

---

# Synthèse Stage LIF Toussaint 2022

**Stage demi-fond et eau libre**

---

CNSD Fontainebleau - 24 au 28 octobre 2022



---

## AVANT-PROPOS



### Introduction

L'objectif du stage est complètement en adéquation avec les actions menées par la commission sportive régionale, dans le cadre du renforcement d'un collectif eau libre Ile de France. Le regroupement de ce collectif, a vocation à durer. S'appuyant sur ce dynamisme, plusieurs actions ont été menées durant ce rassemblement.

Ce rassemblement se veut proche de la formation continue des entraîneurs de clubs.

### Objectifs

Moments à part de la saison, les temps de travail alloués aux sélections apportent une réelle opportunité de développement des qualités physiques, physiologiques et techniques spécifiques des nageurs.

Être sélectionné, la répartition de niveau, la proximité humaine et les conditions structurelles (piscine / salle de musculation / sport extérieur...) apportent les conditions idéales aux nageurs. La dynamique du groupe a permis à chaque nageuses et nageurs d'améliorer ses différents niveaux de performances.

Qu'elles soient physiologiques, techniques, ou mentaux, l'encadrement du stage a proposé plusieurs approches dans l'environnement de l'entraînement.

La volonté n'est pas de révolutionner l'entraînement, mais de s'inscrire dans la poursuite des actions menées par les entraîneurs des clubs.

### Les principaux objectifs du stage, résident dans :

- le développement des qualités physiologiques des nageuses et nageurs;
- le développement des qualités physiques des nageuses et nageurs;
  - musculaires (musculation et PPG)
- mise en oeuvre de techniques d'étirements
- le développement des qualités techniques du nageur
- le développement des qualités cognitives du nageur
- approche de la nutrition (responsabilisation sur les gestes à adopter : alimentation / hydratation / sommeil)
- approche de parties spécifiques de la natation eau libre :
  - départs de masse / apprentissage ravitaillement.

---

# SOMMAIRE

## 1. ORGANISATION

- ❖ Sélection - Entraîneurs
- ❖ Environnement Générale Du Stage

## 2. EMPLOI DU TEMPS

## 3. DÉROULÉ DES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENTS

- ❖ Série d'entraînement
- ❖ Test 5x1000m cr (combinaison eau libre tissu)
- ❖ Technique spécifique eau libre

## 4. ACTIVITÉS HORS NATATION

- ❖ Sports Extérieurs
- ❖ Parcours D'obstacles Militaire
- ❖ Techniques D'étirements

## 5. Conclusions

- ❖ points positifs
- ❖ points d'amélioration

---

# 1. ORGANISATION

## ❖ Sélection

### Sélection

NOMS	PRÉNOMS	CLUBS
LANTOINE	Jade	AQUATIC CLUB CLAYE-SOUILLY
DUPUIS	Rémi	CN LE PLESSIS-ROBINSON
FOINY	Audrenn	CN LE PLESSIS-ROBINSON
MAJCHER	Joris	CN LE PLESSIS-ROBINSON
MATTIUSI	Erling	CN LE PLESSIS-ROBINSON
BENAYACHI	Charline	C.S MONTERELAIS NATATION
BARBOSA	Domitilla	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
BARBOSA	Antonella	CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE
MONGIN	Sthélyna	ES MASSY NATATION
DEVULDER	Cybèle	TRI-AVENTURE PAYS DE FONTAINEBLEAU
FRANCOIS	Clémence	TRI-AVENTURE PAYS DE FONTAINEBLEAU
RICHARD	Clémence	TRI-AVENTURE PAYS DE FONTAINEBLEAU

---

# 1. ORGANISATION

## ❖ Coordinateurs / Entraîneurs

NOMS	PRÉNOMS	Fonctions
CHARLOPIN	Fabienne	Coordination / Responsable
BLAISE	Nicolas	Organisation / Montage
VERPLAESTE	Nathalie	Organisation / Montage
AOUAD	Nacer	Entraîneur / Coordination sur site
LHERMITTE	Brice	Entraîneur / Coordination sur site

