Camp d'entrainement de Natation

Calella (ESPAGNE) du 22 au 29 Octobre 2022

Introduction

Le Camp d'entrainement natation des vacances d'automne se déroulait cette année à Calella (Espagne), petite station balnéaire au bord de la mer Méditerranée. Camp prévu du samedi 22 Octobre au samedi 29 octobre 2022. Il concerne 22 nageurs des groupes compétition, espoir, élite et master. L'encadrement ainsi que les entrainements sont assurés par Morgan, entraineur du groupe élite/espoir bien épaulé par David nageur et entraineur du groupe Master compétition.

Piscine olympique Crol center

Piscine où nous avons un double accès par jour.
Le créneau du matin est de 7h à 9h puis l'après-midi de 14h30 à 16h30.

L'hôtel ou nous sommes logés en pension complète, un établissement 4 étoiles le « **BERNAT 2** ».

L'hébergement est à proximité du centre nautique, 200m, ce qui facilite les déplacements puisque ils s'effectuent à pied.

Buffet et chambres tous conforts

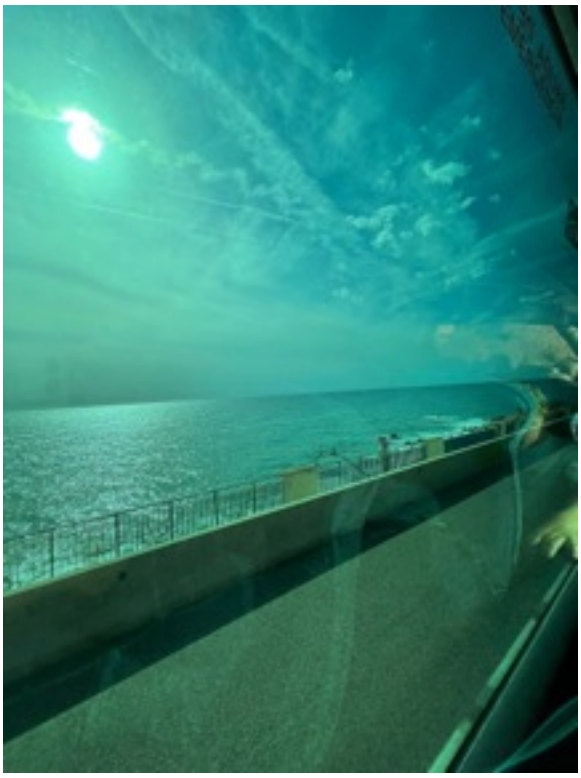
Jour 1: Rendez-vous donné à 7h30 dans le hall de l'aéroport de Genève. Un lever tôt et pas mal de co-voiturage pour pouvoir nous retrouver tous ensemble avant de procéder aux différentes phases d'embarquement.

Une première pour certains(es), une routine pour d'autres, le vol de 9h30 fut bien à l'heure.

Juste le temps de prendre un petit déjeuner au sein de l'aéroport devant la porte d'embarquement avant le départ pour la côte espagnole.

Toujours avec des sourires et de la bonne humeur ;-))))

Nous sommes arrivés sur Barcelone un peu avant 12h, le temps de récupérer nos bagages et de trouver notre bus privé pour Calella, nous voici donc parti pour 50’ vers le nord pour rejoindre la cité balnéaire.



La mer apparait derrière la fenêtre du bus.

Arrivé à 13h à l’hôtel, nous procédons au check-in des chambres, petit briefing de début de stage pour ensuite aller se ravitailler au restaurant de l’hôtel, en formule buffet varié.

A 14h, il est temps de donner un peu de temps libre dans les chambres pour un peu de repos et ainsi digérer le voyage et le lever tôt.
Rassemblement prévu à 18h pour prendre la direction à pied de la piscine du « Crol Center Calella ».

La session du jour, un 4000m varié histoire de prendre possession des lieux de 18h30 à 20h30.

De retour à l'hôtel, juste le temps de laisser son sac dans la chambre et ensuite se rendre au repas du soir pour clôturer cette 1ère journée de voyage et de prise de marque.

Une bonne nuit de sommeil attend l'ensemble de l'équipe, pour pouvoir attaquer dès le lendemain en pleine forme et dans des conditions optimales.

