



Compte rendu stage vichy 2015

Arrivée des stagiaires le lundi 16/02 : 9h30 : 4 club représentés

Présentation du stage par le CTS Auvergne H. Lebas

Présentation de l'équipe d'encadrant (L. Graveleau, J. Morel, N. Chanal, R. Laurent, R. Lebon)

10-12h : séance sur 5 lignes d'eau (répartition des nageurs sur les différentes lignes)

Séance de mise en route générale à dominante Crawl / 4N

Accent mis sur le placement de la respiration en dehors des phases motrices

12-13h30 repas collectif au CREPS

Remise des clefs et répartition des chambres et installation

14h30 : découverte des installations sportives (salle musculation)

15h00 test Luc Léger

15h30 16h00 travail sur 3 ateliers

Circuit training 20'' de travail avec le plus de répétition avec charges faibles / 10'' repos

Atelier abdos / gainages

Circuit travail haut du corps à poids de corps



17-19h séance sur 5 lignes d'eau

Travail orienté au seuil Cr/4N

20h : repas collectif au CREPS

21h : réunion d'information sur le fonctionnement général du CREPS et quelques règles de vie générale en collectivité.

Présentation de la journée et du programme du lendemain

2^{ème} jours de stage (mardi 17/02)

6h45 : réveil des stagiaires.

7h00 : réveil musculaire (footing 65% VMA entre 9 km/h et 11km/h) parcours d'environ 4,5 km pour une durée de parcours avoisinant les 30 minutes.

7h45-8H05 douche

8h15 : petit déjeuner pris au CREPS

8h40 départ pour la piscine

9h00-10h00 : PPG générale

Echauffement cardio sur différents ateliers, 2' par atelier (elliptique, tapis de course, rameur)

Parcours coordination motricité :

Motricité sur sphère (3passages)

Step

Chaise

Pousser chariot

Motricité (rapidité d'exécution)

Mollet

Saut latéral banc

Gainage

Atelier développé couché pour les plus grands

6 rep à 80%

4 rep à 85%

2 rep à 90%

10-12h : séance sur 5 lignes d'eau

Séance entretien VMA avec gestion des allures

Recherche de l'efficacité propulsive (orientation des surfaces motrices)

12-13h30 repas collectif au CREPS

13h30-14h45 repos (temps calmes/temps de travail personnel)

15h00-16h30 : sport collectif (cohésion de groupe)

17-19h séance sur 5 lignes d'eau

Travail orienté Cr Aérobic capacité + vitesse

20h : repas collectif au CREPS

20h30-22h00 : séance vidéo salle amphithéâtre

PHELPS document *arte*

Intérieur sport P.Lucas / A. Levaux *document canal +*



3^{ème} jours de stage (mercredi 18/02)

6h45 : réveil des stagiaires.

7h00 : réveil musculaire (footing 65% VMA entre 9 km/h et 11km/h) parcours d'environ 3,2 km pour une durée de parcours avoisinant les 20 minutes.



7h45-8h05 douche

8h15 : petit déjeuner pris au CREPS

OU 7h00 petit déjeuner pris au CREPS, 7h30-8h30 en salle des Actes, travail scolaire



8h40 départ pour la piscine

9h00-10h00 : PPG générale

Echauffement cardio sur différents ateliers, 2' par atelier (elliptique, tapis de course, rameur)

Parcours coordination motricité :

Motricité sur sphère (3 passages)

Step

Chaise

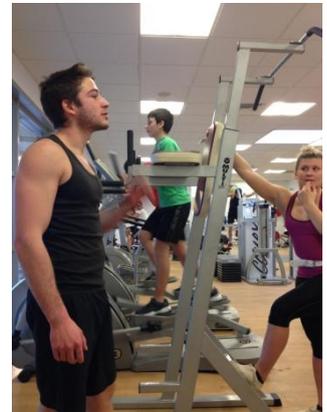
Pousser chariot

Motricité (rapidité d'exécution)

Mollet

Saut latéral banc

Gainage



Atelier isométrie Traction pour les plus grands

6 à 8 rep (8 à 10 kg) aide sur la montée avec partenaire et descente maîtrisée sur 4''