---

# 1. ORGANISATION

## ❖ Environnement Générale Du Stage

Piscine :  
Bassin de 50m  
Bassin de 25m





---

## Hébergement : Chambre de 3



## Repas : Self du CNSD



## 2. EMPLOI DU TEMPS

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
7h-8h		PDJ	PDJ	PDJ	PDJ
8h-9h	Arrivée	PDJ	PDJ	PDJ	PDJ
9h-10h	Briefing	Repos	Repos	Repos	Repos
10h-11h	Entrainement	Entrainement	Parcours d'obstacles	Entrainement	Entrainement
11h-12h30	Entrainement	Entrainement	Parcours d'obstacles	Entrainement	Entrainement
13h-14h	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
14h-15h	Repos	Repos	Repos	Repos	Repos
15h-16h	Repos	Sport extérieur	Repos	Sport extérieur	Sport extérieur
16h-17h30	Sport extérieur	Sport extérieur	Entrainement	Sport extérieur	Départ
17h30-18h	Sport extérieur	Entrainement	Entrainement	Entrainement	
18h-19h	Repos	Entrainement	Repos	Entrainement	
19h-20h	Repas	Entrainement	Repos	Entrainement	
20h-21h	Entrainement	Repas	Repos	Repas	
21h-21h30	Entrainement	Repos	Repos	Repos	



### 3. DÉROULÉ DES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENTS

#### ❖ Série d'entraînement

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
8000m	7200m		7600m	7600m
Série	Série		Série	Série
500 PP Aéro 200cr NC Vite 100cr NC Vite 200 pull CE	2x300 -1 aéro -1 vite 100cr palmes / plaques max 100 souple X3 départs dégressifs		Test Combi Eau libre 5X1000cr Voir tableau	-400cr Max -200cr Max -100cr Max 1x25m Max 400 pull CE X3 PP/ZP/NC
400 Pull Aéro 200cr NC Vite 100cr NC Vite 200 pull CE	5X500 matériel			
300 PP Aéro 200cr NC Vite 100cr NC Vite 200 pull CE....				
7600m	7100m	6300m	6900m	
Série	Série	Série	Série	
5x200cr pull 5x200cr PPT 5x200cr Palme 10x100cr PP 10x100cr NC 10x100cr Palmes- plaques	4x100cr pull 4x100cr palmes 4x100cr plaques 4x800 cr -3 NC prog de 1 à 3 - 1 PP Max 4x100cr plaques 4x100cr palmes 4x100cr pull	Entraînement piscine technique Eau Libre; -Creation d'un parcours dans le bassin -Virages/ dépassements/ ravitaillements...	2x200cr -1 Prog -1 dégr - 8x400cr -2 palmes/2pull/ 4Nc Départs dégressifs - 2x200cr -1 Prog -1 dégr	
		800cr -Départs dans les pieds + Ravito 200cr pull Vite -4x50 groupés X3		

### 3. DÉROULÉ DES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENTS

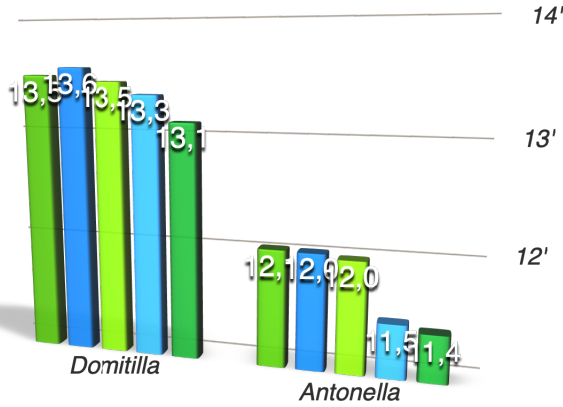
❖ Test 5x1000m cr (combinaison eau libre tissu)

PRÉNOMS	1er 1000m	2ème 1000m		3ème 1000m		4ème 1000m		5ème 1000m	
Rémi	11'54	12'01	➔	12'01	➔	12'09	➔	12'00	➔
Audrenn	12'57	12'57	➔	13'05	➔	13'11	➔	13'07	➔
Joris	12'41	12'36	➔	12'24	➔	12'31	➔	12'31	➔
Erling	12'37	12'33	➔	12'18	➔	12'02	➔	11'53	➔
Charline	14'57	14'42	➔	14'16	➔	14'07	➔	13'38	➔
Domitilla	13'50	13'57	➔	13'45	➔	13'34	➔	13'11	➔
Antonella (5x800)	12'05	12'04	➔	12'00	➔	11'48	➔	11'42	➔
Sthélyna	13'26	13'18	➔	13'12	➔	13'11	➔	13'02	➔
Clémence R	13'29	13'14	➔	13'01	➔	12'58	➔	13'02	➔
Cybèle	15'13 (1000m)	15'34 (1000m)	➔	15'20 (1000m)	➔	12'32 (800m)		12'29 (800m)	➔
Clémence F	14'14	13'56	➔	13'58	➔	14'07	➔	14'05	➔
Jade	BLESSÉE								

