



PERFORMANCE

COMPTE RENDU COMMISSION PERFORMANCE



SANTÉ



ENVIRONNEMENT



EVEIL



FORMATION

Stage Eau Libre Juin 2019



Participants

PRENOMS

CARACTERISTIQUES

BENOIT	L'homme le plus rapide
CLARA	IronLady du samedi
EMMANUELLE	Miss battement
GARANCE	Madame vrai Coca
JEAN LOUIS	Kayakman le nouveau super héros
MARC	Champagne'''
MARIE	Epaule bionique
MARIE JOELLE	Notre sauveur d'hébergement
MATTHIEU	Beau nez Or
MYLENE	Reporter sans frontière
NICOLAS	Encore une petite bouteille ?
OLIVIER	New-Zeland
PIERRE	Les experts
PIERRICK	La force tranquille
VINCENT	Petit glaçon du dimanche après-midi
YANN	Le boss

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative / 153 rue david johnston - 33000 Bordeaux

05 56 44 00 80 - 06 08 28 86 82 / contact@ffnatation33.org

<http://gironde.ffnatation.org>





PERFORMANCE

COMPTE RENDU COMMISSION PERFORMANCE



SANTÉ



ENVIRONNEMENT



EVEIL



FORMATION

Organisation du Stage Eau libre 2019, Comité de Gironde

Heures	Samedi	Dimanche
10 :00	Rendez-vous Lac Lamothe Hostens	Rendez-vous Lac Lamothe Hostens
11 :00	De 10h30 à 12h30 Entraînement	De 10h30 à 12h30 Entraînement
12 :00	12h30-13h Douche	12h30-13h Douche
13 :00	Repas snack Hostens	Repas snack Hostens
14 :00	Repas snack Hostens	Repas snack Hostens
15 :00	Initiation Course d'Orientation	De 15h15 à 16h45 Entraînement
16 :00	De 16h à 17h30 Entraînement	Entraînement
17 :00	Entraînement	Fin du stage
18 :00	Fin de journée	
Total	Entre 5.2 et 6.9km	Entre 5.5 et 7.5km

Source : Données fictives fournies à des fins d'illustration uniquement

Samedi 15 juin:

C'est sous quelques nuages bien gris que se retrouvent les protagonistes du stage, qui ont le plaisir d'accueillir pour la séance de la matinée le président du comité de Gironde : Eric. Après un café/thé et quelques viennoiseries, histoire de prendre un peu de gras pour affronter la température du lac (18°), nos 13 nageurs, leur invité, le coach et Jean Louis secouriste/assistant gourde du jour s'élancent pour une découverte intégrale du lac de Lamothe. Le départ est très rapide, chacun souhaitant montrer qu'il a bien nagé cet hiver et qu'il est prêt pour la saison d'eau libre. Quelques groupes se forment et en fin de séance, les bras commencent à être lourds pour certains... ce qui leur permet de ralentir naturellement leur allure 😊

Après 1h35 dans l'eau il est temps de prendre une douche brûlante, avant d'aller se restaurer.

Le snack quasiment « étoilé » qui nous prépare nos assiettes, est en période de rodage et l'attente est un peu longue, mais tout le monde peut manger à sa faim.

COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative / 153 rue David Johnston - 33000 Bordeaux

05 56 44 00 80 - 06 08 28 86 82 / contact@ffnatation33.org

<http://gironde.ffnatation.org>





COMPTE RENDU COMMISSION PERFORMANCE

PERFORMANCE



SANTÉ



ENVIRONNEMENT



EVEIL



FORMATION

Avec quelques grosses dizaines de minutes de retard, l'initiation à la course d'orientation prévue pour mieux digérer et s'échauffer pour la séance dans l'eau de l'après-midi est quelque peu raccourcie. Cependant Jean Louis impressionne par sa dextérité et son abnégation à trouver les balises, mais les grandes gagnantes de cette CO, sont sans contestes, l'équipe de Manu/Marie-Jo et Marie ! Bravo

La séance dans l'eau de l'après-midi est réservée à quelques exercices techniques, sur des distances courtes, qui permettent d'augmenter son capital de connaissance du milieu aquatique. Certains exercices apportent d'ailleurs quelques nouvelles sensations, qu'il conviendra de refaire de temps à autres.

