

# Bilan Stage CFR La Rochelle – Février 2011

## Les Nageurs du stage

Rappel des modalités de qualification : avoir réalisé une performance de la grille de qualification au cours de la période de « vie des clubs »  
38 nageurs se sont qualifiés à l'issue de cette période. 28 nageurs ont validés leur inscription sur ce stage.

- Alexis GALAND SPN
- Angèle GOIS CR
- Anna BERTAIM ROC
- Anne FERRANDIS SPN
- Axel HUVELIN SPN
- Camille GERMON ANC
- Charlotte LAHONTAN SPN
- Corentin SOHAS SPN
- Darcie RHODEN ANC
- Déborah FREYMANN CR
- Eva GIRAULT SPN
- Fanny GUIFFIER SPN
- Guillaume LE GALL ANP
- Jack CAKEBREAD NCA
- Jessica BAKER SPN
- Julien PELLAT ROC
- Léa BESSE ANC
- Léa BURTIN ANC
- Lucie COISCAUD SPN
- Marianne BERGE CR
- Marine GUIBERT ANC
- Morgane CHWAL SPN
- Paul LE COZ CR
- Reyan AABKARI SPN
- Robin LACROIX ANC
- Sacha MOINE SPN
- Thomas LIBOZ SPN
- Tiphaine GUILLET SPN

1 nageuse « junior » a été associée à ce stage à la demande de son entraîneur : Alice Bahuet (ANC).

## Encadrement

Julien BUI XUAN (ANC, référent ETR de l'action)  
Marc BRISHOUAL (SPN)  
David NOLOT (CTR NC)



COMITÉ POITOU-CHARENTES DE NATATION  
CHARENTE - CHARENTE-MARITIME - DEUX-SÈVRES - VIENNE



## Objectifs de stage

Mettre à l'épreuve de la distance et de la répétition les qualités physiologiques des nageurs.

## Moyens

80 km pour 11 séances et activités physiques.

## Principes définis par l'ETR et validés par le comité régional en amont du stage

- Stage basé sur le volontariat sans aucune obligation liée à la participation ou non
- L'objectif du stage sera maintenu, **il convient à tous les volontaires de s'y adapter**
- L'ETR conseille aux entraîneurs de donner les conditions physiques nécessaires aux nageurs en amont du stage
- **Les nageurs ne tenant pas la charge d'entraînement quitteront le stage avant la fin de la semaine** (sans rétribution financière). Une adaptation sera possible pour les nageurs les plus jeunes dans une certaine limite
- Les nageurs qui prendront part à l'ensemble du stage se verront remettre un **t-shirt « finisher » en fin de stage** (le samedi après l'entraînement du matin)
- **Dire ce que nous allons faire et faire ce que nous avons dit**



2 allée de la Chenevière – 86000 Poitiers  
Tél. / Fax : 05.49.46.10.17 - Email : [poitou-charente-natation@wanadoo.fr](mailto:poitou-charente-natation@wanadoo.fr)  
SIRET : 441 069 499 00016



## Emploi du temps de la semaine

Horaires	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	
6h45-7h15		Footing	Marche	Footing	Marche	Footing	
7h15-8h		Petit Déj	Petit Déj	Petit Déj	Petit Déj	Petit Déj	
8h-8h30		Trajet	Trajet	Trajet	Trajet	Trajet	
8h30-9h	Accueil	Entrainement	Entrainement	Entrainement Kiné 10h-12h	Entrainement	Entrainement	
9h-9h30	Entrainement tests**						
9h30-10h							
10h-10h30							
10h30-11h							
11h-11h30							
11h30-12h							
12h-12h30	Trajet	Trajet	Trajet	Trajet	Trajet		
12h30-14h	Temps Libre	Temps Libre	Temps Libre	Temps Libre	Temps Libre		
14h-14h30		Kiné			PPG		PPG
14h30-15h			15h-15h30				16h-16h30
15h-15h30							
16h-16h30		Trajet	Trajet		Trajet		Trajet
16h30-17h	Entrainement	Entrainement	Entrainement	Entrainement	Entrainement		
17h-17h30							
17h30-18h							
18h-18h30							
18h30-19h					Intervention Médecin J&S		
19h-19h30	Trajet	Trajet	Trajet	Trajet			
19h30-20h					Trajet		



