

COMPTE-RENDU

Stage Hagetmau du 23 avril au 27 avril 2012



Encadrement par Madame Sandrine GAMOT

et

Messieurs LAFFERRIERE Laurent et Philippe BOILEAU

Lundi 23 avril 2012

Départ de Bergerac à 7h00 environ, une heure et demie plus tard (vers 8h30), une halte a été faite mi-parcours à Houilles (40) où les enfants ont pu se détendre, se soulager et se restaurer. Nous avons repris la route une demi-heure plus tard pour enfin arriver vers 10h00 à Hagetmau à la Cité Verte. Tout notre petit monde a été heureux d'être enfin parvenu à notre destination sans aucun encombre, à part quelques plaintes de maux de ventre dues au stress de la nouvelle aventure et peut-être aussi à la faim qui se faisait sentir...

Déchargement de l'autocar par tout le monde, très agréable participation de tous.

10h15 : L'installation dans les chambres s'est rapidement déroulée, grâce à la répartition programmée par avance.

10h30 : Premier entraînement qui a permis aux nageurs de se détendre et de prendre leurs repères. De plus avec un nombre de 20 nageurs nous avons pu les répartir en 3 niveaux homogènes et par catégories. Le volume kilométrique atteint dans cette première séance a été conforme aux prévisions : Poussins environ 1800m et Benjamins de 2500 m. Les grands en 4nages et technique en crawl et fart lek Volume : 3300 m

12h00 : Retour dans les chambres afin de peaufiner l'installation de chacun.

12h30 : Premier déjeuner et découverte de la cafétéria.

13h15 : Petit repos, bien mérité...

14h30 : Briefing pour préciser les différentes consignes relatives au séjour, le respect envers les autres sportifs et le savoir-vivre en communauté surtout envers les personnels du site.

15h30 : Petit réveil musculaire d'une vingtaine de minutes au bord du bassin au lieu d'une promenade sur le site de la cité verte, météo oblige...

Echauffement à sec et discussion sur la technique du crawl et Brasse pour les poussins et benjamins (nage, départs, virage, coulées...). Tandis que les plus grand s'échauffaient en salle de musculation avec Laurent.

16h00 : Deuxième entraînement :

Poussins et benjamins

Volume de 1900 à 3200 m environ en aérobie avec un travail en jambes et nage complète dans les quatre nages et consignes sur les différents aspects : technique de bras dans la phase aquatique et du retour, des départs, coulée, reprises de nages, virages...) plusieurs corrections ont été demandées.

Sinon dans l'ensemble, un bon travail a été fourni. Après ce premier effort, un moment de détente a été accordé aux nageurs pour leur permettre de faire connaissance avec l'espace ludique.

Pour les plus grands

Volume de 5100 mètres avec travail foncier aérobie en crawl et dos et dissocié avec palmes et hypoxie. Bonne adaptation d'ensemble.

18h30 : retour dans les chambres pour mettre les affaires à sécher et se préparer au dîner.

19h00 : dîner

20h00 à 21h30 : libre.

22h00 : Coucher et extinction des lumières.

Observations : Adaptation plus facile pour les plus grands, par contre petite difficulté d'adaptation pour certains poussins due au stress de l'éloignement ou de la vie en communauté. L'équipe dirigeante a rencontré de légers problèmes quant au respect des consignes (envie de liberté un peu trop prononcée par quelques-uns) et des réactions limites avec d'autres athlètes de clubs d'athlétisme région parisienne. **Nuit agitée pour cause météo : vent violent et pluie diluvienne**

Mardi 24 avril

7h00 : Réveil (sans problème)

7h15 : Petit-déjeuner.

7h45 : Troisième entraînement. Echauffement à sec d'environ 15'

Travail : Aérobic + Techniques 4 nages (technique de nage, virages, coulées, départs et arrivées...) volume : pour Benjamins : 3400 m et les Poussins : 2200 m.

Clément AUBIER accuse la fatigue et a du mal de supporter l'éloignement familiale.

Minimes et cadets : 6000 m et travail en 4 nages techniques – allure seuil anaérobie sur crawl.

10h00 : Collation

11h00 : Libre jusqu'à l'heure du repas à 12h00 .

13h00 : Repos dans les chambres pour tout le monde.

