage (physiquement)

Pour les 12 nageurs, le travail effectué leur a demandé un gros investissement et une concentration de tous les instants pour maintenir un niveau d'exigence technique et

physique. Le repos et l'hygiène de vie durant tout le séjour étaient le maître mot. Tous ont bien respecté les consignes et nous n'avons pas rencontré de problème particulier.

Sur le tableau ci-dessous le kilométrage par entraînement :

	<b>Matin</b>	<b>Soir</b>
Samedi 19	Départ	Voyage
Dimanche 20	6.7	7.3
Lundi 21	7.3	6.5
Mardi 22	7.5	7.4
Mercredi 23	7.4	
Jeudi 24	7.8	7.5
Vendredi 25	7.3	7.4
Samedi 26	6.8	6.8
Dimanche 27		
Lundi 28	7.3	6.8
Mardi 29	6.9	6.2
Mercredi 30	7.8/6.6	7.0
Jeudi 31	6.2	6.5
Vendredi 1	Voyage	Retour

Soit un total de : 149.5 Km et une moyenne de 7.1 km par entraînement.

Ce premier stage est positif, le groupe a répondu positivement aux différentes sollicitations, le travail technique et physique effectué doit servir de base pour les cycles prochains et renforcer l'aspect psychologique du groupe.