Vers 18h, il est temps de finir cette première journée, qui se conclut pour bon nombre, par un moment de détente dans une pizzeria avant de sombrer rapidement dans les lits douilletts mis à disposition par Marie-Jo.

Dimanche 16 juin :

Rendez-vous à partir de 10h30 au lac de lamothe d'Hostens, sur la terrasse panoramique du snack. Le soleil brille, le ciel est bleu, le café est chaud, tout le monde arrive vers 10h. Cela nous permet d'être à l'eau rapidement et de s'échauffer gentiment pour l'exercice phare de ce regroupement : 4x 1000m à effectuer le plus rapidement possible.

Le premier est réalisé en départ commun (comme sur les courses officielles). Pour le second, c'est un départ par niveau qui est proposé, les plus pressés d'un côté et les plus techniques de l'autre. Le 3^{ème} mille mètres est un contre la montre, les nageurs partent toutes les 30 secondes. Quant au dernier, c'est une poursuite qui s'organise, on fait la moyenne des 3 premiers temps des 1000m, et le moins rapide part premier, les autres suivent selon l'avance qu'ils avaient sur lui. Cela donne un résultat plutôt correct puisqu'à l'arrivée, tout le monde arrive à moins de 30secondes d'intervalle (sur un effort de 15 à 20min, c'est correct) sauf un élément, semble-t-il une tricheuse avec palme, terminant largement devant tout le monde, je ne la citerai pas, mais Garance la fois prochaine, ne fait pas les premiers 1000m en souple afin de garder de l'énergie pour le dernier 😊



COMITÉ DÉPARTEMENTAL DE NATATION DE LA GIRONDE

Maison Départementale des Sports et de la Vie Associative / 153 rue david johnston - 33000 Bordeaux

05 56 44 00 80 - 06 08 28 86 82 / contact@ffnatation33.org

<http://gironde.ffnatation.org>





PERFORMANCE

COMPTE RENDU COMMISSION PERFORMANCE



SANTÉ



ENVIRONNEMENT



ÉVEIL



FORMATION

Pour info voici les temps de chacun : 4 x1000m avec +ou- 5 min de récupération

Prénoms	Départ commun	Départ par groupes	Contre la montre	Poursuite
BENOIT	15:17,00	14:59,00	15:21,00	14:14,00
EMMANUELLE	15:46,00	15:30,00	15:48,00	15:39,00
GARANÇE	19:10,00	17:33,00		16:00,00
Marc	16:37,00	17:25,00	17:17,00	17:35,00
Marie	22:10,00	23:30,00		
MARIE JOËLLE	20:52,00	21:34,00		21:36,00
NICOLAS	15:40,00	15:26,00	15:36,00	16:09,00
OLIVIER	16:35,00	17:05,00	17:11,00	17:24,00
PIERRE	28:25,00	29:50,00		
Vincent	15:15,00	15:05,00	15:13,00	14:56,00

Nous profitons de la pause déjeuner pour nous reposer de ces exploits, le service est de nouveau un peu long, mais la présence de Fabien (l'initiateur de ce stage) nous permet de passer le temps beaucoup plus vite. Pour une bonne hydratation, Nicolas nous a ramené une petite bouteille de son jus de raisin préféré. Un vrai régal, qui finit d'achever certains qui s'endorment avant de recevoir leur assiette, Yann et Marc en profite pour voler quelques frites discrètement. A la fin du repas, la sieste ne peut durer que 15 min. Ce n'est pas si dramatique, puisque la séance de l'après-midi est la plus courte du séjour, 1h15 là encore, réservés à des exercices techniques, avec un bouquet final un petit relais, qui fera monter le rythme cardiaque à son maximum et piquera un peu les bras ! C'est Manu et son binôme qui remporteront ce mini relais ! Ils s'entraîneront dur pour remettre leur titre en jeu en 2020 ! s'ils ne sont pas sélectionnés pour les Jeux Olympiques à Tokyo.

