
Camp d'entraînement de Natation

Vittel (FRANCE) du 20 au 25 Février 2023



Introduction

Le Camp d'entraînement natation des vacances de carnaval se déroulait cette année à Vittel (FRANCE), petite ville des Vosges connue pour son eau minérale naturelle.

Camp prévu du lundi 20 au samedi 25 février 2023.

Il concerne 10 nageurs des groupes compétition, espoir et élite. L'encadrement ainsi que les entrainements sont assurés par Morgan, entraîneur du groupe élite/espoir.



Piscine olympique du centre sportif

Nous avons accès au bassin olympique 8 lignes, piscine où nous avons un double accès par jour.

Le créneau du matin est de 10h30 à 12h30 puis l'après-midi de 17h à 19h.

L'hébergement ou nous sommes en pension complète, possède tout le confort nécessaire pour pouvoir s'y restaurer et reposer de manière optimale.

Il est à proximité de la piscine, ce qui facilite les déplacements et fait gagner un temps précieux.



Salle de restauration

Chambre individuelle



PROGRAMME de la semaine:

Lundi: séance varié 17h-19h

Mardi: condition physique 10h-10h30 // Séance bras 10h30-12h30 //
Séance vitesse 17h-19h

Mercredi: Réveil musculaire piste indoor 9h30-10h15 // Séance bras
10h30-12h30 // Séance Aero 17h-19h

Jeudi: Séance bras 10h30-12h30 // Séance musculation 15h30-16h30 //
Séance Vma 17h-19h

Vendredi: Séance bras 10h30-12h30 // condition physique 16h30-17h //
k, Séance technique 17h-19h // Séance SPA récup 19h-19h30

Samedi: Séance Lactique 10h30-12h30

— — — — —

Les horaires de repas:

Petit déjeuner: 8h-8h30

Déjeuner: 13h

Diner: 20h

— — — — —

Jour 1: Rendez-vous donné à 10h sur le parking du CO afin de nous répartir dans le mini-bus et la seconde voiture conduite par Emilie.

4h de route nous séparent de notre destination, une petite pause repas en cours de route pour pouvoir se dégourdir les jambes et se ravitailler.



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

Nous sommes arrivés sur Vittel pour 15h, le temps de récupérer nos chambres et de se poser une petite heure.

Vient ensuite le temps d'une présentation de la semaine de camp et de son programme.

Direction ensuite la piscine pour un petit échauffement avant de plonger pour la première séance du camp et ainsi prendre possession des lieux. Au programme entre 3500 et 4500m en fonction des niveaux et habitudes d'entraînement.



Vient ensuite à 20h le temps du repas du soir, afin de se retrouver pour un diner réparateur, puis un petit debriefing de la journée, briefing de la suivante avant de nous quitter pour rejoindre les chambres et ainsi profiter d'une bonne nuit de sommeil pour pouvoir attaquer dès le lendemain en pleine forme et dans des conditions optimales.



Jour 2: Sur ce camp et seulement sur le petit déjeuner, il a été convenu de laisser une fenêtre « autonomie » et un peu de liberté sur la prise du petit déjeuner, soit un créneau de 8h à 8h30 pour prendre le repas du matin.



Le départ pour la piscine, afin d'y faire un petite séance de condition physique, est fixé à 9h50 pour pouvoir avoir le temps avant de plonger.

