



INTERREGION  
GRAND OUEST



**STAGE INTERREGIONAL JUNIORS  
PORNIC  
23 AU 28 OCTOBRE  
PLAN GAVROCHE 2024**

## Organisation du stage

### Planning

	Dimanche	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Petit Dej		6h45				
7h30-10h30		Natation				
		Repos				
Repas		12h00				
14h	Arrivée	Salle Musculation Footing continue ( 45 min)	Salle musculation (2h)	Footing Travail VMA	Accrobranche	Depart
16h30-18h30	Char à voile					
Repas 19h30						

### Groupes d'entraînement / Bassin 25 m, 6 lignes d'eau

Encadrement : Fabrice Beaunoir, Céline Page Sabourin, Sylvie Le Noach Bozon, Cécile Duchateau

Groupe 1 Celine	Groupe 2 Cécile/Sylvie	Groupe 3 Fabrice
Dany Caille (CN Cholet)	Sarah Moreau (En Tours)	Zia Dupont (CN Cholet)
Hugo Grandjean (AC Bourges)	Agathe Peru (En Caen)	Colin Nedelec(Nantes Nat) Soucis epaule, dos
Corentin Gouezec (AC Bourges)	Coline Corabeuf (Angers Nat)	Agathe Gouraud(Nantes Nat) Soucis ischios, pull
Maxime Taunais (Angers Nat)	Arthur Phelipeau(Angers Nat)	Mai Delaunay (CN Cholet) Soucis nl, 4 nages
Maxime Vaudour (Angers Nat)	Theo Degeilh(A. Orleans.Nat)	
	Adrien Monjeaud(CN Cholet)	Terry Goureau (A. Orleans.Nat) (G2 4eme séance)
	Mateo Jodin (Nantes Nat)	Valerian Marie (G2 4eme séance)
	Alexandre Mouilley (AC Bourges) (G1 dernieres séances)	Johanne Bonn (Nantes Nat) (G2 4eme séance)
	Milas Lucas(Angers Nat)	
	Emma Hivert (Angers Nat)	



# Séance 1 / Travail crawl progressif ; Intensité 2000 à 800 m

## [Echauffement]

400 crawl/ dos par 50

12x100 4n (3 jambes/ 3 pull / 3 hybride / 3 nage complète)

8x 50 (15 m sprint / 25 sprint) 2 par nage

## [Bloc crawl] Aller de plus en plus vite avec la descente de distance

G1	G2	G3
1000 m	900 m	800 m
2x 500 m	2x400 m	2x 400 m
5x200	5x200 m	4x200 m
2x500	2x400 m	2x400 m
1000 m	900 m	800 m
5000	4600	4000

200 souple

## [Jambes zoomer / Alignement tuba]

8x150 jambes zoomer ondules/ batts (15 m coulée sortie maîtrisée) 3 ventrale/ 3 dorsale

12x100 1cr pull tuba /1 pap/brasse tuba

600 4N (50 educ/50 ampli/50 normal)