Jour 2: Rdv pour un petit encas fixé à 6h30 dans la salle de restauration de l'hôtel, petit encas afin de ne pas partir l'estomac vide pour la session du matin. Session de 1h30/45 fixé de 7h à 8h45.

L'idée de ce camp sera de travailler en pré fatigue musculaire le matin et plutôt la partie physiologique l'après midi (Vitesse, Aéro, Vma, Lactique,…)

Enéa prêt a plonger pour la session de 7h.

De retour de cette session du matin, le vrai petit déjeuner peut avoir lieu.

Toujours un peu de temps libre pour se reposer et assimiler au mieux les séances faites au fur et à mesure.

Le repas du midi à lieu à 13h, un repas peu chargé puisque la session d'entrainement de l'après-midi est prévu pour 14h30 à 16h30, donc afin de ne pas trop empiéter sur la digestion nous optons pour une restauration plus souple le midi.

La séance de ce dimanche après-midi fut une séance de vitesse de 4500m au total (échauffement et récupération comprise).

Afin de niveler un peu les différences de niveaux de pratique, il a été convenu de mélanger l'ensemble du groupe sur les lignes afin de mettre les plus expérimentés devant et les plus jeunes derrière pour également leur adapter le volume général de chaque séance.

A noter que la piscine nous laisse la possibilité de nous étaler un peu sur les lignes à coté sur ces 1ers jours car certains clubs sont absents et donc nous avons un peu plus de place et donc plus de confort.

16h30 fin de la 1ère journée sportive.

Il avait été décidé dès le début du camp que nous irions à la plage de temps en temps pour profiter un maximum de l'endroit.

Ce dimanche tomba à merveille pour ça, nous avons posé les sacs de natation au passage à l'hôtel puis nous nous sommes rendus directement à la plage à 200m de l'hôtel. Un moment de convivialité avec différents jeux sur le sable, puis une baignade pour conclure cette magnifique journée dans une eau autour des 19°.

La plage, un espace de décontraction idéal après une belle journée dans le bassin...

18h30, voici l'heure de retourner à l'hôtel pour une bonne douche et un repas complet et varié à 19h30.

A l'issue de ce diner, nous avons fait un débreifing de la journée et échanger sur les différents points importants abordés au fil de cette journée. Ensuite il est temps de disposer et ainsi aller récupérer pour entamer le début de semaine sur les chapeaux de roues.

Jour 3: Premier petit déjeuner *(type encas)* toujours prévu à 6h30, départ pour le piscine à 6h40. Un quartier encore endormi, un bassin olympique encerclé de bâtiments encore plongés dans la nuit, nous voila prêts(es) à enchainer les premières longueurs de la journée dans un calme absolu.

Le calme d'un bassin olympique en passe de se réveiller à 7h.

La séance de la matinée était toujours placée sous le signe musculaire avec pas mal de travail avec du matériel. Un bon échauffement pour pouvoir finir de se réveiller sans violence et ainsi aborder du mieux possible le début de journée.

Cette journée du lundi et plus particulièrement matinée est marqué par un passage en salle de Gym, une salle tout confort qui permet de pratiquer à tout niveau. L'occasion de faire une petite séance de renforcement, encore une fois adapté aux différents types d'âges et public que nous avons au sein de notre grand groupe.

Salle de Gym du Crol center Calella

Nous avions organisé 2 groupes pour pouvoir avoir une attention particulière sur chacun et ainsi faire un travail plus précis et ainsi éviter les erreurs de positionnement ou autres déconvenues.

Les plus grands sont dans la continuité de leurs travaux hebdomadaires avec Vo2 et les plus jeunes ne pratiquent que des exercices de renforcement sans machines ni matériel, un simple tapis ainsi qu'un swissball ont suffit à clôturer cette belle matinée de sport.

Retour à l'hôtel autour de 11h45 pour l'ensemble des troupes, un petit passage à la plage pour quelques-uns, un peu de repos à l'hôtel pour d'autres avant de se retrouver au repas de 13h.

Le sourire toujours au beau fixe malgré la fatigue qui commence à se faire ressentir.

