
Camp d'entraînement de Natation

Belleville-en-Beaujolais du 16 Avril 2022 au 22 Avril 2022



Introduction

Le Camp d'entraînement natation des vacances de Pâques se déroulait cette année à Belleville-en-Beaujolais du samedi 16 Avril au vendredi 22 Avril 2022. Il concerne 13 nageurs des groupes compétition, espoir et élite.

L'encadrement ainsi que les entrainements sont assurés par Flavio du groupe élite/espoir, Morgan du groupe compétition sur la 1ère moitié du camp puis complété par, Niels entraîneur du groupe kids et ancien nageur international sur l'autre moitié.



Centre nautique de Belleville-en-beaujolais

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



La restauration se fait au sein d'un magnifique domaine « **la maison des beaujolais** »

L'hébergement quand à lui se fait également à proximité du restaurant ce qui facilite les déplacements puisque ils s'effectuent à pied et à 2 km de la piscine. Les déplacements sur le centre nautique se faisait en revanche en minibus.

Hotel au beaujolais Saint-Jean



Chambres tout confort...

Jour 1: Départ 11h de la piscine de Bulle avec 2 véhicules de type minibus, Flavio et Morgan sont les chauffeurs.

Le voyage prend un peu plus de 3h au total, nous avons convenu de faire une petite pause sur les coups de 12h45 pour couper le voyage et se restaurer.

Une aire d'autoroute ça donne quoi pour une photo???



... Une bonne dose d'humour ;-))))

Arrivés sur Belleville un peu avant 15h, accueil très chaleureux de la responsable de l'hôtel. Après les diverses informations, les prises de chambres ainsi qu'une brève installation, nous nous sommes dirigés vers le centre nautique situé à +/- 2km de l'hôtel. La séance de cet après-midi était

de 4300m variée, sans intensité afin de digérer le petit voyage et de prendre des marques dans ce nouveau bassin de 50m.

La fin de journée approchant nous nous sommes dirigés vers l'hôtel afin d'y prendre tout à côté notre diner dans une ambiance très chic et lié à l'environnement viticole qui règne dans la région.

Au cours du repas nous avons échangé sur les différentes règles de vie de ce camp, le déroulé de ce dernier sur la semaine mais aussi nous avons demandé à chacun d'entre eux de définir un défaut en natation qui pourrait les caractériser et ainsi se concentrer dessus durant toute la semaine, afin de tenter à le faire évoluer positivement. C'est un travail personnel mais dans une dynamique de groupe.

De plus et lors d'un entraînement de la semaine précédent le camp nous avons composé des petits groupes de travail pour qu'ils puissent au fil de la semaine et sur 10' de temps, développer le sujet choisi parmi les différents thèmes que nous leur avons proposé.

Voici pour information les groupes, thèmes et soirs de présentation:

Groupes	Thèmes	Soirs de présentation
Clémentine & Marion	La natation dans le triathlon olympique	Dimanche soir
Serguey	Eric Moussambani	Dimanche soir
Elio & Luca & Kéloann	Départs, virages et coulées	Lundi soir
Serguey	Les styles de nage	Lundi soir
Lucas & Zack	Technologie et natation	Mardi soir
Charlotte & Estela	L'histoire de la natation	Mardi soir
Emilien	La physique de la natation	Mercredi soir
Lola & Emilie	Le stretching en natation, intérêt.	Jeudi soir

A 21h les nageurs ont rejoint leurs chambres respectives afin d'entamer une bonne nuit de repos bien méritée en vue de cette belle semaine.



Jour 2: Rdv pour le petit déjeuner fixé à 7h45 dans la salle de restauration de l'hôtel, un petit déjeuner varié et complet afin de charger les batteries avant d'attaquer la journée.

8h30 départ pour la piscine sous un beau soleil, échauffement à sec et personnel au bord du bassin pour pouvoir plonger à 9h.

