



**Regroupement Départemental Jeunes
ABBEVILLE
Lundi 20 & Mercredi 22 Février 2017**



« Collectifs Jeunes » – Abbeville 2017

Regroupement Départemental Jeunes**ABBEVILLE – Lundi 20 au Mercredi 22 Février 2017****Planning du Stage**

Lundi 20/02/17	Mardi 21/02/17	Mercredi 22/02/17
	7H00 : Lever	7H00 : Lever
	7H15 – 7H40 : Petit-Déjeuner	7H15 – 7H40 : Petit-Déjeuner
	8H00 – 10H00 : Natation – Entraînement 2 : Capacité Aérobie CR – Virage Pap / Dos – Se grouper et faire une coulée 3 000 m	8H00 – 10H00 : Natation – Entraînement 4 : Vitesse CR – Virage Brasse / CR – Se grouper et faire une coulée 3 500 m
11H00 – 12H00 : Accueil des Nageurs, Prise de possession des chambres	10H30 – 11H15 : Etirements & assouplissements – Salle PPG Piscine	10H30 – 11H15 : Etirements & assouplissements – Salle PPG Piscine
12H00 – 12H45 : Repas	12H00 – 12H45 : Repas	12H00 – 12H45 : Repas
12H45 – 13H45 : Temps calme	12H45 – 13H45 : Temps calme	12H45 – 13H45 : Temps calme
13H45 – 15H15 : PPG + Circuit Training en salle (abdos, gainage, plio) + cohésion	13H45 – 15H15 : Sport collectif en salle : Hand ball + relais	13H45 – 15H15 : Circuit Training en salle basé sur la coordination seul et en équipe
15H25 – 15H40 : Goûter	15H25 – 15H40 : Goûter	15H25 – 15H40 : Goûter
16H00 – 18H00 : Natation – Entraînement 1 : Capacité Aérobie CR / 4N : Observation technique 3 950 m	16H00 – 18H00 : Natation – Entraînement 3 : Capacité Aérobie CR – Virage Dos / Brasse – Se grouper, changer de direction 3 300 m	16H00 – 17H45 : Natation – Entraînement 5 : Technique 4 Nages + Test 200 4N – Prise de relais 2 600 m
19H00 – 19H45 : Repas	19H00 – 19H45 : Repas	18H15 – 18H45 : Fin du regroupement
20H15 – 21H00 : Retour Vidéo sur le 1 ^{er} entraînement Natation	20H15 – 21H00 : Veillée – petits jeux + rappel règlements des compétitions « Jeunes » de la saison	
21H15 – 21H30 : Coucher	21H15 – 21H30 : Coucher	

Effectifs : 14 nageurs présents (6 Filles / 8 Garçons) + 2 Entraîneurs**Encadrement** : Lionel LANTOINE (CN Courrières) – Franck HAUDEGAND (CD Natation 62)

