
Camp d'entraînement de Natation

Saint-Maurice du 28 février 2022 au 5 mars 2022



Introduction

Le Camp d'entraînement natation des vacances de Carnaval se déroule cette année à Saint-Maurice du lundi 28 février 2022 au samedi 5 mars 2022. Il concerne 10 nageurs des groupes compétition, espoir et élite. L'encadrement et l'entraînement est assuré par Morgan entraîneur du groupe compétition, complété par des interventions ponctuelles de Flavio (entraîneur élites/espoir), Niels (entraîneur kids) et Renaud (directeur technique du club).



Complexe sportif de Saint-Maurice

Nous avons un double accès par jour à la piscine. Le créneau du matin est de 9h30 à 11h30 puis l'après-midi de 16h30 à 18h30.

Nous avons également un accès à une salle de sport en raison de 2 fois dans la semaine, le lundi et le vendredi de 14h30 à 16h.

La restauration se fait sur place et au sein de la piscine.

L'hébergement se fait également à proximité du complexe sportif ce qui facilite les déplacements puisque ils s'effectuent à pied.

Jour 1: Départ 7h45 de la piscine de Bulle avec 3 véhicules, Renaud, Morgan et les parents de Luca Yerly.

Nous sommes arrivés à la piscine de Saint-Maurice vers 8h30, Renaud nous a fait faire le tour des installations.

A 9h15 nous avons plongés dans un bassin de 25m 5 couloirs, le bassin pour nous tout seul sur ces 2 premiers jours. La séance du matin était de 4700m varié, sans intensités.

Après une bonne douche et un court temps de repos nous sommes passés à table sur les coup de 12h, un repas complet et varié au restaurant de la piscine.

Ensuite nous nous sommes dirigés vers l'hébergement qui se situe à moins de 800m à pied du complexe sportif. Nous avons récupéré une partie des chambres avant de reprendre un court moment de détente pour repartir vers le complexe sportif à 14h15 et ainsi aller en salle de sport pour pratiquer un peu de sports co et ainsi renforcer la cohésion du groupe. Aujourd'hui c'était basket et initiation hockey avant de retourner dans l'eau à 16h30 pour la seconde séance de la journée cette fois-ci orienté jambes.



Coté entraînement nous avons convenu avec Flavio qu'il puisse faire quelques séances afin de conserver d'une certaine manière un regard sur l'ensemble du travail de son groupe au fil de la semaine. Je me permets également de faire des adaptations en fonction de ce que je vois au fur et à mesure de la semaine.

Arrive 18h30 et la fin de la journée sportive, passage à la restauration de la piscine pour 19h avec une attention particulière de la personne qui nous fait des repas équilibrés.

Retour à l'hôtel à pied pour un petit debriefing de la journée et un briefing pour la semaine.

Un bon échange autour de l'alimentation du sportif en général ainsi que dans des phases d'entraînements intensifs comme dans un camp par exemple. Les enjeux du repos ont également été abordé.

A 21h les nageurs ont rejoint leur chambre respective afin d'entamer une bonne nuit de repos bien mérité.



Jour 2: Rdv pour le petit déjeuner fixé à 8h dans la salle de restauration de l'hôtel, un petit déjeuner varié et complet afin de charger les batteries avant d'attaquer la journée.

9h départ pour la piscine sous un beau soleil, échauffement à sec et personnel au bord du bassin pour pouvoir plonger à 9h30

Programme de la matinée 4800m, série orienté 1ère nage.

11h30 fin de séance et repas à 12h, retour à l'hôtel pour 13h

avec quartier libre et sieste au programme afin d'assimiler le mieux possible l'entraînement en vue de celui de l'après midi.

Rdv 16h pour un retour au complexe sportif et aborder la 2nde séance de la journée. Au programme une séance de 4300m avec un bloc aéro basse de 2000m. L'ensemble du

groupe a apprécié cette séance qui finalement est bien passée. Comme sur le lundi une adaptation a été proposé à Luca, qui a moins l'habitude de nager en volume, il a donc nagé moins, notamment sur la série.

Kéloann nous a rejoint a 18h30 directement à la piscine pour prendre le diner avec nous et ensuite nous avons tous ensemble rejoint l'hébergement.

Nous avons fait à 20h le débriefing de la journée en salle Tv, il en est ressorti que le discours la veille sur l'alimentation et l'hydratation a pris tous son sens, les nageurs et nageuses ont bien ressenti les effets de l'entraînement sur l'appétit ainsi que le sommeil.

A 20h30 tous le monde rejoint sa chambre pour quartier libre avant d'aller se reposer pour être en forme pour la journée de mercredi.