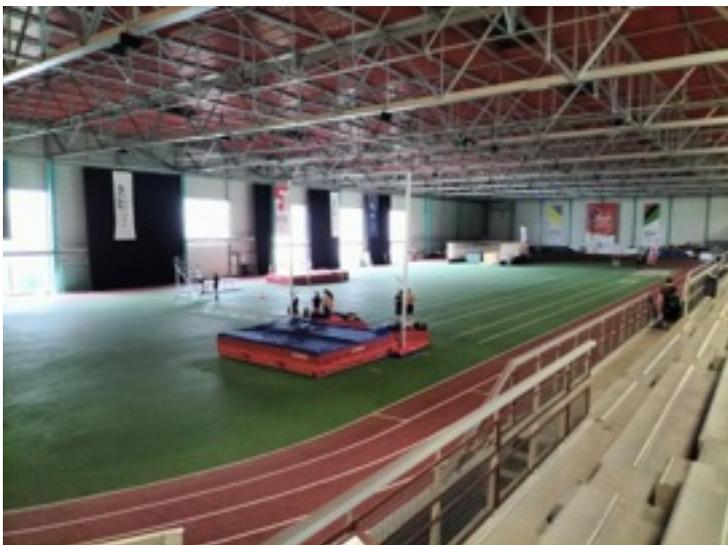
L'organisation sportive de ce camp est de travailler en pré fatigue musculaire le matin et plutôt la partie physiologique l'après midi (Vitesse, Aéro, Vma, Lactique,...)

Sur cette journée nous avons fait une séance orienté bras le matin et une séance de vitesse l'après-midi. De plus, l'avantage de ces camps est que nous avons du temps pour pouvoir cibler, analyser et travailler certains défauts.

L'heure de repas du soir arrive, un temps de récupération important, c'est également un temps d'échange sur des sujets pertinents mais aussi le moment de débreifer tous ensemble de la journée passée et préparer la suivante.

21h quartier libre, le temps de remonter dans les chambres pour prendre un peu de temps libre avant de préparer une bonne nuit de sommeil.

Jour 3: Après un petit déjeuner bien complet, cette matinée commença par un passage sur la piste d'athlétisme indoor juste à coté de la piscine. L'idée de cette petite heure avant de plonger fut de faire un réveil



musculaire, travailler sur la motricité, l'équilibre ou encore découvrir une activité athlétique tel que le saut en hauteur.



Magnifique piste de 200m indoor

Vient ensuite l'heure de la séance dans l'eau du matin, 4000m au programme pour les plus grands toujours orienté bras.

Vient ensuite le repas de 13h afin de recharger les batteries avant la fameuse séance du soir qui au delà de son volume (6000m) demande un certain investissement, puisque il s'agit là d'une séance d'Aérobic.

C'est à 19h que le soulagement de certain(es) a pu se lire sur le visage.

Une bonne douche, un bon repas puis une nuit de sommeil bien mérité afin de basculer dans la seconde partie de camp de la meilleure des manières.

Jour 4:

Toujours de la bonne humeur dès le petit déjeuner, encore une journée qui s'annonce chargée puisque au programme une première séance de bras à 11h en guise de préparation à la séance de l'après midi.

En cet après midi du jour 4, il était convenu que nous passions un moment en salle de musculation afin d'y faire une séance de condition physique axée sur l'endurance musculaire, c'est à dire peu de charge, voir quasi pas en fonction des niveaux et de nombreuses répétitions.



C'est dans une très belle salle de musculation que nous avons eu un accès rien que pour nous.

Petit passage au vestiaire avant de nous diriger vers la 2nde séance de natation cette fois-ci placée sous le signe de la VMA.

Quel plaisir de voir l'ensemble de l'équipe s'encourager et rester soudé malgré la difficulté de l'entraînement à des moments.



Toujours avec de grands sourires



Salle de restauration, moment de convivialité

Place à une bonne douche suivi d'un repas complet et varié pour se rassasier et ainsi recharger du mieux possible les batteries avant d'attaquer la dernière journée complète de ce camp.

Jour 5: Les jours se suivent et se ressemblent notamment sur les heures de repas qui sont déterminantes dans la réussite des séances. L'apport calorique nécessaire pour pouvoir franchir les entraînements comme il faut.

Ce 5ème jour est le dernier jour complet de ce camp, nous avons pu nous rendre compte que les jours défilaient à une vitesse impressionnante surtout quand tout le monde prend beaucoup de plaisir.

La journée s'annonce un peu moins dure sur le papier puisque le matin nous conservons une séance orienté sur le haut du corps puis l'après midi une séance de technique en tous genres. (Départ, 4n, spé, ...)

