

---

# Camp d'entraînement de Natation

**SETE** du 15 Avril 2023 au 22 Avril 2023

---



---

## Introduction

Le Camp d'entraînement natation des vacances de Pâques se déroulait cette année à Sète (Sud de la FRANCE) du samedi 15 Avril au samedi 22 Avril 2023. Il concerne 12 nageurs des groupes espoir et élite. L'encadrement ainsi que les entrainements sont assurés par Morgan dans son intégralité ainsi que David (coach master compet) et Silvio (président) en 2 temps.



### **Centre Balnéaire Raoul Fonquerne**

*Nous avons un double accès par jour à la piscine. Globalement 2h en début de matinée en fin d'après-midi.*

---

*L'hébergement ainsi que la restauration se font dans un complexe avec vue sur mer. « centre de vacances du Lazaret »*



*Une restauration riche et équilibrée afin de recharger les batteries avant et après les séances.*

---

**Jour 1:** Départ 8h de la piscine de Bulle avec 2 véhicules de type minibus, David (Coach Master Compétition) fait une première partie de camp avec nous et assure la conduite jusqu'à Sète d'un des véhicules.

Le voyage prend un peu plus de 6h au total, pas mal de circulation en ce samedi de chassé-croisé des vacances de Pâques.

Une arrivée aux alentours de 15h sur notre lieu de résidence, le temps de récupérer les chambres, poser les affaires puis se diriger en marchant vers la piscine pour y découvrir notre lieu d'entraînement.



Après à peu près 15' de marche en front de mer et dans un vent tempétueux, nous sommes arrivé dans un magnifique complexe aquatique avec un espace détente, une piscine à vague, 1 toboggan, 1 bassin de 25m intérieur et enfin notre bassin pour la semaine, un magnifique bassin olympique de 10 couloirs semi découvert.

---

Cette première séance fut assez complexe puisque la force du vent à pas mal compliqué la pratique dans ce bassin exposé et mouvementé pour la peine.

Après 4000m varié, le temps d'une bonne douche chaude nous avons pu faire notre retour au sein de la résidence hôtelière pour finir cette journée chargée.

19h30, heure de souper pour ce 1er soir, au menu un buffet complet à volonté et varié afin de recharger du mieux possible les batteries.

Un petit débriefing dans la foulée pour clôturer cette journée, débriefing qui permet de pouvoir échanger sur les différents points de la journée ainsi que les horaires et fonctionnement général de la semaine sur ses grandes lignes.



*Une salle de restauration avec une vue imprenable sur la mer.*

---

## Jour 2:

Rdv pour le petit déjeuner fixé à 7h30 dans la salle de restauration de l'hôtel, un petit déjeuner complet pour bien attaquer la journée.

8h30 départ pour la piscine sous un beau soleil avec toujours ce vent persistant, une fois arrivés sur place, tout le monde a pu se mettre en place pour un petit échauffement à sec et personnel au bord du bassin pour pouvoir plonger à 9h.



Programme de la matinée 4000m avec une orientation sur les bras et donc un aspect plus musculaire. Fin de séance sur les coups de 11h, le temps de rentrer tranquillement par le front de mer et de profiter d'un air tout de même un peu moins agité que la veille.

Le repas du midi fut prévu à 12h30 pour enfin donner un peu de temps libre à chacun avant la séance de l'après-midi fixée cette fois-ci à 16h.

---

Une séance cette fois-ci de vitesse et un 4500m au programme avec une équipe toujours autant pleine d'entrain à profiter de ces conditions qui nous sont offertes.



Fin de séance à 18h le temps de prendre une bonne douche et de pouvoir échanger dans la bonne humeur lors du trajet retour.



*19h l'heure du repas tant attendu.*

---

### **Jour 3:**

Début de semaine avec une nouveauté du fait qu'il n'y a plus de vent et ce n'est pas pour nous déplaire car cette situation de fin de week-end fut assez mouvementé y compris dans ce bassin semi-ouvert.

L'heure du petit dej' fut fixé à 7h30 pour un départ en suivant puisque sur toute la semaine nous avons le créneau du matin de 8h30 à 10h30.