# Graphs

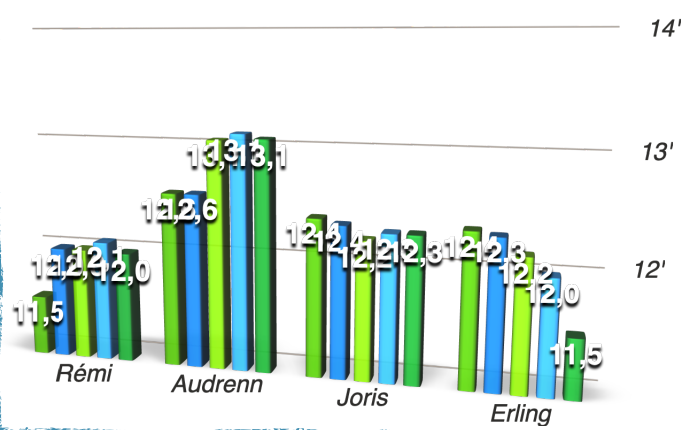
## CNO ST-GERMAIN-EN-LAYE

- 1er 1000m
- 2ème 1000m
- 3ème 1000m
- 4ème 1000m
- 5ème 1000m



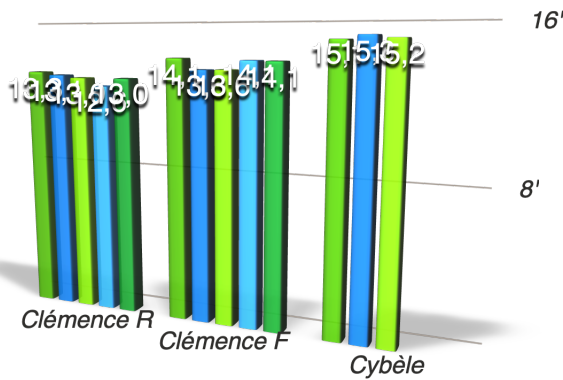
## CN LE PLESSIS-ROBINSON

- 1er 1000m
- 2ème 1000m
- 3ème 1000m
- 4ème 1000m
- 5ème 1000m



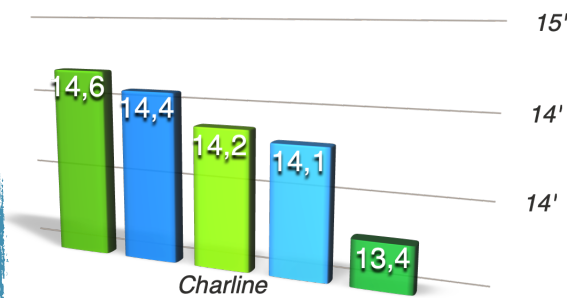
## TRI-AVENTURE PAYS DE FONTAINEBLEAU

- 1er 1000m
- 2ème 1000m
- 3ème 1000m
- 4ème 1000m
- 5ème 1000m



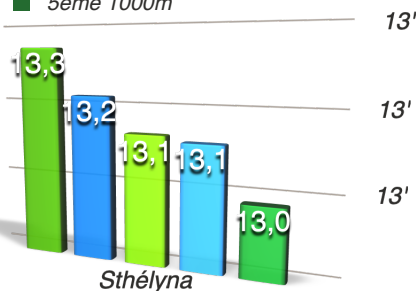
## C.S MONTERELAIS NATATION

- 1er 1000m
- 2ème 1000m
- 3ème 1000m
- 4ème 1000m
- 5ème 1000m



## ES MASSY NATATION

- 1er 1000m
- 2ème 1000m
- 3ème 1000m
- 4ème 1000m
- 5ème 1000m



---

# 3. DÉROULÉ DES SESSIONS D'ENTRAÎNEMENT

## ❖ Technique spécifique eau libre

### Objectifs

Travail sur les différentes vitesses spécifiques d'une course d'eau libre. Ainsi que les différents paramètres (Neuro-musculaire-Morpho-cognitifs...) à engager dans la mise en place de vitesses spécifiques:

### Vitesses retenues :

- ❖ Vitesse de réaction :
  - Départ
  - Réaction à un signal, à une consigne.
  