Programme de la matinée 4500m, bloc varié. 11h fin de séance et retour à l'hôtel pour se rendre au déjeuner à 12h, ensuite une petite période de

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

Rdv 15h15 pour un retour au centre nautique et ainsi aborder la 2nde séance de la journée. Avant de plonger une petite séance de préparation physique au bord du bassin de 20' pour aborder au mieux la séance de vitesse et de créer un certaine pré-fatigue.

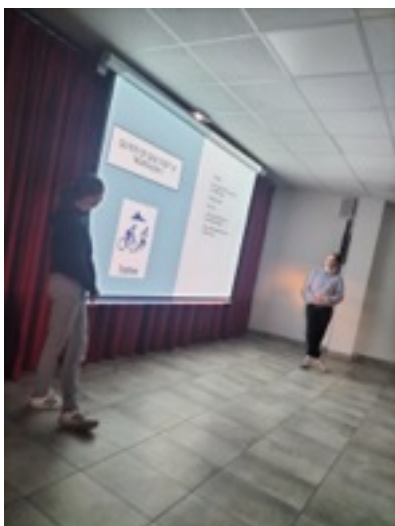
Au programme de l'après-midi donc un bloc de vitesse avec en fin de celle-ci des séries de vitesse sous forme de relais et de jeux à la recherche de petits oeufs de Pâques et donc un clin d'oeil au week-end Pascal. Différentes formes de jeux étaient au programme, avec notamment des questions variées sur le monde de la natation, ses règles et ses subtilités. Bref une belle récolte et une belle fin



d'après-midi pour l'ensemble du groupe qui a apprécié cette séance. Elle a par ailleurs permis de nager un peu moins en volume et de permettre au plus jeune de récupérer des 1ères séances.

Retour à l'hébergement pour 18h30 puis direction la restauration à 19h.

A 20h15 après un bon diner, nous nous sommes rassemblés en salle de réunion de l'hôtel pour commencer la présentation des petits exposés de nos nageuses et nageurs.



Une belle présentation de la part de Marion et Clémentine sur la natation dans le triathlon olympique suivi de Serguey et la fabuleuse histoire d'Eric Moussambani au J.O de Sydney. Bref un bel échange autour de ces 2 thèmes.

Puis un petit débrief de la journée et présentation de la journée du lundi avant de rejoindre les chambres pour 21h15 et ainsi sonner la fin de cette 2ème journée de camp.

Jour 3: Petit déjeuner toujours prévu à 7h45, départ pour le piscine à 8h30. Un bassin encore fumant d'une nuit fraîche nous a accueilli mais sous un beau soleil.



La séance de la matinée était placée sous le signe de la résistance avec du matériel, notamment les parachutes de résistance. Une adaptation en fonction des niveaux de pratique a été faite pour une séance optimale pour tout le monde.



Retour à l'hôtel pour se restaurer à 12h, mais avant nous avons récupéré Estela et Niels qui devait nous rejoindre en ce début de semaine.

Nous sommes allés manger tous ensemble à 12h.

Un temps de quartier libre jusqu'à 15h30, puis l'heure de repartir sur le complexe aquatique, pour la séance longue de la semaine, 6000m pour les plus grands et dégressif pour les plus jeunes.

Une belle cohésion y compris même dans la difficulté. Belle équipe.

Le repas du soir a été bien mérité.

La petite soirée présentation n'a pu être faite puisque la salle de vidéo était fermé à 20h, nous avons donc décidé à la vue de la fatigue de l'ensemble

du groupe de faire un simple débriefing de la journée et présentation de la journée du mardi, quelques petits échanges avec un ballon de volley puis tout le monde a pu aller se coucher et récupérer rapidement.

Jour 4: Pour cette matinée, j'ai proposé un léger footing type réveil musculaire de 30' avant le petit déjeuner sur la base du volontariat, 4 nageurs ont fait l'effort et se sont essayés à ce petit réveil musculaire.