COMITÉ POITOU-CHARENTES DE NATATION  
CHARENTE - CHARENTE-MARITIME - DEUX-SÈVRES - VIENNE



## D'un point de vue organisation

**Bassin :** le matin l'entraînement se déroule sur 4 lignes d'eau sur une amplitude horaire de 8h30 à 12h, l'après midi l'entraînement se déroule sur 3 lignes d'eau avec une amplitude horaire de 16h30 à 18h30. A noter une bonne cohabitation avec les MNS de la ville de La Rochelle qui nous ont permis de mettre les drapeaux à chaque entraînement et parfois de déborder un peu des créneaux alloués. Ils nous ont également permis de donner à manger aux nageurs pendant l'entraînement. A chaque séance les nageurs avaient à loisir des fruits frais et des fruits secs. Merci au directeur de la piscine de La Rochelle, Monsieur Jimmy Persigant, d'avoir pu assurer une telle intendance. A noter tout de même qu'à priori un fort taux de chloramines se dégageait du bassin : les nageurs ont été pris de violente quinte de toux au cours du stage.

**Transport :** excellente adaptation de la société de transport à nos besoins.

**Hébergement :** bon état général. Bonnes conditions dues à une chambre par entraîneur et une chambre pour deux nageurs. Nous avons rendu les chambres au fur et à mesure des départs des nageurs. Le secrétariat du comité régional, Madame Aurélie Pichaud, a trouvé des conditions favorables aux nageurs.

**Restauration :** très bonne qualité de nourriture, cependant la quantité de nourriture pour les nageurs était un peu légère.

**Suivi médical :** un kiné s'est déplacé deux fois dans la semaine et a pu rencontrer tous les nageurs se plaignant de différents mal-être. Un médecin a réalisé une intervention de prévention sur le dopage et la nutrition auprès des nageurs. Merci à Monsieur Arnaud Barrière, kiné et Monsieur James Noel, Médecin.

**Equipements :** les t-shirts « finisher » ont été préparés en temps et en heure, merci au secrétaire général du comité régional, Monsieur Michel Anceret. Pour les prochains stage, nous devons peut être confectionner un bonnet spécifique pour de telles actions.

**Financier :** les arrhes nécessaires aux différentes réservations ont été versés par la trésorière, Madame Madeleine Prat et le règlement de chaque nageur a été fait en amont du stage. Les chèques ont été centralisés par Madame Laurette Berton qui s'est occupé des goutés le premier jour.

## D'un point de vue nageurs

20 nageurs ont terminé le stage jusqu'au samedi midi. 8 (+1) nageurs ont arrêté le stage sur raisons médicales (si poursuite, blessure ou maladie). Les nageurs ont été accompagnés par un entraîneur ou les parents sont venus les chercher. Seuls ceux qui ont tenu la charge d'entraînement (80km) ont reçu le t-shirt finisher. Soit 17 nageurs.



2 allée de la Chenevière – 86000 Poitiers  
Tél. / Fax : 05.49.46.10.17 - Email : [poitou-charente-natation@wanadoo.fr](mailto:poitou-charente-natation@wanadoo.fr)  
SIRET : 441 069 499 00016