L'heure de la seconde séance a sonné… 14h15 nous voilà partis en direction de notre bassin de travail pour une séance placée sous le signe de la VMA.(Vitesse Maximum Aérobie)

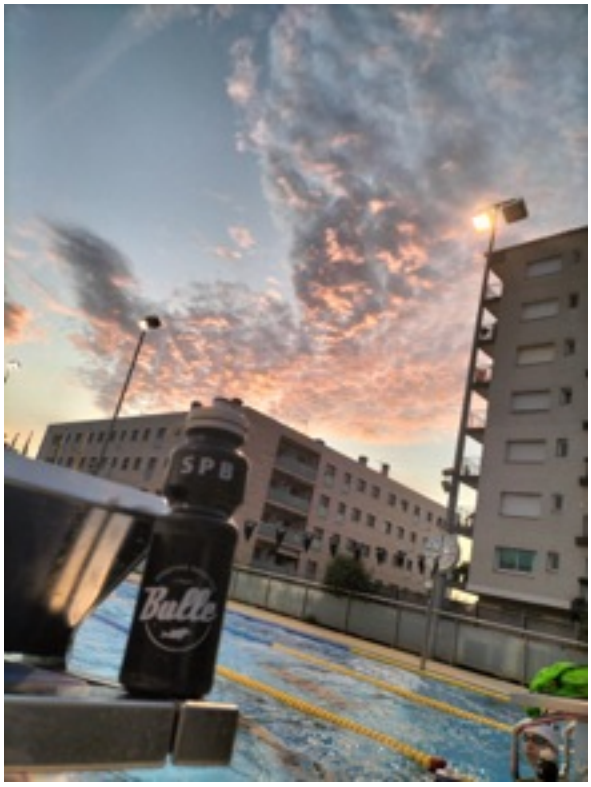
Après une déjeuner léger et un échauffement progressif pour se mettre en route, l'ensemble de nos Bullois(ses) ont réussi avec brio cette séance qui fut dure à valider après ces 2 jours de camp.
Un peu de bon temps au bord du bassin pour profiter de ce beau soleil et de cette météo magnifique qui est avec nous depuis notre arrivée.

Des garçons et des filles au top du top…

De retour à l'hôtel, les nageurs(ses) prennent le temps de récupérer un peu avant l'heure du repas du soir et notre petit débreifing habituel du soir pour échanger sur la dure journée écoulé. Une équipe prête et pleine de motivation pour aborder la prochaine journée après une bonne nuit de repos.

Jour 4: Que dire de cette journée si ce n'est qu'elle est ressemblante aux autres dans l'organisation générale… En revanche si l'on se penche de manière précise dessus, ce fut sur le papier la journée la plus volumineuse avec 10km au programme répartis sur les 2 séances de la journée

Tout d'abord la traditionnelle séance musculaire du matin avec un lever de soleil magnifique en guise de récompense sur la 2nde partie de séance.



Le sunrise de Calella…

Un peu de récupération et de temps libre entre les deux séance pour aborder au mieux la grosse séance de la semaine, une séance Aéro de 6000m pour les plus grand et 4000 pour les plus jeunes.

Globalement, tout le monde a tenu son rang et la séance a été franchie plus que correctement malgré la fatigue accumulée depuis le début de ce camp.

En cette fin d'après midi 2 groupes se sont dessinés, un groupe à la plage pour une partie de volley en attendant cette fois-ci le Sunset et une autre partie pour des jeux et un peu de repos au sein de l'hôtel.

