

➤ Rappel de l'organisation générale

- Lieu : Vittel
- Dates du stage : du mercredi 15 juillet au mardi 21 juillet
- Programme :
 - Arrivée le mercredi 15 juillet après midi à Vittel
 - Départ de Vittel le 20 juillet, étape sur la route à Brive la Gaillarde avec un décrochage le soir à la piscine
 - Arrivée à Agen le 21 juillet, veille des championnats. Les clubs ont récupéré les nageurs à la piscine d'Agen dans l'après-midi
- Encadrement :
 - Responsable du groupe : Benjamin TRANCHARD
 - Entraîneurs : Michel Le Moigne - Dunkerque, Romain LEVERS - Wattrelos
- Nageuses et Nageurs :

Adeline REMY, Béthune/Pôle espoirs NPDC
Jean LAMORISSE, Denain
Julia LEPERS, Wattrelos
Constance LEQUIEN, Saint Amand
Emma COCHETEUX, Dunkerque
Joanne PLADYS, Dunkerque
Sébastien DUREUX, Dunkerque
Paul CLEMENT, Saint Omer
Aurélien POURCHEZ, Lillers
Alex BAZIMON, Grande Synthe

5 nageuses, 5 nageurs, 3 entraîneurs
- Hébergement/restauration :

CPO Vittel, en face de la piscine.
- Entraînements : Piscine olympique de Vittel, 2 créneaux par jour.
- Avis sur le lieu de stage :

Ce lieu est tout à fait propice à l'organisation de stages de natation.
L'hébergement est de bonne qualité, la restauration est tout à fait adaptée au régime sportif, l'eau est fournie pour chaque entraînement.
L'ensemble du personnel est accueillant et arrangeant.
Il a fallu s'adapter aux conditions climatiques avec très fortes chaleurs. Heureusement les chambres étaient ombragées la plupart du temps. Nous avons demandé aux

nageurs de boire 3 litres minimum d'eau par jour en plus des repas : 1 litre par entraînement et 1 litre avant l'entraînement du soir.

L'accès aux installations sportives est très facile puisqu'il y a une unité de lieu et que tous les déplacements se font à pied.

Le bassin est de qualité, seuls les plots ne sont pas aux normes actuelles mais restent de bonne qualité. Les échauffements à sec ont été faits sur les larges plages de bassin. Le matin, avec les entraînements en dehors des heures du public, possibilité de nager sur les 8 couloirs !

o Avis sur le groupe:

Un groupe composé d'individualités très sympathiques et bien concentré sur la préparation : Très bonne ambiance générale dans les moments de détente comme dans les moments de travail. L'attention à l'hygiène de vie a été bonne : hydratation pour tous les nageurs, alimentation variée pour la plupart des nageurs, sieste et respect des heures de sommeil le soir par tous les nageurs. L'implication dans les entraînements a été excellente avec une prise de responsabilité des nageurs dans le respect des mises en œuvre adaptées à leurs caractéristiques et leurs qualités.

Des entraîneurs qui se sont adaptés aux nageurs de profils variés. La cohésion a bien eu lieu entre tous les participants de ce stage.

➤ **Organisation sportive :**

3 groupes d'entraînement ont été constitués :

- Un groupe sprint (prépa 50 et 100) encadré par Romain LEVERS, avec Julia LEPERS et Aurélien POURCHEZ
- Un groupe ½ fond (400 au 1500) encadré par Michel LE MOIGNE, avec Emma COCHETEUX, Joanne PLADYS, Constance LEQUIEN en 1^{ère} moitié de stage et Sébastien DUREUX.
- Un groupe sprint/mixte (50 au 400) encadré par Benjamin TRANCHARD, avec Adeline REMY, Constance LEQUIEN en seconde moitié de stage, Jean LAMORISSE, Paul CLEMENT et Alex BAZIMON.

