

---

# Camp d'entraînement de Natation

**MATARO** du 20 au 26 Octobre 2024

---



---

## Introduction

Nous y voila, le camp d'automne tant attendu!!!

Retrouver le soleil, le bord de mer et cette ambiance qui permet de mélanger sport et bien-être.

C'est donc du côté de MATARO que le SPB a posé ses valises pour ce camp des vacances de la toussaint.



**Piscine 50m du complexe sportif de Mataro, bassin 8 couloirs.**

Accès par 2x par jour au bassin olympique extérieur.

22 nageurs au total, 3 entraîneurs et un programme chargé et adapté à la pratique de chacun. Des conditions de travail optimales avec 3 lignes qui nous étaient réservées sur 2 créneaux horaires à savoir 1 créneau le matin et 1 l'après-midi.



*L'hébergement et la  
restauration quant à eux  
se faisaient à l'hôtel 4\*  
Athena.*



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

---

**Jour 1:** Le rendez-vous fut donné à 7h30 dans le hall de l'aéroport de Genève, le temps de se regrouper, puis ensuite enregistrer les bagages et attendre le précieux vol qui nous permettra de rejoindre notre lieu de vie durant 1 semaine.





C'est parti pour 1h30 de vol à destination de Barcelone. Puis 40' de bus privé pour rejoindre notre hôtel tout confort.

Le temps de se poser quelques minutes, voilà déjà le temps du repas de 13h pour se restaurer avant d'aller rejoindre la piscine pour la 1ère séance de ce camp.

Au programme, une séance au soleil dans un bassin situé en bord de mer, quoi de mieux pour se motiver et prendre plein de plaisir dans sa pratique.

17h30 fin de séance retour à l'hôtel, petit passage au magasin du coin pour récupérer notamment de l'eau et ensuite fouler les premiers grains de sable de la mer Méditerranée.

Petit bain, petit volley-ball bref une fin de journée placée sous le signe du bonheur.

Retour à l'hôtel vers 19h45 pour notre souper. Un briefing de cette première journée puis vient le temps du quartier libre pour aller se reposer et profiter de recharger les batteries avant d'attaquer la première journée complète de camp.



---

**Jour 2:** Petit déjeuner en buffet avant de partir à 9h pour la séance matinale toujours sous le soleil et la bonne humeur.

Belle séance pour les deux groupes retour ensuite à l'hôtel, repas du midi, sieste et retour au bassin en milieu d'après midi.

Différents thèmes étaient abordés en fonction des groupes et des niveaux au fil de la semaine.

En fin de journée, passage par la plage à côté de notre hôtel pour profiter de la mer, son couché de soleil et d'un peu de beach volley en musique.



---

Repas à 20h15 puis ensuite vient le temps du repos qui après une belle journée se faisait attendre par certains(es).

---

**Jour 3:** Un schéma organisationnel identique aux jours précédents, le rythme commence à s'installer petit à petit avec la prise des repas à heure fixe, les horaires pour partir à la piscine, etc...

Un jour un peu mitigé au niveau de la météo, avec un peu de vent et quelques nuages mais pas de quoi perturber la motivation de nos nageurs.

Encore une belle matinée suivi d'une seconde séance l'après midi avec une séance de condition physique avant de se mettre à l'eau.



La fin de journée n'étant pas aussi radieuse que la veille, le choix fut de rentrer à l'hôtel, se reposer avant de se tourner vers la seconde partie de la semaine.

Une repas du soir toujours plein d'entrain et de bonne humeur avant d'aller chercher le repos du soir.

---

---

**Jour 4:** Une journée un peu différente sur le plan sportif puisque cette dernière ne posséda qu'un seul entraînement, celui du matin.

D'un côté une séance dure et cardio pour nos plus jeunes et de l'autre une matinée plutôt musculaire soldé par une session en salle de musculation pour couronner le tout.



