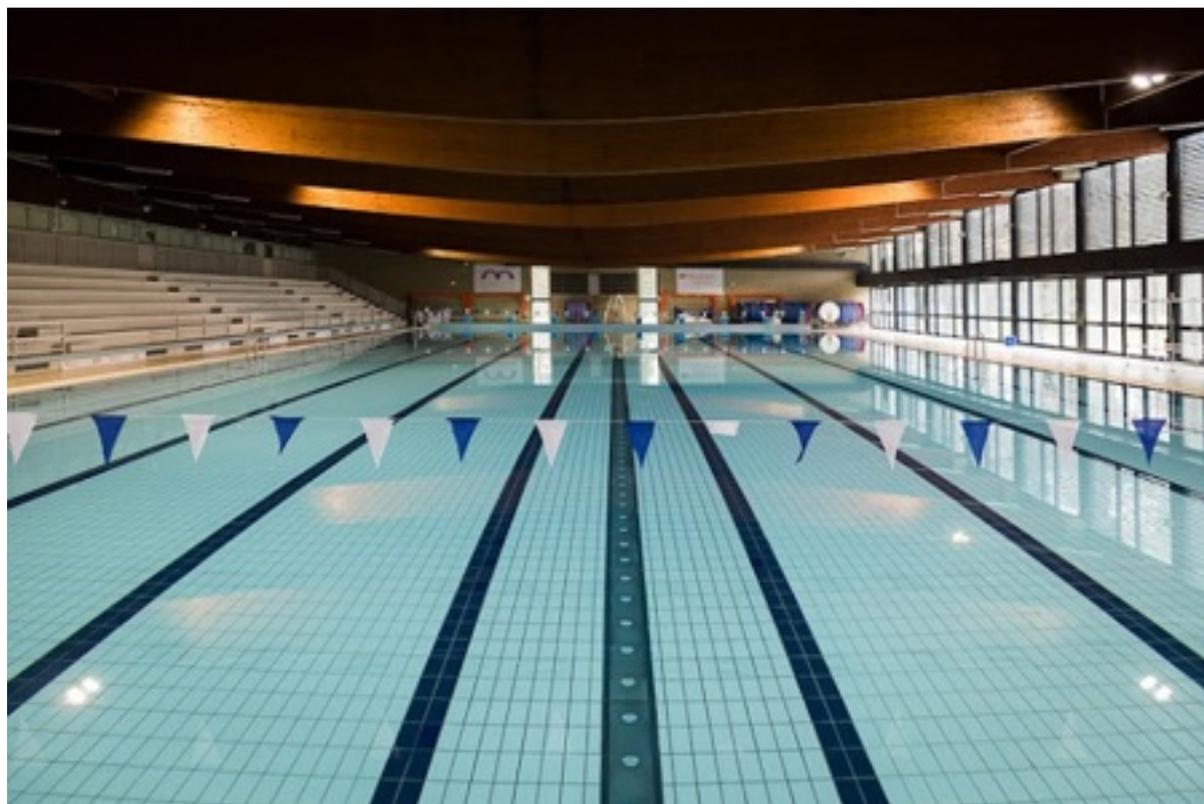

Camp d'entraînement de Natation

Mulhouse du 12 au 17 février 2024



Introduction

Ce fut une petite semaine de camp placée sur cette période des vacances de carnaval, quelques jours en immersion à la suite de notre meeting moitié moitié pour pas moins de 14 nageurs des groupes compétitions, espoirs et élites.



Piscine 50m de l'Ilberg, 8 couloirs.

Accès par 2x par jour au bassin olympique intérieur. Un programme chargé sur la semaine mais dans des conditions de travail optimales avec 2 lignes qui nous étaient réservées sur 2 créneaux horaires à savoir de 9h à 11h le matin et de 15h à 17h l'après-midi.



L'hébergement ainsi que la restauration quant à eux se font dans le centre sportif régional d'Alsace.

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

Jour 1: Départ 11h de la piscine de Bulle avec 2 véhicules pour seulement 2h15 de route avant d'arriver sur notre lieu d'entraînement. Juste le temps de s'arrêter sur la route pour faire une petite pause repas.

