Rapport de stage d'entrainement

Elite Avril 2013

Vittel - 21 au 27 Avril 2013

Encadrants du stage:
Gilles AIME (Responsable)
Slimann DEKHAR
Michel SCHAFFER

Le stage de printemps est dans la continuité de celui du mois de Février avec la proximité des échéances nationales les plus importantes, à savoir :

- ❖ Les critériums nationaux
- ❖ Les championnats de France Juniors Piscine et Longue Distance
- ❖ Les championnats de France Séniors Piscine et Longue Distance

Mais pour ce stage, la commission régionale a souhaité ouvrir la sélection aux nageurs qualifiés pour les critéruims nationaux afin de leur offrir la chance de pouvoir prendre part à un stage d'entraînement pour une durée de 7 jours comprenant 2 séances quotidiennes. Cela corresponds parfois au nombre de séances hebdomadaires en club. De plus, cela permet d'étoffer la sélection avec des nageurs de différents niveaux et de différents clubs.

La sélection pour les championnats de France Juniors et Séniors

BAITICHE	Chahinese	UEP
BERNARD	Marine	UEP
MUIA	Thomas	UEP
SOBIES	Pauline	UEP
MALERIAT	Guillaume	UEP
BAITICHE	Sihame	UEP
GODDE	Johann	UEP
MUIA	Joris	UEP
BIDEAU	Sébastien	UEP
FRUEH-RICHARDOT	Charlotte	CPS
GONDOUIN	Emilie	UEP
MORGENTHALER	Sophie	CPS

La sélection pour les critéruims nationaux

ALEMANY Morgan	UEP
DESNEUX Léo	CPS
GROSJEAN Léa	UEP
MULLEY Célestine	CPS
PLOETZE Yan	CPS
THIL Lucas-andreï	UEP
ZUGMEYER Colas	CPS

Répartition des groupes

GROUPE 1	GROUPE 2	GROUPE 3	GROUPE 4
MALERIAT Guillaume	BERNARD Marine	BAITICHE Sihame	ZUGMEYER Colas
MUIA Thomas	SOBIES Pauline	MORGENTHALER Sophie	DESNEAU Léo
GODDE Johan		FRUEH-RICHARDOT Charlotte	MULLEY Celestine
MUIA Joris		ALEMANY Morgan	GROSJEAN Léa
BIDEAU Sébastien			PLOETZE Yan
BAITICHE Chahinèse			THIL Lucas

7 jours de stage
3 jours de stage

Les groupes 3 et 4 ont eu la même planification , les entrainements du groupe 4 (Benjamins) ont été allégés par rapport au groupe 3.

Depuis de nombreuses années, le stage de Printemps offrait aux nageurs la possibilité de nager le matin en piscine et d'aller en milieu naturel l'après-midi. Malheureusement les conditions climatiques ne se sont pas montrées clémentes avec nous et nous avons été contraint de rester nager en piscine.

	Dimanche 21	Lundi 22	Mardi 23	Mercredi 24	Jeudi 25	Vendredi 26	Samedi 27
7h		Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'	Petit dej'
7h30							
8h	PPM	PPM	PPM	PPM	PPM	PPM	PPM
8h30	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE
9h							
9h30							
10h							
10h30							
11h							
11h30							
12h	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
12h30							
13h							
13h30							
14h							
14h30							
15h	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE	Activité Sportive Extérieure (Accrobranche)	ENTRAINEMENT PISCINE	ENTRAINEMENT PISCINE
15h30							
16h							
16h30							
17h			Fin de stage CN				
17h30							
18h							
18h30							
19h	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	Diner	
19h30							
20h							

Planification des Groupes

Groupe 1 (400-800-1500)

