

Jour 1

Matin :

300 3N (sauf Cr en NC), (sauf B en Pull), (sauf D en jambe)

4x25 -> 1 Cr sprint sans respirer ; 1 Pap ampli max

8x100 -> 4N P 4N D 4N B 4N C (pour le 4N : la nage qui suit le 4N est rapide) ; attention aux coulées : pousser fort sur le mur, pas de respiration avant la culbute, placement coulée Dp 2''

4x50 Cr accéléré/50, 3 respiration max/50 Dp 1''45

6x100	2x	{	Cr 1 bras, autre bras à la cuisse, respiration quand le bras est devant
R = "15			Cr rattrapé devant respi 1/3/1/3/25
			Cr NC respiration 2 temps

⇒ La moitié des lunettes dans l'eau

7x100	{	100 Pap
		50 Pap 50 Dos
		100 Dos
D 2''		50 Dos 50 Brasse
		100 Brasse
		50 Brasse 50 Cr
		100 Cr

500 Cr, respiration 5 temps pull

6x25 Cr sprint Départ Plongeon, 1 : avancer les épaules et se laisser tomber 2 : avancer les épaules au maximum puis pousser

400 Dos longue coulée, virage rapide

50 souple

Après-midi :

10x100 Cr/4N --> NC/Planche/Pull/éduc/NC

4x25 sprint 1/Nage

6x75	}	50 Pap + 25 Dos
D 1''30		25 Pap + 50 Dos
		50 Dos + 25 Br
		25 Dos + 50 Br
		50 Br + 25 Cr
		50 Cr + 25 Pap

Tous les 25m sont rapide

200 Brasse, Ampli max, bassin à la surface, ramener les pieds à la surface

X2	}	400	50% ampli/ 50% plus rapide
1 : NC		300	
		200	
		100	
2 : Palme	}	50 à fond	
		50 Dos à deux Bras, jambe de Brasse	
		200 Dos roulis max, gobelet sur la tête	

4x25 Cr sans respiration

150 souple

Jour 2

Matin :

200 NC (autre crawl)

200 4N (25 jambes/nage + 25 hybride -> Pap jb Batt, Dos jb Brasse, Brasse jb Batt, Cr jb ondulation)

200 Cr avec élastique

4x25 sprint (Pap/Dos/Pap/Dos ; départ dans l'eau)

- 3x1000
- 1. Cr NC tuba, régularité + R1
 - 2. Jambe battement palme avec culbute obligatoire, régularité + R2
 - 3. Cr NC MP + R3

⇒ R = récup :

R1 : 4x50 dos avec gobelet (1=25 point fermé+25NC ; 2=25 monté bras roulis max+25 NC)

R2 : 8x25 Pap pull (25 décomposition du mouvement en 4temps+ 25NC)

R3 : 200 Dos à deux bras avec gobelet

4x25 sprint au choix départ plongé

100 souple

✚ Temps des nageurs sur le 1000m MP

Camus Tom	
Chabrilange Valentin	16''19''25 irrégulier départ trop rapide
Chancel Benjamin	15''35''98
Charret Chloé	16''21''81
Delouzière Margot	16''06''68
Guillemoz Marie	14''31''46 régulière
Hardouin Mathis	17''34''83
Leny Matthieu	15''26''25 régulier+ progressif au 2 nd 500
Martin Gabriel	
Quinet Martin	
Sedilleau Léo	
Tébal Meriem	19''04''65

Après-midi :

- 2x600
- 1. 75 Cr + 25 Brasse
 - 2. 75 jambes de brasse + 25 battements

4x50 Cr accéléré/50 3 respiration max

2x { 4x50 (25 Brasse jambe battement + 25 Brasse ondulation/cycle très vite) avec palme
2x25 Brasse NC sprint

(Dans la 2^{ème} série le 4x50 est inversé => 25 Brasse ondulation/cycle très vite + 25 Brasse jambe battement)

300 Cr élastique Tuba

6x150 : 2x { 50 Pap + 100 Dos (50 vite, 50 soutenu, 50 vite)
75 Pap + 75 Dos (25 soutenu, 50 vite ; 50 soutenu, 25 vite)
100 Pap + 50 Dos (50 soutenu, 50 vite, 50 soutenu) } Dp : 2''45 ou 3''00

400 Cr pull (une roulade au milieu du bassin sans respirer avant ou après la roulade)

20x25m => 5Pap/5Dos/5Pap/5Dos (4 en coulée max 15m, 1 en coulée efficace+ nage accéléré)

500 Cr => 5x (25 poing fermé/25NC/25Cr polo/25NC)

Jour 3

Matin :

2x300 { 1. 4N à l'envers
2. Cr (25 petit chien/25 accéléré/25 grand chien/25 accéléré)

4x25 Sprint (dos/brasse)

800 Cr le 2^{ème} 400 + vite que le 1^{er}

200 jambes 25costale droit/25costale gauche ; 50m en Battement/50 m en Ondule)

2x400 Cr (le temps des 400 cumulés doit être meilleur que celui du 800)

