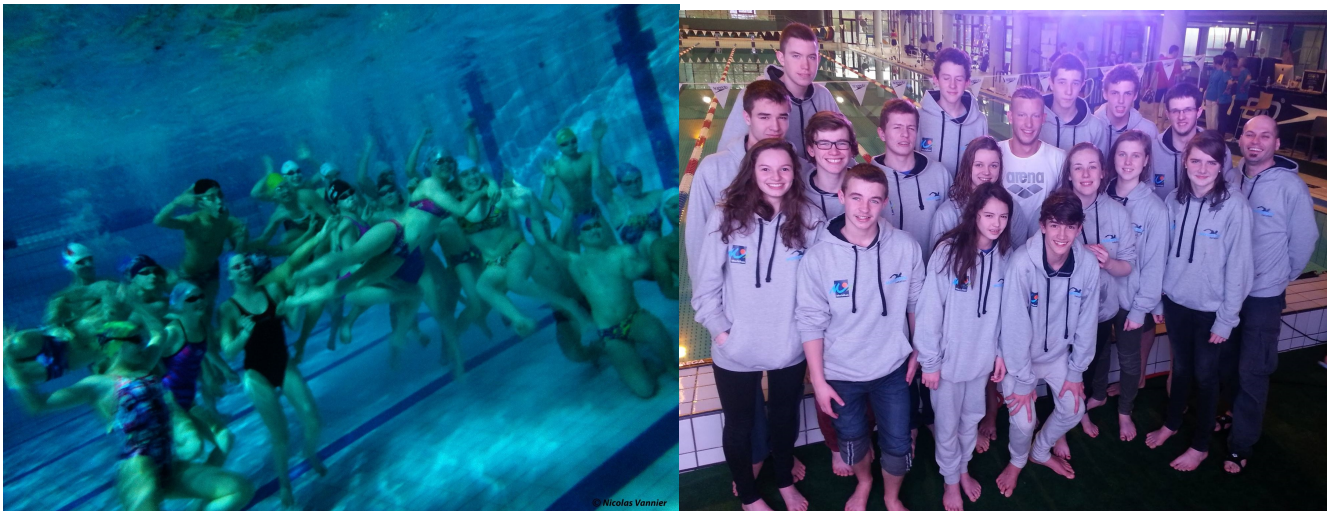




Compte rendu du collectif 56, meeting Aquabaie et Stage de Laval.



Un collectif de nageur du Morbihan a participé à un regroupement sur la base d'une sélection.

Les nageurs ont participé au meeting Aquabaie de St Brieuc et à un stage à Laval.

Le collectif :

MESSIEURS		
Prénom, Nom	Club	année
Adam Robino	Locminé	1999
Louis Carduner	Vannes	2000
Charles Danilo	Vannes	1998
Julien Le Dantec	Vannes	2000
Hugo Peron Sylvestre	Pontivy	1998
Théo Le Couviour	Auray	1998
Antoine Ars	Questembert	1999
Dorian Nicolas	Caudan	1999
Lomig Picaud	Auray	1998
Youen Le Bot	Lorient	1996
DAMES		
Prénom, Nom	Club	année
Emma Fraboulet	Pontivy	2000
Amélie Jouan	Pontivy	1997
Blandine Mesquita	Auray	1997
Estelle Koehler	Caudan	1998
Margot Lesavant	Caudan	2000
Célia Thomas	Caudan	1999

Deux entraîneurs étaient chargés de l'encadrement et de la gestion du groupe, Laurent Cotten de Pontivy et Nicolas Malivet de Lorient.

Le ressenti général du regroupement est excellent, une très bonne ambiance de travail et de convivialité a été constatée.

Ce bilan présentera dans un premier temps les performances lors du meeting et ensuite tout le travail effectué lors du stage, et les évaluations faites par les entraîneurs.

