

STAGE INTERDEPARTEMENTAL

LIMOGES 15 AU 20/02/2026



IDENTITE DU STAGE

EURE ET LOIRE

Baschon Amaury
Mineau Clement
Paris Loan
Enjelvin Tom
Valette Léo
Lima Leite Enzo
Bernard Lise
Zadick Mayleen

ENTRAINEUR

Bertin Pierre



CHER

Vandal Morin
Kaeline
Girard Charpentier
Lilou
Bujeaud Olympe
Cleuziou Soline
Volet Louison
Lallemand Théo
Faviere Gabin
Benoist Florian

ENTRAINEUR

Diancourt Samuel



LOIR ET CHER

Houver Mia
Lefan Loé
Pitault Lisa
Lerasle Lya
Lerasle Emy
Adam Mazarine
Rakotoson Ira
Dion Dumas
Margot

ENTRAINEUR

Saulas Gardin
Christelle



INDRE ET LOIRE

Ployet Lisa
Hamidat Jhiane
Deballon Clara
Roguet Annalyne
Pendaries Gabriel
Boulajaad Adam
Lamant Nino
Debruille Mathis

ENTRAINEUR

Merouze
Aurelien



LOIRET

Cvrek Braud
Faustine
Francois
Couratier Leia
Boogaerts
Martine
Garcia Einhoa
Crevel Paulin
Bragard Romane
Rouveure Charli
Mailly Martin

ENTRAINEUR

Pénagé Marine



Les différents groupes



❖ Le stage interdépartemental a réuni 40 nageurs âgés de 13 à 17 ans, issus de cinq Départements (45/18/37/45/41) sous la responsabilité de cinq entraîneurs.

Compte tenu des contraintes d'occupation du bassin, les nageurs ont été répartis en Deux groupes :

- Groupe A : 16 nageurs, Entraînements de 7h/9h et 14h à 16h (2 lignes)
- Groupe B : 24 nageurs, Entraînements de 9h/11h et 16h/18h (3 lignes)
- La répartition a été effectuée principalement à partir des temps du 400 nl en tenant Compte des spécialités individuelles.
- Les séances à dominante compétitive ont été organisées en vagues par niveau et par spécialité, favorisant la confrontation et la dynamique de groupe.

PLANNING DE LA SEMAINE					
DIMANCHE	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
ARRIVEE	PDJ	PDJ	PDJ	PDJ	PDJ
	7H/9H NATATION GROUPE A	7H/9H NATATION GROUPE A	7H/9H NATATION GROUPE A	7H/9H NATATION GROUPE A	7H/9H NATATION GROUPE A
	TEMPS LIBRE GRPE A +PPG	TEMPS LIBRE GRPE A +PPG	TEMPS LIBRE GRPE A +PPG	TEMPS LIBRE GRPE A +PPG	TEMPS LIBRE GRPE A
	NATATION GROUPE B 9H/11H	NATATION GROUPE B 9H/11H	NATATION GROUPE B 9H/11H	NATATION GROUPE B 9H/11H	NATATION GROUPE B 9H/11H
	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	DEPART
	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	DEJEUNER	
TEMPS LIBRE GRPE B	TEMPS LIBRE GRPE B +PPG	TEMPS LIBRE GRPE B +PPG	TEMPS LIBRE GRPE B +PPG	TEMPS LIBRE GRPE B +PPG	
14H/16H NATATION GROUPE A	14H/16H NATATION GROUPE A	14H/16H NATATION GROUPE A	14H/16H NATATION GROUPE A	14H/16H NATATION GROUPE A	
TEMPS LIBRE GRPE A	TEMPS LIBRE GRPE A	TEMPS LIBRE GRPE A	TEMPS LIBRE GRPE A	TEMPS LIBRE GRPE A	
NATATION GROUPE B 16H/18H	NATATION GROUPE B 16H/18H	NATATION GROUPE B 16H/18H	NATATION GROUPE B 16H/18H	NATATION GROUPE B 16H/18H	
TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	TEMPS LIBRE	
DINER	DINER	DINER	DINER	DINER	
COUCHER 21H30	COUCHER 21 H30	COUCHER 21H30	COUCHER 21H30	COUCHER 21H30	

