

JOURNEE REGROUPEMENT JEUNES A MULHOUSE – 16 NOVEMBRE 2019

Liste des nageurs présents :

SOLDERMANN	MAEVA	DSL
KLINK	MANON	DSL
HOMMEL	VICTORIA	SRCE
CLOTEAUX	PAULINE	CNF
BERGERON	JULIETTE	KB
KLINK	MANON	DSL
AVENEL	MARGOT	DSL
UMAC	AYLIN	SRCO
WACKENTHALER	LISE	SRCO
AURINE	Anélia	MON
NAJJARINE	Sarah	MON
GUILLON	Louane	DSL
BISSLER	Manon	CNF
GARCZYNSKI	MATTHIEU	MON
BRONNER	JOHAN	CNF
PELAGATTI	MARC AUREL	CNF
GARIN-		
COUPILLAUD	THIMOTEE	MON
AIMEUR	ROMAIN	THANN
DICK	TRISTAN	ANSI
STEFFANELLI WEIL	SIMON	MON
DEMESY	ROMAN	MON
DUPONT	Anna	ANSI

Encadrement :

Stéphane GALLO CD 68 – Mon – ERFAN

Florent Heugel DSL

Rémy Langlet SRCo

Alexandre Harmuth ANSI

Stagiaires BF3 / MSN :

Stéphane Walter (La Vague)

Mael Sediki (Montbéliard)

Gabrielle Cantin (=MJC Ungersheim)

600 (200 NL 25 rattrapé + 25 touché aisselles / 200 4N/25 Nage désynchro / 200 spé 25 Amplitude + 25 éduc)

200 jambes latérales

3 x 200 4N (consigne technique sur chaque nage)

3 ateliers de 20' chacun

1) Travail amplitude

12x50 Cr

6 compter les coups de bras

6 même nombre de coups de bras, nagé plus vite de 2- 3 secondes par rapport aux 6 premiers

2x 25 Prog Cr

2) Travail placement technique

16x50 CR : 4 Appuis (godille bras devant + tirage simultané)

4 Touché aisselle

4 Rattrapé avec râteau en palmes

4 Opposition avec tuba palmes

3) Test 1000m chrono

13H30 PPG en salle de lutte

Cette séance a été animée par Rémy Langlet (SR COLMAR)

Echauffement articulaire : épaules / Dos / Jambes

Echauffement cardio : 5' (plus de fois possible)

1 A/R course

1 A/R fente avant plus rotation torse en bas

20 Mountain Climber

15 squats

5 burpees

Renforcement

45 secondes de travail / 15 de repos

3 x (Squat sauté tempo : 3 sec descente / 2sec maintien + remonté explosive)

Récup 1'15

3 x (pompes (genoux pour les filles) tempo : 3 sec descente / 2sec maintien + remonté explosive)

3 x Abdos porte-feuille

3 x Gainage dynamique : position planche, descendre sur les coudes, reprendre position puis toucher l'épaule opposée.

LE TOUT X2

Cardio : Relais par équipe de 3 sur 8'

Course à pied / 10 burpees / 5 portefeuilles / Course à pied

15h15 : séance de natation :

250 REVERSE : 100 CRAWL ,75 BRASSE, 50 DOS, 25 PAP

200 CRAWL : 25 RETOUR AQUATIQUE-25 NORMAL

300 4 NAGE : 25 JAMBES-25 EDUC-25 NORMAL

200 NL+DOS/25 (50 tirer à la ligne + 50 poings fermés + 100 Nager)

16 x 25 4 x projection / 4 x Amplitude (8 x NL + 8 x Dos)

200 brasse + pap éduc

12 x 25 : 3 x projection / 3 x Amplitude (6 x Brasse + 6 x pap)

9 x 75

3 : 15m Max spé, cr déroulé, 10 dernier m prog Spé arrivée Max

3 : 20 spé bien nagé, 5m Spé approche du mur virage Max, 15m Max Spé reste déroulé en Cr

3 : 15m Max spé départ arrêté, cr déroulé, 10 dernier m prog Spé arrivée Max

75 Souple

Total 2600 mètres

La journée s'est déroulée dans d'excellentes conditions. Les équipements à disposition sont de grandes qualités.

Merci au Mulhouse ON de nous accueillir, au Centre sportif régional de nous donner accès aux salles de sport ainsi qu'aux entraîneurs présents.

Dans l'eau le travail mis en place avait pour objectif d'améliorer l'efficacité dans la propulsion de nos nageurs.

Le test de 1000m est un bon indicateur. Il permet de juger du niveau d'endurance des nageurs. Nous avons, dans la mesure du possible essayé de compter les mouvements et de prendre les tempo.
(Résultats en annexe)

Au niveau du travail à sec, un écart important a été mesuré entre les nageurs qui pratiquent au clubs et ceux qui ne pratiquent pas.

Afin de ne pas surcharger la journée, la séance de l'après-midi a été orientée vers un travail technique de qualité et un travail de vitesse.



COMITE DEPARTEMENTAL DU HAUT RHIN
Prochain regroupement le samedi 11 janvier.