Le programme général de la semaine :

Jours	Matin	Après-midi
Mercredi 15/07	Voyage	17h30-18h30 : décrassage
Jeudi 16/07	10h30-12h30	17h00-19h00
Vendredi 17/07	10h30-12h30	17h00-19h00
Samedi 18/07	Off	Cinéma et entraînement 17h00-19h00
Dimanche 19/07	8h30-10h30	15h00-17h00
Lundi 20/07	8h00-10h00	Voyage et décrassage à Brive 17h30-18h30
Mardi 21/07	Voyage pour Agen	Prise de contact avec le bassin d'Agen

Les entraînements du groupe sprint

Date	Séance	Distance(m)
Mercredi 15 juillet soir	4x (100 cr hypoxie + 50 cr éduc) 4x100 4n BN 300 cr/spé par 75 (25 jbe 25 éduc 25 prog) 15x100 R20'' 6 spé -9 cr (1 lent - 1 moyen - 1 vite) 200 choix lent	3000
Jeudi 16 juillet matin	3x300 (75cr-25 spé) 1xNC 1xPull 1xPalmes 8x50 palmes D1' (4x batts planche – 4x onduls position coulée 8x50 NC travail de propulsion (4 en spé 4 en cr) R20'' 2x200 pull (25 godille – 25spé – 50 cr pull cheville) 8x50 cr coulees max 100 dos à 2 bras	2600
Jeudi 16 juillet soir	400 cr/dos – 4x100 4n (1xéduc – 1xjbe) 8x50 R20'' (4xspé - 4xcr) 25 bon rythme travail technique - 25 choix lent 200 cr respi 5 200 jbe palmes (50 onduls 50 batts prog) 3x(3x15m TV + 100 lent + 2x25 TV + 100 lent) 1xspé palmes 1xcr palmes 1xNC DP	2500
Vendredi 17 juillet matin	50 cr apnée – 100 dos/cr – 200 cr (25 touché aisselle / 25 poings fermés) – 200 cr (75BN / 25 puissance) – 100 cr/dos – 50 cr apnée 6x50 (3x spé 3xcr) 1 longue coulée 1 éduc 1 progressif R20'' Série à faire 2x : 1x en spé 1x en cr <ul style="list-style-type: none"> • 100m vite avec le 2^{ème} 50 plus rapide • 100 choix lent • 4x50 prog de 1 à 4 D1' • 100 choix lent • 50 DP allure 100 • 200 lent jbe et matériel possible 	2500
Vendredi 17 juillet soir	500 cr/dos 10x50 cr respi 2-3-5-7-9 par 50 D1' 5x100 palmes (1xbatts cr – 1xcr – 1xonduls – 1x4n – 1x batts Dos) R15'' 6-8 plongeurs sans intensité, travail sur la position	1600
Samedi 18 juillet soir	4x100 cr longues coulées R15'' 8x50 (1xbr batts – 1x pap ampli – 2xcr ampli) R15'' 8x50 (2spé – 2cr) (1jbe – 1 Nc) 15m Vmax – 35 lent R30'' 400 br/cr glissée 5x50 R1' : 1xprog – 1x 35TV – 1x25TV – 2x15TV 400 pull recup 5x50 R1' : 1xprog – 1x 35TV – 1x25TV – 2x15TV (les 50 avec Départ sans appuis en TV virage inclus) 400 choix recup	2900

Dimanche 19 juillet matin	2000 récup variés 2x25 TV départ plongé	2050
Dimanche 19 juillet soir	20x50 recup R20'' (3cr - 1br/cr - 1pap/cr - 5jbe choix)	1000
Lundi 20 juillet matin	400 cr/dos – 4x100 4n BN 200 cr/spé éduc - 200 cr/spé jbes 8x50 (2spé/2cr) 4x 25 puissance 25 lent – 4x 15mTV/35lent choix 2x (100 chrono cassé – 300 variés libre)	2400
Lundi 20 juillet soir	400 souple 6x50, meilleure technique (1x cr 2x spé/cr)	700
Mardi 21 aprèm	1500m échauffement type compète	1500