- ❖ Vitesse de dépassement / vitesse de poursuite (être poursuivi) :
  - Engager une vitesse permettant le dépassement;
  - Engager une vitesse évitant la poursuite.
  
- ❖ La vitesse d'approche :
  - Vitesse engagée en approche du ponton de ravitaillement;
  - Se placer;
  - Passage et relance à la bouée.
  
- ❖ Endurance de vitesse
  - Maintien de la vitesse.
  
- ❖ Vitesse Max
  - Vitesse engagée à l'approche du chenal d'arrivée.



### Ravitaillement :

- ❖ Se ravitailler :
  - Bien prendre son ravitaillement;
  - Ecouter la consigne;
  - Se replacer « récupérer le groupe ».

---

## 4. ACTIVITÉS HORS NATATION

### ❖ Sports Extérieurs

#### Parcours cardio training en trinôme

- Stratégie d'équipe;
- Cohésion.

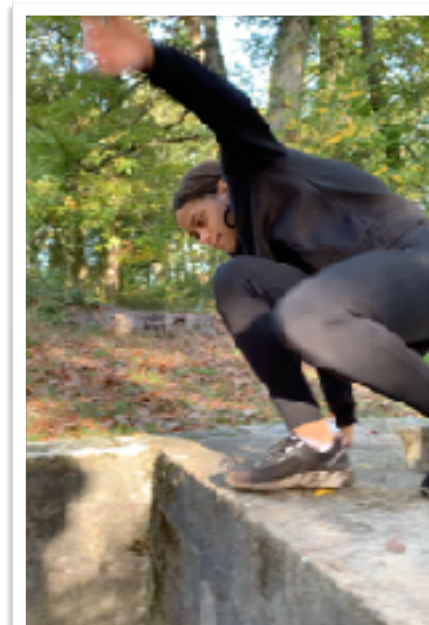




---

## 4. ACTIVITÉS HORS NATATION

- ❖ Parcours D'obstacles Militaire
- Apprentissage techniques de passage sur les obstacles bas;
- Déroulé demi parcours.



---

## 4. ACTIVITÉS HORS NATATION

### ❖ Techniques d'étirements / Relaxation

Etirements membres inférieurs;

- Seul / à 2.

Etirements membres supérieur;

- Seul / à 2.





- 
- ❖ Séance de basique de relaxation :
    - différentes respirations;
    - visualisation;
    - détente musculaire.



---

## 5. Conclusion

- ❖ points positifs
- ❖ points d'amélioration

### Conclusion

- ❖ points positifs

Le stage de la sélection Eau libre LIF 2022, au CNSD, s'est déroulé dans d'excellentes conditions.

Les différentes structures d'entraînement ont répondu aux exigences du rassemblement. L'appui des personnels militaire du site a rendu mes différentes demandes possibles. Sur le plan sportif, les nageuses et nageurs ont pu avoir le même contenu, mais avec des intensités individuelles.

Le travail en groupes de niveaux lors des entraînements, à été source d'émulation et de dynamisme au sein du groupe.

L'utilisation du matériel à été varié.

Chaque entraînement à fait l'objet d'un relevé du **Niveau d'Effort Perçu (RPE)**. Chaque nageuses et nageurs a pu identifier l'intensité de l'exercice basé sur la difficulté ressentie ou perçue durant l'effort (résultats à disposition des coach sur demande).

- ❖ points d'amélioration

Ce genre de rassemblement doit être pérenniser au long de la saison.

2 rassemblements de travail et la participation à différentes étapes de la coupe de France eau libre, au titre de la sélection ile de France, doit devenir la norme.

Nous devons formaliser ces actions, afin de créer l'envie, susciter chez les nageuses et nageurs franciliens la volonté d'appartenir à ce groupe régional.

La construction d'un collectif de niveau, ainsi que la forte volonté d'identification à un collectif passe par ce type d'actions.

il serait judicieux de donner au nageurs un équipement au couleurs de la LIF natation.

- bonnet au minimum
- tee shirt
- sac de sport au mieux.