Nous arrivons vers 14h sur Mulhouse et son centre sportif, le temps de récupérer les chambres pour y déposer les affaires avant d'aller en marchant à la piscine qui se situe à 5' à pied des logements.

1ère séance avec au programme un 4000m varié, histoire de prendre possession des lieux et de récupérer du voyage.

Vient ensuite un moment de temps libre qui permet de pouvoir regarder les championnats du monde de natation de Doha et donc rester dans le thème tout au long de la semaine.



Une équipe de garçons prêt à en découdre.

18h45 heure du 1er briefing de la semaine pour un point général (horaires, règles diverses, etc...) pour ensuite se diriger vers le souper du soir à 19h.

Le temps d'après repas permet de se retrouver pour partager des moments unique et ensuite se reposer pour attaquer le mieux possible la journée suivante.

Jour 2: Petit-déjeuner à 7h30 pour avoir le temps ensuite de digérer avant de nous rendre sur notre première séance de la journée.

8h30 départ pour la piscine et l'échauffement avant de plonger à 9h pour une séance de bras comme tous les matins de la semaine.



Séance bien gérée par l'ensemble du groupe.

Vient ensuite le temps du repas de 12h ainsi que la petite sieste tant attendu par l'ensemble du groupe pour bifurquer du mieux possible vers la seconde partie de journée.

Séance Aero courte distance pour l'après-midi avec encore un beau programme de validé.

Enfin retour au centre sportif pour y passer notre soirée avec repas, debrief, etc...



Jour 3: Les horaires pour les différents rendez-vous sont fixés et ne bougent plus, donc rdv 7h30 pour le petit dej' puis 8h30 pour le départ à la piscine.

Bonne séance avec un circuit PPG tous ensemble avant de plonger pour notre 4x1500m de la matinée avec toujours cette orientation musculaire.

11h15 fin des hostilités et retour à l'hébergement pour se tourner vers la seconde partie de la journée.

Retour à la piscine pour 15h avec une séance de vitesse au programme.



Le soleil est encore de la partie pour cette journée du mercredi.

4km cet après midi sous le signe de la vitesse.

Toute l'équipe s'entraîne dur et ça dans une belle cohésion.

Les habituelles retrouvailles d'après entraînement et d'avant/après souper avec des moments de partage comme la diffusion des championnats du monde de natation ou encore la pratique de jeux de société.



Jour 4:

Nous avons basculé dans la seconde partie du camp. La fatigue commence à se faire ressentir mais la motivation et la rigueur reste au beau fixe.



Les horaires et les habitudes ne changent pas, petit déjeuner, puis première séance dans l'eau avec toujours une priorité sur les bras.

Repas du midi, petite sieste puis retour au bassin pour la séance tant attendu, « la séance d'aéro longue de la semaine ».

Au programme un bloc composé de 400 et 200 pour composer un beau bloc de 1600m de série, une série bien géré par l'ensemble du groupe.

Un moment d'échange avec certains sur le trajet du retour afin de debriefer de la séance exécuté. Toujours un moment important pour comprendre le fond et la forme de la séance pratiqué.

Un petit temps de relaxation avant le repas puis le temps du diner vers 19h pour se restaurer et se tourner vers la dernière journée complète de ce camp.

Jour 5:

5ème et dernier jour complet sur Mulhouse. Programme inchangé sur le plan des horaires et conditions d'entraînement.

Juste une petite appréhension de la séance de l'après-midi placée sous le signe de la VMA.

On notera un peu de fatigue accumulé au fil de cette semaine de camp mais tout le monde répond présent lors des séances clés.



Une dernière soirée pour profiter pleinement du centre sportif et ainsi se tourner vers la dernière journée officielle.

Jour 6:

Une journée un peu spéciale avec toujours un petit pincement au coeur et donc de quitter ce lieu de vie qui nous a apporté beaucoup durant la semaine.

Un petit dej, puis le temps de ranger les chambres pour les rendre dans l'état où nous les avons trouvés.