G1 : 10,2 km / G2 : 9,6 km / G3 : 9 km

	1000	500	500	200	200	200	200	200	500	500	1000
DANY CAILLE	12.37.03	5.54.78	5.41.91	2.10.19	2.11.63	2.11.80	2.11.28	2.13.78	6.00.97	5.42.36	13.25.27
HUGO GRANDJEAN	12.08.78	5.54.78	5.40.98	2.10.19	2.11.63	2.17.65	2.22.59	2.21.25	6.22.47	6.07.08	13.06.12
MAXIME VAUDOUR	12.32.40	6.28.52	5.46.88	2.14.81	2.15.85	2.18.21	2.20.21	2.20.61	6.29.56	6.13.25	13.25.10
MAXIME TAUNAI	12.37.03	6.20.12	6.02.31	2.11.25	2.10.56	2.10.70	2.12.58	2.12.75	6.12.08	5.47.65	13.11.92
CORENTIN GOUEZEC	12.27.58	6.15.65	6.17.21	2.18.80	2.21.42	2.30.28	2.35.28	2.40.65	6.38.28	6.24.93	13.01.10
	900	400	400	200	200	200	200	200	400	400	900
ARTHUR PHELIPEAU	11.13.08	4.49.98	4.50.48	2.20.60	2.21.11	2.21.96	2.21.59	2.23.21	4.51.38	4.49.45	11.39
MATTEO JODIN	11.31.13	4.50.88	4.50.56	2.19.35	2.19.87	2.20.68	2.20.66	2.19.34	4.49.00	4.45.58	11.45
SARAH MOREAU	11.45.59	5.19.00	5.12.25	2.24	2.27.06	2.30.03	2.30.10	2.30.10	5.07.20	5.10.53	12.08
COLINE CORABEUF	11.51	5.10.25	5.11.32	2.26	2.29.45	2.30.12	2.32	2.34.40	5.12	5.13.13	12.35
MILA LUCAS	12.22	5.19	5.19	2.30	2.31	2.33	2.36	2.37	5.18.26	5.23.04	12.35
THEO DEGEILH	11.35.50	4.59.05	4.58.65	2.21.25	2.23.26	2.23.95	2.23.41	2.23.57	5.03.00	4.51.75	11.25.61
ALEXANDRE MOUILLEY	11.29.73	5.01.28	5.00.53	2.26.99	2.26.49	2.27.40	2.26.16	2.27.03	5.02.20	4.54.74	11.51.59
ADRIEN MONJEAUD	11.41.65	4.59.84	5.06.07	2.30.26	2.29.73	2.29.13	2.25.98	2.26.33	5.02.99	4.57.19	12.23.43
EMMA HIVERT	11.34.37	5.02.62	5.08.97	2.28.92	2.29.91	2.30.92	2.31.57	2.33.01	5.05.95	5.05.69	11.50.15
AGATHE PERU	11.35.07	5.00.35	5.02.91	2.27.34	2.27.42	2.28.82	2.28.88	2.30.14	5.02.92	5.03.70	12.00.01



## Séance 2 / Travail 4 nages

### [Echauffement]

600 (100 crawl/ 100 dos/ 100 4n)

2x300 zoomer (25 pap/75 cr) (50 brasse/50 cr)

### Bloc vitesse : 1 pull et 1 nage complète

- 75 crawl/ 25 sprint crawl 2 respi max
- 50 dos/ 50 dos vite
- 75 crawl / 25 spé vite
- 100 spé accélération par 25

### [Bloc crawl/dos] Allure 1500 m / Jambes vite

[3 x 100 crawl allure 1500 m + 2 secondes /300 pull crawl progressif par 100 m / 2x 150 jbs battements (1 progressif par 50 / 1 vite]

[3 x 100 dos 2eme 50 plus vite /300 pull crawl progressif par 100 m / 2x 150 jbs ondulations zoomer (1 progressif par 50 / 1 vite]

[3 x 100 crawl allure 1500 m /300 pull crawl progressif par 100 m / 2x 150 jbs battements (1 progressif par 50 / 1 vite]

[3 x 100 dos avec 25 sprint /300 pull crawl progressif par 100 m / 2x 150 jbs ondulations zoomer (1 progressif par 50 / 1 vite]

### [Bloc 4 nages/ 50 par nage vite]

[300 4n / 100 1 par nage bien nagé / 50 vite 1 par nage] x 4

3004 n 2 (25 jbs/50 nc) et 2 NC

### [Bloc tuba]

2x 500 tuba crawl (75 amplitude/ 25 vite/ 50 ampli/50 vite/ 50 relaché) x 2

### [Bloc dos]

4x 200 dos (1 virage sur 2 plus longue coulée possible / 1 vite)