Beach volley sur la plage de Calella

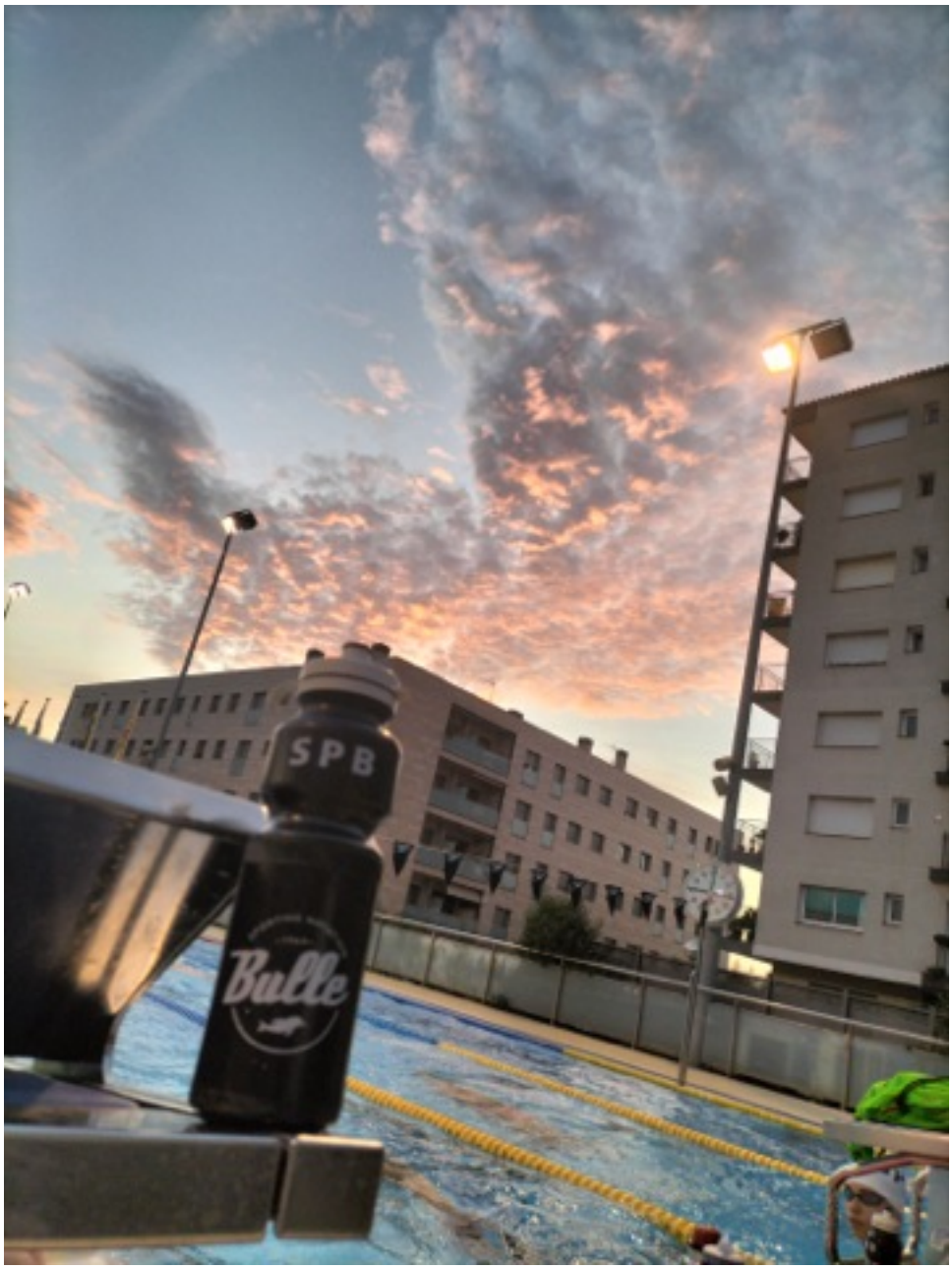
Enfin, l'heure du repas a sonné et ce fut également le moment de fêter fièrement les 12ans de Tim tous ensemble.

12ans de Tim à Calella…

Un petit débrief comme tous les soirs, afin d'évoquer les différents points à améliorer notamment sur les séances clés, un bref échange autour de la journée du lendemain et il est temps d'aller se reposer pour emmagasiner un maximum de force avant de basculer dans la seconde partie du camp.

Jour 5: La pente descendante est amorcée, la seconde partie du stage est belle et bien lancée.

Petite séance du matin toujours placée sous le signe du travail musculaire en bras. L'accumulation des kilomètres ainsi que des jours de camp commencent à se faire sentir. Mais tout le monde arrive à garder le cap, la motivation ainsi que le plaisir à s'entrainer.



Magnifique au lever de soleil en cours de séance.

