



FV /JLF/BC/SD

Compte rendu stage Collectif Minimes Janvier 2014 - Morlaix

Objectif du stage :

S'agissant d'un stage de reprise après une interruption de 10 jours pour les fêtes de fin d'année. Nous avons comme objectif un travail basé sur de l'efficacité de la nage et à la demande générale sur une augmentation du volume nagé par rapport au premier stage.

Encadrement : Steven Deyres (CLE Brest), Kevin le Bastard (Morlaix) et Frédéric Vittecoq-Wolff (Ploermel)

Effectif : voir Annexe 2

Conditions et matériel :

Le stage s'organisait grâce à l'aide du club de Morlaix et de la Ville de Morlaix. Il s'est déroulé dans de très bonnes conditions avec un hébergement et une restauration de qualité, une piscine entièrement à notre disposition et un gymnase bien équipé pour mettre en place des séances de PPG, ainsi que des minibus de Morlaix mis à notre disposition.

Déroulement

Voir Annexe 1 pour les séances d'entraînements

Jeudi 02 Janvier :

Arrivée : 10h30 au lieu d'hébergement et prise du repas.

12h-14h : Séance natation 5,4 km.

16h-17h30 : Séance PPG basé sur de la pliométrie sur les jambes et gainage.

18h-20h : Séance natation 5,1 km.

20h30 : Repas.

22h : Extinction des feux.

Vendredi 03 Janvier :

9h-10h45 : séance PPG basée sur gainage, Travail de force sur les bras (Corde et traction), coordination.

11h : Repas

12h-14h : Séance natation 4,5 km

16h-17h30 : Bowling

18h-20h : Séance natation 5,5 km

20h30 : Repas
22h : Extinction des feux

Samedi 04 janvier :

9h-11h : Séance PPG même principe que la veille.
12h : Repas
13h-15h : Séance natation 6,6km

Départ 15h30

Ce stage jugé par les nageurs plus difficile que le premier a été pour nous une bonne reprise de contact avec le groupe après un début de saison plutôt réussi pour l'ensemble. Avec l'émulation créée dans le collectif et les bons résultats, nous sommes assez confiants pour la coupe de France des régions minimes en espérant y obtenir des résultats significatifs.

Au niveau négatif, nous n'avons pas eu le temps ou le matériel nécessaire pour réitérer les tests réalisés lors du premier stage afin de voir une évolution. Tout en remarquant néanmoins une nette amélioration des qualités physiques des nageurs en Préparation physique Générale.

Prochaine échéance : Finaliser le lieu de compétition pour le collectif Minimes, plusieurs pistes sont à l'étude.





Annexe 1 Séance d'entraînement

Jeudi 2 janvier 2014 12h-14h

400 crawl/dos (50 bras tendus, 50 dos 2 bras)	0,4
6x100 4n 1) N.C - de 50 coup de bras / 100m 1) jambes coulée 10 m mini, Récup : 10s	1,0
16x50 crawl DT : 55" 1) crawl Bras tendus opposition 1) propulsion Max 1) crawl rattrapé cuisse 1) propulsion Max	1,6
300 (50 Educ, 25 jambes) Pap + 6x100 crawl/Pap pas de respi a l'approche des virages DT:1'40	2,5
300 (50 Educ, 25 Jbes) dos + 6x100 crawl/dos DT:1'40	3,4
300 (50 Educ, 25 Jbes) brasse + 6x100 crawl/brasse DT:1'50	4,3
300 (50 Educ, 25 Jbes) crawl + 6x100 crawl pas de respi a l'approche des virages DT:1'30	5,2
200 R.A	5,4

Jeudi 2 janvier 2014 18h30-20h30

400 nage au choix	0,4
2x400 4 à l'envers 1) Jbes / N.C 1) Educ / N.C	1,2
16 x 50 Jbes palmes (25 ondul, 25 Batts) progressif de 1 a 4 DT : 1'	2,0
10x100 en 2 Groupe	
- Steven travail de propulsion de départ et de glisse en crawl et dos	
- Frédéric travail de synchronisation bras/ Jbes Pap/brasse	3,0
8x200 4N mise en place du travail précédent 1) lent 1) vite DT : 3'30	4,6
Travail de coulée et apnée en largeur sur 10 minutes.	5,0
100 R.A	5,1

Vendredi 3 janvier 2014 8h-10h

600 (50 crawl bras tendus, 50 grand chien)	0,6
400 palmes (50 battement latéral, 50 ondulation dorsale)	1,0
12x 50 en 2 Groupe	
Travail de vitesse sur 4 cycles Max	
- Frédéric dos/ crawl	
- Steven Pap/ brasse	1,6
8 x100 crawl tuba (50 rattrapé devant, 50 opposition) r: 10"	2,4
15x100 2) crawl DT : 1'30 nagé propulsion max 1) 4N DT : 1'30 vite	3,9
600 R.A (50 crawl respi 3, 5, 7 Tps, 50 dos 2 bras)	4,5

Vendredi 3 janvier 2014 18h30-20h30

1200 (100 crawl B.T, 100 4N vite sur les transitions, 100 Pap Educ, ... 100 dos Educ, ... 100 brasse Educ, ... 100 crawl Educ)	1,2
6x50 Jbes palmes latéral 1) ondul 1) battement DT : 1'	1,5
8x25 coulées 360° + 2 cycles Max en crawl.	1,7
2 x 10x100 crawl technique	
En 2 Groupe	
- Frederic placement de la respi sans perte de vitesse en N.C,	
- Steven tuba prise d'appuie et fin de poussé à la cuisse	3,7
150 crawl DT : 2'15 Propulsion - 100 crawl DT : 1'30 vite - 50 crawl très vite DT : 1' – 400 4 n DT : 7'15 nagé - de 6'20	
L'ensemble à faire 2 fois.	5,1
Travail de coulée et apnée en largeur sur 10 minutes.	5,3
200 R.A	5,5

Samedi 4 janvier 2014 13h-15h

600 au choix	0,6
30x200 10) crawl palmes DT: 2'45 6) brasse DT : 4' départ plongé un maximum de concentration sur chaque coulée. 9) dos palmes DT : 3'15 5) Pap DT : 4' départ plongé.	6,6

Kilométrage fin de stage. 27,1



Annexe 2

Liste des Stagiaires présents au stage du collectif

Côtes D'armor

CNP Loudéac

- GUEZO Océane
- DUTREUIL Kylian

CN St Brieuc

- LE CORRE Pablo
- MAIGRET Jérôme

Finistère

CN Brest

- GAUTIER Audrey
- GUILLOREL Alix
- HARENG Charles
- LAGARDERE Manon absente pour convalescence
- HITA Orlane
- LE FLOCH Baptiste
- OLLIVIER Serguei
- ROUE Milanda
- JULARD Marine
- ROSSIGNOL Telma

DE Landerneau

- LE GUEN Juliette

Ille et Vilaine

OC Cesson

- VERGER Anaïs

C Redon Natation

- BERSOT Lucie

ECN Chartres de Bretagne

- ANGER Katell
- MACE Charline
- SIMON Bastien
- GOUEZEC Corentin
- ARGANS Théo

O Dinard Natation

- JOLY Killian

absence non justifié

Morbihan

UN Ploermel

- CHEFDOR Anne Louise
- PORET Sarah
- DREANO Sarah

EN Pontivy

- FRABOULET Emma