200 sple

Groupe 1 : 9,4 km

Groupe 2 : 500 m en moins sur le tuba 9 km + 100 sple

Groupe 3 : 8, 3 km



## Temps Séance 2

G1

	dpt 1'25			1'30 dos			dpt 1'25			1'30 dos		
	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100	100
<i>Bloc 3x100</i>												
<i>Dany CAILLE</i>	1.06.16	1.07.95	1.05.76	1.14.51	1.12.53	1.11.90	1.05.44	1.05.80	1.04.78	1.12.94	1.14.09	1.14.43
<i>Hugo GRANDJEAN</i>	1.05.40	1.05.87	1.05.76	1.14.51	1.12.03	1.11.12	1.03.73	1.03.61	1.02.64	1.12.94	1.13.40	1.13.89
<i>Maxime VAUDOUR</i>	1.06.00	1.05.87	1.08.12	1.18.72	1.15.83	1.21.16	1.03.33	1.04.60	1.02.90	1.17.55	1.16.09	1.17.29
<i>Maxime TAUNAI</i>	1.03.90	1.07.95	1.07.16	1.18.75	1.19.17	1.19.50	1.05.44	1.05.30	1.04.78	1.24.12	1.23.81	1.24.00
<i>Corentin GOUEZEC</i>	1.07.59	1.07.48	1.07.16	1.23.70	1.23.90	1.24.40	1.11.28	1.11.34	1.11.00	1.24.40	1.25.60	1.25.78
<i>50 vite/ 200 dos vite</i>	50 pap	50 dos	50 brasse	50 nl			200 dos vite					
<i>Dany CAILLE</i>	34.28	33.20	41.60	28.70			2.14.28	2.13.78				
<i>Hugo GRANDJEAN</i>	29.09	29.62	36.90	26.56			2.08.50	2.02.00				
<i>Maxime VAUDOUR</i>	29.10	30.44	36.90	26.81			2.20.75	2.16.28				
<i>Maxime TAUNAI</i>	31.03	34.22	41.60	28.10			2.28.15	2.24.00				
<i>Corentin GOUEZEC</i>	30.70	37.38	35.45	29.56			2.56.34	2.48.39				

## G2/G3

	dpt 1'30				dpt 1'25			
	100	100	100	100	100	100		
<b>Bloc 3x100 nl</b>	100	100	100	100	100	100		
<b>Sarah MOREAU</b>	1.14	1.14	1.13.72	1.13.45	1.13.95	1.13.80		
<b>Emma HIVERT</b>	1.14	1.13	1.13.72	1.13.23	1.13.18	1.13.80		
<b>Agathe PERU</b>	1.14	1.13	1.13.56	1.13.70	1.13.15	1.13.25		
<b>Mila LUCAS</b>	1.14	1.13	1.13.10	1.13.63	1.13.98	1.14.00		
<b>Coline CORABEUF</b>	1.13	1.14	1.13.05	1.14.08	1.12.20	1.13.20		
<b>Arthur PHELIPPEAU</b>	1.08.84	1.09.30	1.09.05	1.07.51	1.09.05	1.08.06		
<b>Alexandre MOUILLEY</b>	1.08.23	1.08.86	1.09.01	1.07.71	1.08.61	1.06.78		
<b>Matéo JODIN</b>	1.07.10	1.08.23	1.09.15	1.06.56	1.07.41	1.07.77		
<b>Théo DEGEILH</b>	1.08.54	1.11.21	1.10.34	1.07.94	1.08.98	1.08.76		
<b>Adrien MONJEAUD</b>	1.08.55	1.09.81	1.09.56	1.11.35	1.13.01	1.15.11		
	<b>50 pap</b>	<b>50 dos</b>	<b>50 brasse</b>	<b>50 nl</b>		<b>200 dos vite</b>		
<b>Sarah MOREAU</b>	35.35	39.51	42.85	31.81		2.42.81	2.37.71	
<b>Emma HIVERT</b>	34.53	38.55	40.27	31.19		2.38.23	2.32.31	
<b>Agathe PERU</b>	34.07	38.44	41.42	31.48		2.45.51	2.37.20	
<b>Mila LUCAS</b>	36.20	35.51	42.31	31.38		2.26.16	2.27.12	
<b>Coline CORABEUF</b>	37.42	38.94	42.52	32.66		2.30.13	2.30.13	
<b>Arthur PHELIPPEAU</b>	31.98	33.35	37.03	28.43		2.32.40	2.25.33	
<b>Alexandre MOUILLEY</b>	32.47	33.68	38.02	27.83		2.22.93	2.19.84	
<b>Matéo JODIN</b>	31.08	28.87	38.12	29.52		2.12.45	2.08.91	
<b>Théo DEGEILH</b>	32.67	32.98	33.70	28.02		2.34.11	2.30.81	
<b>Adrien MONJEAUD</b>	33.96	37.41	33.59	31.09		2.41.34	2.42.20	
<b>Valerian MARIE</b>	32.8	32.3	34.5	28.3			2.44	
<b>Terry GOURREAU</b>	32.2	32.6	34.4	28.4			2.43	
<b>Johann BONN</b>	39.6	37.6	41.2	30.80			2.32	
<b>Zia DUPONT</b>	34.9	36.9	38.00	34.6			2.29	
<b>Agathe GOUREAU</b>	30.8	32.00	39.00	32.6			2.39 pas de zoomer	
<b>Mai DELAUNAU</b>	34.00	35.7	39.2	40.00			2.25	
<b>Colin NEDELEC (dos)</b>	31.7	30.8	30.9	30.4				