	MATIN	APRES-MIDI
Dimanche	Dominante : Puissance Aérobie (W sur % élevé VO2) Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: Capacité Aérobie Sous dominante 1: W force endurance Sous dominante 2: Puissance Aérobie (dév. VO2)
lundi	Dominante : Tolérance lactique Sous dominante : Capacité Aérobie	Dominante: W au seuil anaérobie Sous dominante: W force endurance
mardi	Dominante : récupération active (W hypoxie)	Dominante : Puissance Aérobie (W sur % élevé VO2) Sous dominante: Capacité Aérobie
mercredi	Dominante: Tolérance lactique Sous dominante 1: W force endurance + PAAL Sous dominante 2: Capacité Aérobie	Dominante: W au seuil anaérobie Sous dominante : W technique
jeudi	Dominante : Puissance Aérobie (W sur % élevé VO2) Sous dominante: Capacité Aérobie	CINEMA/ACTIVITE
vendredi	Dominante 1 : W force endurance + PAAL Dominante 2: Concentration => tolérance lactique Sous dominante: Capacité aérobie	Dominante: W au seuil anaérobie Sous dominante : W technique
samedi	Dominante : Puissance Aérobie (W sur % élevé VO2) Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: PAAL => CAAL => PAL Sous dominante: Capacité Aérobie

Groupe 2 (100-200-400)

	MATIN	APRES-MIDI
Dimanche	Dominante : Tolérance lactique Sous dominante : W au seuil anaérobie	Dominante : Force endurance + PAAL Sous dominante: Puissance aérobie (fartleck)
lundi	Dominante : Puissance aérobie (W % élevé VO2) Sous dominante : Capacité Aérobie	Dominante: Capacité Aanérobie Alactique (=>PAL) Sous dominante: Capacité Aérobie
mardi	Dominante: récupération active (W hypoxie)	Dominante: tolérance lactique Sous dominante: W au seuil anaérobie
mercredi	Dominante : Puissance aérobie (W % élevé VO2) Sous dominante: Capacité aérobie	Dominante 1: Force endurance Dominante 2 : Puissance anaérobie Alactique => capacité Sous dominante: Capacité Aérobie
Jeudi	Dominante : Tolérance lactique Sous dominante: W au seuil anaérobie	CINEMA/ACTIVITE
Vendredi	Dominante : Puissance aérobie (W % élevé VO2) Sous dominante: Capacité aérobie	Dominante: puissance anérobie Alactique => capacité Sous dominante: Capacité aérobie
samedi	Dominante: concentration lactique (=> tolérance) Sous dominante: Capacité aérobie	Dominante : récupération active

Groupe 3 et 4 (Jeunes et 1er stage)

	MATIN	APRES-MIDI	nageurs présents que 3 jours : MATIN	APRES-MIDI
Dimanche	Dominante: Puissance Aéorobie Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: W élastique + Puissance Anaérobie lactiq Sous dominante: Capacité Aérobie		
lundi	Dominante : Capacité Anaérobie lactique Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: W au seuil anaérobie Sous dominante: W technique		
Mardi	Dominante: séance de récupération active	Dominante: Puissance Aéorobie Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: Puissance Aéorobie Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: Puissance anaérobie lactique => capacite Sous dominante: Capacité Aérobie
mercredi	Dominante: Puissance anaérobie lactique => capacite Sous dominante: Capacité Aérobie	Dominante: W au seuil anaérobie Sous dominante: W technique		
jeudi	Dominante: Puissance Aéorobie Sous dominante: Capacité Aérobie	CINEMA/ACTIVITE		
vendredi	Repos	Dominante: Puissance anaérobie lactique => capacite Sous dominante: Capacité Aérobie		
Samedi	Dominante: Puissance Aéorobie Sous dominante: Capacité Aérobie	Repos		

Préparation Physique du Matin

10 minutes échauffement DYNAMIQUE
6 x (30 abdos porte feuilles si possible sinon rameur r30''
30 secondes de guainage croisé r30''
30 sauts élastique court en avant) R1'

Le circuit dure 20 minutes environ

Programme Musculation

MUSCULATION GROUPE 1 (17h15 à 18h15)