Le tout clôturé par une petite séance Spa, avec quelques minutes à la découverte des biens faits du hamam et du sauna.



Le spa (sauna et hammam du centre)

Jour 6: Nous y sommes, le dernier jour tant redouté pour 2 choses arrive, tout d'abord car c'est le jour qui marque la fin de ce camp, mais aussi car la séance du jour n'est pas agréable à faire puisque il s'agit aujourd'hui de travailler la filière lactique. (Effort maximal, répété plusieurs fois avec des récupérations assez longues)

Les créneaux du jour ont été un peu avancés, du coup le rendez-vous pour le petit déjeuner fut à 7h30, un petit déjeuner peu chargé car le timing pour digérer n'était pas très long.

Le temps ensuite de ranger ses affaires, vider sa chambre, poser ses affaires dans le bus pour accéder une dernière fois à la piscine.

Notre créneau pour cette matinée, 9h-11h.

Un dernier temps d'échauffement pour préparer au mieux cette dernière séance et puis c'est parti pour 2 blocs dans la filière lactique.

L'ensemble du groupe était au rendez-vous et a donné ses dernières forces dans cette séance jamais facile à négocier.

Bravo à toutes pour votre dévouement ainsi que votre application tout au long de ces séances.



Quelle séance!!! les regards sont fuyants ;-)

Enfin arrive le temps d'un peu de souplesse, quelques clichés souvenirs au bord et dans ce magnifique bassin, d'une douche puis d'aller prendre notre dernier repas tous ensemble à 12h.



Egalement le moment de faire notre surprise à Estela pour son anniversaire qui tombait ce samedi. Nous avons convenu avec le chef de la restauration un beau gâteau pour marquer le coup et le partager au dessert.



15ans, ça se fête!!!

13h, heure de notre départ du **Centre Préparation Omnisports** pour rejoindre la Suisse et ainsi rentrer au domicile les bras, jambes mais aussi avec l'esprit bien remplis.

Rendez-vous en avril pour de le camp de pâques et de nouvelles aventures.

Next stop: Sète (FRANCE) du 15 au 22 Avril 2023.

Le mot du coach:

« Que dire une fois de plus si ce n'est que sur le plan personnel j'ai encore pris beaucoup de plaisir à encadrer ce camp avec ces jeunes nageurs(e) d'une application, politesse, etc... remarquable!!!

Nous avons passé un moment de cohésion ou le sport rapproche et nous permet de vivre de grand moment, des temps précieux fait d'échanges en de nombreux points.

Cette semaine est passée comme un éclair, cette rapidité est souvent synonyme de réussite. Je suis très fier d'amener à ce groupe une partie de ma passion et ainsi transmettre toutes les valeurs autour qui s'en dégagent. »

Le mot des nageurs:

« Nous avons beaucoup apprécié ce camp! La nourriture était délicieuse et adaptée, nous pouvions nous resservir jusqu'à être rassasié!

C'était de plus pratique car il y avait tout à proximité. Nous trouvons aussi que l'horaire des entraînements était bien fait car nous avons de longues nuits de sommeil étant donné que l'entraînement du matin était assez tard et nous avons le temps de faire une petite sieste l'après-midi, cela nous permettez également de bien digérer avant l'entraînement.

La piscine était immense et incroyable! Les petites préparations avant les séances de natation nous ont beaucoup plus, notamment la musculation ou encore la mini séance d'athlétisme sur la piste de 200m couverte.

Bien évidemment, le sauna et le hammam du vendredi soir resteront un moment inoubliable. Et puis, l'ambiance était superbe.

PS: nos bras ont beaucoup soufferts ;-))) »

Nageurs présents:

- Serguey TENDON (Elite)
- Emilien PROGIN (Elite)
- Antonio BERTOLDO (Elite)
- Emilie TOURNIER (Elite)
- Clémentine GENOUD (Elite)
- Charlotte PROGIN (Espoir)
- Marion BARRAS (Espoir)
- Estella MARTINEZ (Espoir)
- Luca YERLY (Espoir)
- Arnaud DEMIERRE (Compétition)

Lexique des séances:

*Adaptation en réduisant le volume des échauffements, séries et récupération en fonction des habitudes d'entraînement et des petites maladies de saison.