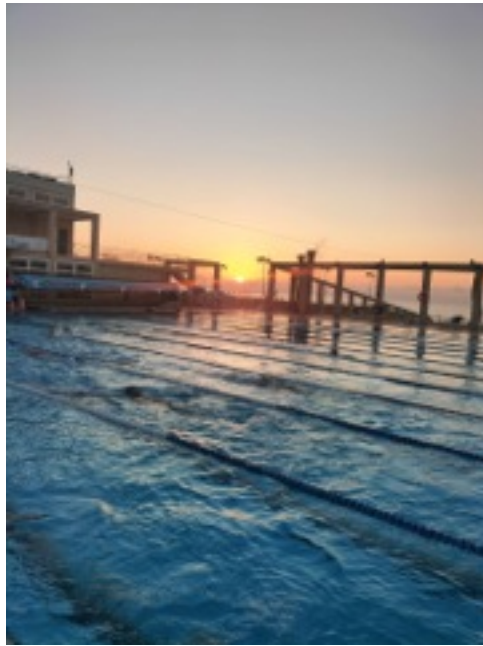
L'après midi fut donc très apprécié puisque à la suite de la sieste quotidienne, c'est un après midi plage qui s'est offert à nos nageurs(ses) pour décompresser et se reposer un peu en milieu de camp.

---

**Jour 5:** Reprise du rythme avec 2 séances de natation par jour mais sur des créneaux plus tôt. Le premier de la journée est à 8h et le second à 13h30, il a donc fallut réadapter l'organisation des repas et des phases de récupération pour aborder au mieux ces nouveaux créneaux.

Le matin, nous avons eu droit à un beau lever de soleil durant notre arrivée au bord du bassin et durant la première heure d'entraînement le spectacle fut au rendez-vous.





L'après midi, le groupe des plus grands avait une séance placée sous le signe de la séance longue d'Aéro.

Une séance très bien gérée et abordée par l'ensemble du groupe et ceux malgré une fatigue qui commence à apparaître gentiment.

Une petite glace sur le retour, un petit arrêt à la plage et au magasin de natation pour certains avant de se tourner vers l'avant dernière soirée de la semaine de ce camp qui restera je pense, gravée à jamais!

---

**Jour 6:** Le dernier jour officiel et complet.

Un programme et des horaires identiques à la veille, une envie de finir cette semaine et ce camp d'automne 2024 de la plus belle des manières avec notamment une séance difficile pour nos grands l'après-midi.





Une fin d'après-midi et un retour couronné par une pause au glacier sur le chemin pour une petite récompense bien méritée à l'ensemble de cette équipe.

Dernière fin d'après midi à l'hôtel, commencer à organiser sa valise pour le retour, profiter une dernière fois de la piscine de l'hôtel et des lieux avant notre dernier souper de la semaine.

Demain la journée s'annonce pleine avec une séance dès 8h puis le retour sur l'aéroport pour 11h15.

---

**Jour 7:** Nous y sommes, le dernier jour est arrivé, notre séance du matin est un peu compromise puisque la météo est très maussade voir même orageuse, c'est donc sous un temps pluvieux que nous nous rendons à la piscine, le mauvais temps s'étant invité sur la côte espagnole et pour plusieurs jours, nous avons d'ailleurs eut beaucoup de chance avec le temps tout au long de la semaine.

Sans surprise la piscine extérieure est fermé pour cause d'orage, nous sommes donc détournés sur le bassin intérieur, mais c'est après 1500m dans un air irrespirable que nous stoppons la séance afin de ne

---

pas irriter les bronches et perdre tous les bienfaits de notre semaine de camp.



Retour à l'hôtel pour un bon petit dej, récupérer nos affaires, prendre notre repas froid et être à l'heure pour le rendez-vous de notre navette aéroport à 11h15.

Direction Barcelona Airport pour notre avion retour et ainsi achever ce magnifique camp d'automne 2024.

---

Félicitations à toutes et tous pour cette semaine, aux coachs présents qui ont su apporter toute leur bonne humeur, conseils et encadrement ainsi qu'à tous ceux qui ont contribué à la réussite de ce dernier.

Egalement un grand merci à Evensport pour nous avoir concocter ce camp sur mesure.

---

---

## TO BE CONTINUED...

---

**Le mot des coachs:** « Que dire!!! Nous avons vécu une semaine riche en tous points. De la rigueur, de la persévérance, du soutien, de la complicité et bien d'autres choses encore. Un véritable régal d'avoir pu faire vivre ces moments inoubliables à nos nageurs tout en continuant à travailler leur passion afin qu'ils s'améliorent continuellement. Le lieu ainsi que la logistique générale collaient parfaitement à nos attentes. Vivement le prochain. »

---

**Le mot d'une nageuse :** « Le camp était beaucoup trop cool, l'hôtel était sympa. La piscine était belle mais salée, nous avons bien nagé. Nous avons également eut des soirées inoubliables. Les repas étaient bons mais il y avait beaucoup. Merci beaucoup aux entraîneurs pour ce camp!!! Nous garderons des souvenirs uniques»