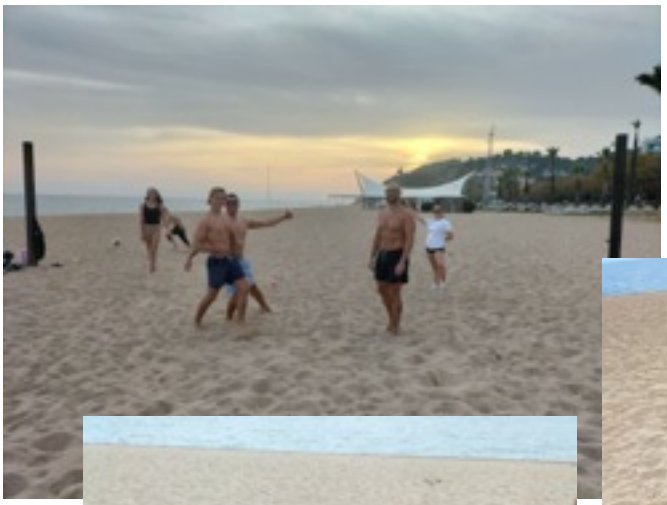
Un bon petit déjeuner bien complet puis la pause habituelle en fin de matinée avec une période de quartier libre pour se reposer, profiter un peu de ce temps de récupération.

Le repas de 13h arrive, le temps de faire un petit réassort avant de retourner au bassin et ainsi s'attaquer à la séance du jour placer sous le signe de la 1ère nage, des jambes et du 4n.

Un soleil toujours omniprésent…

Cette séance fut assez complète et appréciée par l'ensemble du groupe, le bloc de jambes a marqué un peu les organismes, une occasion aussi de faire une séance tant appréciée par un certains M.Phelps et ainsi se comparer à une des légendes de ce sport.

Un peu de récupération active à l'issue de la série, un petit passage par l'hôtel pour déposer les sacs et ensuite un passage par la plage pour une bonne partie du groupe, souhaitant profiter au maximum de la plage et de tous ses bien-faits. Le temps d'arriver au fameux couché de soleil tout en jouant au beach volley ou encore en faisant des enfouissements de jeunes nageurs sous le sable chaud de cette belle plage de sable fin ;-)



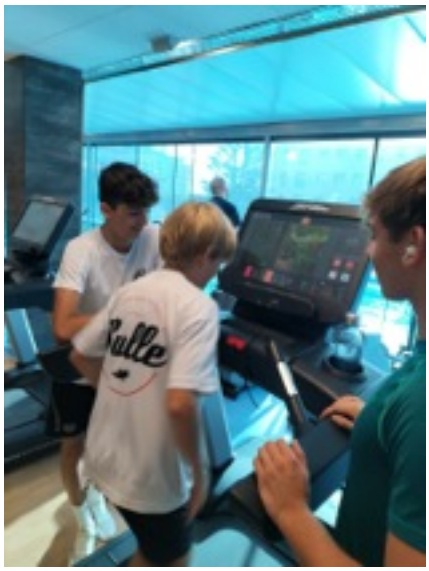
La plage! Magnifique terrain de détente.

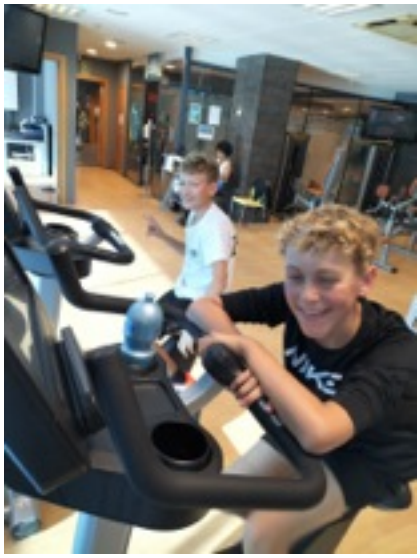
Après une douche, un repas et un débreifing, il est temps d'aller trouver un peu de repos pour aborder la dernière journée complète d'entrainement en terre espagnole.

Jour 6: L'heure du véritable dernier jour complet a sonné, tout le monde à le coeur gros.

Mais toutes les bonnes choses ont une fin il parait.

Une dernière journée bien complète encore puisqu'au programme de la journée, nous avons commencé par la traditionnelle séance musculaire dans l'eau suivi d'une petite séance à la salle de Gym.