Les entraînements du groupe ½ fond

Organisation en cycles de 3 séances

1 récup + 1 éduc + 1 sollicitation

Mercredi 15 juillet

Après-midi : Récupération **3000m**

Jeudi 16 juillet

Matin : Educ Cr sur approche de virage et sortie de virage **3000m**

Après-midi : Sollicitation avec 5 x 50 allure du 800

3 x 100 allure du 1500

5 x 50, allure du 800 **2800m**

Vendredi 17 juillet

Matin : récup aéro **3000m**

Après-midi : Educ Cr nombre de coup de bras /50m **2700m**

Samedi 18 juillet

Matin : Repos

Après-midi :

Sollicitation avec 3 x 100 allure du 1500

4 x 50 allure du 800

3 x 100, allure du 1500 **2800m**

Dimanche 19 juillet

Matin : récup cr+ jbes **2000m**

Après-midi : Educ cr + virage **2000m**

Lundi 20 juillet

Matin : sollicitation 4 x 50 Meilleur moyenne **1500m**

Après-midi : Récup **1500m**

Les entraînements du groupe sprint/mixte

Mercredi 15/07 Après-midi	Décrassage 1. 10x50 R10'' : 2x (2Cr expi5 – 1 Pap/Dos – 1 Dos/Br – 1 Br/Cr) Travail expi et variation de rythmes 2. 10x50 R10'' : Bras, pull/Elas : 3Cr – 2 Spé Travail continuité des actions de propulsion 3. 10x50 Dép1'15 à 1'30 : Jbes plche : 3 batt/2 spé en progressif Travail à intensité croissante jambes 4. 10x50 Dép 50'' : Plaq Palmes en Ampli MAX : 3Cr/2Spé Travail efficacité propulsive/projectile : Rendement 5. 10x20Dép 1' : 3 Cr prog 1 à 3 – 2 spé en Ampli Mise à l'épreuve du rendement à vitesse progressive	2500
Jeudi 16/07 matin	Travail coulées/rendement 1. 400 Cr/spé par 50 : Cr expi 3-5-7-5/2 par 50, Spé : Jbes-NC-Educ-NC 2. 2 x (8x50), 1 Spé, 1 Cr : 2 x 50 coulée 2 onduls, 2 x coulées 3 onduls, 2 x coulées 4 ond, 2 x coulées 5 onduls. Compter nombre de bras sur les 2 premiers 50, on enlève 1 bras à chque fois qu'on ajoute 1 oondul danss la coulée Travail de rendement coulées/NC, maintien de l'efficacité. Chaque nageur doit trouver sa meilleure solution 3. 200 Facile 4. 4 x (2 x 100 + 4x50), 1Cr, 1 Spé, 1Cr, 1 Spé : Sur les 100 mètres, maintien de la meilleure solution, Sur les 50, mise à l'épreuve de cette solution à vitesse croissante de 1 à 4. 5. 100 Facile 6. Travail des coulées vers vitesse : 2 x plg + coulée glisse : posture hydrodynamique 2 x plg + coulée dynamique loin, dans l'aisance 2 x plg + coulée dynamique vite aux 15m + rep nage	3200

