



Regroupement Juniors

Comité de l'Essonne Natation

62 bis boulevard Charles de Gaulle, 91540 MENNECY

01.69.90.06.86. - Comite91.natation@wanadoo.fr



**Centre National des Sports de la Défense, Fontainebleau
6 & 7/04/2019**

Rappel des objectifs

Le comité de l'Essonne a organisé les 6 & 7 avril 2019 un regroupement avec une sélection des meilleurs nageurs juniors, au C.N.S.D de Fontainebleau.

Ce regroupement avait pour thématique, "L'autonomie du nageur". L'objectif du weekend était de responsabiliser le nageur en le laissant faire preuve de créativité pendant les séances dans l'optique de créer de la performance.

Groupe d'entraînement

Au cours du weekend, 6 nageuses et 7 nageurs de 5 clubs différents se sont retrouvés sous la responsabilité de M. Franck HUERTAS (CD91) et de M. Axel BENDRIMIA (CNSMO).

Sélection Juniors filles	
CORNILLON Amandine (2003)	STE NAGEURS MONTGERONNAIS
DESBONNES Leha (2002)	E. S. MASSY NATATION
MAUPOUX Nina (2004)	CLUB NAUTIQUE VIRY CHATILLON
MAILLE Salomé (2004)	E. S. MASSY NATATION
ROUSSEAU Elsa (2003)	E. S. MASSY NATATION
SIMOENS Lucille (2005)	E. S. MASSY NATATION
Sélection Juniors garçon	
BONEL Antonyn (2001)	CN ST MICHEL SUR ORGE
BOURDON Rayane (2001)	CLUB NAUTIQUE VIRY CHATILLON
GENEVOIS Yanis (2002)	CLUB NAUTIQUE VIRY CHATILLON
LEROY Théo (2001)	CLUB NAUTIQUE VIRY CHATILLON
MELIN Tobias (2003)	CLUB NAUTIQUE DE L'ARPAJONNAIS
TETART Martin (2003)	CN ST MICHEL SUR ORGE
ZACHELIN Anaïque (2001)	E. S. MASSY NATATION

Hébergement

L'hébergement était proposé par le C.N.S.D de Fontainebleau. Les nageurs logeaient dans un bâtiment à 200m de la piscine, à deux par chambre comportant deux lits simples, deux bureaux, des toilettes et une salle de bain avec deux lavabos et une douche.

Restauration

Le lieu de restauration situé dans le même bâtiment que la piscine et le dojo, limitait les déplacements. À chaque repas les nageurs avaient le droit à une entrée, un plat, un dessert, un fromage et une bouteille d'eau. Au petit déjeuner, les nageurs avaient le droit à du pain, du beurre, de la confiture, des céréales et des fruits, du jus de fruit.

Les repas étaient complets, équilibrés et adaptés aux sportifs.

Déplacement

Sur place, l'ensemble des déplacements s'est fait à pieds et en groupe. La proximité des installations mises à disposition a facilité les déplacements pendant le weekend.

Installations

Le bassin que nous avons à disposition était un bassin de 50m dont la moitié était installée en deux bassins de 25m. À chaque séance nous avions entre 2 et 8 lignes de disponibles ce qui nous a permis de travailler dans les meilleures conditions.

Nous avons également eu accès au dojo ainsi qu'à une salle de conférence où nous avons pu travailler et échanger avec les nageurs.

Planning

Jour 1 : samedi 6 avril 2019

Rendez-vous sur place : 7h30

Entraînement : 8h00-10h00 / 17h00-19h00 : 2 lignes de 50m + 1 ligne de 25m

Activité : 14h00-16h00 : Dojo

Installation dans les chambres à partir de 10h00

Repas : Déjeuner 12h00-13h30 ; Dîner 19h00-20h30

Jour 2 : dimanche 7 avril 2019

Entraînements : 8h00-10h00 : 2 lignes de 50m + 1 ligne de 25m / 15h30-17h30 : 4 lignes de 50m + 4 lignes de 25m

Libération des chambres à partir de 13h30

Activité : 14h00-15h00 Echanges en salle

Repas : Petit déjeuner 7h30-8h00 / Déjeuner 12h00-13h00

Fin du stage : 17h30 (sur place)

Déroulement du regroupement

Au delà de ce qui a été réalisé par le groupe (voir contenu des séances), les objectifs visaient la dynamique d'équipe, l'écoute et le partage. Cela a permis aux nageurs de se retrouver entre eux dans les meilleures conditions en prenant du recul en cette période de travail.

Au cours du déplacement, les nageurs ont été amenés à mettre des mots sur les sensations qu'ils ont pu éprouver pour mieux les comprendre. En vue de la dernière séance du weekend, les nageurs ont eu l'occasion d'échanger entre eux pendant leur temps libre afin de construire ensemble une séance qu'ils ont réalisée le dimanche après-midi.

Les consignes données donnaient une marge de liberté aux nageurs ce qui les encourageait à individualiser l'entraînement en trouvant des solutions pour répondre à leurs propres problématiques. Nous avons fait appel à leur créativité pour les amener à se poser des questions sur leur discipline et comment "construire" de la performance.