Le repas léger du 13h et enfin la séance de lactique tant redoutée par tout le monde mais qui fut abordée et réussie par l'ensemble du groupe.

Après avoir pris le temps de récupérer de cette séance au bord du bassin, nous nous sommes rendu à la plage pour une dernière fois et ainsi apprécier l'ultime couché de soleil sur la mer Méditerranée.

Nous avons apprécié et profiter de faire un petit apéro bien mérité, tout en écoutant un peu de musique, se baigner ou encore jouer au volley pour cette dernière journée de camp réussi.

Nous sommes allés au repas un peu plus tard que d'habitude, pris le temps de profiter de tous ces instants et d'échanger autour de cette journée et surtout semaine qui laissera d'excellent souvenirs à tout le monde j'en suis persuadé.

Jour 7: Nous avions notre dernière séance de prévue comme d'habitude à 7h, une séance un peu particulière car le gros de la semaine a été validé avec succès. Nous avions décidé avec le club qui fut avec nous toute la semaine et sur les mêmes créneaux de partager un entrainement en commun.

Après un bon échauffement de 2500m, nos Bullois(es) ont eu la surprise de cet échange. Des sourires se sont dessinés sur les visages, l'envie de dépenser les dernières forces dans un bref effort et défendre ses couleurs amicalement.

Une mini-compet cohésion (Fréjus-Bulle)

Pour cela nous avions organisé des minis courses en faisant des 50, 100m et des relais en mélangeant les 2 clubs pour augmenter la cohésion.

Un moment plein de joie, puisqu'à l'issue de cette rencontre amicale, certains(nes) ont pu échanger leurs bonnets en guise de souvenir.

Petite anecdote, il s'agissait du club de l'AMSL Fréjus Natation (sud de la France) encadré par 2 entraineurs que je connaissais très bien de toutes mes années passées à Saint-Raphael.

Après avoir profité une dernière fois de la piscine, nous sommes rentrés à l'hôtel pour le dernier petit déjeuner, ranger et récupérer l'ensemble de nos affaires en attendant le bus pour l'aéroport prévu à 11h30.

Nous sommes arrivés à l'aéroport à 12h45, le temps d'enregistrer tous les bagages et attendre notre tour pour ainsi rentrer chez nous.

To be continued…

Le mot du coach:

La destination fut idéale pour cette période, nous avions une organisation millimétrée, aucun accroc, je remercie avant tout nos responsable ainsi que le groupe S2O pour cette logistique extra.

Je remercie également les 3 masters présents sur ce camp qui ont su apporter toute leur expérience, mais aussi qui ont su se fondrent dans le groupe et ainsi apporter une plus value et un cadre supplémentaire.

Enfin bravo à tous les nageurs(ses) du groupe du plus jeune aux plus expérimentés, bref une cohésion, un sérieux et beaucoup d'humour quand il le fallait pour valider ce camp qui me donne l'envie d'être vite au prochain.

Next stop: Vittel (FRANCE) du 20 au 25 février 2023.

Le mot des nageurs:

Comme à chaque fois, ce camp fut attendu pour beaucoup et se fut un véritable succès.

Nous étions logés à proximité de la piscine ce qui était idéal pour les déplacements. Ce camp en Espagne nous a permis de voir d'autres paysages, une autre culture, la mer et même prendre l'avion pour le coup, (ce qui était la 1ère fois pour certains(es) d'ailleurs).

L'ambiance était à son comble, les entrainements bien pensés mais aussi bien fatigants ;-)

Heureusement nous avions le buffet à volonté pour la récupération et toujours un petit reste d'énergie pour les parties de volley sur la plage au couché de soleil.