# COMITÉ POITOU-CHARENTES DE NATATION

CHARENTE - CHARENTE-MARITIME - DEUX-SÈVRES - VIENNE



		Lund M	Lund AM	Mard M	Mard AM	Merc M	Merc AM	Jeud M	Jeun AM	Vend M	Ven AM	Sam M	Total	Reste	/1er
GALAND	Alexis	8600	6400	10100	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	6900	80000	0	0
GUIFFIER	Fanny	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10200	5000	7600	5300	6900	80000	0	0
LACROIX	Robin	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7700	5300	6900	80000	0	0
PELLAT	Julien	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7700	5300	6900	80000	0	0
BAKER	Jessica	8600	6400	10000	5100	9400	5600	10100	5000	7600	5300	6900	80000	0	0
AABKARI	Reyan	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
GUILLET	Tiphaine	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
HUVELIN	Axel	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
LE COZ	Paul	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
LE GALL	Guillaume	8100	6900	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
LIBOZ	Thomas	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
SOHAS	Corentin	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10100	5000	7600	5300	7000	80000	0	0
GERMON	Camille	8600	6400	10000	5000	9400	5600	9600	5500	7600	5300	7000	80000	0	0
BURTIN	Léa	8600	5600	9200	5200	9400	5800	9600	6000	8300	5300	7000	80000	0	0
GUIBERT	Marine	8600	5600	9600	5100	9400	5600	9900	5800	8100	5300	7000	80000	0	0
COISCAUD	Lucie	8600	6400	10000	5000	9400	5600	10000	5000	7600	5300	7100	80000	0	0
BESSE	Léa	8600	5400	9200	5000	9400	5900	9600	5500	8400	5300	7700	80000	0	0
CHWAL	Morgane	8600	5600	9200	4900	9400	5600	5000	4700	7600	5300	7000	72900	7100	-7100
FREYMANN	Déborah	8600	6200	8600	5000	9400	5600	4200	5000	7600	5300	7000	72500	7500	-7500
BERTAİM	Anna	8600	5500	9200	4900	8100	5000	4200	5000	7600	5300	7000	70400	9600	-9600
BAHUET	Alice	8600	6400	10100	5000	9400	5600	6400	3000	0	0	0	54500	25500	-25500
FERRANDIS	Anne	8600	6400	10000	5000	9400	5600	5000	0	0	0	0	50000	30000	-30000
MOINE	Sacha	8600	6400	10000	5000	9400	5600	4200	0	0	0	0	49200	30800	-30800
RHODEN	Darcie	8600	6400	10000	5000	9400	5600	4200	0	0	0	0	49200	30800	-30800
GIRAULT	Eva	8600	5600	9200	4900	9400	5600	5000	0	0	0	0	48300	31700	-31700
LAHONTAN	Charlotte	8600	5600	9200	4900	8100	5000	4200	0	0	0	0	45600	34400	-34400
BERGE	Marianne	8600	5600	9000	4900	8100	5000	4200	0	0	0	0	45400	34600	-34600
GOIS	Angele	8600	5600	9200	5000	5000	5000	0	0	0	0	0	38400	41600	-41600
CAKEBREAD	Jack	8600	4500	0	0	0	0	0	0	0	0	0	13100	66900	-66900



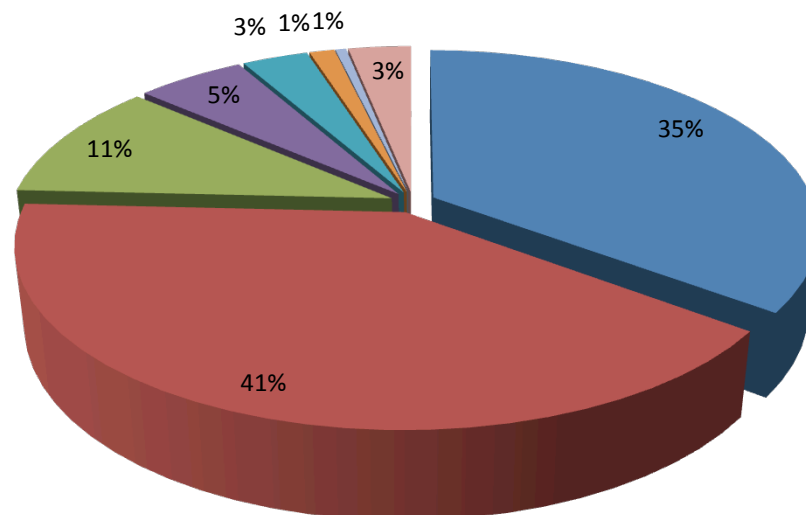
2 allée de la Chenevière – 86000 Poitiers  
Tél. / Fax : 05.49.46.10.17 - Email : poitou-charente-natation@wanadoo.fr  
SIRET : 441 069 499 00016