---

### Nageurs présents:

- Clémentine Genoud (Elite)
- Emilie Tournier (Elite)
- Estella Martinez (Elite)
- Marion Barras (Elite)

- 
- Zack Serres (Elite)
  - Amandine Vuichard (Elite)
  - Lucas Seydoux (Elite)
  - Arnaud Demierre (Elite)
  - Elio Vermot (Espoir)
  - Fabio Dos Santos (Espoir)
  - Rafael Martinez (Espoir)
  - Tim Vermot (Espoir)
  - Noé Descloux (Espoir)
  - Eve Jorry (Espoir)
  - Diogo Macedo (Compétition)
  - Enéa Corbinelli (Compétition)
  - Matteo Descloux (Compétition)
  - Nadine Pharisa (Compétition)
  - Auriane Ginestet (Compétition)
  - Chloé Buchs (Compétition)
  - Méline Bernold (Compétition)
  - David Yerly (Master)

---

### **STAFF;**

- Morgan Steinackre (Coach groupe 1)
- Ismail Mehmeti (Coach groupe 2)
- Maxime Neuhaus (Coach groupe 2)



---

## Programme de la semaine:

	Petit déjeuner	Entraînement	Muscu	Déjeuner	Entraînement	Dîner
Dimanche 20/10	Vol GENEVE 9h35 / 11h15 BARCELONE puis navette jusqu'à l'hôtel			13h-15h30	15h30-17h30 3 lignes	20h-22h30
Lundi 21/10	7h-10h30	9h30-11h30 3 lignes		13h-15h30	15h30-17h30 3 lignes	20h-22h30
Mardi 22/10	7h-10h30	9h30-11h30 3 lignes		13h-15h30	15h30-17h30 3 lignes	20h-22h30
Mercredi 23/10	7h-10h30	9h30-11h30 3 lignes	11h45-12h45	13h-15h30	/	20h-22h30
Jeudi 24/10	7h-10h30	8h-9h30 3 lignes		12h	13h30-15h30 3 lignes	20h-22h30
Vendredi 25/10	7h-10h30	8h-9h30 3 lignes		12h	13h30-15h30 3 lignes	20h-22h30
Samedi 26/10	7h-10h30	8h-9h30 3 lignes		Paniers repas à emporter	11h15 Départ vers BARCELONE Puis vol BARCELONE 14h15 / 15h55 GENEVE	

---

## Lexique des séances:

### Groupe 1:

#### **Dimanche 20 octobre: 4100m**

200cr 100dos

150cr 50dos

100 cr dos jambes par 50

Idem en br à la place du dos

--

500palmes 100cr 25ondul dos actif

--

4x400

1-cr pull

1-50cr travail ondul / 50 4n coulées +++

1-cr pull

1-4n avec 50 vitesse dégressive + glisse / 50 jambes +pagaie

--

---

200 jambes complet

--

500 palmes 100cr 25 4n progr

--

100 souple

**Total journée: 4000m**

**Lundi 21 octobre:**

***Séance du matin: (All1+Bras) 4000***

20x200

1-cr 3tps // 1-cr dos par 50 // 1-cr 3tps // 1-cr br par 50 // 1-1ere nage exo// 50  
X2

4-Cr pull/plaques 2- cr plaques seules 2- 4x50 1-plaques spé 1-plaques cr 2-  
palmes varié au choix 1-cr autre nage 1-cr/jambes ondul dos

***Séance de l'après-midi: (4n) 4100***

10x150 1-cr 1-100cr/50dos 1-50cr50br50cr 1-50pap 100cr 1-Jambes 3n X2 r;  
20"

--

15x100 1-4n 1-Cr 1-spé X5 // 1 et 5 en glisse // 2-1er 25sprint reste ampli //  
3-jambes // 4- dernier 25sprint r;20"

--

500cr pull plaques ampli

--

10x50 palmes 1-pap 25sprint 25 souple 1-dos 15m de coulée active 1-Pap  
ampli 1-cr 25sprint/25 souple 1-25 coulée sous l'eau placée dep:1'/1'15

--

100 souple

**Total de la journée: 8100m**

**Mardi 22 Octobre:**

***Séance du matin: (All1+Bras) 4000***

400cr NC 4 coulées aux virages

400 75cr 2tps 25 dos

400 cr pull avec 4\*50 de pagaie placé dans le 400.