Le stage se termine par un retour en exercice de migration chaotique, qui méritera encore quelques essais pour être montrer dans les écoles d'eau libre.

Un grand merci à tous pour votre gentillesse, votre courage, vos belles performances. Merci de m'avoir écouté dire plus de conneries que de choses censées (à vous d'en faire le tri) Merci à Mylène pour les photos qui nous permettront de mettre des images sur nos souvenirs et rendez-vous au mois de septembre pour le stage préparatoire à l'étape d'Osez Hostens (7 et 8 septembre 2019). Ou rendez-vous sur une étape d'eau libre prochainement.



COMPTE RENDU COMMISSION PERFORMANCE

PERFORMANCE



En ce qui concerne les séances, elles devaient être comme ci :

Saison 2019 / 2020				Comité de Gironde Natation				Saison 2019 / 2020				Comité de Gironde Natation					
Semaine N° 31		Thème semaine		Stage Eau Libre		Objectif :		Semaine N° 31		Thème semaine		Stage Eau Libre		Objectif :			
Séance du :		samedi 15 juin 2019				2		Séance du :		dimanche 16 juin 2019				1			
Nage C.	Educatifs	Séance N° 1						Nage C.	Educatifs	Séance N° 1							
		1.	Echauffement en commun						1.	Echauffement en commun							
			Café et croissants sur l'esplanade				0:30:00			Echauffement à Sec, réglage du bonnet et lunettes				0:05:00			
			Vestiaires					0,3	0,2	Boucle de 500m en 30 mvt de crawl 10 dos 5 brasse				0:10:00			
			Echauffements à sec														
			Tournez un bras 30 seconde dans un sens puis 30 secondes dans l'autre														
			Idem avec l'autre bras.				4,0										
			Faire 1 minute de fente 3 fois avec 15 seconde de récupération.														
			2 fois 30 secondes de gainage avec 20 secondes de récupération.														
			Réglage bonnet lunettes														
			Exercices respiration														
			Respi nez, yeux fermés, de 4 à 0 quelques cycles					0,3	0,2								
			ou avec blocage gonfler le ventre à l'inspi et rentrer à l'expi														
4,0		2.	Tour complet du lac				1:15:00										
		3.	Quelques étirements														
			Cou, triceps, bras														
			Quadri (attraper pied) et ischio (pointe de pied levés talon au														
4,0	0,0	4,0					1:45:00	4,6	0,4	5,0					1:45:00		
100,0	0,0							92,0	8,0								
Nage C.	Educatifs	Séance N° 1						Nage C.	Educatifs	Séance N° 1							
		1.	Echauffement en commun								1.	Echauffement en commun					
			Echauffement à Sec, réglage du bonnet et lunettes				0:08:00					Rituel début de course à créer				0:08:00	
0,5			Partir de la plage 1 pour aller derrière l'île				0:15:00					Echauffement à Sec, réglage du bonnet et lunettes				0:08:00	
		2.	Exercices avec les défauts observés le matin									2. Aller vers la plage de l'île					
	0,3		Accès sur la technique et la respiration				0:10:00		0,5								
	0,3						0:10:00				2. Exercices prises de cap						
	0,3						0:10:00										
	0,3						0:10:00		0,5								
	0,3						0:10:00		0,5								
	0,3						0:05:00										
0,5		4.	10min de retour au calme				0:10:00	0,3				3. Relais par équipes de 2 relais 6 x 100 m à fond				0:10:00	
								0,5			4. retour à la plage en formation migratoire				0:10:00		
											la tête du nageur doit être au niveau du bassin du nageur précédent.						
1,0	1,8	2,8					1:28:00	0,8	2,0	2,8					1:26:00		
35,7	64,3							28,6	71,4								
5,0	1,8	6,8	Kilométrage réalisé dans la Journée					5,4	2,4	7,8	Kilométrage réalisé dans la Journée						
73,5	26,5	100	% réalisés dans la Journée					69,2	30,8	100	% réalisés dans la Journée						