Nageurs présents:

Niveau 1:

- Serguey Tendon (Elite)
- Emilien Progin (Elite)
- Emilie Tournier (Elite)
- Clémentine Genoud (Elite)
- Florian Bersot (Elite)
- Zack Serres (Espoir)
- Lucas Seydoux (Espoir)
- Charlotte Progin (Espoir)
- Marion Barras (Espoir)
- Estella Martinez (Espoir)
- Luca Yerly (Espoir)
- Keloann Desarzens (Espoir)
- Elio Vermot (Espoir)
- David Yerly (Master)
- Adam Boschung (Master)
- Frédéric Neuhaus (Master)

Niveau 2

- Tim Vermot (Compétition)
- Fabio Dos santos (Compétition)
- Enéa Corbinelli (Compétition)
- Nicole Spycher (Compétition)
- Eve Jorry (Compétition)

Organisation logistique et sportive de la semaine:

- **Séances natation:** *

Samedi:	18h30-20h30 (varié)
Dimanche:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**Vitesse**)
Lundi:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**Vma**)
Mardi:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**Aero**)
Mercredi:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**Technique**)
Jeudi:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**4N et Spé**)
Vendredi:	7h00-9h00 (bras) 14h30-16h30 (**Lactique**)
Samedi:	7h00-9h00 (varié)

* 2ème type de séance ou les distances ont été bien sûr adaptées tout au long de la semaine en fonction du niveau de pratique et des âges.

- **Condition physique en salle:** Lundi et vendredi 10h-11h30
- **Condition physique bord du bassin:** mercredi 14h15

- **Repas:**

Petit déjeuner 1: 6h30
Petit déjeuner 2: 9h
Dejeuner: 13h
Diner: 19h30

Lexique des séances:

*Adaptation aux jeunes en réduisant le volume des échauffements, séries et récupération, groupe niveau 2

- Les temps de départs ne sont pas précisés car pas mal de temps différents en fonction des niveaux de pratique, adaptés sur place.
- @= Amplitude
- PPE= Pull/plaques/Elastique
- Nc= Nage complète
- r= Récupération

Séance 1: All1 Varié 4000m ***3000m**
5x300 1-cr pull 1-cr/dos/ /50 1-cr/jambes/ /50 1-100cr/50spé educ
500 100cr/25batt spé
100dos
400 50cr exo/100cr @/50spé @
100br
300 25spé progr/75cr @
100 4n
200 jambes complet 100batt/100 au choix
100 souple en pull
700 Palmes 200cr (2x25exo)/100 4n @/ 50pap progr / / 200cr (2x25exo)/100 4n @/ 50dos @

Séance 2: All1 + Bras 4500m *3000m
600 100cr/50dos 100cr/50br
400 4n 50jambes/50Nc
200 cr glisse
100 4n progr // 25
400cr pull/elast 3tps
3x(4x100 cr plaques seules 2x50pap plaques seules)
400cr PPE 3tps
400Nc (travail technique spé/cr //25)
500 palmes Reverse (200cr/150dos/50br/50souple)

Séance 3: Vitesse 4100m *3200m
10x200 5-palmes 5-Nc
1-cr glisse 1-cr/dos 1-cr/batt 1-4n 1-cr/exo
4x50 3-cr 1-spé (25progr/25souple)
3x (3thèmes différents a chaque fois) 1-Nc 1-plaques 1-Spé Nc
6x50 25m sprint/25 souple
200 souple en pull
400pull 75cr/25dos

Séance 4: All1 + bras 4000m *3000m
300cr glisse/100dos 300cr glisse/100br 300cr glisse/100 4n 300cr glisse/
100batt spé
8x50cr plaques
100batt spé
8x50cr pull/elsat
100batt cr
8x50cr plaques spé
100batt cr
8x50cr PPE
100batt spé
400palmes (travail technique//25)

Séance 5: VMA 4000m *2700m
800palmes tuba (150cr/50pagaie)
600Nc (100cr/50 4n exo)

400 planche (50cr gainage/50batt 4n)
4x50 (15m sprint/20m souple/15m sprint)
500cr continue (25Vma/25souple // 50Vma/50souple // 75Vma/75souple // 100Vma/100souple)
200souple
8x50cr Vma dep: entre 1'10 et 1'20
200 souple
500Spé continue (25Vma/25souple // 50Vma/50souple // 75Vma/75souple // 100Vma/100souple)
400 souple au choix, souplesse.