400 50cr 4tps 50br

400 cr pull 4mvts droite 4mvts gauche 4mvts deux bras enchaîné sur 50m  
2x dans le 400.

---

400 25 pap 75 cr 2tps  
400 cr planche entre jambes retour batt actif  
400cr pull elast 4tps  
4x100 cr plaques 2tps 70% R:15"  
400 palmes varié libre en recup

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

800 (100cr respi choix 50pagaie varié 50 1ère nage) X4  
400cr NC (compter les coups de bras au retour et faire mieux 4x)  
600 palmes 2004n x3 avec cr coulées maxi (enchainer le 600m)  
300cr nc w coulées avec une ondul de + par virage  
200 libre (finir l'échauff)  
8x50 2-cr 1-pap w 20msprint sans respirer/30 souple 1- souple dep;1'15  
200 cr souple  
6x50cr w 25msprint/25 souple 1-pap 1-spé 1-souple dep:1'15  
200 cr souple  
6x50jambes 1-sprint 1souple  
200 cr souple

**Total journée: 8000m**

**Mercredi 23 octobre:**

***Séance du matin: (bras) 4000***

5x800  
1-150cr / 50dos //150cr //50 spé idem avec jambes pour dos et spé  
1- 8x100 1-4n 1-cr glisse 1-4n envers 1- éduc cr  
1- 800cr pull plaques  
1-8x100cr plaques seules dep 1:45  
1-800 palmes avec 150cr coulées ++ 50ondul dos actif 150cr respi 3/5/7 par  
50 50dos souple

**Total journée: 4000m**

**Jeudi 24 octobre:**

***Séance du matin: (bras) 4100***

4x1000  
1- palmes (200cr 100dos 200cr 100br 200cr 100dos 100pap)  
1-5x200 1\*4n complet 1\*4n jambes 1\*4n exo 1\*4n jambes 1\*200pap  
1-1000cr 3/5 par 100m coulées à 5m

---

1-10x100cr ppe dep 1'45 ampli  
100souple

***Séance de l'après-midi: (Aero) 4500***

400 75cr 25dos  
300 50cr 50br  
200 25 pap 75 cr  
100 jambes au choix  
x2  
idem avec les 25 progr et le 50 en Aero  
le 100m libre  
série Aero  
400cr aero R:30"  
4x100 1-spe 1-cr R:15"  
X2  
400cr plaques aero  
500 reverse en palmes ou NC et souple.  
4500m

**Total journée: 8600m**

**Vendredi 25 Octobre:**

***Séance du matin: (bras) 4100***

40x100 + 100souple  
10- cr dos cr br cr dos cr pap cr spé  
10- cr 4n éduc 4n jambes X2  
20x100 5-nc 5-plaques 5-nc 5-palmes dep 1:40  
100souple

***Séance de l'après-midi: (lactique) 3000***

Echauff libre, type compétition puis  
série lactique:  
4x50 1-spe 1-cr dep 3'30 puis 100cr  
X2 récup 6' entre les deux séries.  
Puis récup 800/1000m en fin.

**Total journée: 7000m**



---

## **Samedi 26 Octobre:**

### ***Séance du matin: (varié) 1500m***

300cr 2004n (25educ 25jambes) 100 jambes

300cr 2004n (25jambes 25nc) 100 jambes spé

300cr puis arrêt.

**Total journée: 1500m**

**TOTAL SEMAINE: 41200m**

## **Groupe 2:**

### **Dimanche 20 octobre: 3300m**

400cr 3tps

300 75dos 25pagaie

200 4n (25batt/25complet) en palmes

4x50progr (2-cr 2-1ère nage)

3x100 (3/5/7tps)

2x200 pull 1-cr/1-dos

100 souple

4x50pap palmes travail technique 4 différents

Idem dos/Br/Cr

2x100m 4n batt (1-pap br 80% et 1-dos cr 80%)

200cr palmes tuba plaques ampli +++

100 souple

**Total journée: 3300m**

### **Lundi 21 octobre:**

#### ***Séance du matin: 3500m***

4x250 (200libre/50batt 1par nage)

--

Palmes 4x250 1-100libre/1004n glisse max/ 50 ondul+apnées

---

1-100 dos exos idem au dessus

--

4x250 5x50peart 1' temps régulier bien nagé // 4x50 25bras rapide/25 souple  
// 50 souple 2-pull 2-pull/plaques