Pour ensuite se rendre à la piscine pour notre dernière séance de ce camp des vacances de carnaval 2024 avec au programme un 5000m varié.

Puis retour au center pour y prendre notre dernier diner et ainsi reprendre la route en début d'après-midi pour arriver vers 15h30 sur notre lieu de rendez-vous afin de se redisperser dans les familles.



TO BE CONTINUED...

Le mot du coach Morgan: *« Toujours un immense plaisir d'encadrer ces camps avec des nageurs toujours plus déterminés, motivés et prêts à affronter ces semaines riches en émotions diverses, kilomètres et bien d'autres choses enrichissantes... Vivement le prochain! »*

Le mot des nageurs: *« Le camp de natation de Mulhouse qui s'est déroulé du lundi 12 février au samedi 17 février était une réussite. Après un week-end déjà bien chargé suite au meeting moitié-moitié, nous avons eu la chance d'être hébergés dans un complexe sportif très adapté à nos besoins. Nous avons deux créneaux par jour dans une piscine de 50m qui à notre surprise était intérieure. Les entraînements rapprochés ne laissaient pas beaucoup de temps pour d'autres activités si ce n'est dormir et manger. Cependant nous avons eu de bonnes sensations tout au long de la semaine. »*

Nageurs présents:

- Clémentine Genoud (Elite)
- Emilie Tournier (Elite)
- Estella Martinez (Elite)
- Marion Barras (Elite)
- Zack Serres (Espoir)
- Arnaud Demierre (Espoir)
- Lucas Seydoux (Espoir)
- Charlotte Progin (Espoir)
- Elio Vermot (Espoir)
- Fabio Dos Santos (Compétition)

- Rafael Martinez (Compétition)
- Tim Vermot (Compétition)
- Noé Descloux (Compétition)

Programme de la semaine:

PLANNING & HORAIRES

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

	Petit déjeuner	Entraînement	Déjeuner	Entraînement	Dîner
Lundi 12/02		ARRIVEE A MULHOUSE VERS 13h30		15h-17h 2 lignes x 50m	19h-20h30
Mardi 13/02	7h-8h30	9h30-11h30 2 lignes x 50m	12h-13h15	15h30-17h30 2 lignes x 50m	19h-20h30
Mercredi 14/02	7h-8h30	9h-11h 2 lignes x 50m	12h-13h15	15h-17h 2 lignes x 50m	19h-20h30
Jeudi 15/02	7h-8h30	9h-11h 2 lignes x 50m	12h-13h15	15h-17h 2 lignes x 50m	19h-20h30
Vendredi 16/02	7h-8h30	9h30-11h30 2 lignes x 50m	12h-13h15	15h30-17h30 2 lignes x 50m	19h-20h30
Samedi 17/02	7h-8h30	9h30-11h30 2 lignes x 50m	12h-13h15	DEPART DE MULHOUSE	

Lexique des séances:

Lundi 12 Février:

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

100cr
 100dos/cr par 50
 100cr 3tps
 200br/dos par 50
 100cr 3tps
 300pap/cr par 50
 100cr 3tps
 400 palmes 4n
 100 batt jambes
 100cr 3tps @

100cr pagaie + glisse
200cr pull 5tps
100 pagaie ampli 1ere nage
300cr nc 3tps /5tps
100 jambes 1ere nage
400cr @ pull 2/3/4/5 tps par 50
(200cr ampli relaché /50jambes 4n actif) x 4
200 cr dos a 2 bras
4000m

Total de la journée: 4000m

Mardi 13 Février

Séance du matin: (All1+Bras) 4500

500pull cr
(100cr/254N)x4
400 75cr/25pagaie varié
4x100 1-spé 50educ 50nc 1-Cr moins de cycle
5x300 2-cr plaques 1-6x50 2-pull cheville 1-pull normal 1- 3x100 4n avec
PAP et CR hypoxie à 80% 1-Pull plaques
200 souple sans matos 50cr 50spé @
5x200 2-nc 1-cr educ par 50 1- cr moins de cycle 3-palmes (1-4n 1- moins de
cycle Cr 1- 50cr 50jambes varié)