10-12h : séance sur 5 lignes d'eau

Séance entretien seuil

Exercices de respiration (hypoxie/1 temps en Cr : maintient et contrôle de l'allure)

Recherche de l'efficacité propulsive (orientation des surfaces motrices)

12-13h30 repas collectif au CREPS

13h30-14h45 repos (temps calmes/temps de travail personnel)

15h00-16h30 : sport d'adresse (cohésion de groupe)

17-19h séance sur 5 lignes d'eau

Travail orienté Cr et spé ou 4n : développement VMA

20h : repas collectif au CREPS

4^{ème} jours de stage (jeudi 19/02)

7h00: réveil des stagiaires.

7h30: réveil musculaire (footing 65% VMA entre 9 km/h et 11km/h) parcours d'environ 4,5 km pour une durée de parcours avoisinant les 30 minutes pour les volontaires encadrés par Julien
7h45-8H05 douche

7h30 : petit déjeuner pris au CREPS

8h40 départ pour la piscine

9h00-10h00 : Salle fitness du centre Aquatique

Echauffement individuel

Abdos / gainages / étirements dirigés

Atelier développé couché pour les plus grands

6 DVC à 83%

Travail dynamique tirage ou biceps

X6

10 à 12 rep à l'incliné

10-12h : séance sur 4 lignes d'eau

Séance orienté vitesse + une prise de vue vidéo pour une analyse dans la soirée

Aérobic capacité

12-13h30 repas collectif au CREPS

13h30-16h30 repos (temps calmes/temps de travail personnel)

17-19h séance sur 4 lignes d'eau

20h : repas collectif au CREPS

20h30 : analyse vidéo en salle par groupe de 8 et par spécialité, salle des actes

Alignement ? Propulsion ? Équilibre ? Recherche de situations pouvant modifier ou corriger une situation constatée.



5^{ème} jours de stage (vendredi 20/02)

6h30: réveil des stagiaires.

7h00 : petit déjeuner pris au CREPS

7h40 départ pour la piscine

8h00-10h séance sur 4 lignes d'eau

Orientation technique individualisée en retour des analyses vidéos de la veille et mise place des exercices pensés par les nageurs (travail de groupe : jeudi soir)

11h00 – 12h salle GTS CREPS test Luc léger (idem lundi)

12-13h30 repas collectif au CREPS

13h30-14h30 repos (temps calmes/temps de travail personnel)/ évaluations du stage par les nageurs (note sur 10)

15-17h séance sur 4 lignes d'eau

Orienté aéro puissance maîtrise des allures (1h)

Défis aquatiques/ duels

17h30 retour des stagiaires



L'équipe d'encadrement

listing

Nom Prénoms	test Luc léger		note stage
YVIQUEL Jules	11		8
GIRAUD Valentin	9	15"	7,5
GONINET Valentin (fin jeudi soir)			
BENNOUAR Pierre	4	30"	8
DUROUX Florian	7		7
PFENNING Alexandre (fin jeudi 12h)			
DELOGE Samuel	7	45"	7
BELLIER Lorraine	5		7
DA RE Fiona	3	45"	7
CADET Colline	6		8
SOALHA Lauriane			
BLINEAU Marina	5	30"	8
PERRIER Cathy (PSE1 lundi)	5		7
RODRIGUEZ Léa (fin jeudi soir)			
FERRANDON Flavie	8		8
PORSENA Zoé	2		7
L.OUMOUMHAND	8		8
GRAVELEAU L. (cadre féminin)			
DAMBRUN X. (matin)			
CATONNET F. (matin)			
COURIOL Justine	7		8
LIVEBARDON Manon	5		8
MENABE Orlane	3		8
SICARD Thyphaine	5		8
CHAZETTE Valentin	6		9
ANGELVY Damien	11		9
ROCHE Roxane			
M. AMIENS	9		9
S.FONTANEY	10		8,5
L.LOCHKOVITCH	7		8,5
L. LESAGE	9		7
H.PERRIER GUSTIN	7		8
N.SCHENKEL	7		7
M. TAILLANDIER	7		7
CHANAL N. (stagiaire DE)			7,8