14h00 : Discussion technique : Le pourquoi du tuba (avantages et inconvénients) Technique de nage Brasse et crawl

15h30 : Quatrième entraînement – Travail en aérobic, allure en crawl et techniques de brasse et dos (nage, coulées, virages, timing de nage...). Bon travail dans l'ensemble, Pour Clément le volume a été soulagé suite à courbatures

Volumes effectués : Benjamins = 3700 m et Poussins = 2200 m.

Total journalier : Benjamins : 7100 m et poussins : 4000 m

Mimines et cadets : travail Spécialité allures progressives et volume 5000 . adaptation volume et temps de récup pour Chloé

18H00 : Etirements et retour vers les chambres.

19h00 : Repas

19h45 : Libre, les premières parties de tennis ont pu avoir lieu grâce une météo plus clémente, Ooufff !!!

21h30 : encore des petites réflexions désagréables et rires de nos jeunes nageuses envers les autres usagers sportifs. (Histoires de filles) Rappel des consignes Club, stage et intérieures

22h00 : Coucher.

Observations :

Etat de santé des nageurs du club :

Clément a par moment de gros coup de blues. Lise marie a une douleur à l'épaule gauche qui persiste et qui ne la gêne pas trop en nageant : traitement par de la glace, application de pommade VOLTARENE et par de prise de DOLIPRANE ou autres produits en sa possession. Loïc est tombé de son lit en voulant aller aux toilettes en pleine nuit qui s'est soldé par une blessure au genou droit, soins apportés désinfection de la plaie superficielle.

Nuit agitée : Tapage par d'autres personnes logeant dans le bâtiment « Hortensia » où étaient logés les plus petits et Philippe. Les bruits ont eu lieu de 22h00 à 00h30 malgré les tentatives infructueuses de restaurer le calme. Donc très mauvaise nuit pour l'entraîneur

Mercredi 25 avril

7h00 : Réveil

7h15 : Petit déjeuner

8h00 : 5^{ème} entraînement : travail aérobic allure + technique 4 nages (Départs, Virages, coulées spécifiques en 4 nages...)

Groupe Benjamin = 4000 m et Groupe poussins = 2400 m. Clément n'a fait 1700 m .

Minimes et cadets = travail crawl, aérobic et endurance de force pour un volume 6100 m

10H00 : Retour vers les chambres après une séance d'étirements sur le bassin pour les plus jeunes.

10h30 : Collation orchestrée par Mme GAMOT Sandrine.

11h00 : Séance de 30' d'étirements pour les plus grands, suivie par 30' de relaxation, encadrée par Laurent.

12H00 : Repas.

13h00 : De nouveau des petites réflexions par nos jeunes nageuses envers d'autres sportifs.

Sieste ou repos dans les chambres sans activité physique.

13h30 : réunion pour les plus jeunes pour des rappels sur les différents règlements, le respect et les règles de la vie commune.

14h00 : 6ème entraînement

Travail : Aérobic Z3 , au seuil en crawl et VMA (allure 400m) – 100 m en jambes dans les 4 nages. Les benjamins ont réalisé leur plus gros volume de la semaine : 4900 m.

Les poussins ont effectué un travail technique en crawl. Pour un volume de 2500 m.

Les minimes et cadets ont eux effectué une séance plus relâchée . Travail de départ et renfort jambes avec palmes. Le volume a été de 4200 m.

Volume journalier : Benjamins : 8900 m (21700m) Poussin : 4900 (13100m), Minimes cadets : 10300 (29700m)

16h30 : fin d'entraînement pour tout le monde ; détente au petit bain, toboggan et **première séance de Jade avec immersions, fille de Laurent.**

17h30 : Retour dans les chambres.

19h00 : Repas.

19h45 : Libre, tennis et jeux de société au foyer.

21h45 : Retour dans les chambres et coucher.

Observations : Un peu de répit sur le plan météorologie . Clément a bien récupéré car il a pu suivre entièrement l'entraînement de cette après midi. Nous pouvons profiter du plein air... Demain la pluie doit être de retour jusqu'à la fin de semaine.

Jeudi 26 avril

7h00 : Réveil

7h45 : Léger échauffement à sec et septième entraînement.

Volume :

Benjamin : 4300m et Poussins : 2400 m – Travail : Aérobic en capacité, séparé jambes et nage palmes + éducatifs en 4 nages – vitesse sur 25 m .

Pour les plus grands le volume a été : 4500 m

10h00 : Fin de l'entraînement et détente au jacuzzi.