8x25
apnée { 2X { Ondulation sur le ventre
Battement sur le ventre
Ondulation sur le dos
Battement sur le dos

4x200 Cr (le temps des 200 cumulés doit être meilleur que celui des 400 cumulés)

200 jambes palmes 25costale droit/25costale gauche ; 50m en Battement/50 m en Ondule)

8x100 Cr meilleur moyenne possible, départ plongé 2mins

50 souple

4x25 Cr sprint départ plongé

50 souple

Temps cumulés	800	2x400	4x200	8x100
Camus Tom	11''25	11''15	11''02	10''38
Chabrilange Valentin	12''44	12''34	11''53	11''03
Chancel Benjamin	12''09	11''37	10''05	11'27
Charret Chloé	13''04	13''13	13''15	11''51
Delouzière Margot (dos palme)	14''07	13''38	--	--
Hardouin Mathis	13''40	13''10	13'00	11''54
Leny Matthieu	12''11	12''11	11''43	11''16
Martin Gabriel	12''04	12''05	12''00	11''19
Quinet Martin	11''03	10''28	10''14	10''11
Sedilleau Léo	11''09	10''30	10''25	10''04
Antoine	11''05	10''49	10''34	10''11
	600	2x300	4x150	8x100
Tébal Meriem	10''12	9''55	9''43	12''31
Guillemoz Marie (pull)	10''03	9''43	9''13	12''10

Après-midi :

200 choix

1000 palmes 100Cr/100 4N (1.brasse ondule/2.brasse battement)

4x25 (12.5 dos/12.5 brasse) départ au milieu du bassin

4x100 2X { Cr élastique
 4N élastique

6x150 : 2x { 50 Dos + 100 Brasse (50 vite, 50 soutenu, 50 vite)
 75 Dos + 75 Brasse (25 soutenu, 50 vite ; 50 soutenu, 25 vite)
 100 Dos + 50 Brasse (50 soutenu, 50 vite, 50 soutenu) } Dp : 2''45 ou 3''00

200 dos à deux bras battement

500 Cr => 5x (25 poing fermé/25NC/25Cr polo/25NC)

4x50 Cr très vite 3 respiration max

6x100 : 2x { 1. 2 mouvements Pap/4 mouvements dos
 2. 2 mouvements Pap/2 mouvements Brasse
 3. 3 mouvements Crawl/3 mouvements dos

200 Cr tuba + palmes + plaquettes ; 75 ampli/75 vite

100 souple

+ Jeu du "vomito" (course en largeur de piscine, faire une rotation complète autour de chaque ligne, la course se termine quand le nageur est debout hors de l'eau)

Jour 4

Matin :

50x100

- 10x100 1Cr/1 4N
- 10x100 jambes (Cr/Br/Cr/dos/Cr/Pap/Cr/Cr très vite) 75 normal/25 vite sauf dernier
- 10x100 Cr Nage complète ; (progressif de 1à5) x2
- 10x100 Cr plaquette pull élastique ; (progressif de 1à5) x2
- 10x100 Cr palmes tuba ; (progressif de 1à5) x2

200m souple

Après-midi :

400 Cr ; 300 Brasse ; 200 Dos ; 100 Pap R="15

12x25 sprint 3/Nage départ plongeon déséquilibré, coulée reprise de nage rapide

4x50 Cr (50 moyen/50 vite) 3 respiration max Dp=1"45

8x50 -> 50Pap/50Dos (25battement/25ondule) ; Pap respiration 3temps, dos avec gobelet

6x150 : 2x

{	50 Brasse + 100 Crawl (50 vite, 50 soutenu, 50 vite)	}	Dp : 2"45 ou 3"00
	75 Brasse + 75 Crawl (25 soutenu, 50 vite ; 50 soutenu, 25 vite)		
	100 Brasse + 50 Crawl (50 soutenu, 50 vite, 50 soutenu)		

3x300 Cr

{	1. Respiration 3/5/7	}
	2. Élastique	
	3. 10m sans respirer, reste nage ampli	

8x25 Cr à fond, plaquette palme tuba, (25jambe/25NC)

100 Dos à deux bras

Annexe

PPG

Lundi : (au dojo) renforcement musculaire et travail de placement.

Mardi : (au gymnase) sport collectif et travaille de vitesse.

Mercredi : (au dojo) motricité, coordination et réactivité.

Répartition des lignes et série pour les départs chrono :

	Série 1	Série 2	Série 3	Série 4
Ligne 1	Antoine	Margot	Marie	Meriem
Ligne 2	Tom	Benjamin	Valentin	
Ligne 3	Martin	Gabriel	Chloé	
Ligne 4	Léo	Mathieu	Mathis	

Dans l'ensemble le stage s'est bien passé, il n'y a pas eu de débordement. Tous les nageurs ont joué le jeu et n'ont pas lâché malgré l'enchaînement assez rapide des activités. Ils ont passé environ 16 heures dans l'eau en nageant pas moins de 36 kilomètres.