Jour 3: Rdv au petit déjeuner à 7h45 car après analyse, les nageurs étaient demandeur d'avoir un peu plus de temps de digestion avant de plonger à 9h30. La séance du matin est une séance de vitesse, plus courte que les autres séances, nous sommes en milieu de semaine, ils ont eu un bon gros début de semaine, il est important de lâcher un peu de lest pour pouvoir assimiler et enchaîner les séances correctement. Le volume

étant moindre nous prenons du temps pour faire une séance de vitesse avec des temps de récupération long, des départs, des aspects technique plus approfondi et donc une séance globale plus courte, 3700m.

Repas à 12h avant de retourner à l'hôtel pour un peu de repos avant la seconde séance de l'après-midi.



Départ de l'hôtel pour la piscine à 16h comme tous les jours afin de faire un bon échauffement à sec ainsi que quelques exercices de gainage et d'abdos.

La séance de cet après midi était une séance de récupération, axé sur la technique, pour l'occasion j'ai sorti la Go pro afin de faire des prises de vue sous et sur l'eau pour pouvoir faire un retour ultérieur aux nageurs et ainsi pouvoir revoir les différentes lacunes ou points à corriger sur certains et certaines. Le visionnage aura lieu jeudi en fin d'après midi après l'entraînement de l'après midi.

Un bon repas toujours à 19h puis un retour à l'hôtel pour le débriefing quotidien et ainsi échanger sur les points positifs et négatifs que certain(e)s pourraient rencontrer.

Il en est ressorti que le suivi que je leur apporte au quotidien dans l'entraînement est un atout pour eux et ils se sentent encouragés malgré la difficulté et la fatigue.

Une bonne nuit de repos pour se diriger vers la 2nde partie de semaine.

Le Cap de la moitié de la semaine de camp est passé. Les troupes sont motivés plus que jamais.

Jour 4: Rdv au petit déjeuner à 7h45 comme tous les matins désormais.

Programme du matin 4000 avec une belle série orienté 4n, l'ensemble du groupe est en forme et prêt pour la séance. Repas du midi puis direction l'hôtel pour la sieste journalière. Retour à la piscine pour 16h pour une après midi un peu particulière puisque Niels, Flavio et Renaud sont parmi nous afin de pouvoir voir tous les aspects techniques des 4n, les départs ainsi que les coulées et reprises de nages.

Tous le monde a apprécié la séance qui a duré plus de 2h ou un large panel d'exercice a pu être vu.



Un bon repas a pu clôturer cette fin d'après midi commune, ainsi qu'un petit retour vidéos de la veille et de l'après midi. Retour très constructif à travers le visionnage et les échanges autour des différentes techniques de nage.



Retours vidéos



21h retour à l'hôtel pour une bonne nuit de repos bien mérité.

Jour 5: Peut-être la journée la plus dure sur le papier car nous avons convenu que vendredi serait la journée avec le volume le plus conséquent en allant chercher les 10km sur les 2 séances.

Au programme du matin 4500 mixte sans intensité particulière juste une accumulation de la semaine qui commence tranquillement à se faire sentir.

Le repas du midi toujours aussi complet et bon.

Retour à l'hôtel pour la petite sieste régénératrice ainsi que le quartier libre qui s'achève à 14h50 en ce vendredi pour pouvoir retourner au gymnase y pratiquer 2 autres sports différents. Au programme de ce jour un peu de volley suivi de badminton.



A 16h direction le bord du bassin pour un échauffement à sec et pouvoir être frais et dispo pour le menu de l'après midi, la séance la plus longue de la semaine 5500m avec une belle série de 3x1200m.

Les nageurs et nageuses ont assurés et ont toutes et tous répondus présents, félicitations à eux!!!

Douche, repas du soir avec Pizza au menu ;-) en guise de petit plaisir.

Retour à l'hôtel pour 20h suivi du petit débriefing du soir pour échanger autour de la difficulté de la journée, plutôt très bien négocié ainsi que le retour de chaque nageurs concernant la semaine. Il en ressort globalement qu'ils sont satisfaits de l'organisation de la semaine ainsi que de l'encadrement, c'est donc une satisfaction porté au nom du club.

21h retour dans les chambres pour la dernière nuit au sein de l'hôtellerie franciscaine.

Bonne nuit et rendez vous demain, samedi, pour la dernière matinée de camp.

Jour 6: 7h45 le dernier petit déjeuner de la semaine tous ensemble, dernière prise d'énergie avant d'aborder cette matinée placée sous le signe de l'acide lactique mais surtout qu'ils n'oublient pas leur coach durant les prochains jours ;-))))

Direction la piscine à 9h avec les valises et les chambres proprement rendus.