## Séance 3 / Travail allure 1500m / Jambes

### [Echauffement]

500 (100 crawl/ 25 autre nage)

20x50 4N / 5 par nage (jambes /educ/ ampli/ virage rapide/ 25 sprint)

400 crawl respiration de 1 à 8 par 50 m

6x100 Récup 10 secondes

- 25 crawl polo/ 50 moyen/ 25 accélération
- 50 superman/ 50 normal
- 100 accélération par 25 m

---

### [Bloc 1500 M / Jambes] Allure 1500 m / Jambes vite

1500 nl soutenu

100 souple

1500 jambes spécialité à fond

100 souple

1500 bras plaques pull soutenu

100 souple

3x500 en progressif, meilleur temps au dernier 500 m

300 souple

---

### [Bloc 3 nages/ amplitude]

9x150 Récupération 10 secondes

- 3 pap/dos/brasse
- 3 amplitude
- 3 dos/brasse/crawl

100 souple

---

Groupe 1 et 2 garçons : 10,5 km ,9x150 nage complète G1, zoomer G2

Groupe 2 fille : 10,2 km 1200 sur le travail de bras

Groupe 3 :9,3 km 1200 m / 3x 400 m

## TEMPS SEANCE 3

	1500	1500 jbs	1500 plq pull	500	500	500
Dany CAILLE	17.36.41	25.51.00	17.52.39	6.41.25	5.56.44	5.25.31
Hugo GRANDJEAN	17.56.84	24.07.47	17.40.38	6.34.06	5.59.20	5.31.31
Maxime VAUDOURE	18.03.95	27.12.61	17.45.73	6.34	6.03.59	5.43.74
Maxime TAUNAIS	17.33.20	24.14.15	18.38.66	6.37.20	6.03.12	5.25.31
Corentin GOUEZEC	18.53.56	19.15.53	18.57.84	6.40.80	6.37.30	6.21.14
Alexandre Mouilley	17.40.97	26.12 CR	18.25.15	6.16.34	5.58.50	5.45.78
Arthur PHELIPPEAU	18.03.75	27.02 CR	17.48.15	6.17.88	6.09.90	5.59.83
Mateo JODIN	18.21.54	23.49.34 DOS	18.28.62	6.28.70	6.08.80	5.45.06
Théo DEGEILH	18.41	26.05 BRA	18.58.33	6.28.64	6.13.24	5.45.85
Adrien MONJEAUD	20.25.47	1300 BRA	1300	6.50.45	6.31.39	6.19.89
	<b>1500</b>	<b>1500 jbs</b>	<b>1200 plq pull</b>	<b>500</b>	<b>500</b>	<b>500</b>
Emma HIVERT	19.16.83	25.51.31 CR	15.58.40	6.30.58	6.23.54	6.04.99
Agathe PERU	19.14.22	26.57 PAP	15.13.80	6.32.07	6.25.52	6.20.80
Sarah MOREAU	19.09.22	28.45.07 CR	15.42.82	6.30.97	6.10.45	6.05.40
Coline CORABOEUF	19.47.44	28.51.19 CR	15.49.77	6.33.97	6.25.66	5.59.99
Mila LUCAS	20.09.87	26.56.24 DOS	16.27.50	6.43.80	6.31.68	6.31.52
	<b>1200 MOY 100</b>	<b>1200</b>	<b>1200</b>	<b>400</b>	<b>400</b>	<b>400</b>
Valerian MARIE	1.12	21.14	14.25	5.39	5.03	4.59
Terry GOURREAU	1.18	21.05	15.50	5.43	5.14	5.04
Johann BONN	1.22	23.00	16.31	5.55	5.20	4.50
Agathe GOUREAU	1.25	22.50	16.40	5.57	5.23	5.19
Zia DUPONT	1.23	24.00	18.11	6.07	6.17	6.22
Mai DELAUNAY	4N zoomer	22.00				
COLIN NEDELEC	DOS	22.00		6.00	5.20	5.09 (dos)