Jeudi 16/07 Après-midi	Technique et vitesse 1. 300 choix 2. 8 x 50 Cr (25 gammes technique/25 NC Ampli et relâchement) 3. 8 x 50 Spé, idem 4. 200 Facile 5. 3 x (3 x 15 vite – 100 F – 2 x 25 vite – 100 F) Départ 2'30 1 ^{er} et 2 ^{ème} ptes plaquettes palmes : 1Cr-1Spé 3 ^{ème} en NC au choix Mise à l'épreuve Tech/Rendement (coulée/NC) à la vitesse max 6. 200 Facile 7. 2 x 25 Dép plgé 8. 200 Facile	2650
Vendredi 17/07 Matin	Technique/Rendement aux allures de courses 300 Cr (expi 7/2) – Dos (expi 1 – 2 - choix par 50) 2 x (100Jbes 4N/100 4NC, MDN -) enchaîné 2 x (4 x 50) Dép 1' : 1 Spé – 1Cr : 25 gammes tech, 25 NC 2 x (1 Cr – 1 Spé) - 4 x 50 Dép 55'' : 1 ^{er} 25 progr de 1 à 4 / 2 ^{ème} 25 Facile - 2 x 50 Dép 50'' : 25 all 200 – 25 Facile - 2 x 50 Dép 1' : All 200 - 50 Facile - 2 x (25 all 100 – 25 Facile) Dép 1'15 - R2' - 50 Très vite Dép plgé - 200 Facile	2700
Vendredi 17/07 Après-midi	Récupération 500 Cr/Choix par 50 500 Jbes variations aux choix 6 x 100 dép 2' 1 ^{er} , 3 ^{ème} et 5 ^{ème} : 4N avec moins de 35 bras 2 ^{ème} , 4 ^{ème} et 6 ^{ème} : Cr/Spé par 50, Ampli et relâchement, coulées 5 onduls 8 x 50 : 2 Ampli, 1 MDB mini, 1 all 400	2000
Samedi 18/07 matin	Off	
Samedi Après-midi	Travail des virages / Puissance aéro 300 Choix 2 x 50 Cr, avec roulade groupée et rapide tous les 6 MDB : finir en flèche ventrale 2 x 50 Cr, avec ½ roulade groupée et rapide tous les 6 MDB : finir en flèche dorsale, jambes fléchies 90° 2 culbutes au mur + coulée glisse dorsale 2 culbutes au mur + coulée glisse ½ vrille, finir ventral	3500

		<p>4 culbutes au mur + coulée dynamique + reprise de nage 10 x 50 Cr départ milieu de bassin : progressif de 1 à 5 Même démarche en spé</p> <p>Spé : 200 jbes avec coulées R30'' 2 x 100 : 1 Rendement (n onduls et n MDB), 1 allure 400 R15'' 2 x 50 : 1 rendement, 1 allure 400 R10'' 200 jbes facile</p> <p>Cr : 2 x 200 : Ampli, coulées 10 mètres 2 x 100 : 1 rendement (n onuld et n MDB) – 1 allure 400 2 x 50 : 1 rendement, 1 allure 400</p>	
Dimanche Matin	19/07	<p>Technique/Rendement aux allures de courses</p> <p>300 Cr/Spé 300 Jbes : 4N/Spé/4N par 100m</p> <p>2 x (1 Spé – 1 Cr) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 6 x 50 D1' : 3 avec 25 gammes/25NC – 3 avec 25 all 200 / 25 facile - 50, allure 200 - 50 Facile - 50 Dép plgé Vitesse max - 250 Facile 	2000
Dimanche Après-midi	19/07	<p>Récupération</p> <p>16 x 50 : 4 en Cr 4 en Battements 4 en Spé 4 en jambes Spé</p> <p>2 x 100 4N, moins de 35 bras</p>	1000
Lundi 20/07 Matin		<p>Technique/Rendement aux allures de courses</p> <p>300 Cr/Spé par 50 : Cr : coulées glisse, Spé : coulées dynamiques 400 4N par 100m : Jbes / MDB- de 35/Educ/MDB – de 35</p> <p>2 x 200, 1 Cr-1Spé : 25 gammes au choix/25 NC</p> <p>2 x (1 Spé- 1 Cr) :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 50 avec 15 m vite Fréquence max – 35 m Facile - 50 Amplitude et relâchement - 50 avec 15 m vite Fréquence max – 35 m Facile - 2 x 50 (25 Allure 100 m – 25 facile) - 50 (25 dép plgé Vitesse max – 25 Facile) - 50 – 25 dép plgé, lancement 100m – 25 Facile) - 100 Facile 	2400