Contenu des séances

samedi 06/04/2019		Matin	8h	Jbes	Bras	NC	Start	VIR	ARR
		Bassin : 50m (Fontainebleau)							
	Corps Flottant								
2100	400 4N	Mise en train				400			
	Experience du lacher prise	Ne rien faire pendant 30 sec. 2 fois							
	400 4N	Relachement				400			
	400 4N	Recherche des raideurs				400			
	300 dos	Respiration amplitude 50 long 50 court				300			
	300 crawl	Respiration apnée 7 ou 9 temps				300			
	400 ondulation et battement / 50	Imersion monter et descendre		300					
	Corps Projectile								
600	12x50 jambes	6 sans materiels	R 5"	600					
	Ondulation Battement ventral / dorsal	6 en palmes							
		Recherche glisse et freins							
1500	15x100 Crawl	3/ Relachement et fixation	R 5"			1500			
		3/ glisse et freins							
		3/ respiration et équilibre							
		3/ Alignement tête tronc							
		3/ Rotation épaules bassin							
	Corps propulseur								
1950	600 4N	50 appuis fuyants				1950			
		50 vite lent							
		50 apnée souffler							
	600 crawl	Nage lente.							
	3x25 crawl max.	vite					3		
	600 Papillon Dos brasse	Nage lente.							
	3x25 crawl max.	vite					3		
6150				900	0	5250	6	0	0
6150				15%	0%	85%			

samedi 06/04/2019		Après midi	17h	Jbes	Bras	NC	Start	VIR	ARR
		Bassin : 50m (Fontainebleau)							
1200	4x(200 cr et 100 4N)	Utilisation du matériel au choix	R 5"			1200			
	1/ augmenter la glisse et diminuer les résistances								
	2/ Relachement et raideurs								
	3/ Respiration rapide et lente	Placement							
	4/ le moins de respiration possible								
200	Educatif au choix sur le placement et repérages spaciaux corporels					200			
400	4x25 vite au choix 75 relaché	Départs plongés				400	4		
2500	50 x 50	8 + 2 accélérés	R 5"			2500			
	10 4N	1/ augmenter les freins 2/ diminuer les freins							
	10 Crawl	Alignement Tête Tronc Bassin							
	10 Brasse	Recherche glisse max. et retour rapide des bras							
	10 Crawl	Roulis Bassins et épaules							
	10 4N	5 Appuis fuyants 5 apuis forts							
200	papillon	Récupération active pulsation Max. 120				200			
1000	10x100 Crawl et dos	1/lent	R5"			1000			
	Vite : intensité max. temps < 10"	1/ vite lent							
	lent : intensité mini. temps > 1'	1/ lent vite							
		1/ lent							
		1/ accéléré							
250	50 futur					250			
	50 passé								
	50 ciel								
	50 terre								
	25 vite								
	25 Relaché								
5750				0	0	5750	4	0	0
5750				0%	0%	100%			

samedi 06/04/2019		Matin	8h	Jbes	Bras	NC	Start	VIR	ARR
		Bassin : 50m (Fontainebleau)							
1200	300	Lent				300			
	300	dom Bras			300				
	300	dom Jbes		300					
	300	W vitesse				300			
100	100 très lent, relâchement MAX					100			
1200	24 x 50 : 12 Craw + 12 au choix	4 - mscb	R=10"			1200			
	Allure lente, régulier	4 - hyper fréquence							
		4 - au choix							
100	100 très lent, relâchement MAX					100			
1800	9 x 200 : 25 Vite au choix DP, devine ton temps (+ ou - 0,3"), reste lent au choix					1800	9		9
600	600 relâchement MAX					600			
5000				300	300	4400	9	0	9
				6%	6%	88%			

dimanche 07/04/2019		Matin	8h	Jbes	Bras	NC	Start	VIR	ARR
		Bassin : 50m (Fontainebleau) et 25 m							
400	Crawl et dos	Les nageurs ont décidé de faire cet entraînement en utilisant les				400			
400	4x100 4N	consignes vues pendant le weekend.			100	300			
	1/ jambes								
	1/ Educatifs								
	1/ Hybride								
	1/ NC								
400	8x50 4N					400			
	1/ Par jambes et bras	Nager à deux.							
	1/ nager à l'envers								
600	6x100				600				
	Pullbuoy,Plaquette, Elastique								
200	Jambes Régulier			200					
400	8x50								
	1/ Départ plongé. Vite 25 souple				400		4		4
	1/ 25 souple travail de l'arrivée								
400	4x100				400			12	
	Travail des virages								
300	6x50				300				
	1/ départ arrêté								
	1/ départ réflexe sur ordre								
400	4x100			400					
	Jambes palmes								
	25 apnée, 75 souple								
200	souple				200				
300	Relais "jeu de coopération"				300				
200	Papillon récupération active				200				
4200				600	2500	1100	4	12	4
				14%	60%	26%			

Bilan

Le weekend a été source de réflexion sur l'entraînement grâce au partage et à l'écoute de chacun. Ces moments ont été d'une grande richesse pour nous tous. Les nageurs se sont montrés intéressés et réactifs. Ils se sont investis avec concentration et volonté de répondre thématiques proposées.

Nous remercions le CNSD de Fontainebleau de nous avoir accueillis pendant ces deux jours. Nous remercions également tous les clubs et les entraîneurs pour leur confiance. Et enfin, nous remercions les nageurs pour leur investissement.