7h45 le petit déjeuner bien mérité, puis 8h30 départ pour la piscine.

Une bonne séance de 4N au programme le tout dans une rigueur exemplaire.



Retour à l'hôtel à 11h30 suivi du repas, une bonne sieste et ensuite départ à 15h15 pour une petite séance de condition physique avant de plonger puis la séance orientée 1ère nage.



Arrive 18h et voila que je dois saluer l'ensemble du groupe et laisser Flavio et Niels aux commandes de ce super stage. Obligation de me rendre sur Macolin pour 3 jours et pour un stage obligatoire de validation de mes diplômes français.

C'est donc sans moi qu'ils vont pouvoir aller sur le repas du soir ainsi que la soirée « présentation des exposés », avec ce soir là, la présentation de Luca, Kéloann et Elio sur « les départs, coulées et virages », mais aussi Lucas et Zack avec « technologie et natation ».

Je reste malgré tout très présent et connecté avec Flavio et Niels sur les jours de camp restant.



Jour 5: Après un bon petit déjeuner sans stress de l'entraînement derrière, ce jour 5 marque une petite pause dans l'entraînement puisque le matin, il a été convenu de profiter un peu de ce temps libre pour s'aérer au détour d'une marche sur les hauteurs des vignobles du beaujolais et admirer le paysage à un peu plus de 400m d'altitude.

Une petite heure de marche sur les sentiers du Mont Brouilly afin de partager un moment de détente en pleine nature et tous ensemble.



Un peu de temps libre avant et après le repas du midi puis retour aux affaires avec au menu de l'après midi une belle séance orienté jambes cette fois-ci.

En fin d'après midi le traditionnel souper de 19h puis la continuité des exposés du soir qui sont une source d'inspiration pour certains et d'enrichissement pour d'autres. Ce soir c'est au tour d'Estela et de Charlotte de s'exprimer sur leur sujet « l'histoire de la natation ». Bon exposé encore une fois.

Une nuit récupératrice en perspective puisque la fatigue commence à se faire sentir sur les organismes.

La fin du stage approche et il faut rassembler toute ses dernières forces pour les 2 jours restant ainsi que les 3 dernières séances.

Jour 6: Quoi de neuf aujourd'hui!!! en quelques mots la fatigue est bien là de manière générale mais la journée fut tout de même bien rempli puisque c'était la dernière complète avec 2 séances dans la journée. Une série orienté spécialité le matin suivi d'une belle séance de VMA l'après midi toujours sous un soleil radieux et la bonne humeur.

Un dernier diner et le temps des ultimes exposés arrive également à sa fin, puisque ce soir ce fut 2 sujets tout aussi intéressant que les autres soirs. D'un coté c'est Lola et Emilie qui se sont essayés au « stretching » d'un autre c'est Emilien avec les « principes de la physique en natation ». Passionnant et enrichissant.



apprentissage de la belote pour certains en fin de repas



Jour 7 (le dernier jour): Et oui il en faut toujours un dans une semaine de camp. Qui dit dernier jour, dit possibilité de marquer le coup. Le thème du jour fut lactique, la détermination et l'envie de l'ensemble du groupe furent agréable à voir pour finir ce camp en beauté.

Le rituel du petit déjeuner n'étant pas oublié, c'est tout de même l'estomac plus léger que la plupart de nos nageurs ont commencé leur matinée.

Après un bon échauffement à sec puis dans l'eau, le ton était donné.

De quoi se souvenir des derniers mètres de ce bon bassin de 50m de Belleville.

Tout le monde a passé la séance avec succès et fut fier de valider encore une belle semaine d'entraînement dans la joie et la bonne humeur.

Et je rajouterai même sous un beau soleil printanier.



Le temps de rentrer à l'hôtel, récupérer l'ensemble des affaires, manger une dernière fois au restaurant et donc prendre la route pour rentrer sur Bulle.