10h30 : Petite collation.

11h00 : Séance d'étirements et de relaxation au Dojo. Retour aux chambres vers 12h00.

12h00 : Repas.

13h00 : Repos dans les chambres.

14h00 : Préparation physique en salle musculation : circuit training de 8 ateliers – travail effectif 20'' avec des pause de 20''. Ensuite découverte de différents postes de musculation et ergo cycles.

16h00 : 8^{ème} entraînement

Travail aérobic et régularité d'allure en NL, technique de nage et de soutien en crawl. Joshua a fini par un très bon temps : 1'10, Alexandre 1'16 en grand bain... les autres dans temps de 1'20 environ pour les filles

Volume : Benjamins = 4000 m et 3800 pour certains. La fatigue est bien présente.

Pour les poussins : 1800 m et d'autres ont continué avec le coach nous pouvons rajouter une plus value de 600 mètres.

Pour les minimes et cadets : 6000 m. avec travail de vitesse soutenue.

17h30 : Détentes au toboggan et autres jeux...

19h00 : souper.

20h00 : Une réunion préparatoire a eu lieu pour donner les différentes taches à accomplir de la dernière journée : Préparation des bagages, nettoyage des chambres et alentours, les entraînements et des précisions pour le départ.

22h00 : Coucher

Remarques particulières

Volumes journaliers : Poussins : 4200 m (4800), Benjamins : 8300 m et pour les + grands : 10500 m.



Vendredi 27 avril

7h00 : Réveil.

7h15 : Petit déjeuner.

8h00 : Echauffement à sec, neuvième et avant-dernier entraînement.

Travail : Régularité d'allure en aérobic + récupération en 4 nages et départs en 4 nages.

Volume Benjamins = 3800 m et Poussins = 2200 m

10h00 : Etirements et détente.

10h20 : Collation.

10h30 : Rangement et nettoyage des chambres et alentours (papiers).

11h15 : Libre ;

12h00 : Repas.

13h30 : 10^{ème} et Dernier entraînement : Echauffement type compétition et prise de temps sur 2 x 50 m

Volumes : Benjamins = 2000 m , Poussins = 1500 m et Minimes et Cadets = 2500 m.

15h15 : Détente (Toboggan et autres...).

Volume Journalier : Poussins = 3700 m , Benjamins = 5800 m et Minimes Cadets = 7500 m

Volume total/ semaine :

Poussins = 20500 m.

Benjamins = 35800 m

minimes Cadets = 48700 m environ ???

Résultats étonnants pour certains enfants.

Quelques exemples : 50 m NL : Chez les filles : Manon en 33''91, Adèle = 35''95, Eva = 33''92, Louanne 38''50, Lily en 37''46, Inès en 41''70, Mathilde en 43''53, Célia en 44''89 et Eve 40''56...

Chez les garçons, en crawl, un excellent Alexandre P. : 29.75, Benjamin : 30.55, Joshua : 31''50, Loïc. : 37''93, Pierre Marie : 42''56 et Clément : 43''03

Et encore en Dos : Joshua = 37''47, Benjamin = 37''93 et Alex S. = 39''43. Chez les dames : Eva P = 39''90

15H00 : Fin du stage et pour finir un peu de détente avant le voyage du retour.

15h30 : dernier goûter.

16h20 : Départ pour Bergerac.

19h30 : Arrivée à destination sans encombre.

Bilan

Groupe de Philippe BOILEAU

Augmentation progressive du kilométrage pour finir à 35,800 et 20kms (benjamins et certains poussins) ; d'autres à 18 kms environs, tout de même.

Au niveau technique, de gros progrès d'ensemble se sont confirmés sur les tests de 50 mètres.

A confirmer sur les compétitions. Les entraîneurs devront maintenir ce niveau technique pour une acquisition définitive, surtout pour les plus petits...

La sélection pour les stages a été plus précise cette année (Beaucoup moins de problèmes à résoudre et une motivation plus adaptée) et au niveau de l'effectif des plus jeunes 9 benjamins et 6 Poussins d'un excellent niveau.

Agréable stage, le niveau a été plus homogène et le nombre des plus grands moins importants (6)

L'encadrement a été aussi très efficace grâce à Sandrine, ce qui a bien aider les entraîneurs . Un Grand

MERCIIIIIIIIIIIIIIIIIIIII à Sandrine.

Le stage doit être renouvelé sur le même site