Lundi 20/02/17	Mardi 21/02/17						
<p align="center">Entraînement 1 : 16H00 – 18H00 Capacité Aérobique CR / 4N : Observation technique</p>	<p align="center">Entraînement 2 : 8H00 – 10H00 Capacité Aérobique CR – Virage Pap / Dos – Se grouper et faire une coulée</p>						
<p>200 Choix 200 CR (25 poings fermés / 25 NC) 300 4 Nages (25 Jbs / 25 Educ / 25 NC) 4 x 100 (1 CR / 1 4N) R 15 → coulées à 5 m 2 ondul minimum</p> <p>4 x (6 x 50* par nage R10 + 200 4 Nages bien nagés avec coulées + RN) R30 *1 & 4 : 25 Educ / 25 NC *2 & 5 : 25 Jbs / 25 NC *3 & 6: 50 NC → S 1 : PAP / S2 : DOS / S3 : BR / S4 : CR → Pour les J1 : (3 x 50 + 200 4N)</p> <p>100 Souple</p> <p>6 x 100 CR R20 → 3 : Jambes zoomer (25 V / 25N) → 3 : NC progressif de 1 à 3 → Pour les J1 : 4 x 100 (2 en Jambes et 2 NC avec 25 V / 25 N)</p> <p>Relais tiré au sort : 50 Brasse</p> <p>100 RA</p>	<p>25' : Echauffement à sec dirigé</p> <p>300 CR / DOS par 50 coulées à 5 m avec 3 ondul minimum + repère CB Dos 8 x 50 R15 → 1 Pap / Dos Jbs → 1 Pap / Dos NC → 1 Dos / CR Jbs → 1 CR NC</p> <p>4 x 50 CR R15 : (5 CB + 1 culbute bien groupée en surface et repartir x 4) finir le 50 en NC → Pour les J1 : 200 CR/DOS + 4 x 50 + 4 x 50</p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%;"><u>J2 / J3 :</u></td> <td style="width: 50%;"><u>J1 :</u></td> </tr> <tr> <td>12 x 100 CR MMP D 1'40 à 1'45</td> <td>8 x 100 CR MMP D 2'</td> </tr> <tr> <td>200 RA</td> <td>200 RA</td> </tr> </table> <p>Travail en largeur : 1) Trouver les solutions pour passer du Ventre sur le Dos 2) Passer du Ventre au Dos face au mur + coulée glisse 3) 8 x 50 m (départ au 25 m) PAP / DOS avec virage rapide bien groupé + coulée + 3 ondul mini + RN à 5 m mini</p> <p>100 Souple</p>	<u>J2 / J3 :</u>	<u>J1 :</u>	12 x 100 CR MMP D 1'40 à 1'45	8 x 100 CR MMP D 2'	200 RA	200 RA
<u>J2 / J3 :</u>	<u>J1 :</u>						
12 x 100 CR MMP D 1'40 à 1'45	8 x 100 CR MMP D 2'						
200 RA	200 RA						
<p align="center">Total Séance: 3 950 m (J1: 2 850 m)</p>	<p align="center">Total Séance: 3 000 m (J1: 2100 m)</p>						
<p><u>Commentaires :</u></p>	<p><u>Commentaires :</u></p>						

Mardi 21/02/17	Mercredi 22/02/17
<p align="center">Entraînement 3 : 16H00 – 18H00</p> <p>Capacité Aérobie CR – Virage Dos / Brasse – Se grouper, changer de direction</p>	<p align="center">Entraînement 4 : 8H00 – 10H00</p> <p>Vitesse CR – Virage Brasse / CR – Se grouper et faire une coulée</p>
<p>J2 / J3 : 300 CR Pb 300 BR / DOS / 25 300 CR Tuba</p> <p>J1 : 200 CR Pb 300 BR / DOS / 25 200 CR Tuba</p> <p><u>Variation du Rythme respiratoire</u> 30 x 50 CR (5 D55 / 5 D50) 2 x (12x 50 CR D1 à 1'05 + 100 RA) 1 : Respi 2 1 : Respi 2 1 : Respi 3 1 : Respi 3 1 : Respi 4 1 : Respi 4 1 : Respi 5 1 : Respi 5 100 Souple</p> <p>Travail en largeur : 1) Trouver les solutions pour passer du Dos au Ventre 2) Passer du Dos au Ventre face au mur + coulée glisse en superman 3) Passer du Dos au Ventre face au mur + coulée glisse en culbute arrière 4) 8 x 50 m (départ au 25 m) DOS / BR avec virage rapide bien groupé + coulée + RN à 5 m mini (4 virages classiques / 4 virages culbute arrière)</p> <p>Relais : 25 Dos / 25 Pap / 50 CR</p> <p>100 Souple</p>	<p>J2 / J3 : (100 CR – 100 2N (CR/BR / 25m) – 100 4N) x 3 !! Virages + coulées J1 : (100 CR – 100 2N (CR/BR / 25m) – 100 4N) x 2</p> <p>6 x 50 Jambes planche R20 1 : BR / CR → BR / PAP / DOS : Vite 1 : PAP / CR → CR: Normal 1 : DOS / CR</p> <p>6 x 50 Jambes CR zoomer D 1' à 1'15 (25N / 25V)</p> <p><u>Variation du Rythme de nage + respi</u> J2 / J3 : (3 x 50 + 100 Souple) x 3 J1 : (2 x 50 + 100 Souple) x 3 50 CR (4 CB Vite / 4 CB Normal) R30 50 CR (4 CB Vite / 4 CB Normal) R30 50 CR (5 CB Vite / 5 CB Normal) R30 50 CR (5 CB Vite / 5 CB Normal) R30 50 CR (Chx CB Vite / Chx CB Normal) R30 100 Souple (Dos ou Br) 100 Souple (Dos ou Br)</p> <p>4 x 150 R15 (50 CR Pb Respi 3/5/3/7 – 50 CR NC – 50 Choix)</p> <p>Travail en largeur : 1) Départ fusée, se grouper, changer de direction 2) Idem face au mur + coulée glisse 3) 8 x 50 m (départ au 25 m) BR / CR avec virage bien groupé + coulée + 3 ondul mini + RN à 5 m mini</p> <p>100 Souple</p>
<p align="center">Total Séance: 3 300 m (J1: 2 900 m)</p>	<p align="center">Total Séance: 3 500 m (J1: 3 000 m)</p>
<p><u>Commentaires :</u> L'eau est à peine 27°C ce qui n'est pas évident lorsque l'on travaille des points techniques tels que les virages La fatigue se fait sentir... peu d'encouragements sur les relais. Le format bassin de 50 m semble jouer aussi...</p>	<p><u>Commentaires :</u></p>