## D'un point de vue quantification (source Marc Brishoual)

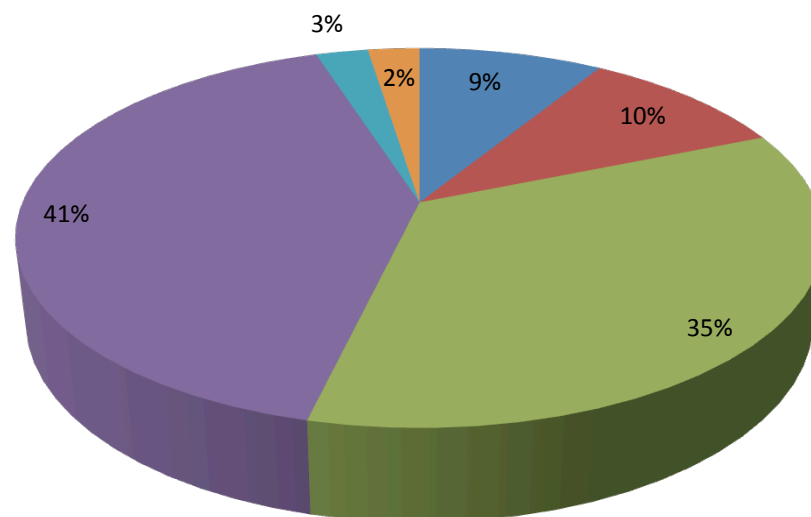
### répartition par intensité en %

■ Z1 ■ Z2 ■ Z3 ■ Z4 ■ Z5 ■ Z6 ■ Z7 ■ O<sup>2</sup>

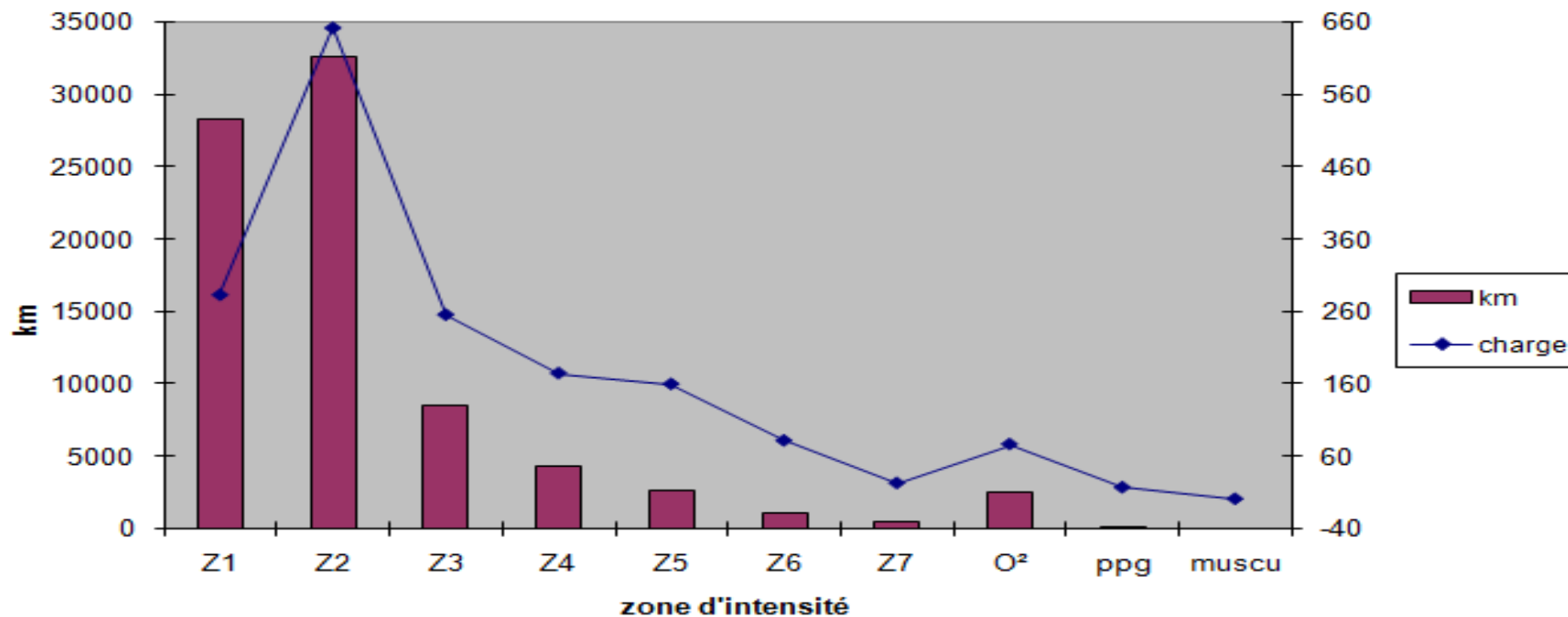


## répartition par style en %

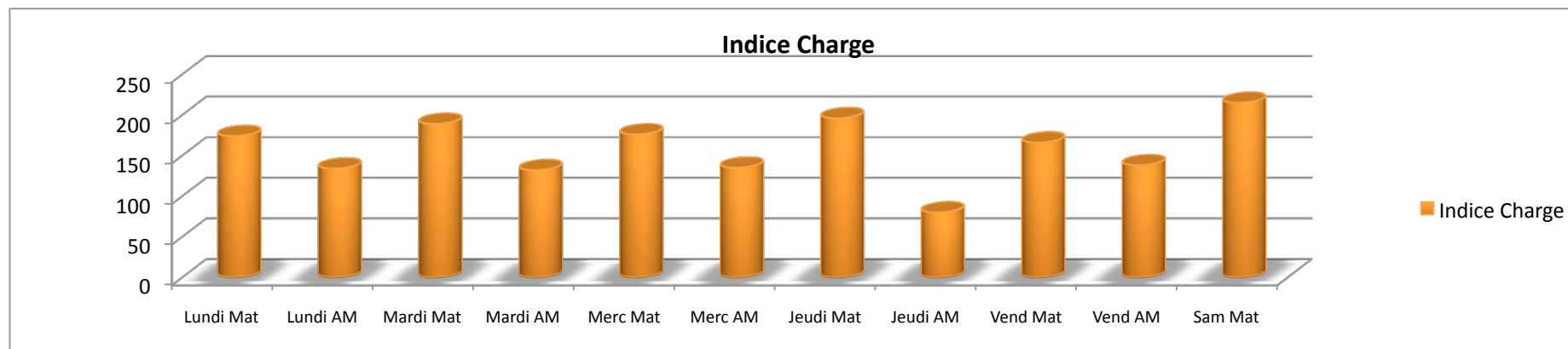
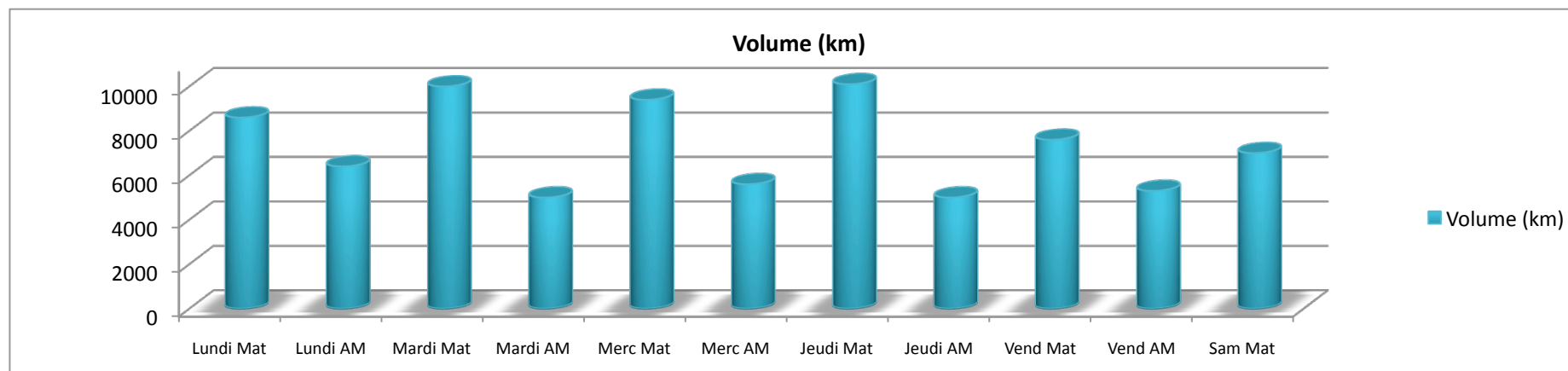
BRAS JB NL 4N SPE EDUC



### km/charge stage La Rochelle









COMITÉ POITOU-CHARENTES DE NATATION  
CHARENTE - CHARENTE-MARITIME - DEUX-SÈVRES - VIENNE



## Du point de vue de l'entraîneur

A chaque entraînement, les séances ont été adaptées au regard d'un test de 2000m chrono. Trois groupes ont été définis ce qui a permis d'ajuster les temps de départ sur les séries et/ou selon les nageurs de diminuer les volumes d'entraînement. Les groupes n'étaient pas figés dans la semaine d'entraînement.