Planning du stage :

Stage Laval Team 56								
	Samedi 01/03	Dimanche 02/03	Lundi 04/03	Mardi 05/03	Mercredi 06/03	Jeudi 07/03	Vendredi 08/03	Samedi 09/03
7h00		Petit Déjeuner		Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	Petit Déjeuner	
7h30		OP : 7h30	Petit Déjeuner					
8h00		DE : 9h00		Laval	Laval	Laval	Laval	
8h30		Meeting	PPG Saint Briec	8h00 - 10h00	8h00 - 10h00	8h00 - 10h00	8h00 - 10h00	
9H00		50 Dos	8h30 - 9h30		Vidéo		Test Coulée	
9H30		50 N			Départs / Coulées			
10H00		200 4N	Départ Saint Briec					
10H30	Départs Lorient	100 Pap	10h00-12h00					
11H00	BDC 10H30	400 N		Vidéo Pheps				
11H30		200 Dos						
12H00	Repas Nageurs	100 Br	Déjeuner Gite	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	
12H30	Hotel Kyriad	200 N	Laval					
13H00	OP 12h30	Déjeuner		Sieste 30min	Sieste 30min	Sieste 30min	Rangement	
13H30	DE : 14h00	A l'Hotel	Installation					
14H00	Meeting	Finales					Départ	REPOS
14H30	Saint	OP : 14h30						
15H00	Briec	DE : 15h30	Laval	Laval	Laval	Laval		
15H30	50 Pap		15h00 - 17h00	15h00 - 17h00	15h00 - 17h00	15h00 - 17h00		
16H00	50 Br							
16H30	200 Pap						Retour BDC	
17H00	100 Dos						16h00	
17H30	200 Br		18h00 - 19h00	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30	18h30 - 19h30		
18H00	400 4N		Vidéo	Gainage	Gainage	Gainage		
18H30	100 N		Entrainement	Etirement	Etirement	Etirement		
19H00	800 / 1500 N							
19H30			Diner	Diner	Diner	Diner		
20H00	Diner Hotel / Meeting		19h30	19h30	19h30	19h30		
20H30	Finales	Diner						
21H00	OP : 19h30	Restaurant						
21H30	DE : 20h30		Extinction des Feux					
22H00	Extinction des Feux	Extinction des Feux		Extinction des Feux	Extinction des Feux	Extinction des Feux		

Bilan du meeting

Les performances réalisées (en jaune les finalistes) :

Les 50 mètres

01/03/2014			Tps Coulée	Dist Coulée	15m	Freq1	25m	Fréq2	Tps Officiel	MT Grand Bain
MESQUITA	Blandine	50 Pap	5"28	9m	8"47	42,3	15"08	38,4	35"19	35"98
JOUAN	Amélie	50 Pap	5"38	10m	8"28	60	14"94	56	32"84	32"60
FRABOULET	Emma- Marie	50 Pap	3"38	6m	8"35	57	14"84	51,6	34"07	33"82
ROBINO	Adam	50 Pap	5"96	11m	8"17	62,6	\	37,8	32"35	34"53
CARDUNER	Louis	50 Pap	3"94	8m	6"97	52,3	13"59	48	30"15	33"30
ARS	Antoine	50 Pap	4"44	10m	6"97	53,4	13"84	51,4	31"38	32"53
PERON	Hugo	50 Pap	4"97	10m	7"32	61,9	13"57	57,6	30"45	30"43
DANILO	Charles	50 Pap	4"34	9m	7"22	61,9	13"02	57,6	28"99	28"95
PICAUD	Lomig	50 Pap	4"70	10m	7"13	55,9		50,9	30"27	30"07
LE COUVIOUR	Théo	50 Pap	6"09	12m	7"34	61,2	13"31	58,4	29"24	29"02
LESAVANT	Margot	50 Brasse	6"00	9m	10"33	43	19"47	37,1	40"16	38"66
PICAUD	Lomig	50 Brasse	6"28	10m	9"06	41	15"96	48	34"43	34"68
LE DANTEC	Julien	50 Brasse	4"64	8m	8"53	57,6	16"03	53,3	34"47	33"96
PERON	Hugo	50 Brasse	5"86	10m	8"65	52,8	16"15	44,6	35"05	33"91