*Un peu de longboard sur la belle piste cyclable qui nous mène à la piscine.*



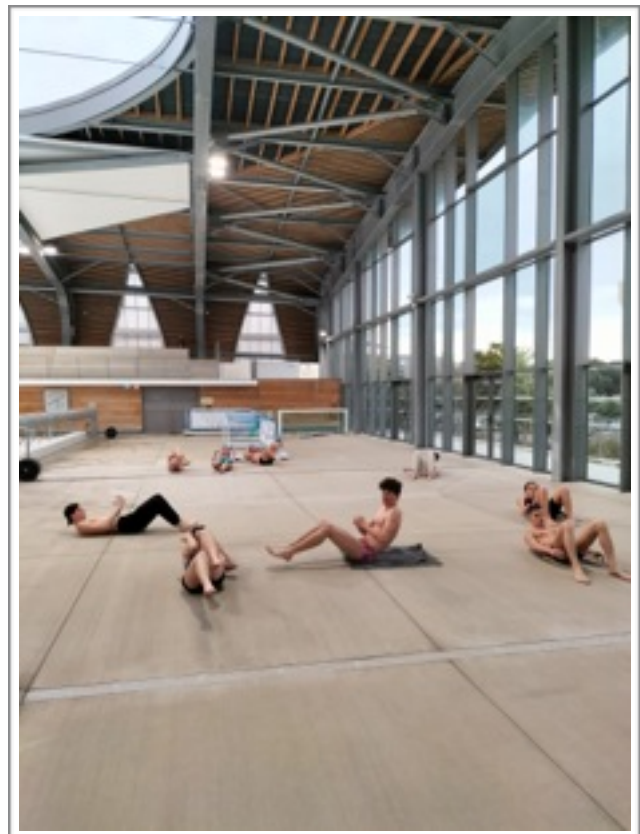
---

Une séance encore orienté sur les bras 4000m, puis un peu de détente dans le bassin au soleil pour certaines avant de regagner notre résidence et ainsi profiter du temps libre autour du repas de midi avant de se tourner vers la seconde partie de journée.

Mise à profit de cette période de quelques heures avec pour certains un peu de détente sur la plage devant notre résidence, un peu de travail pour d'autres sous la pinède, bref chacun y trouve son moment de décompression afin de profiter au maximum de chaque instant.

Pour le séance de l'après-midi, cette dernière était prévu à 17h30 avec comme thème le 4n et la 1ère nage. Je dis étais car une fois arrivés à la piscine, nous avons eu la mauvaise nouvelle que le bassin était impropre à la pratique.

Du coup nous avons du improviser une séance de condition physique au bord du bassin afin de ne pas être venu pour rien et ainsi mettre à profit cette fin de journée.



---

Puis vient 20h, l'heure du repas, d'un petit debrief de la journée puis un moment de détente avant d'aller se reposer et se tourner vers le lendemain en espérant que la piscine puisse nous rouvrir ses portes, verdict demain matin 8h.

---

#### **Jour 4:**

Une matinée pleine de rebondissement, toujours un petit déjeuner prévu à 7h30 et surtout en attente de l'info pour l'ouverture ou pas de la piscine, ce n'est qu'à 8h que nous avons appris que le bassin n'ouvrira pas de suite.

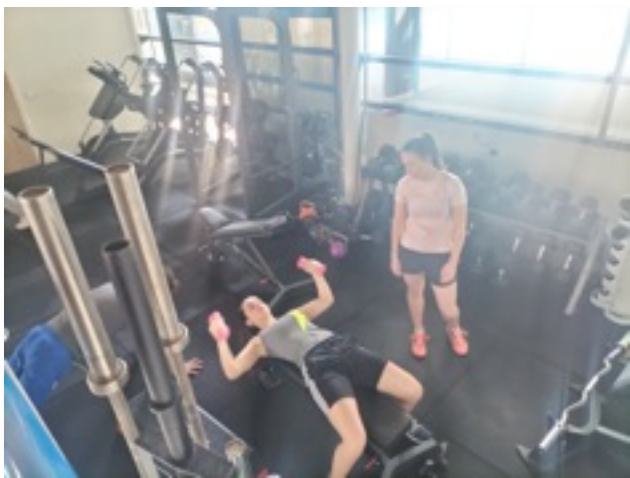
Il a fallu se réadapter pour trouver une alternative à cette matinée sans nager.

Ce 4ème jour, était le jour de la condition physique en salle, donc nous avons décidé de faire 2 groupes et se repartir sur la matinée dans la salle.