--

2x250 4x501ère nage prog /50 souple  
5x50 25 w apnée /25 souple

### ***Séance de l'après-midi: 3700m***

15' gainage / Abdos / pompes/ squat / Fentes

--

5x100 1-cr 1-1ère nage 1-4n 1-1ère nage batt 1-cr batt

--

6x400 1-cr tuba 1-cr palmes tuba w technique 1-4npalmes glisse 1-cr tuba  
1-cr palmes/tuba w d'allures 1- 4n palmes

--

200 souple

--

3x200

1-50progr 50 degr x2

1- min 4 mvts coulées

1- pull/plaques glisse maxi

--

Souplesse

### **Total journée: 7200m**

### **Mardi 22 octobre:**

#### ***Séance du matin: 2500m (technique)***

400 75Cr/25pagaie

--

4x100 25pagaei /50exo/25 complet un dans chaque nage

--

8x50 travail de virages 2 à 3 dans chaque nage.

--

2x200 1-cr (boules rouges A/R rapide) 1- 4n (idem cr)

--

4x100 75cr/25batt 4n 80%

--

100 souple

---

**Séance de l'après-midi: 2500m (vitesse)**

3x300 1-150cr Pull/150normal 1-754N 25pagaie battement 1-75cr/25dos/  
75cr/25br/75cr/25pap

--

10x100 2-cr 1-4n 2-cr 1-1ère nage 2-cr 1-4n 1-souple 80% r;20"

--

400 libre palmes plaques

--

10x50 2-cr 1-4n X 3 25sprint 25souple départ à 2

--

200 souple

**Total journée: 5000m**

**Mercredi 23 octobre:**

**Séance du matin: 2500m (lactique)**

500m reverse 200cr/150dos/100br/50pap

--

4x100 batt 1 par nage

--

2x200cr 1-pull 1-Pull plaques

--

4x50 progr 2-cr 2-1ère nage

--

100 souple

--

4x50 2-cr 2-1ère nage + 100cr R:2 à 3'

X2 (100 souple entre les 2 series)

--

200 souple

**Total journée: 2500m**

**Jeudi 24 octobre:**

**Séance du matin: 2000 (technique)**

400libre

200 educ par 50 (rattrap dev / Pagaie)

200 4N 25pagaie 25progr

200 50cr/50ondul/50dos/50 ondul dos

--

---

4x50 depart fleche + tech sur 25m en cr  
4x100 Depart + ondul rapide force Cr  
Déaprt + vidéo  
4x50 25sprint/25 souple + Virage 4n retour a pied.  
--  
200 souple

***Séance de l'après-midi: 3600m (varié 4n)***

6x150 1er cr 2nd 75/75 2n au choix 3eme 3nages 4eme libre sauf cr 5 et 6  
75batt 75 pull entre les jambes  
--  
8x50 2 par nages 25pagaie/25 progr 4n  
--  
4x200 4n 1er batt 2nd Progr par 50 3-technique avec palmes 4-technique sans  
palmes  
--  
8x100 4n 1er Pap 80% reste 50% second br 80% .... 5ème pagaie 6ème  
plaques 7ème glisse 8ème chrono  
--  
200 souple  
--  
400 plaquettes palmes ampli relaché  
200 souple

**Total journée: 5600m**

**Vendredi 25 octobre:**

***Séance du matin: (4000 endurance)***

Echauff à sec  
200libre 200pull cr 5tps  
100 1ère nage glisse  
200 50cr 50 batt dos  
4x100 60/70/80/90%  
800 4n palmes 50 batt 50pagaie 100complet  
800 400cr pull 400cr pull plaques  
400 4x 50dos/50brasse  
200 Crawl 5tps  
100 1ère nage glisse  
--  
400palmes tuba glisse Cr



---

100 souple

***Séance de l'après-midi: 3500 (vitesse 1ère nage)***

400libre varié

200 1ère nage 50 batt 50complet

4x100 50w polo 50 Pg fermé

--

10x75 50cr80% r;5" 251ère nage 100%

100souple

200cr pull/plaques

6x50 251ère nage 25 souple + départ

400 251ère nage 90% 25souple

4x150 palmes 50cr 50 1ère nage glisse 50 apnée

--

150 souple

**Total journée: 7500m**

**Samedi 26 Octobre:**

***Séance du matin: (varié) 1500m***

300cr 2004n (25educ 25jambes) 100 jambes

300cr 2004n (25jambes 25nc) 100 jambes spé

300cr puis arrêt.

**Total journée: 1500m**

**TOTAL SEMAINE 32600m:**