Mercredi 22/02/17	Mercredi 22/02/17																																																																																										
<p align="center">Entraînement 5 : 16H00 – 17H30 Technique 4 Nages + Test 200 4N – Prise de relais</p>	<p align="center">Résultats Test 200 4 Nages (Bassin de 50 m)</p>																																																																																										
<p>200 CR Pb + 100 4N (25 Educ / 25 NC) 200 CR Pb + 100 4N (25 NC / 25 Educ)</p> <p>8 x 50 (25 Educ* / 25 NC) → 2 par nage * PAP : poussée / inspi * DOS : dégagement d'épaule, retour aérien lent * BR : croisé / 2 x bras 1 x jbs * CR : raclé / bip bip</p> <p>6 x 100 avec virages rapides 25 CR / 50 PAP-DOS / 25 CR 25 CR / 50 DOS-BR / 25 CR 25 CR / 50 BR-CR / 25 CR</p> <p>4 x 50 DP 1/nage (25 allure 200 / 25 N)</p> <p>100 Souple</p> <p align="center">TEST : 200 4 Nages Chrono</p> <p>300 RA</p> <p>Prise de relais DP + 15 m Relais 50 CR</p>	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="5" data-bbox="1128 236 2166 276">FILLES</th> </tr> <tr> <th data-bbox="1128 276 1487 320">NAGEUR</th> <th data-bbox="1487 276 1765 320">Club</th> <th data-bbox="1765 276 1906 320">Réf 200 4N</th> <th data-bbox="1906 276 2002 320">Bassin</th> <th data-bbox="2002 276 2166 320">Temps Test</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>LUCAS Raphaëlle (2004)</td> <td>CALAIS NATATION</td> <td>2:47.08</td> <td>25</td> <td>2:48.21</td> </tr> <tr> <td>TAQUIN Amélie (2004)</td> <td>AUCHEL NATATION</td> <td>2:44.63</td> <td>25</td> <td>2:58.89</td> </tr> <tr> <td>BRUNEEL Audrey (2005)</td> <td>CALAIS NATATION</td> <td></td> <td></td> <td>3:14.53</td> </tr> <tr> <td>DEFERNEZ Mathilde (2005)</td> <td>CN COURRIERES</td> <td>3:13.98</td> <td>50</td> <td>3:19.35</td> </tr> <tr> <td>LOVINY Agathe (2006)</td> <td>RACING CLUB ARRAS</td> <td>3:35.06</td> <td>50</td> <td>3:31.84</td> </tr> <tr> <td>MATON Lucie (2006)</td> <td>RACING CLUB ARRAS</td> <td>3:25.11</td> <td>25</td> <td>3:39.11</td> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <th colspan="5" data-bbox="1128 608 2166 647">GARCONS</th> </tr> <tr> <td>PICHARD Matisse (2003)</td> <td>CALAIS NATATION</td> <td>2:32.60</td> <td>50</td> <td>2:40.50</td> </tr> <tr> <td>NOTEBAERT Romain (2004)</td> <td>SN LENS</td> <td>2:47.76</td> <td>50</td> <td>2:42.72</td> </tr> <tr> <td>GIVERN Enzo (2004)</td> <td>BERCK NATATION</td> <td>2:44.03</td> <td>25</td> <td>2:49.35</td> </tr> <tr> <td>NORMAND Jérémy (2003)</td> <td>DAUPHINS ST OMER</td> <td>2:40.49</td> <td>50</td> <td>2:50.09</td> </tr> <tr> <td>SIEDLECKI Martin (2005)</td> <td>RACING CLUB ARRAS</td> <td>3:04.32</td> <td>25</td> <td>3:04.60</td> </tr> <tr> <td>VAQUETTE Noah (2005)</td> <td>ENC ACHICOURT</td> <td>2:55.58</td> <td>25</td> <td>3:06.46</td> </tr> <tr> <td>PIEVE Augustin (2004)</td> <td>DAUPHINS ST OMER</td> <td>2:56.03</td> <td>25</td> <td>3:08.76</td> </tr> <tr> <td>CASTILLE Kenzo (2004)</td> <td>AUCHEL NATATION</td> <td>3:11.99</td> <td>50</td> <td>3:12.50</td> </tr> </tbody> </table>	FILLES					NAGEUR	Club	Réf 200 4N	Bassin	Temps Test	LUCAS Raphaëlle (2004)	CALAIS NATATION	2:47.08	25	2:48.21	TAQUIN Amélie (2004)	AUCHEL NATATION	2:44.63	25	2:58.89	BRUNEEL Audrey (2005)	CALAIS NATATION			3:14.53	DEFERNEZ Mathilde (2005)	CN COURRIERES	3:13.98	50	3:19.35	LOVINY Agathe (2006)	RACING CLUB ARRAS	3:35.06	50	3:31.84	MATON Lucie (2006)	RACING CLUB ARRAS	3:25.11	25	3:39.11						GARCONS					PICHARD Matisse (2003)	CALAIS NATATION	2:32.60	50	2:40.50	NOTEBAERT Romain (2004)	SN LENS	2:47.76	50	2:42.72	GIVERN Enzo (2004)	BERCK NATATION	2:44.03	25	2:49.35	NORMAND Jérémy (2003)	DAUPHINS ST OMER	2:40.49	50	2:50.09	SIEDLECKI Martin (2005)	RACING CLUB ARRAS	3:04.32	25	3:04.60	VAQUETTE Noah (2005)	ENC ACHICOURT	2:55.58	25	3:06.46	PIEVE Augustin (2004)	DAUPHINS ST OMER	2:56.03	25	3:08.76	CASTILLE Kenzo (2004)	AUCHEL NATATION	3:11.99	50	3:12.50
FILLES																																																																																											
NAGEUR	Club	Réf 200 4N	Bassin	Temps Test																																																																																							
LUCAS Raphaëlle (2004)	CALAIS NATATION	2:47.08	25	2:48.21																																																																																							
TAQUIN Amélie (2004)	AUCHEL NATATION	2:44.63	25	2:58.89																																																																																							
BRUNEEL Audrey (2005)	CALAIS NATATION			3:14.53																																																																																							
DEFERNEZ Mathilde (2005)	CN COURRIERES	3:13.98	50	3:19.35																																																																																							
LOVINY Agathe (2006)	RACING CLUB ARRAS	3:35.06	50	3:31.84																																																																																							
MATON Lucie (2006)	RACING CLUB ARRAS	3:25.11	25	3:39.11																																																																																							
GARCONS																																																																																											
PICHARD Matisse (2003)	CALAIS NATATION	2:32.60	50	2:40.50																																																																																							
NOTEBAERT Romain (2004)	SN LENS	2:47.76	50	2:42.72																																																																																							
GIVERN Enzo (2004)	BERCK NATATION	2:44.03	25	2:49.35																																																																																							
NORMAND Jérémy (2003)	DAUPHINS ST OMER	2:40.49	50	2:50.09																																																																																							
SIEDLECKI Martin (2005)	RACING CLUB ARRAS	3:04.32	25	3:04.60																																																																																							
VAQUETTE Noah (2005)	ENC ACHICOURT	2:55.58	25	3:06.46																																																																																							
PIEVE Augustin (2004)	DAUPHINS ST OMER	2:56.03	25	3:08.76																																																																																							
CASTILLE Kenzo (2004)	AUCHEL NATATION	3:11.99	50	3:12.50																																																																																							
<p align="center">Total Séance: 2 600 m</p>																																																																																											
<p align="center">TOTAL du Regroupement 16 350 m (J1 : 13 450m)</p>																																																																																											