Après avoir défini la stratégie et l'organisation de la matinée, nous avons reçu un appel à 9h pour nous dire qu'enfin la piscine était accessible.

Du coup récupération des mini-bus pour ne pas perdre de temps et direction la piscine pour valider nos 4000m prévu.

Nous avons ensuite pu faire notre heure de musculation en salle pour clôturer cette matinée.



---

Repas de midi à 12h30, une belle période de temps libre en début d'après-midi puis retour à la piscine pour la seconde séance cette fois-ci orienté Aero avec un volume global de 6000m.

Direction la restauration pour y prendre notre repas du soir à 20h30, repas pris rapidement car le restaurant fermait ses portes à 21h.

Ce repas fut le dernier pour David qui clôturera son camp dès le lendemain matin en prenant son train à 7h30.

Toujours le petit debriefing de la journée ainsi que le point sur la journée suivante avant de rejoindre les chambres pour la phase de récupération.

---

### **Jour 5:**

Après avoir amené David à la gare de train à 7h15, regroupement général pour pouvoir comme à l'habitué rejoindre le bassin pour notre séance de bras quotidienne.

Le soleil est bien de la partie désormais, il est bien installé et procure beaucoup de plaisir notamment lorsqu'il arrive sur le bassin.



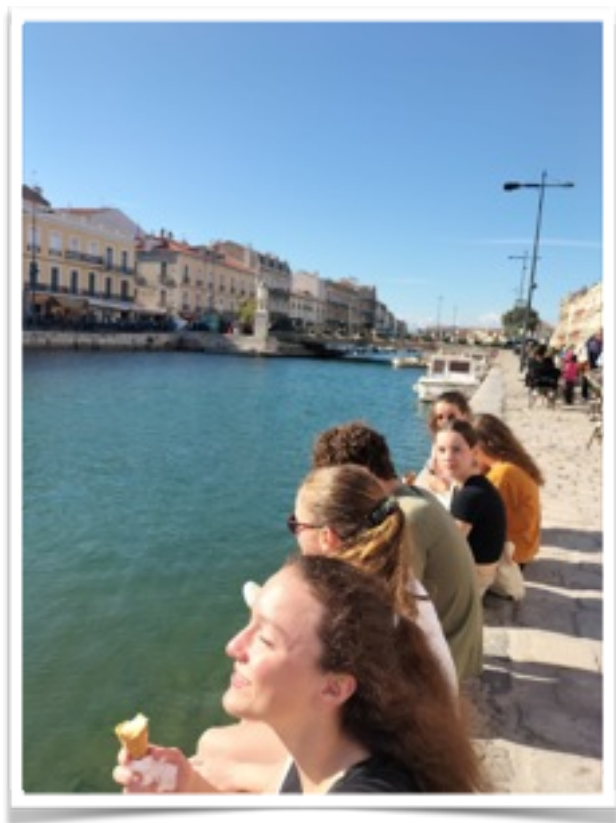
---

Pour rappel ce 5ème jour devait être un jour où nous devions nager le matin et ainsi profiter de l'après-midi off mais comme nous avons été contraint de faire l'impasse sur la séance de l'après-midi au jour 3 pour cause d'eau non conforme, nous avons réussi à replacer la séance sur ce mercredi de 14h à 16h avant d'aller tout de même faire un petit tour en centre ville.

Petit tour par le bord de mer, bien agréable et agrémenté d'une petite glace en centre ville. Petite halte le long des quais afin de profiter au maximum de cette sensation de période estivale.



*Un panorama magnifique en front de mer*



*Une petite glace le long des quais*

Retour à notre résidence afin d'y retrouver notre président qui à fait le déplacement pour profiter de cette seconde partie de camp et ainsi remplacer le départ de David. Un repas tous ensemble à 19h15, quelques échanges autour de la journée passée et un point rapide sur la suivante avant de rejoindre ses quartiers pour aller se reposer.

---

### **Jour 6:**

Après un petit dej' aux heures habituelles ainsi que notre petite marche pour arriver à la piscine, il avait été convenu avec Lucas Yerly puisse animer une séance en ma compagnie sur cette matinée. En effet lucas ayant un souci qui perdure depuis un moment sur une épaule nous avons convenu de ne pas trop charger dessus et ainsi nager moins.