02/03/2014			Tps Coulée	Dist Coulée	15m	Freq1	25m	Fréq2	Tps Officiel	MT Grand Bain
MESQUITA	Blandine	50 Dos	6"32	10m	9"46	37,1	16"49	\	36"80	36"67
KOEHLER	Estelle	50 Dos	4"70	8m	8"50	50,9	15"50	44,3	34"82	34"19
KOEHLER	Estelle	50 Dos Finale B	4"50	7m	9"04	\	16"59	\	36"26	34"82
FRABOULET	Emma- Marie	50 Dos	5"00	9m	8"16	46	15"45	51	35"01	33"54
FRABOULET	Emma- Marie	50 Dos Finale B	\	\	\	50	15"44	48,4	34"60	35"01
JOUAN	Amélie	50 Dos	5"20	9m	8"60	\	15"65	\	34"33	34"01
JOUAN	Amélie	50 Dos Finale B	5"66	14m	9"01	\	16"15	\	34"89	34"33
THOMAS	Célia	50 Dos	9"02	14m	9"50	48,8	16"58	43,3	35"50	34"59
LE DANTEC	Julien	50 Dos	4"23	7m	8"96	49,2	16"25	45	35"69	35"76
CARDUNER	Louis	50 Dos	\	\	\	45,3	14"56	\	32"21	33"20
PERON	Hugo	50 Dos	\	\	\	\	\	\	34"54	34"26
LE BOT	Youen	50 Dos	6"77	13m	8"02	\	14"71	\	31"19	29"83
LESAVANT	Margot	50 NL	\	\	\	50,5	15"16	\	32"66	34"65
MESQUITA	Blandine	50 NI	5"03	10m	7"56	48	14"26	45,7	30"86	30"07

KOEHLER	Estelle	50 NL	\	\	7"50	55	13"38		29"64	29"64
KOEHLER	Estelle	50 NL Finale A	3"68	8m	7"26	61	13"44	54	29"37	29"64
FRABOULET	Emma-Marie	50 NL	3"57	7m	8"03	51,8	13"96	50,9	30"73	30"58
CARDUNER	Louis	50 NL	\	\	7"22	\	13"29	\	29"25	29"87
PERON	Hugo	50 NL	\	\	\	\	\	\	28"85	28"31
PICAUD	Lomig	50 NL	4"95	11m	7"06	54,8	12"82	53,8	27"55	27"92
ARS	Antoine	50 NL	\	\	\	\	12"64	\	27"99	28"13
NICOLAS	Dorian	50 NL	4"11	9m	7"05	59,3	14"83	55,3	27"82	27"63
ROBINO	Adam	50 NL	\	\	6"95	\	12"80	\	28"71	27"86
LE COUVIOUR	Theo	50 NL	4"67	10m	7"10	61,2	12"35	55,3	27"25	27"57
DANILO	Charles	50 NL	\	\	\	\	\	\	26"24	26"32
DANILO	Charles	50 NL Finale B	4"08	10m	6"14	54	11"96	52,8	26"53	26"24

Les 100 mètres :