## Séance4/ Travail de spécialité ; Intensité 200 m

### [Echauffement]

200 crawl/ 3 x 100 4n educ / 200 dos / 3 x100 4n ( 25 accel sur le crawl)/ 200 crawl respi 5

10x 50 jambes aux choix départ 1'

8x50 (1 crawl / 1 15 m sprint spé ( 1 au départ et 1 à l'arrivée)

### [Bloc spécialité] A réaliser 4 fois

[4x 50 educ

4x100 (2 amplitude / 2 vite) dpt 1'40 à 2' selon la spécialité

400 crawl pull tuba alignement]

Sur la dernière répétition, les nageurs réalisent un 200 m à fond à la place des 2x100 m

[ Zommers, plaques/ Application des consignes coulée, coups bras en nage complète]

12x 50 zoomer jambes (15 m coulée sortie maîtrisée) 3 ventrale/ 3 dorsale / 200 dos

12x 50 plaques pull descente de coups bras de 1 à 4 sur la même vitesse / 200 dos

12x50 crawl nage complète coulée 15 m et descente de coups de bras de 1 à 4 / 200 dos

Groupe Céline : 16x50 : 9,1 km

Groupe G2 : 8,5 km / Groupe brasse : 8,3 km

Groupe Fabrice : 3 répétitions sur le bloc de spécialité + 16x50 sur la troisième partie/ 8,1 km /Colin  
4 répétitions

## Temps Séance 4

2x 100 / 200 vite brasse				dos (moy)	dos	4 nages	4 nages
<b>Théo DEGEILH</b>	<b>Valérian MARIE</b>	<b>Terry GOURREAU</b>	<b>Adrien MONJEAUD</b>	<b>Colin NEDELEC</b>	<b>Agathe GOURAUD</b>	<b>Mai DELAUNAY</b>	<b>Zia DUPONT</b>
1.14.35	1.19.45	1.20.85	1.25.10	1.12	1.18	1.17	1.24
1.13.88	1.18.78	1.21.16	1.26.56	1.11.9	1.18	1.15	1.25
1.15.45	1.18.82	1.20.83	1.28.31	1.12.3	1.18	1.18	1.17
1.15.30	1.19.05	1.19.97	1.29.37	1.10.4	1.19.50	1.15.20	1.16
1.15.10	1.18.78	1.19.78	1.29.64				
1.15.81	1.18.81	1.18.74	1.28.90				
1.16.23	1.21.69	1.22.92	1.30.73				
<b>2.32.84</b>	<b>2.45.91</b>	<b>2.46.23</b>	<b>2.57.66</b>	<b>2.26.12</b>	<b>2.39</b>	<b>2.33.00</b>	<b>2.59</b>