Une séance au préalablement pensé et conçu la veille par ses soins.

---

Ce fut une expérience riche pour lui et il a enfin pu voir et toucher du doigt ce que peu vivent un entraîneur derrière le plots de départ.



*Lucas aux commandes d'une séance*

Cette séance orienté bras s'est très bien passée, elle fut également très bien pensée, félicitations à lui pour son application.

Retour à la résidence, période de repos autour du repas de midi avant de repartir pour la seconde session cette fois-ci à 15h.

Séance VMA au programme avec une équipe toujours autant motivée et qui a répondu présent pour cette séance jamais facile à négocier.

---

La fin de semaine approche et les heures sont désormais comptés.

Le repas du soir se fait dans une toujours aussi bonne ambiance, un échange bref sur le déroulé de la journée ainsi que la prévision du lendemain.

Puis voici l'heure de rejoindre les chambres ou profiter un peu du temps libre avant un peu de repos.

---

### **Jour 7 (le dernier jour complet):**

Ce 7ème jour était un jour qui fut bien chargé, puisque pour une grande partie du groupe nous avons la traditionnelle séance de bras le matin puis dans la foulée un petit passage en salle de musculation jusqu'à 12h.

Le repas de midi, une petite sieste et place à une petite séance de technique qui permet de récupérer un peu sur le plan physio et musculaire.

Un moment agrémenté d'une phase de vidéo sous marine pour aller au plus près des petits écarts techniques en fonction de chacun(e) et en fonction des nages.



C'est sur les coup de 17h que nous avons fait l'ultime retour au centre du Lazaret à pied pour y passer notre dernière soirée.

---

### **Jour 8 (jour du départ):**

Pour cette dernière journée nous avons rendez-vous peu avant 7h afin de libérer totalement les chambres et ainsi remplir nos 2 mini-bus avant de prendre le dernier petit-déjeuner du séjour.

Puis direction la piscine pour cette ultime séance placée sous le signe du lactique, de quoi clôturer cette semaine de stage de bien belle manière.

Une équipe remontée et prête à affronter ce type de séance qui avouons-le n'est pas véritablement une partie de plaisir. Mais c'est avec beaucoup de détermination que l'ensemble de l'équipe a validé cette dure séance.

Durant cette période Silvio a pu faire les pleins des véhicules afin que nous puissions sur les coups de 10h prendre la route directement.



*La fatigue de cette semaine de camp a pu ressortir dès les premiers kilomètres sur l'autoroute ;-))*