La faculté d'adaptation des nageurs a été impressionnante, nous en reparlerons plus loin. La première partie de semaine a été dans l'ensemble difficile, puis l'organisme s'est adapté pour s'engager sur une deuxième partie de semaine plus aisée. Le staff d'entraîneur reste satisfait par cette adaptation et par la faculté de la majorité de nos nageurs à supporter une telle charge d'entraînement. Certains réalisent leurs meilleures performances à l'entraînement au cours d'une telle semaine...

## Pour continuer

Dans l'idéal, nous aurions aimé poursuivre le stage par une participation à un meeting national afin d'observer l'attitude et les performances des nageurs à l'issue d'un tel stage.

Nous encourageons les entraîneurs de la région Poitou Charentes à profiter de ce travail effectué et à le poursuivre dans les clubs dans la mesure du possible. Cela afin de profiter des acquis physiologiques développés au cours du stage et de ne pas laisser « retomber » le travail accompli par les nageurs. Un travail plus précis en terme de technique et d'intensité serait à mettre en place cette deuxième semaine de vacances scolaires.

Même si les nageurs présents au stage n'avaient pu aborder celui ci dans les meilleures conditions (physiques, physiologiques ou encore culture de l'effort), tous, **sans exception**, se sont adaptés à la charge d'entraînement. Ils ont été acteurs des séances d'entraînements et parfois même moteur.

Cette adaptation, même ponctuelle, tend à prouver qu'il est possible d'augmenter la charge d'entraînement pour tous nos nageurs et dans chacun de nos clubs régionaux. Cela aura, sans nul doute, un effet sur les performances de tous les clubs.



2 allée de la Chenevière – 86000 Poitiers  
Tél. / Fax : 05.49.46.10.17 - Email : [poitou-charente-natation@wanadoo.fr](mailto:poitou-charente-natation@wanadoo.fr)  
SIRET : 441 069 499 00016





**COMITÉ POITOU-CHARENTES DE NATATION**  
CHARENTE - CHARENTE-MARITIME - DEUX-SÈVRES - VIENNE



**La progression de tous est possible.** Elle passe par la mise en place de projets sportifs dans les clubs picto-charentais, et également par l'exigence que chacun se donne pour arriver aux objectifs fixés. Les contraintes de la pratique compétitive en natation sont grandes et demandent à être mieux connues de tous.

L'ETR a d'ores et déjà engagé des réflexions autour de cette problématique. La pratique compétitive, dès le niveau régional, n'autorise pas de trouver refuge derrière un manque de motivation de nos nageurs.

Nous pouvons tous nous donner les moyens de réussir ; à nous de valoriser les clubs et nageurs qui s'investissent vers une démarche d'excellence pour réussir à nager toujours de plus en plus vite.

Cette saison, l'ETR a engagé des réflexions nouvelles et souhaite poursuivre les actions menées en associant toujours plus d'entraîneurs. Chacun peut apporter sa pierre à l'édifice.

Nous souhaitons développer notre communication en associant les actions régionales et les clubs de la région, nous travaillerons pour être encore plus de transparent et permettre à chacun de trouver sa place.

La prise en compte de l'individu dans son ensemble est au cœur des réflexions des membres de l'ETR, le but étant de donner encore plus de sens à chaque action mise en place.

Un suivi tout particulier sera mis en place par le comité régional dans les semaines à venir, concernant les nageurs qui ont pris part au stage CFR de février 2011.

L'ensemble des séances et des outils utilisés au cours du stage est à la disposition de tous, il suffit d'en faire la demande auprès du CTR.

Julien BUI XUAN  
ANC, référent ETR du stage

Marc BRISHOUAL  
SPN, référent ETR sélections élites

David NOLOT  
CTR NC



2 allée de la Chenevière – 86000 Poitiers  
Tél. / Fax : 05.49.46.10.17 - Email : [poitou-charente-natation@wanadoo.fr](mailto:poitou-charente-natation@wanadoo.fr)  
SIRET : 441 069 499 00016