Séance 6: All1 + bras 4000m ***3000m**
40x100 15er r;30''
5-cr pull 4-dos @
3-4n tech sur 1ere et 2nde nage
2-Jambes batt progr/50
1-Br @
10- cr pull plaques 3tps dep ; 1'45
5-4n pull
4-spé plaques @++ glisse
1-pap Nc
5-palmes cr 50tech/50@

Séance 7: Aero longue 6000m ***4000m**
200cr/50dos 200cr/50jambes dos
200cr/50br 200cr/50jambes br
200cr/50pagaie cr 200cr/50jambes cr
200cr/50pap 200cr/50jambes pap
800 « mixte » (25/educ/25jambes)
100pap/100cr//100dos/100cr//100br/100cr//100spé/100cr
200au choix pour finir l'échauff perso
5x400 4-cr Nc 1-4x100 spé
200 souple au choix
Palmes 200 jambes 100dos 200cr@ 100dos 200exo souple

Séance 8: All1+ bras 4200m (only Cr) *3100m
10x400
1- pull
1- nc (50moins de coups de bras/50 normal)
1- pull 5tps
1- pagaie/jambes (50batt/50pagaie)
1- 8x50 pull/elast 3tps
1- 4x100 plaques seules 3tps
1- 8x50 Elast seul ou pull elast
1- 2x200 cr plaques 5tps
1- 4x100 cr PPE 25 hypoxie/25 normal
1- Palmes @ relax
200 souple

Séance 9: Technique diverses 3000m
300 (25cr/25dos/25br)
300cr pull glisse
200 (50pap/50cr) (25educ/25nc)
200cr pull glisse
100 4n
100cr pull glisse
4x200
1-pap 1-dos 1-br 1-cr
2x50 jambes progr
100 nc
Travail technique sur 3 couloirs
1- Travail départs + coulées
1- Travail virage + reprises de nages, travail sur 10m
1- Travail technique avec différents exercices dans les 4n.

Séance 10: All1+ bras 4000m *3000m
1000palmes (100cr/25pagaie/ /100cr/25dos)x4
6x200cr plaques 3tps
800pull (150cr/50pap)
6x100cr PPE 3tps
400palmes 50cr@/50ondul sur le dos

Séance 11: Spé + 4n et jambes 4200m *3200m

100cr / 200 4n(25exo/25jambes)
200cr / 100 spé @
Bloc jambes; vite en spé // Recup en cr
1x50 vite r;15''
1X50 souple r;30''
2x50 vite
1X50 souple
3x50 vite
1X50 souple
4x50 vite
1X50 souple
Transition:
400cr pull (25 poing fermé/50 @/ 25 w.polo)
Bloc Spé/ 4n;
4x100 4n 1-vite à 80% 1- @+ dep; 1'45/2'
8x50 spé r: 15'' (pap r;30'' et souple en cr)
3-vite 1- souple
2x200 4n 1-vite à 80% 1- spé en sprint reste @++
500 reverse en palmes
200 souple.

Séance 12: All1+ bras 4000m *3000m

400 50cr 25jambes dos 25 dos
300 50cr 25jambes brasse 25 brasse
200 50cr 25 jambes pap 25 pap
100 batt complet spé
4x50cr pull cheville pagaie en haut
6x50cr plaques moins de cycle
4x100 spé plaques virage + coulées
10x150cr plaques palmes
3-pap 3-dos 3-cr avec 1er 50all2 reste cr long 2nd 2eme all200 reste cr long et 3eme 3ème 50 all200 reste cr long
Dernier 150 spé All200
200 souple au choix

400 50exo nc /50 dos
50 spé exo / 50cr @

Séance 13: Lactique 4000m ***3000m**
300cr glisse pull 200 jambes au choix X2
200cr glisse nc 100 cr educ/50 X2
700 au choix pour finaliser son propre échauffement
Bloc:
4x50cr chrono r;3'
300 souple
4x50spé chrono r;3'
300 souple
4x50cr chrono r;3'
500 souple palmes au choix

Séance 14: All1 varié 3000m ***3000m**
Cohésion avec le club de Fréjus.
Echauff 2300m
500 (100cr / 25 pagaie)
100cr /50dos X2
100cr /100 4N jambes X2
100cr / 100 spé exo X2
100cr / 25 4n vite
300 au choix
Puis quelques 50 / 100 chrono avec le club de fréjus puis un relais pour finir.

Total : 57km ***40,2km**