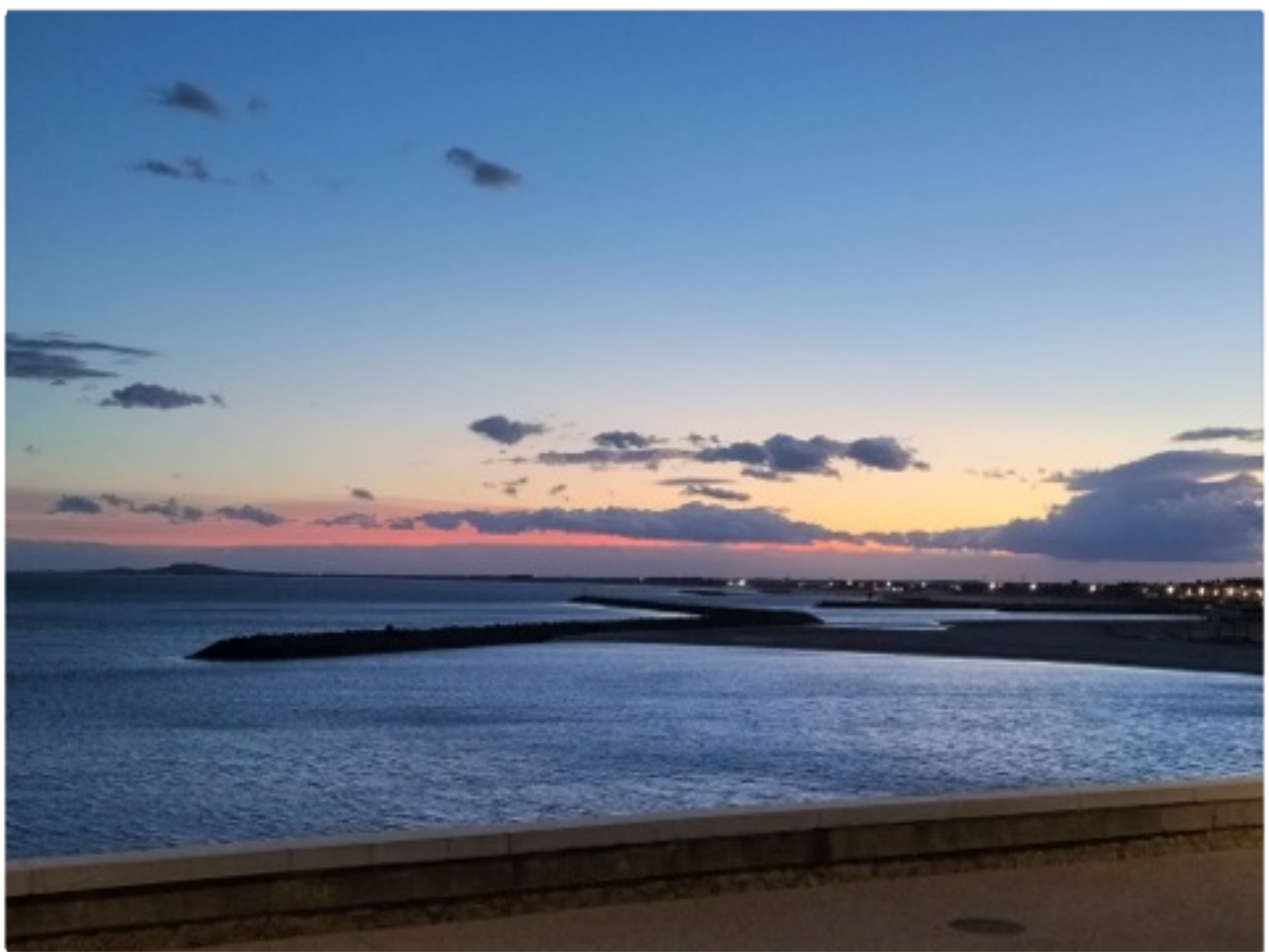
---

Une pause au alentour de 13h une fois l'affluence routière autour de Valence passée, afin de prendre un petit repas froid qui nous avait été préparé par notre résidence hôtelière.

Ce n'est que +/- 6h30 après notre départ de Sète que nous sommes arrivés à Bulle.

Le moment de se quitter et de prendre conscience que toute les bonnes choses ont une fin.

Rendez-vous en octobre prochain pour des nouvelles aventures sur un camp de natation avec le SPB.



*TO BE CONTINUED...*

---

**Le mot du coach:** « Destination au top, encore un lieu ou tout est à disposition et facile d'accès. J'ai trouvé que le groupe possède une belle cohésion au-delà des différences de niveau ou d'âge qui pourrait y avoir.

Ce fut également agréable de pouvoir profiter de ce premier soleil et climat estival.

Nous avons pu une fois de plus faire du bon travail tout ça dans une ambiance décontracté et avec beaucoup de plaisir de pratique pour tout le monde me semble t-il, désormais nous pouvons nous tourner vers cette dernière partie de saison sereinement. »

---

**Le mot des nageurs:** « Durant ce camp, les conditions étaient parfaites. Nos petites ballades pour se rendre à la piscine étaient agréables avec une belle vue sur la mer. Les logements étaient propres et très sympas car nous dormions dans un petit studio avec deux chambres et une terrasse. Les repas étaient copieux et variés et nous pouvions manger sainement avant et après nos entraînements! Malgré la fermeture de la piscine pour une après-midi, nous avons trouvé de quoi nous maintenir avec une séance de condition physique au bord du bassin. La séance loupée a pu quand même être rattrapée juste avant d'aller visiter la ville de Sète. Au passage, lors de notre visite, les glaces que nous avons prises étaient délicieuses et rafraîchissantes ;-)) Nous avons eu la chance de pouvoir nous entraîner sur deux créneaux à la salle de musculation le mardi et le vendredi, de quoi faire travailler un peu nos bras! :) Et bien sûr l'accès facile à la mer nous servait de divertissement. »