Séance de l'après-midi: (Bloc aero courte) 4300

100cr/50dos 100cr/50jambes choix X2
400cr palmes tuba
10x50cr 70% dep50"
100souple
300cr exo par 50
10x50 spé 70% r;20"
100souple
300 spé exo 50 / 50 cr ampli
10x50cr 85% dep;50"
100souple
300cr exo/50
400palmes plaques @
100 souple

Total journée: 8800m

Mercredi 14 Février:
Echauff avec condi collective
30'' jumpin jack
20 rep 1/2 squat
10 rep Burpees
1' gainage
X4

Séance du matin: (bras) 4500

3x1500m

1- 100cr/25dos x4 / 200cr/50pagaie x2 / 300cr/200batt

1-10x150cr 5-pull 5-Nc 5-plaques

1-1500m complet 500 3tps 500 2tps 500 3tps

Séance de l'après-midi: (vitesse) 4000

4x400

1-cr glisse 1-1004n 100cr 100batt 1004n envers 1-150cr/50spé glisse 1-

palmes 100cr/50pap/50ondul dos vite

300cr plaques

2x(4x50) 25sprint / 25 souple

200 souple

1x avec mur 1x sans mur

300cr plaques

4x50 4n avec 25sprint départ plongé

500 palmes 100cr@ 254n envers

100 souple

Total journée: 8500m

Jeudi 15 Février:

Séance du matin: (bras) 4000

Pull 200cr 50 sans jambes

200cr 50 batt avec pull

100cr 50dos 50batt dos

Idem br et pap

10x100 cr pull plaques dep;1'45

500palmes 100cr/25 pagaie 4n

10x50cr pull/elast dep:1'
2x200cr glisse en comptant les coups de bras par 100m
3004n 75 25nc 25educ 25 nc
200jambes complet
100 souple.

Séance de l'après-midi: (Aero longue) 5000

5x300
1-cr glisse
1-dos/cr
1-spé educ/ cr
1-4n //75 25nc 25jambes 25 nc
1-cr glisse
5x100 1-4n comple 1-cr moins de cycle 1-4n envers 1-cr moins de cycle 1-cr
glisse
6x50 1-cr 25vite 25 souple 1-cr aero 1- souple
2x400 cr Aero
2x200 cr Aero
400cr Aero
300 souple au choix
800 palmes 100cr 50 dos 50 jambes dos

Total journée: 9000m

Vendredi 16 Février:

Séance du matin: (bras) 4000

200cr/50dos
150cr/50dos
50cr/50jambes dos
Idem mais autre nage à la place du dos
8x50jambes cr 25actif 90% /25 souple
6x100 25pap/50cr ampli/ 25pap
100 souple
4x50 jambes cr 80%
8x100cr plaques 50cr 5tps 50 2tps
100 souple
100jambes spé vite 90%

400palmes w apnée (4x100) travail sur le 1er 50)
100 souple

Séance de l'après-midi: (Vma) 4500

200cr/100dos/100br
200cr/100dos/100pap
200cr/1004n/100batt

100cr 3tps 50pagaie
1004n 50jambes 1ère nage
X2

Palmes 25vite 75cr@ // 25dos/75cr@ X2

300cr plaques

12x25cr VMA R;10"

200 souple

300cr plaques

10x50cr VMA dep;1'

200 souple

4x100 travail de moins de coup de bras sur 50m en 1ère nage et 50m cr
ampli.

100 souple

Total journée: 8500m

Samedi 17 février:

Séance du matin: (mixte) 5000

10x500 1-varié / 1-bras

1-100cr/25dos

1-cr pull 5tps

1-25pap/75cr

1-cr pull 5tps

1-50cr/50exo 1ère nage

1-5x100cr plaques/pull

1-100cr/25jambes varié

1-10x50plaques/elast

1-500cr Plaques travail reps 3 5tps par 50

1-Reverse en palmes

TOTAL SEMAINE: 43800m