Echauffement à sec pour préparer au mieux la séance, puis un bon échauffé dans l'eau de 1500m avant d'attaquer le gros morceau.

L'ensemble du groupe a passé cette séance de bien belle manière et à donc valider l'intégralité du camp.

Un petit apéro à base de coca, ice tea et quelques chips pour rassembler tous le monde une dernière fois avant le déjeuner final.

Et nous voila à 13h, l'heure de nous quitter.

Le mot du coach:

Nous aurons évoqué au fil de la semaine divers aspects périphérique de l'entraînement, comme l'alimentation, l'hydratation ou encore le sommeil et bien d'autres éléments incontournables pour la réussite de ce genre camp.

Je tiens personnellement à féliciter l'ensemble des nageurs, j'ai pris énormément de plaisir sur la semaine, quand à la rigueur, politesse et volonté de tout le monde. Bravo à tous pour cette semaine fièrement passée et bien sûr rendez-vous au camp de pâques ;-)



Le mot des nageurs:

« Nous avons trouvé le camp particulièrement bien organisé et bien situé. Les activités extras comme le basket, volley, etc ont permis de souder l'équipe.

Nous avons beaucoup aimé l'après-midi caméra et technique, cela nous a permis de nous rendre compte de nos erreurs. Les heures d'entraînements étaient bien réparties ainsi que les temps de repos. Les corrections et explications de l'entraîneur étaient complètes et claires. Les entraînements étaient variés et intéressants.

Pour un prochain camp, nous aurions apprécié de faire une séance de condition physique plus conséquente et une sortie type visite dans la semaine »

Nageurs présents:

- Serguey Tendon (Elite)
- Emilien Progin (Elite)
- Florian Bersot (Elite)
- Luca Yerly (Compétition)
- Keloann Desarzens (Compétition)
- Charlotte Progin (Espoir)
- Emilie Tournier (Elite)
- Marion Barras (Espoir)
- Clémentine Genoud (Espoir)
- Estella Martinez (Espoir)

Lexique des séances:

Lundi 28 février

Séance du matin: (varié typé aero)

200cr @+ relaché

400cr (25Poing fermé/50@+/25wpolo)

200cr @+ relaché

400 (25pap progr/25cr 3tps/25 educ de pap/25 cr 3tps)

200 jambes (50batt/100 4n/ 50 batt)

— — —

S1 6x300 (200+100)

1- 200 cr Aero 3tps r;15" suivi de 100 4n appuyé

1- 200 cr Aero 3tps r;15" suivi de 100 jambes appuyé

1- 200 cr Aero 3tps r;15" suivi de 100 spé vite

X2

100 souple

S2 16x50 (2-cr @+ / 1-br vite / 1-dos @+) dep; moi

4-plaques

4-Nc

X2

100 souple

400 cr PPE

100 souple

4700m

Séance de l'après-midi: (Jambes)

600 (150cr/50dos//150cr/50br//150cr/50dos)

4x200 jambes palmés (Pap/Dos/Choix/Cr) r;20"

100 souple nagé

S1 4x200 spé avec palmés sauf brasse

(2x25 ondul+coulée ++ r;20" + 150 jambes progr par 50)

200 souple nagé

S2 10x100 jambes de spé Nc r;20"

2- 2mvts de bras par 25

2- 4mvts de bras par 25

2- 6mvts de bras par 50

2- 8mvts de bras par 50

2- 10mvts de bras par 100

200 souple nagé pull

S3 200 cr nc 3tps @+

8x25 jambes spé 1-vite/1-lent d:moi

200cr pull 3tps @+

100 souple

4300m

Total journée: 9000m

Mardi 1 mars

Séance du matin: (Mixte, varié)

400 4n à l'envers (50pagaie/50nc glisse)

6x100 cr pull/tuba 25 br dr /25br gche/ 50 @+

S1 10x50 pull/plaques spé r;10" (travail de coulées et force sous l'eau)

200 Nc plaquettes 70 à 80%

1004n Nc 80% à 90%

200 souple Nc au choix

X2

La 2nde série le 10x50 est en cr et le 200 en spé

— —

8x100 r:20"

1-dos @+

2-cr 1-5tps 1-3tps

1-br @+

X2

200 souple pull

— — -

S3 4x150 palmes 100cr/50 spé 80% r;30"

200 pull souple

4800m

Séance de l'après-midi: (Aero basse)

(100cr/25dos)x4

(75cr/25jambes)x4

(50cr/50br)x4

(25pap/75cr)x4

— — —

S1 5x400 cr Aero basse

3-Nc et 2-plaques

Dep; 6' / 6'15 et 7'

100 souple au choix

500 palmes reverse (200cr/150dos/100br et 50 souple)