Compte-rendu du Regroupement

- Ce regroupement est la première action à destination du « Collectif Excellence Pas-de-Calais - Jeunes » 2016 / 2017 avec en point de mire la participation à la Coupe des Territoires, compétition par équipe organisée à Chalon-sur-Saône du 31 Mars au 02 Avril 2017. Tous les nageurs retenus pour le regroupement d'Abbeville sont également concernés par la Coupe des Territoires.
- Compte-tenu de cet objectif qui vient remplacer la Coupe de France Benjamins des Départements, sur la forme mais pas sur le fond, notre objectif tout au long de ce regroupement a été de faire connaissance avec ce groupe et de créer une cohésion de groupe. Le groupe est très agréable, certains plus timides que d'autres mais tous ont réussi à trouver leur place. Les Jeunes 1 se sont plutôt bien adaptés à l'exception d'un garçon, notamment par rapport au respect du timing que nécessite la vie en groupe.
- Nous avons été hébergés au Lycée St Pierre situé à 300 m à pied du Centre Aquatique. Nous étions seuls dans cet hébergement, certes un peu vétuste mais fonctionnel avec notamment un gymnase à disposition pour le travail en salle. Les seuls points négatifs à signaler sont la nourriture, pas toujours adaptée aux sportifs et un peu redondante (notamment pour les entrées), et un chauffage insuffisant dans la salle de restauration. Nous avons signalé ces points à la gestionnaire de l'établissement durant notre séjour.
- Effectifs présents : 14 nageurs (6 Filles / 8 Garçons) sur un total de 24 nageurs sélectionnés (8 sont partis en stage club + 2 en vacances). Nous regrettons de n'avoir pu regrouper l'ensemble des nageurs sélectionnés lors de ce regroupement dont l'objectif principal était la cohésion de groupe. Concernant le petit questionnaire envoyé aux clubs avant le stage, 2 clubs sur les 8 représentés ne nous ont pas répondu quant à leurs attentes.
- Sur la partie Natation, et compte-tenu des observations filmées de la première séance, nous avons décidé d'axer notre travail sur les virages et les parties non nagées. Ceci a nécessité des adaptations, étant en bassin de 50m, mais qui ont également permis de travailler sur des aspects de motricité (reprise de nage ou départ sans prise d'appui au mur). Une base Crawl a agrémenté toutes les séances au cours desquelles nous avons décomposé les compétences nécessaires pour aborder les différentes phases de virages de chaque nage et du 4 Nages. Nous avons aménagé les séries afin de les adapter notamment aux Jeunes 1. Nous n'avons pas souhaité travailler trop en volume (1 seul club en a fait la demande mais ne comptait que des Jeunes 1) ; nous avons privilégié un certain travail technique sur ces 5 séances, considérant qu'il était encore possible pour les clubs d'augmenter les distances en fin de semaine lors du retour des nageurs.
- En salle, nous avons bénéficié de la salle de PPG/muscu du Centre Aquatique le matin à l'issue de l'entraînement afin d'aborder les étirements / assouplissements. L'après-midi nous avons travaillé dans le gymnase du lycée, par la mise en place de différents circuit-training visant à aborder les qualités athlétiques des nageurs en gardant en fil rouge l'aspect de cohésion (ex : se déplacer par deux entre chaque atelier, parcours avec un pied attaché, rassemblement au signal...). A noter que dans le groupe, un Jeune 1 n'avait jamais effectué de PPG. Bonnes qualités athlétiques générales des filles et des J3 garçons.