01/03/2014			15m	25m	50m	Freq1	50m	Freq2	Tps Officiel	MT Grand Bain
KOEHLER	Estelle	100 Dos	9"22	16"62	36"62	43,3	38"57	40,8	1'15"14	1'15"41
THOMAS	Célia	100 Dos	9"81	16"81	36"27	42	38"40	42,6	1'14"98	1'13"00
JOUAN	Amélie	100 Dos	9"18	16"40	35"15	42	38"17	42,6	1'13"32	1'11"84
JOUAN	Amélie	100 Dos Finale B	9"36	16"36	35"82	45,2	36"10	43,6	1'12"13	1'13"32
FRABOULET	Emma-Marie	100 Dos	8"91	16"16	35"19	46	41"50	42,3	1'17"00	1'14"79
CARDUNER	Louis	100 Dos		15"28	34"91	37	35"12	38	1'10"03	1'11"74
NICOLAS	Dorian	100 Dos	8"97	15"94	33"87	40,2	37"43	38,9	1'11"45	1'11"58
LE BOT	Youen	100 Dos	7"68	14"18	31"61	42,3	33"92	40,8	1'05"44	1'03"45
LE BOT	Youen	100 Dos Finale A	7"48	14"10	30"18	44	33"82	41,7	1'04"18	1'05"44
MESQUITA	Blandine	100 NL	7"61	14"21	32"18	40,5	36"87	37,1	1'09"05	1'06"42
FRABOULET	Emma-Marie	100 NL	6"89	13"52	31"63	47	34"13	47	1'05"79	1'06"94
KOEHLER	Estelle	100 NL	7"78	14"63	32"09	48,4	33"54	47,6	1'05"89	1'05"29
PICAUD	Lomig	100 NL	7"49	13"26	28"55	47,6	31"53	45	1'00"35	1'01"28
ROBINO	Adam	100 NL	\	13"75	29"69	48,8	32"75	52,3	1'02"45	1'02"66
ARS	Antoine	100 NL	6"81	13"43	29"78	45,3	31"93	43,9	1'01"68	1'01"69
LE BOT	Youen	100 NL	6"74	12"79	28"91	49,2	32"48	45	1'01"59	1'00"99
NICOLAS	Dorian	100 NL	6"67	12"88	28"60	53,3	31"39	51,8	1'00"63	1'00"30
LE COUVIOUR	Théo	100 NL	\	12"82	28"40	50,5	30"77	48,4	59"17	1'00"22
DANILO	Charles	100 NL	\	12"56	27"70	\	31"30	\	59"14	58"92

02/03/2014			15m	25m	50m	Freq1	50m	Freq2	Tps Officiel	MT Grand Bain
JOUAN	Amélie	100 Pap	\	\	\	42,3	\	48	1'13"92	1'13"74
JOUAN	Amélie	100 Pap Finale B	7"91	15"50	34"60	48	37"70	45	1'12"42	1'13"92
ARS	Antoine	100 Pap	7"18	14"80	33"34	48	38"78	45,7	1'12"21	\
LE COUVIOUR	Theo	100 Pap	7"12	13"72	29"51	53,8	36"15	45	1'05"57	1'05"50
LE COUVIOUR	Theo	100 Pap Finale B	7"63	13"60	31"0	49	34,5	45,3	1'05"51	1'05"57
LESAVANT	Margot	100 Br	\	\	\	\	\	\	1'25"63	1'23"70
LE DANTEC	Julien	100 Br	7"95	15"60	35"35	44,6	40"25	46,8	1'15"83	1'19"32
LE DANTEC	Julien	100 Brasse Finale B	\	15"80	34"90	36	41"10	41	1'16"04	1'15"83
PICAUD	Lomig	100 Br	\	\	35"40	38,6	41"53	42,9	1'16"93	1'17"03
PERON	Hugo	100 Br	\	17"19	38"44	32,3	42"65	30,3	1'20"75	1'14"60

Les 200 mètres et les 400 mètres :