	2x100 Spé dép 1'45	2x100 Spé dép 1'45	2x100 Spé dép 1'45	200 Spé vite		
<b>Arthur PHELIPPEAU</b>	Crawl : 1.04.47 / 1.03.67	Crawl : 1.04.02 / 1.03.50	Crawl : 1.03.39 / 1.03.13	Crawl : 2.12.13		
<b>Matéo JODIN</b>	Dos : 1.05.94 / 1.06.64	Dos : 1.05.02 / 1.07.52	Dos : 1.06.17 / 1.06.10	Dos : 2.13.05		
<b>Johanne BOHN</b>	Crawl : 1.10.05 / 1.12.31	Crawl : 1.14.531 / 1.15.14	Crawl : 1.12.10 / 1.10.45	Crawl : 2.22.22		
<b>Coline CORABOEUF</b>	Crawl : 1.09.30 / 1.09.49	Crawl : 1.10.11 / 1.11.26	Crawl : 1.09.89 / 1.09.49	Crawl : 2.24.25		
		2x100 Spé dép 1'50				
<b>Sarah MOREAU</b>	Crawl : 1.08.97 / 1.08.21	Pap : 1.16.... / 1.16.78	Crawl : 1.06.71 / 1.07.35	Pap : 2.39.81		
<b>Emma HIVERT</b>	Crawl : 1.09.30 / 1.09.49	Pap : 1.16.53 / 1.16.11	Crawl : 1.11.03 / 1.10.56	Pap : 2.37.84		
<b>Agathe PERU</b>	Crawl : 1.10.94 / 1.11.49	Pap : ? / 1.17.96	Crawl : 1.11.21 / 1.09.49	Pap : 2.38.28		
<b>Mila LUCAS</b>	Dos : 1.18.08 / 1.18.42	Dos : 1.19.34 / 1.19.93	Crawl : 1.12.10 / 1.11.45	Dos : 2.44.31		
<b>2x100 / 200</b>	<b>Dany CAILLE</b>	<b>Hugo GRANDJEAN</b>	<b>Maxime VAUDOUR</b>	<b>Maxime TAUNAI</b>	<b>Corentin GOUEZEC</b>	<b>Alexandre MOUILLEY</b>
<b>CR</b>	1.03.69	PAP 1.03.62	PAP 1.05.16	1.03.69	PAP 1.05.86	1.03.48
	1.03.60	1.06.42	1.05.45	1.01.81	1.11.70	1.03.35
<b>CR</b>	1.03.91	1.01.28	CR 1.01.91	1.03.91	CR 1.06.38	1.2.91
	1.03.07	1.00.87	1.00.18	1.03.07	1.07.25	1.02.15
<b>PAP</b>	DOS 1.09.16	CR 1.01.33	1.00.16	1.10.66	CR 1.06.51	1.01.50
	1.09.50		1.00.78	1.12.68	1.04.11	1.02.16
<b>CR</b>	2.03.69	PAP 2.20.34	PAP 2.22.87	2.04.94	PAP 2.15.02	2.06.41



## Séance 5/ Spécial Sylvie Le Noach Bozon

Pour cette dernière séance, Sylvie a proposé des séries mythiques qu'elle a réalisé pendant sa carrière. Elle participe à son dernier stage en tant que cadre technique !

### [Echauffement]

300 crawl respi 3/ 5

4x 50 (10 /15/20/25 m sprint) 1 par nage

300 crawl descente de coups de bras

4x 50 (25/20/15/10 m sprint) 1 par nage

300 crawl tuba

### [Locomotive] 50x 50 /2500 m

Alterner des blocs lent/vite, Récupération : 5 secondes

- 50 pap lent/50 pap vite
- 2x50 dos lent/ 2x 50 dos vite
- 3x50 brasse lent/3x50 brasse vite
- 4x50 crawl pull lent/ 4x50 crawl pull vite
- 5x50 crawl lent/ 5x50 crawl vite
- 4x50 crawl pull lent/ 4x50 crawl pull vite
- 3x50 brasse lent/ 3x 50 brasse rapide
- 2x50 dos lent/ 2x50 dos vite
- 50 pap lent/ 50 pap vite

### [Bloc jambes]

200 (100 au choix / 100 jambes)

10 x 100 jambes départ 2 min, bloc progressif de 1 à 5

### [Bloc 10x 400 m]

200 (25 educ/ 25 au choix)