	8 x 50 Facile Dép 50''	
Lundi 20/07 Après-midi	Décrassage après le voyage Vittel – Brive 16 x 50 : 4 en Cr 4 en Battements 4 en Spé 4 en jambes Spé 2 x 100 4N, moins de 35 bras	1000
Mardi 21/07 Après-Midi	Echauffement compétition et allures au choix du nageur	1500 à 2000

➤ **Résultats aux championnats des nageurs ayant participé à ce stage**

Nageurs	Naissance	Eng. Epreuves	Eng. Tps	Tps série	Class. Sér	Finale	Tps finale	Class. Fin	Podium	MPP	Tx réuss Nag	Tx réuss Club
D. Watrelos												
Julia LEPERS	2001	50 NL	00:28,76	00:28,57	45e							
		100 NL	01:02,94	01:02,69	93e							
		100 Br	01:22,18	01:22,52	83e							
		50 Pap	00:31,02	00:31,06	64e					2 sur 4	50%	50%
ASL C. Lillers												
Aurélien POURCHEZ	2001	50 NL	00:27,07	00:26,75	69e							
		100 NL	00:58,88	00:58,34	84e					2 sur 2	100%	100%
Dunkerque Nat												
Emma COCHETEUX	2001	100 NL	01:03,80	01:03,40	110e							
		400 NL	04:44,91	04:45,53	31e							
		800 NL	09:39,67	09:41,99	20e							
		1500 NL	18:29,47	18:44,51	16e					1 sur 4	25%	
Joanne PLADYS	2001	400 NL	04:48,66	04:49,67	47e							
		800 NL	09:44,65	09:51,08	33e							
		1500 NL	18:44,31	18:59,27	21e					0 sur 3	0%	27,3%
Sébastien DUREUX	2000	400 NL	04:19,57	04:21,43	44e							
		800 NL	08:52,79	08:47,26	16e							
		1500 NL	16:43,90	16:44,11	13e							
		100 Dos	01:11,36	01:08,72	62e					2 sur 4	50%	
Saint Amand NPH												
Constance LEQUIEN	2000	100 Dos	01:11,51	01:14,01	84e							
		200 Dos	02:27,53	02:31,89	27e							
		800 NL	09:42,74	10:10,34	45e					0 sur 3	0%	0%
O. Grande Synthe												
Alex BAZIMON	2001	50 Br	00:33,51	00:34,51	48e							
		200 Br	02:44,84	02:44,32	44e					1 sur 2	50%	50,0%
D. St Omer												
Paul CLEMENT	2001	200 NL	02:07,84	02:10,97	104e							
		400 NL	04:30,41	04:29,34	78e							
		50 Dos	00:30,24	00:30,90	36e							
		100 Dos	01:06,59	01:06,63	50e							
		200 Dos	02:23,27	02:22,02	39e					2 sur 5	40%	40%
Denain Nat PH												
Jean LAMORISSE	2000	50 NL	00:25,28	00:25,03	5e	A	00:24,9	8e				
		100 NL	00:55,08	00:55,33	13e	B	00:55,0	4e				
		50 Dos	00:27,82	00:28,38	3e	A	00:28,0	4e				
		100 Dos	00:59,39	01:03,23	15e	B	01:01,5	2e				
		200 Dos	02:12,75	02:15,73	11e					2 sur 5	40%	40%
S. Béthune PC												
Adeline REMY	2000	50 NL	00:27,35	00:27,78	8e	ex aequo	B (27,42)	00:27,59	1ere			
		100 NL	00:59,47	01:01,00	30e							
		400 NL	04:40,90	04:44,36	25e	C	04:43,42	8e				
		50 Br	00:34,97	00:35,19	7e	A	00:35,64	8e				
		100 Br	01:18,24	01:17,47	11e	B	01:17,21	4e				
		200 Br	02:45,27	02:49,10	20e	C	02:43,62	1ere		2 sur 6	33,30%	33,30%