		25m	50m	Freq1	50m	Freq2	50m	Freq3	50m	Freq4	Tps Officiel	MT Grand Bain
Théo	200 Pap	13"63	31"09	47,6	36"82	37,4	43"72	32,3	43"93	31,8	2'35"62	2'39"55
Margot	200 Brasse	19"13	41"87	32,7	46"97	31,4	47"85	32	46"47	32,9	3'02"98	3'03"51
Julien	200 Brasse	16"63	35"96	50,5	44"28	31,6	43"58	29,6	44"75	37,6	2'48"86	2'53"72
Hugo	200 Brasse	17"50	40"28	26,4	43"60	24,4	46"00	24,2	44"20	26	2'54"01	2'38"66
		50	100m	Freq1	100m	Freq2	100m	Freq3	100m	Freq4	Tps Officiel	MT Grand Bain
Youen	400 4N	31"53	1'11"13	37,4	1'18"21	32	1'32"07	32	1'12"79	30,8	5'14"30	5'13"66
		25m	50m	Freq1	50m	Freq2	50m	Freq3	50m	Freq4	Tps Officiel	MT Grand Bain
Blandine	200 4N	\	38"28	36	43"83	32,5	51"82	33,4	40"49	35,1	Disq.2'54"42	2'54"89
Lomig	200 4N	\	31"74	\	44"14	\	42"80	\	37"23	\	2'36"12	2'35"42
Youen	200 4N	14"06	32"92	37,4	38"25	34,4	46"32	38,6	36"51	\	2'34"16	2'27"04
Célia	200 Dos	16"11	35"59	39,1	39"98	36,9	41"24	36	40"59	37,4	2'37"50	2'32"92
Célia	200 Dos Finale A	16"59	36"43	41,4	39"62	37,6	42"73	35,3	40"80	35,5	2'39"76	2'37"50
Amélie	200 Dos	16"93	36"68	38,9	40"64	35,1	40"78	34,2	41"14	\	2'39"64	2'33"81
Amélie	200 Dos Finale A	16"97	36"86	40	41"72	38	41"12	38	43"48	34	2'43"18	2'39"64
Louis	200 Dos	\	35"13	36,9	38"81	34,7	39"75	34,9	37"25	36,6	2'31"02	2'38"79
Youen	200 Dos	14"62	32"94	35,7	37"30	34,7	36"82	34	35"23	38,9	2'22"41	2'18"43
Youen	200 Dos Finale A	14"48	33"07	38,9	35"66	34,9	37"76	36,2	35"15	35,3	2'22"58	2'22"41
Dorian	200 Dos	14"62	34"64	35,1	39"88	33,4	38"82	34,7	40"43	33,6	2'34"25	2'35"63
Blandine	200 NI	15"04	33"89	34,6	38"35	33	39"69	32,4	38"72	35	2'31"01	2'27"71
Adam	200 NI	\	32"51	44,1	36"10	43,4	38"77	45,7	34"74	45,7	2'22"13	2'26"33
Antoine	200 NI	\	31"68	37	35"53	35	37"45	35,9	35"37	39	2'20"03	2'23"29
Charles	200 NI	\	30"15	38,7	34"28	38,9	33"68	38,7	33"84	39,3	2'12"13	2'12"98
Théo	200 NI	13"45	29"45	42	33"60	39,5	36"37	40,1	35"24	44,4	2'13"80	2'14"06
Dorian	200 NI	13"45	29"49	52,1	34"16	46,6	35"77	45,5	35"09	47,6	2'14"66	2'12"85

Le stage

Les entrainements :

Team 56 : Vacances de Mars

Main table containing training schedules for Monday through Friday AM and Matin. Columns include nage, vol, pt, vol, and descriptions of activities. Total volume and points are summarized at the bottom of each day's block.

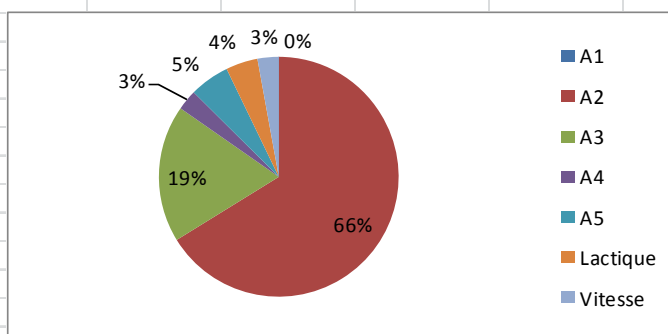
Les séances de PPG :

Le programme de la PPG du soir a été orienté vers la ceinture abdominale. Les séances se terminent par des étirements. Durée : 1heure par séance. Dynamique