Départ à 13h30 pour 3h30 de route avec une petite pause glaces bien méritée sur l'autoroute et nous voila enfin arrivés à destination, le temps de se saluer mutuellement, de féliciter et remercier l'ensemble des acteurs de ces 6j.

Le mot du coach:

Sur la fin du camp précédent il me tardait celui de pâques et bien il n'aura pas fallut attendre longtemps, les jours et le semaines défilent à une vitesse incroyable. C'est donc sous un beau soleil du beaujolais français que nous avons posés nos filets et le choix fut bon. Un groupe qui s'est étoffé et qui m'a encore apporté beaucoup de plaisir dans mon travail, de la rigueur, de la détermination, du travail sur une dose de rigolade quotidienne, bref encore un bon moment de partage tous ensemble, dommage de n'avoir pu aller au bout du camp avec ce groupe déterminé. Vite vite le prochain!!!

Mention spéciale à Lola pour son 1er vrai camp de natation et Elio (le plus jeune du groupe) qui ont suivi avec brio ce stage.



Le mot des nageurs:

« Nous avons adoré nager dans une piscine extérieure de 50m en cette période de l'année. L'eau était bien chauffée et nous avons pris de belles couleurs. Le petit-déjeuner bien complet nous donnait l'énergie pour la journée après une bonne nuit de sommeil dans nos maisonnettes spacieuses. Les trajets jusqu'à la piscine, toujours bien ambiancés, assaisonnaient la journée. Les entraînements accompagnés du beau temps passaient rapidement même si la fin de la semaine fut plus compliquée. Le restaurant trop sophistiqué n'égalait pas la qualité des plats pas très sportifs, l'attente de ces derniers était comblée par de nombreuses parties de Uno. Chaque soirs nous apprenions de nouvelles choses grâce aux présentations de chacun, et par le même occasion, lorsque notre tour venait, c'était une belle opportunité pour apprendre à s'exprimer devant un groupe. Nous finissions la journée en beauté par une partie de volley »

Nageurs présents:

- Serguey Tendon (Elite)
- Emilien Progin (Elite)
- Emilie Tournier (Elite)
- Zack Serres (Espoir)
- Lucas Seydoux (Espoir)
- Charlotte Progin (Espoir)
- Marion Barras (Espoir)
- Clémentine Genoud (Espoir)
- Estella Martinez (Espoir)
- Luca Yerly (Compétition)
- Keloann Desarzens (Compétition)
- Elio Vermot (Compétition)
- Lola Szbinden (Compétition)

Lexique des séances:

Samedi 16 Avril

Séance de l'après-midi: (varié, prise de marques)

200cr

400cr 25pagaie/75cr @

200cr

4x100 1-jambes 1-dos 1-jambes 1-br

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

— — —

S1 25x100 r;20"

5 - cr @

5 - cr palmes

5 - cr @ plaques

5 - 4n

5- spé

— — —

300 souple au choix

4200m

Total de la journée: 4200m

Dimanche 17 Avril

Séance du matin: (Mixte)

300cr pull 3tps

2x100 4n

100 jambes

100 dos

400cr pull 3tps

3x100 1-cr educ 1-spé educ 1-cr educ

4x50 4n (25 educ/25 jambes)

100 jambes de spé

100 brasse

500 100cr/25 4n

— — —

S1 12x100

4- Cr palmes/plaques
4- Cr palmes seules
4- Spé Nc
travail coulées après 5m et @++ entre les drapeaux

— —
S2 8x50 4n
2- 25 educ/25 jambes
2- 25nc/ 25 jambes
— —
400 cr pull 3/5tps par 50m
100 souple
4500m

Séance de l'après-midi: (vitesse)

Echauffement 1200m a base de pagaie et d'éducatif.