10 x 400 m meilleure moyenne possible

200 souple



**Groupe G1 : 10 km + 600 zoomer (50 jambes educ/ 100 crawl) tourner ¼ tour ventral/dorsal/costal**

**Groupe G2 : 9,4 km**

**Groupe G3 : 8,4 km /10x 300 4N**

## Temps séance 5

10x 400 m G1 départ 5'15 / G2 départ 5'30										
Mateo JODIN	Arthur PHELIPPEAU	Valérien MARIE	Théo DEGEILH	Terry GOUREAU	Dany CAILLE	Hugo GRANDJEAN	Maxime VAUDOUR	Maxime TAUNAIS	Corentin GOUEZEC	Alexandre MOUILLEY
04:46,5	04:48,6	04:57,1	05:01,0	05:11,0	04:49,1	04:46,8	04:57,3	04:49,0	04:50,3	04:54,5
04:42,5	04:48,6	04:55,1	04:48,9	05:08,0	04:41,0	04:44,3	04:50,4	04:41,0	04:46,8	04:47,9
04:41,0	04:50,1	04:50,7	04:45,1	05:05,5	04:38,9	04:46,9	04:51,3	04:36,0	04:50,2	04:49,9
04:38,8	04:45,1	04:49,9	04:45,2	05:07,3	04:33,5	04:49,3	00:04	04:36,4	05:10,3	04:53,2
04:41,83	04:47,3	04:49,0	04:43,8	05:04,6	04:39,6	04:42,8	04:52,2	04:39,6	05:13,2	04:59,4
04:42,1	04:47,0	04:48,1	04:44,3	05:03,2	04:31,0	04:38,4	04:42,5	04:41,8	05:13,4	04:55,3
04:43,3	04:48,2	04:46,6	04:49,4	05:10,1	04:30,2	04:41,5	04:48,1	04:40,2	05:05,6	04:55,5
04:41,6	04:59,0	04:50,0	04:57,3	05:09,1	04:30,9	04:42,5	04:42,5	04:40,5	04:52,5	04:55,2
04:45,6	04:59,7	04:47,8	04:56,1	04:54,6	04:30,7	04:38,8	04:46,3	04:43,8	04:46,4	04:57,1
04:47,7	04:47,5	04:44,4	04:37,3	05:09,4	04:24,2	04:39,0	04:42,5	04:31,1	04:42,3	05:07,0
MOYENNES										
04:43,1	04:50,1	04:49,9	04:48,8	05:06,3	04:34,9	04:43,0	04:48,5	04:39,9	04:57,1	04:55,5

10 x 400 départ 5'45						
Johanne BOHN	Coline CORABOEUF	Sarah MOREAU	Emma HIVERT	Agathe PERU	Adrien MONJEAUD	Mila LUCAS
05:16,5	05:05,7	05:04,2	05:16,5	05:14,9	05:26,0	05:19,3
05:14,4	05:04,5	05:04,1	05:13,4	05:12,7	05:17,9	05:14,8
05:06,0	05:07,8	05:07,1	05:07,7	05:07,3	05:17,7	05:15,9
05:07,5	05:04,1	00:05	05:10,8	05:08,5	05:19,3	05:15,2
05:08,4	05:03,2	05:03,2	05:09,6	05:07,8	05:23,2	05:17,6
05:06,3	05:06,5	05:05,9	05:08,2	05:06,4	05:21,5	05:19,3
05:03,6	05:06,3	05:06,3	05:06,1	05:04,3	05:19,1	05:25,3
05:02,8	05:11,7	05:11,7	05:08,3	05:04,3	05:09,9	05:20,2
04:55,0	05:04,0	05:14,3	05:05,7	05:03,5	05:06,2	05:22,9
04:43,0	04:54,8	05:09,4	05:01,3	04:53,0	05:10,7	05:24,8
05:04,4	05:04,9	05:07,0	05:08,8	05:06,3	05:17,1	05:19,5

# Préparation physique / 4 séances

## Préparation physique en salle / 2 séances

Echauffement en salle fitness / 20 min



3 phases: Contracter, Relâcher / Mouvements balistiques / Augmentation FC centrale

## Circuit orientation membres supérieurs / Dominante Tirage

Circuit orientation endurance de force, reprise des placements ou découverte pour certains.