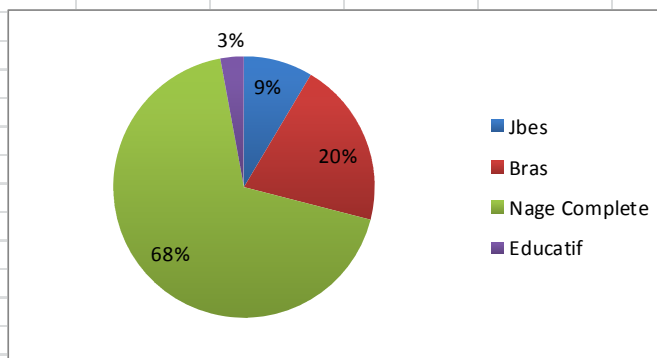
Programme PPG Lundi matin	Programme PPG Mardi Soir	Programme PPG Mercredi Soir	Programme PPG jeudi Soir
Footing 20'	Circuit x 3	Circuit x 3	Circuit x 3
fentes 6x 20	Abdo : x15 Relevé épaules	Abdo : x40 Obliques	Abdo : x10 Position Ventrale Relevé Jbes
footing 5'	Gainage Ventral : Mains/Pieds bascule vers l'avant	Gainage Costal : x20 Décoller bassin + bras vers l'avant	Gainage Dorsal : épaules/talons + décoller pieds
pompes inclinés 5x 20	Abdo : x20 Jbes 90° toucher pieds	Abdo : x 20 Rameur bras écartés	Abdo : x20 alternées Equilibre Bras Jbe Opposés alignés
footing 5'	Gainage Ventral : Alternance Mains Coude	Gainage Costal : x20 Décoller bassin + bras vers l'avant	Gainage Dorsal : Araignée + jbes tendues alternées
dips 5x20	Abdo : x15 Relevé buste	Abdo : x 10 Crunch jbes tendues	Abdo : x10 Renforcement Dos Pos. Batt + mains épaules
footing 5' + travail de course	Position Fessier : Maintien 1'	Position Chaise : Maintien 1'	Position coulée : Maintien 1'
Etirement 5'	Etirement 30'	Etirement 30'	Etirement 30'

La planification :

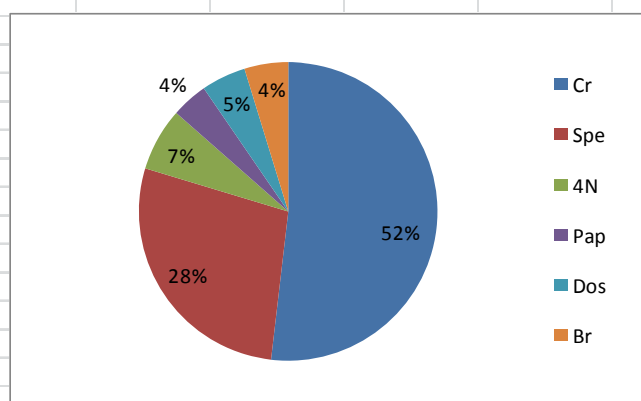
total	aéro	0
physio	saal	25215
	mixte 3	7050
	mixte4	1050
	Vo2	2050
	lact	1650
	vitesse	1085
total		38100



total	Jbes	3250
train	bras	7800
	Nage Compl	25950
	Educatif	1100
total		38100



total	Crawl	19750
nages	spé	10600
	4n	2600
	P	1500
	D	1850
	B	1800
total		38100



Le ressenti

Chaque jour et après chaque entraînement, les nageurs ont été interrogés sur leur fatigue ressentie. Voici les résultats.

Fatigue générale

	Fatigue Lundi	Fatigue Mardi	Fatigue Mercredi	Fatigue Jeudi	Fatigue Vendredi
Estelle	5	4	4	5	4
Celia	2	3	4	4,5	5
Blandine	3	3,5	4	6	5
Youen	2	3,5	4	4,5	6
Margot	5	3	3,5	4	4
Lomig	1	3	4	4	6
Dorian	2,5	3	3,5	4	5
Theo	1	4,5	4	6	6
Amelie	3	1	1	3	2,5
Emma	4	5	5	5	3,5
Hugo	1	3	3	3,5	5
Julien	1	4	4	3	3
Charles	0,5	2	2	1	4
Louis	1	2,5	5	5	4,5
Adam	1	1,5	3	3,5	3
Antoine	3	4	4	6	7
Moyenne Team 56	2,25	3,15625	3,625	4,25	4,59375

Dureté des entraînements :