- 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 4500m

*3500m

600 100cr/50dos 100cr/50br

4x100 1-pap/ dos 1-batt lié au 4n 1-Br/cr 1-batt lié au 4n

400 150cr/50pagaie progr

8x50 1-spé @ 1-batt spé 1- cr @ 1-batt cr progr

6x200cr 1-plaques 1-pull/plaques dep; 3'/3'15

400pull 50cr 504n

8X50 1-cr 3tps 1-4n progr avec peu de jambes

300 cr glisse
6X50 1-cr 3tps 1-jambes progr
100 souple

Séance 2: All1 + Bras 4500m 3500m
300cr glisse/100dos 300cr glisse/100br 300cr glisse/100 4n 300cr glisse/
100batt spé
8x50cr plaques
100batt spé
8x50cr pull/elsat
100batt cr
8x50 plaques spé
100batt cr
8x50cr PPE
100batt spé
400palmes (travail technique/ /25)

Séance 3: Vitesse 5000m *4300m
400cr pull 3tps
300 50dos/50pagaie
400cr nc 3tps
200 50br/50 coude haut
400cr pull 3tps
100 4n progr sur 12,5m
10x100 palmes
1- cr glisse 1-coulees +++ cr derriere 1-dos glisse 1-coulees +++ dos derriere
1-ondul sur le dos
3x(6x50) récup 200 souple entre les séries
1-nc cr 2-12,5 sprint reste long 2-20sprint reste souple 2-25 sprint reste long
1- Spé Idem
1- plaques cr des 10 et 15m sprint dans le 50 sans le mur.
400cr plaques pull 3tps
300 souple au choix.

Séance 4: All1 + bras 4000m *3500m
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 5: Aero 6000m

***4000m**

1000 200cr/50dos 200cr/50br 200cr/50pap 200cr/50batt choix
800palmes tuba (150cr/50pagaie)
600Nc (100cr/50 4n exo)
400 planche (50cr gainage/50batt 4n)
4x50 (15m sprint/20m souple/15m sprint) (3000)
400cr Aero 2x200cr Aero 400cr Aero 4x100cr Aero 8x50spé Aero
300 souple au choix
400cr pull plaques ampli
300 varié avec battements

Séance 6: All1 + bras 4000m

***3000m**

10x400
1- pull
1- nc (50moins de coups de bras/50 normal) 100cr/100spé
1- pull 5tps
1- pagaie/jambes (50batt/50pagaie) 100cr/100spé
1- 8x50 pull/elastic 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

Séance 7: VMA 4500m

***4000m**

5x500
1- 100cr 25 4n
1- 200cr 50batt cr actif

1- 100cr 25educ spé
1- 200cr 50jambes de spé actif
1- 100cr 25 allure Vma
10x50 VMA en cr dep 1'15 et 1'20
300 souple
500 Spé 25vma / 25 long (pap et br juste 25vma)
300 souple au choix
400cr plaques palmes ampli relaché

Séance 8: All1+ bras 4500m *3500m

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 50all200 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 9: Technique diverses 3000m

300cr 2004N 100batt
1-NC 1-pull educ +jambes spé 1-plames nagé ampli
600 cr 50coude haut / 50 moins de cycle / 50 long
300 au choix en souplesse
600 spé 50 exercice / 50 moins de cycle / 50 long
300 souplesse au choix
Travail de départ.

Séance 10: Lactique 4000m

***3000m**

200cr glisse 200 jambes shark au varié X2

200cr glisse nc 100 cr educ/50 X2

600 au choix pour finaliser son propre échauffement

Bloc:

4x50cr chrono r;3'

100 spé chrono

300 souple

4x50cr chrono r;3'

100 spé chrono

300 souple

300 plaques ampli relaché

500 reverse palmes.

Total : 44km

***35,3km**