## 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 (Espoir)
- Keloann Desarzens (Espoir)
- Elio Vermot (Espoir)

## Programme de la semaine:

### PLANNING & HORAIRES

**\*\*BONNETS DE BAIN OBLIGATOIRES\*\***

	Petit déjeuner	Entraînement	Déjeuner	Musculation	Entraînement	Dîner
Samedi 15/04		ARRIVEE A SETE			16h-18h 2 lignes x 50m	19h30
Dimanche 16/04	7h30	9h-11h 2 lignes x 50m	12h30	/	16h-18h 2 lignes x 50m	19h30
Lundi 17/04	7h30	8h30-10h30 2 lignes x 50m	12h30	/	17h30-19h30 2 lignes x 50m	20h15
Mardi 18/04	7h30	8h30-10h30 2 lignes x 50m	13h	10h45-12h15	18h-20h 2 lignes x 50m	20h45
Mercredi 19/04	7h30	8h30-10h30 2 lignes x 50m	12h30	/	/	19h30
Jeudi 20/04	7h30	8h30-10h30 2 lignes x 50m	12h30	/	15h-17h 2 lignes x 50m	19h30
Vendredi 21/04	7h30	8h30-10h30 2 lignes x 50m	13h	10h45-12h15	15h-17h 2 lignes x 50m	19h30
Samedi 22/04	7h	8h-10h 2 lignes x 50m	A emporter		DEPART DE SETE	

---

## Lexique des séances:

### **Samedi 15 Avril**

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

200cr

400cr 25pagaie/75cr @

150cr/50dos

150cr/50br

X2

100cr/50pap (25educ/25nc)

100cr/50batt choix

X2

— — —

4x300

1- cr pull 3tps glisse +

1- Nc 75cr/25 dos

1- cr nc glisse 3tps

1- Nc 50cr / 50 spé@+

— — —

400 shark 50cr planche entre jambes/50 bat 4n

2004n progr vit/50

600 palmes 100cr ampli / 50 4n prog ampli jambes ++

200 25pagaie varié 4n 25 ampli ++

**4000m**

**Total de la journée: 4200m**

### **Dimanche 16 Avril**

#### ***Séance du matin: (All1+Bras)***

300cr pull 3tps // Nc

2x100 4n jambes // 4n Nc

100 spé exercice / 50

X2

100cr 25 pagaie sur 500 (1700)

— — —

S1 3x500

1- 5x100 Cr palmes/plaques (w force appui)

1- 500 Cr plaques seules

1- 5x100 Spé 2x50 progr vit (Appui+force)

100 souple

---

— —

S2 8x50 4n

1- 25 educ/25 jambes vite

1- 25jambes/ 25 nc Progr

— -

200 souple

**4000m**

***Séance de l'après-midi: (vitesse)***

4x400

1- 400cr nc glisse

1- 100cr 1004n 100batt 1004n

1- 150cr/50 spé glisse

1- Palmes 100cr glisse/ 50 pap@ / 50ondul dos a bloc X2

— — —

S1

300cr plaques

2x(4x50)

(25 sprint/25 souple)

100souple entre les 2x4x

X2

Idem

300NC et plaques sur le 4x50 1-4n/ 1-cr avec départs sans mur. (3400)

— — — -

S2

8x50 4n jambes

1- 50% 1- 100%

500 reverse palmes

**4500m**

**Total journée: 8500m**

**Lundi 17 avril**

***Séance du matin: (bras)***

200cr pull

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

6x100cr pull/tuba 25br dt/25br gche/50 @+

400 50 spé 25educ/ 25nc progr à 80% // 50cr @+ (1600)

— — —

10x50 cr ppe dep 55''

---

100 batt au choix planche  
10x100 cr plaques dep 1'30 /1'45 (3200)  
100 batt au choix planche

— — —

300 pull cr dos//50 Nc  
300 nc 25exo spé / 50cr @/ 25batt dos  
100 souple  
**4000m**

***Séance de l'après-midi: (4n)***

**Off suite à bassin fermé condition physique à la place**

**Total journée: 4000m**

**Mardi 18 avril:**

***Séance du matin: (bras)***

300cr pull  
200cr/dos //50  
100batt dos/cr  
3004n // 75  
200cr pull  
100batt pap/br  
300shark 50/50  
200 4n (25educ/25Nc)  
100 cr Nc  
—  
18x100 (bras) dep:moi  
6- cr ppe  
6- cr pull elast  
2-cr plaques 1-spé plaques X2  
—  
400 nc varié au choux recup  
**4000m**

***Séance de l'après-midi: (Aero)***

Palmes 200cr 2004n envers //100cr 3tps 100batt // 200cr 5tps/2004n endroit  
progr dans l'@  
400cr pull 3tps/5tps//50 300 50 4n (25jambes progr/25nc progr)//50 cr @ //  
200cr NC 3tps // 100 au choix.