- Tirage assis (25 à 50 kg)
- Tractions (avec allègement pour une partie du groupe/ 3x 6)
- Tirage dissocié
- Développé couché (barre à vide filles /30 kg garçons)
- Triceps (25 à 40 kg)
- Haltères dissociés biceps (4 à 8 kg)

La majorité des nageurs a déjà une maîtrise des mouvements avec une pratique régulière de la préparation physique au sein de l'entraînement.

Nous avons surtout insisté sur la posture et le placement sur les machines avec la position des épaules et le travail avec les fixateurs d'omoplates.

Nous étions dans des conditions inadéquates avec un partage de la salle avec les usagers et une salle contigüe.



## Séance 2 / Musculation

Echauffement classique 20 min

L'orientation de la séance a été sur l'apprentissage du mouvement de l'épaulé-jeté.

Travail de décomposition :

- **Premier mouvement : soulevé de terre (chaîne postérieure)**
  - Tirage au-dessus du genou (extension dos)
  - Complet départ au sol, (pas de rupture au niveau du dos, tirage jambes avant les bras)
  -
- **Deuxième mouvement : Epaulé-jeté**
  - Tirage au-dessus du genou, plus passage épaulé (comprendre le principe de passer sous la barre)
  - Départ au sol, épaulé (enchaîner le mouvement, coordination, maintien dos)
  - Départ au-dessus du genou, épaulé jeté (passer barre au-dessus, jambes en fentes)
  - Epaulé jeté complet (enchaîner les phases avec la bonne synergie musculaire)

### Règles d'exécution Epaulé jété:

Placement sous la barre

- Mains écartées à la largeur des épaules en pronation
- Dos droit, bras tendus, pieds largeur du bassin
- Omoplates fixées
- ❖ **1ere phase: 1<sup>er</sup> tirage soulever jusqu'au genou**  
Poussée des jambes, bras restent tendus
- ❖ **2eme phase: passage de la barre au dessus des genoux**  
Redressement du dos, genoux vers l'avant  
Les pieds restent en contact du sol
- ❖ **3eme phase: extension épaules**  
Pousser sur les jambes, avec extension sur les pointes de pieds  
Passage en épaulé
- ❖ **4eme phase: passage sous la barre**  
Chute sous la barre  
Réception avec les coudes qui passent sur l'avant
- ❖ **5eme phase: remontée de la barre**  
Effet dynamique rebond, poussée sur les jambes  
Ne pas casser la cambrure sur l'ensemble du mouvement  
Ne pas tirer sur les bras avant la poussée des jambes



**Jeté: Réception en fente antéro postérieure: Fixation du corps**

Travail de prévention : élastiques, rotateurs externes sur 3 dimensions

## Course à pied / 2 séances

Nous avons réalisé deux sollicitations sur des intensités bien différentes.

**Lundi : footing continue autour de l'étang (parcours un peu accidenté)**

**3 tours : 6,2 km**

Les nageurs ont joué le jeu avec un travail en continue avec une majorité du groupe à 10,5 km de moyenne. Un groupe de garçons a réalisé un rythme plus soutenu.

**Mercredi : Paliers / VMA**

**Ligne droite, distance de départ à parcourir en 10 secondes**

**Palier : Ajout de 1 m, parcourir la distance toujours en 10 secondes**

Environ 15 répétitions ont été réalisées jusqu'à la rupture, le dernier duel était Maxime Vaudour et Hugo Grandjean, la dernière fille Johann Bonn.

Tous les nageurs se sont pris au défi proposé avec une volonté d'aller le plus loin possible sur le travail.

Nous avons des nageurs qui savent courir !

## Activité char à voile / Accrobranche

Nous n'avons pas pu pratiquer le stanp up paddle prévu à l'origine pour des raisons climatiques. Nous avons opté sur l'accrobranche près de la piscine pour occuper cette après-midi. Une belle partie du groupe a réalisé le parcours « noir » avec une grand fierté !