Thomas, Chahinese, joris , johan, séb, guillaume

Leg : 4 x 20 rép ! r1'

Presse : 4 x (5 rép 90% +
15 rép à 60% ! R2') R2' entre les séries

Ischios: 4 x 20 rép r1'
Leg : 4 x (5 rép 90% +
15 rép à 60% ! R2') R2' entre les séries

Etirements
DEUX GROUPES DE TRAVAIL : presse et leg peuvent être inversé

MUSCULATION GROUPE 2 (14h à 15h)

Pauline, Marine :

15' de cardio au choix mais varié
Presse : 4 x 20 rép léger r30'' à 1'
Etirements
Presse : 4 x (4 rép 95% +
12 rép à 50% !!!!) R2' R2' entre les séries

4 x 20 ischios r1'
Leg : 4 x (4 rép 95% +
12 rép à 50% !!!!) R2' R2' entre les séries

Etirements
DEUX GROUPES DE TRAVAIL : presse et leg peuvent être inversé

Grille Qualificative Stage de Printemps - 21 au 27 Avril 2013 - VITTEL

Toutes cat	50 sf	100 sf	200 sf	400 sf	800 sf	1500 sf	50 ap	100 is	400 is	800 is	50 bi	100 bi	200 bi
Hommes	20''38	46''26	1'44''76	3'50''32	8'08"96	15'56"86	18"93	45"24	3'55"70	8'24"79	24"12	53"06	1'56"29
Femmes	23''50	52''99	1'57''33	4'15''48	8'56"36	17'20"52	21"73	52"97	4'25"57	9'35"41	27"86	1'00"10	2'10"07

Cadets	50 sf	100 sf	200 sf		800 sf	1500 sf	50 ap	100 is	400 is	800 is	50 bi	100 bi	200 bi
Garçons	22''32	49''80	1'55''36	4'08"93	8'50"13	17'11"86	20"44	48"61	4'25"51	9'40"67	26"64	54''22	1'58''80
Filles	25''76	56''63	2'06''60	4'34"80	9'38"41	18'35''74	23"51	58"41	4'49"81	10'10''31	28"47	1'01"74	2'12''92

Minimes	50 sf	100 sf	200 sf	400 sf	800 sf	1500 sf	50 ap	100 is	400 is	800 is	50 bi	100 bi	200 bi
Garçons	23''44	52"29	2'01"13	4'21"38	9'16"64	18'03''45	21"46	51"04	4'38"79	10'09''70	27''97	56''93	2'04''74
Filles	26"79	58"90	2'11"66	4'45"79	10'01''55	19'20''37	24"45	1'00"75	5'01"40	10'34''72	29''61	1'04''21	2'18''24

Benjamins	50 sf	100 sf	200 sf	400 sf	800 sf	1500 sf		100 is	400 is	800 is	50 bi	100 bi	200 bi
Garçons	24"55	54"78	2'06"90	4'34"82	9'43"14	18'55''05		53"47	4'52"06	10'38''74	29''30	59''64	2'10''68
Filles	27"82	1'01"16	2'16"73	4'56"78	10'24''68	20'05''00		1'03"08	5'12"99	10'59''13	30''75	1'06''68	2'23''55

En conclusion, la commission tient à remercier les encadrants de ce stage pour leur disponibilité et leur investissement, plus particulièrement Michel SCHAFFER qui s'est porté volontaire et a émis le souhait de s'investir et d'intervenir sur un stage. Et une nouvelle fois, un grand merci au Subaqua Club de Vittel pour la mise à disposition de leurs locaux, et de leur compresseur.

La commission organise 3 stages dans l'année qui sont des occasions de rencontrer de nouveaux nageurs, de rencontrer d'autres cadres et d'échanger sur la nage avec palmes. Ces actions ne sont pas fermées et réservées qu'à certains cadres, bien au contraire, la porte est grande ouverte pour ceux qui le désire.