---

6x50cr progr de 1à3

--

2x400cr Aero

4x200cr Aero

8x100spé Aero (4700)

--

300souple au choix

--

400palmes travail coulée ++

300nc

200jambes varié //50

100souple

**6000m**

**Total journée: 8500m**

**Mercredi 19 avril**

***Séance du matin: (bras)***

200cr glisse

200dos glisse

100cr glisse

100 brasse

4x100 jambes cr palmes 50/coté

8x50 4n coulée + reprise de nage vite jusqu'a 25 et 25 easy palmes educ

100 souple nc (1500)

---

**S1**

500nc avec 100cr 3tps 25exercice pap 1bras x2 2bras x2

----

**S2**

800cr pull plaques 3tps

400cr pull plaques 5tps

200cr plaques 3tps

100 souple

500nc 100cr 25ondul dos actif.

**4000m**

---

**Séance de l'après-midi: (4n)**

600 libre

2x200 4n (25 pagaie/25 batt)

— — —

10x200 4n r;10" avec w par 2

2- batt

3- pull

2-Nc

3- pull/palques

— — —

200 souple

8x50 Spé palmes 25 (coulées+repr nage+80% / 25 ampli r;20"

2x400 (50 spé/50 du 4n) spé glisse/4n progr

100 souple

**4500m**

**Total journée: 8500m**

**Jeudi 20 avril:**

**Séance du matin: (bras)**

600m crawl pull

400m 75crawl/25m 4n

200m 50crawl/50m battement spé

2x100m 4n 20's 1 complet/ 1 exercice

8x50m (3:crawl,1:spé) progressif (travail des 10 dernier mètres avec la touche) dégressif (travail de départ avec couler) dep ~1'

100m souple

— — —

3x (3x150m) 50m hypo/50m 90%/50m amplitude, décaler 1 50 a chaque fois.

1/complet 1/plaque 1/plaque,palme

250m souple

— —

500m reverse palmes

**4000m**

**Séance de l'après-midi: (Vma)**

800 75cr 3tps / 25dos // 50cr / 50exercice dos (idem en 4n dos/br/cr/pap)

200 batt complet spé

200 cr pull long

600 100 4n @ + 50 spé (25 vite 25 glisse)

4x50 progr dep 1'



---

— — —

S1 Vma: 3x400 "loco"

25vma/25 long

50 vma/50long

25vma/25 long

50vma/50long

100vma

2-nc 1-spé

100 souple entre les 2 séries

— — —

600 75cr/25dos 50cr/50jambes varié

**4000m**

**Total journée : 8000m**

**Vendredi 21 Avril:**

***Séance du matin: (bras)***

5x100 1-cr pull 1-dos pull 1-cr nc 1-br nc 1-jambes choix

5x300

1-cr pull 3tps/5tps par 50

1-4n//75 (25exo/50nc)

1-Cr exo/50

1- 3x100 4n

1-cr jambes avec planche

5x400

1-cr pull/elast @ 3tps

1-4x100spé plaques @ glisse

1- cr ppe @ 5tps

1-4x100spé plaques @ glisse

1- palmes récup.

**4000m**

***Séance de l'après-midi: (technique)***

300 cr glisse

600palmes 75cr 25pagaie 50cr 50spé technique

100 jambes spé

500 plaques 100cr moins de cycle nagé + 25 dos relaché

300 planche batt br dr/br gche accel sous l'eau retour planche en pull

600 technique identifier problème et travailler sur 50m (film)

100 souple

W de départ.

---

**3000m**

**Total journée: 7000m**

**Samedi 22 avril:**

***Séance du matin: (lactique)***

400cr glisse

300 Cr dos 75cr 25dos

200 cr jambes 50/50

100 4n

1000m libre fin d'échauffement type course.

— — —

3x(4x50) 1-cr 1-spé + 100cr D;3'

400 souple

**3500m**

**Total journée: 3500m**

**TOTAL SEMAINE: 51700m**