— — —
S1 2x(6x50)
25 sprint/25 souple
25souple / 25 sprint
15 sprint/20 souple/ 15 sprint
X2
1-Cr 1-Spé
200 souple en récup au milieu
— — — —
S2 Jeux, relais sous forme de sprint varié
— — —
100 souple
3000m

Total journée: 7500m

Lundi 18 avril

Séance du matin: (varié)

400 4n à l'envers (50 pagaie/50 glisse)
6x100cr pull/tuba 25br dt/25br gche/50 @+
400 50 spé 25educ/ 25nc progr // 50cr @+

— — —
Avec parachute 12x50
3-pap 3-dos 3-br 3-cr progr de 1 à 3 dans l'@
800cr ppe @+ 3tps

— — —

300 cr dos//50

600cr plaques seules 3tps

200 souple en jambes

4000m

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

2x300 1-cr pull 1-varié

400 cr dos 75/25

3x200 4n glisse educ//25

— — —

500cr pull

5x100 cr nc dep: 1'45 et 2'

x4 (le 500 pull/plaques/pull/nc)

— — —

400 palmes au choix

6000m

Total journée: 10000m

Mardi 19 avril:

Séance du matin: (4n)

600 libre

2x200 4n (25 pagaie/25 batt)

— — —

10x200 4n r;10"

2- batt

3- pull

2-Nc

3- pull/palques

— — —

200 souple

8x50 4n 20max / 30 souple (palmes sauf brasse) r;20"

2x400 (50 spé/50 du 4n) spé glisse/4n exp max

100 souple

4500m

Séance de l'après-midi: (Spé)

40x100

1-cr 1-4n 1-cr 1-batt cr x4

1-cr educ//25 1-spé educ //25 x3

— — —

5- cr ppe r;15" et 30" entre les blocs

5- spé plaques objectif du bloc de travailler sur les coups de bras
notamment

5- cr Pull elast sur le retour

5- spé palmes

— — —

1-4n 1-jambes varié 1-cr @+ x2

4000m

Total journée: 8500m

Mercredi 20 avril

Séance de l'après-midi: (jambes)

200cr

400 batt libre

200 dos

200 4n

4x100 batt pap palmes 50 vite / 50 dos

— — — —

S1: 8x100cr palmes tuba r;15" (50batt fleche/50NC)

100 souplesse

— — —

S2: 4x50 batt spé progr

100 spé nc à 60%

X3

100 souple

— — —

S3: 12x50 batt cr (15 sous l'eau/10m en flèche/25 NC max) d;1'15/1'130

— —

600 retour au calme

Total journée: 4900m

Jeudi 21 avril:

Séance du matin: (varié)

200cr

200dos

4x100 jambes cr palmes 25/coté

16x50 4n 25max/25 easy palmes

200 souple

— — —

S1 2x(4x50) 1-cr et 1-spé allure du 200 dep 1'30

100 souple

8x(100+50) 100cr Nc 60% r;10" 50 4-cr/4-spé r;30"

100souple

— — — —

S2 10x 50 palmes 25sous l'eau +25 nl

100 souple

4200m

Séance de l'après-midi: (Vma)

9x100cr 1-long 1- progr 1-vite dep 1'45

4x100 batt cr tuba

2x200 4n progr /50

100 souple

— — —

S1 Vma: 2x800 "loco"

25vma/25 long

50 vma/50long

75vma/75 long

100vma/100long

100Vma/100long

75vma/75 long

50vma/50long

25vma/25long

1-nc 1-palmes spé

100 souple entre les 2 séries

— — —

S2 Vma: 400 cr palmes plaques

25vma r;15"

50vma r;20"

75vma r:25"

100vma r;30" puis redescente

— — —

800 souple en choix en recup
4800m

Total journée : 9000m

Vendredi 22 avril:

Séance du matin: (lactique)

200cr

100batt libre

200 dos

100 batt spé

200 4n

2x200cr (35nagé+15max+50 educ)x2

100 avec départ et touche

— — —

10x50 max spé dep 3'

— — —

Souple au choix

2000

Total journée: 2000m

TOTAL SEMAINE: 41200m