	Séance PPG	Séance 1 Lundi AM	Séance 2 Mardi Matin	Seance 3 Mardi AM	Séance 4 Mercredi Matin	Séance 5 Mercredi AM	Seance 6 Jeudi Matin	Seance 7 Jeudi AM	Seance 8 Vendredi Matin
Estelle	2,5	3	4	5	2,5	2,5	2,5	4,5	4
Celia	0	3	3,5	4,5	3	2,5	5	6,5	2,5
Blandine	1,5	3,5	3,5	4	3	1	6	2	0,5
Youen	2	4	3	5	3,5	2	5,5	6	3
Margot	0	3	3,5	5	3	3	5	7,5	3
Lomig	1	2,5	2,5	7	2,5	2	4	7	2
Dorian	1,5	2,5	3,5	7	2	2,5	2,5	6,5	2
Theo	1	4	2,5	8	2	1	6	8	2
Amelie	0,5	1	3,5	5,5	1	1	5	8	1
Emma	3	4	4	3	3	3	4,5	8,5	3,5
Hugo	1	2,5	3,5	6	2	2	4	6,5	1
Julien	2,5	8	1,5	9	1	1,5	6,5	8	2
Charles	2	5,5	2	6	3	2	4	8	1
Louis	5	5	1,5	6,5	3	2,5	6	7	1,5
Adam	2,5	3,5	2,5	4	2	1,5	4,5	5,5	3
Antoine	5	3	3	8	2	2	5,5	8	3
Moyenne Team 56	1,9375	3,625	2,96875	5,84375	2,40625	2	4,78125	6,71875	2,1875

Les tests effectués :

Un test sur la séance ppg à été réalisé (maximum de répétition en 10 minutes). Des tests de coulée ventrale et dorsale sur 25 mètres ont également été réalisés. Voici les résultats :

Spécialité		PPG Chrono 10'		Test Coulée 25 ond V Dépt plot prise de temps à la tête		Test Coulée 25 ond D Dépt plot prise de temps à la tête	
				Nbre ondul	temps	nbres ondul	temps
Estelle	Nage Libre / Dos	Estelle	11 tours	35	18,68	39	20,09
Celia	Dos	Celia	11 tours	41	19	40	18,7
Blandine	Nage Libre	Blandine	13 tours	34	16,16	/	/
Youen	Dos	Youen	15 tours	25	16,24	/	/
Margot	Brasse	Margot	11 tours	36	17,29	39	18,41
Lomig	Nage Libre / Brass	Lomig	10 tours	28	18,72	/	/
Dorian	Nage Libre / Dos	Dorian	10 tours	29	17,74	33	19,66
Theo	Nage Libre / Papill	Theo	11 tours	26	15,3	/	/
Amelie	Dos / Papillon	Amelie	13 tours	30	16,64	38	19,26
Emma	Nage Libre / Dos	Emma	12 tours	41	17,62	42	17,7
Hugo	Brasse / 4 Nages	Hugo	13 tours	36	19	/	/
Julien	Brasse	Julien	10 tours	/	0	/	/
Charles	Nage Libre	Charles	13 tours	36	17,87	/	/
Louis	Dos / Nage Libre	Louis	10 tours	27	19,38	29	19,39
Adam	Nage Libre	Adam	11 tours	26	18,21	/	/
Antoine	Nage Libre / Papill	Antoine	10 Tours	27	18,34	/	/

Vidéos

Durant le stage, des vidéos sur des reportages portant sur la natation et l'entraînement ont été visionnées. De plus, des vidéos sous-marine ont été réalisées et montrées aux nageurs. Ces vidéos sont disponibles sur demande.

Bilan

Un questionnaire sur le stage à été soumis aux nageurs sur les les différentes composantes du stage.

Le bilan est très positif. Le lieu de stage, les entrainements, les repas et le fonctionnement du groupe ont été plébiscités par les nageurs.

Du côté des entraineurs, le groupe s'est montré très agréable et motivé.

Une très bonne ambiance régnait, tous les nageurs étaient très bien intégrés au groupe.