4300m

Total journée: 9100m

Mercredi 2 mars

Séance du matin: (vitesse)

200cr/dos //50

100cr/br //25

200cr/jmbes //50

100cr/pap //25

200br (50 1xbras/2x jambes//50 normal)

400 25br dr/25 normal//25 br gche/25 normal)

3x100 25jmbes progr en spé/25 batt cr normal/50cr @+ R;15"

— — -

S1 6x50cr avec 2x20m/2x15m/2x10m sprint avec le mur le reste souple(coulée+reprise de nage)

200cr pull 3tps @++

6x50spé avec départ sur le plot sprint 20m et 15m

200 cr pull souple

— — -

S2 6x50 1-spé 1- cr

12,5m sprint départ sans mur

200 cr/dos //25

6x50cr mur + apnée 10"/15" 15m sprint derrière

200 cr/jambes //25 souple

3700m

Séance de l'après-midi: (Technique+caméra)

100cr Nc

400 palmes (25 ondul dos/25dos)

100 4n palmes

400palmes tuba (25pagaie/25gd chien/50 @+)

100 jambes

400cr 3tps NC "caméra"

100 dos

4x100 4n "caméra" r:15"

8x100 1-cr plaques 1-spé 25 educ/25@+

400 cr plaques dép 2ondul puis rajouter 1 ondulé jusqu'a 6 a chaque coulées.

100br nc

8x50 1-spé 1-cr avec caméra sous l'eau

100 souple

3800

Total journée: 7500m

Jeudi 3 mars

Séance du matin: (4n)

400cr pull 3tps

2x200 1-4n (25educ/25nc) 1-jambes (50spé/50cr)

300cr pull 3tps

3x100cr 1-(50educ/50@+) 1-Jambes 4n 1(50educ/50@+) r;15"

200 cr pull 3tps

4x50 25pap progr/25dos

100 souple au choix

— — -

S1 20x50 Dep; Moi

	1	2	3	4	5
1-pap	vite	@	hypo	@	
1-dos	@	vite	@	hypo	2 sur 4 vite au choix
1-br	@	hypo	vite	@	
1-cr	hypo	@	@	vite	

200 souple

— —

3x200plaques (50pagaie/25 spé progr/25 cr 5tps) r:20"

300 4n palmes //75 (25educ/25jambes/25nc)

4000m

Séance de l'après-midi: (Technique avec renaud,flavio et niels)

+ retour vidéo le soir.

Echauff 600m

Séance avec les 4n prise une après les autres, travail technique par nages, Flavio pap, renaud en dos, niels en brasse et moi-même pour le crawl.

Puis ateliers départ d'un coté, coulée, reprise de nage d'un coté puis technique virage et reprise de nage de l'autre.

+/- 1300m

Total journée: 5300m

Vendredi 4 mars

Séance du matin: (mixte)

500 reverse palmes

(100cr tuba@/50 jambes pagaie)x2

100 pap/dos //25

100 br/dos

(100cr tuba@/50 gd chien)x2

500 reverse palmes

— — —

S1 10x100 cr nc 50 carré/50 3 tps d:1'45

200 jambes au choix

— — —

S2 6x150 plaques

2-(100cr@/50 dos vite)

2-(100cr@/50 brasse vite)

2-(100cr@/2x25pap prog)

— —

500 cr PPE 3tps relâchement ++

100 souple.

4500m

Séance de l'après-midi: (séance longue, Aero spé)

5x200 1-cr pull 1-2x100 4n 1-cr nc 1-2x100jambes (1(4n)/1spé) 1-cr pull

5x100 1-4n avec virages vites 1-educ spé//25 1-jambes spé 1-educ spé//25 1-4n avec virages vites

— — —

S1 3x1200m 1-Cr 1-spé 1- Cr D:Moi

3x100 60%

300 vite 70%

3x100 80%

300 progr par 100m de 60% à 90%

— —

400 palmes au choix

5500m

Total journée: 10000m

Vendredi 5 mars:

Séance du matin: (capacité lactique)

500 libre sans matos

400 tuba 25 compter coups de bras/25 educ/25 faire mieux coups de bras que le 1er 25/25 educ

75 planche entre jambes/25 jambes progr en spé

4x50 1-spé 25 progr/25 souple 1-15m sprint r;20"

100 souple

S1 4x100cr NC Dep:3'

600 souple au choix

4x100spé avec pause au 50m 10" (1er 50 capacité lactique/2nd 50 a fond) d:3'30

600 souple au choix

Crawler; Palmes/tuba/plaques 500cr relaché, @+

Spé 3n; Palmes/plaques 500 varié avec spé //25 @+

4000m

Total journée :4000m

TOTAL SEMAINE: 44.900m