❖ Programme du stage : 10 séances de natation, 4 séances de mobilités

CONTENU DES SEANCES

□ Dimanche 15/02 Z2/Z2+ CR 4N 5kms

100 Cr+100 Dos+100Cr R3+100 Br+100Cr R5+100 p 2x50 jbes(1N/1+ vite) +
100 appuis pull chev + 2x50 jbes de Spé sauf Cr +100 4n + 200 Tuba (25 jbes
placement +50 cr + 25 Pap) + 4x50 choix (10 M vite décalé)

5X100 Cr Tuba Focus + 10x100 (3 Cr-2 4N (5Z2/5Z2+)) +4x50 spé 1 acc/1 15 m
DART

8X50 JBES DE Spé (4z2/4z2+) + 200 Cr Palmes (50 brs bloques/50NC + 4
ond /coulée) + 4x100 (75 Cr Z2+25p/N+ vite)+ 4x50 Spé (1 Educ/ 1 peu de
mouvement) + 2x200 Cr Z2/Z2+) + 200 pull plaq focus + 100 souple



□ Lundi 16 Matin Z2 Z3 Cr 4N Spé 6.1 kms

400 (50 cr/50 dos) + 6x50 jbes pap/Dos/Br
300 (75 Br+25 Pap)+6x50 pull Cr R 3/3.5/5/5.7/7-7.9

Palmes 8x25 (1-20 M Vite 2-dernier 10 M ond arrivée vite 3- arrivée vite 4-25
apnée vite ond ou batts)x2 + 100 Choix

500 Cr Z2 + 2x100 4n env enchainé z2 coulée 5m vite + 2x50 spé Z3 + 100 choix
400 Cr Z3 + 2x100 4n end enchainé Z2 coulée + 4x50 Z3 + 100 choix
300 Cr Z2 + 2x100 4n end /env ench Z2 coulée + 6x50 Spé Z3 + 100 choix
200 Cr Z3 + 200 4n vir vite + coulée + 8 x50 spé Z3 + 100 Choix
100 Cr Z2 + 200 4n Z3 + 10 x50 Spé (3 Z2+2Z3) x2

CONTENU DES SEANCES

☐ Lundi 16 Février AM Z2 + vitesse 4.8kms

100 Dos +100 Cr R3+ 100 Pap+100 Cr R5

200 (25 God+ 25 Grd Chien+ 50 Retournement D/CR+ 25 Tract°+
25 Grand Chien+ 50 imvt pap 1/ mvt br)

Bloc 1 à faire x2

6x150 4N

100 pap (50 ampli/ 50 acc) + 50 Dos Focus

50 pap + 100 dos (50 focus + 50 acc)

100 Dos (50 focus/ 50 acc) + 50 br focus

50 dos (focus) + 100 Br (50 focus + 50 acc)

100 Br (50 focus + 50 acc) + 50 cr

50 Br (focus)+ 100 cr (50 focus+ 50 acc)

8x50 cr 1/ 10 m vite D et F 1/ 15 m coulée vite D et F 1/ dominante Jbes

1/ 15 m brs tendus 4 cr (3 resp en acc de 1 à 4)

8x25 D 40 (1/ DP – 1/ DART)x4 + 50 sple

6x25 D 45 (idem) + 100 sple

☐ Mardi 17 Février matin Vo2 cr/4N 5.6kms

500 4n env (25 god/50 ed/50 nc acc arr vir)

500 cr (100 pull chev (25 tract+50 nc+25 jbes dos vite) 100nc DVA)

4x50 cr D 1' (25 all/25 sple)

100 + 8x50 vo2 + 500 (100 (25 sple-75 cr MQR) 100 (25 jbes Dos+75
3n)

100+ 6x50 vo2+ 400 4n env (25 god+50 éduc+ 25 Nc acc vir)

100+ 4x50 vo2 + 300 (100 choix+ 200 4n (jbes+Nc)

Bloc à faire x2

50 pap Z4+ 100 dos coulée

50 br Z4 + 100 cr ampli

50 pap ampli + 100 dos Z4

50 br ampli + 100 cr Z4

800 Palmes (100 cr superman/50 4N/50 Spé/



CONTENU DES SEANCES

❑ Mardi 16 Février après -midi Z2/Z2+ 5.7kms

6X100 Cr (1/ R 3/5 1/ dos 1/4n)
3x100 jbes (1 cr/ 1 spé/ 1 choix)
6x100 Cr (1 cr/ 1 / nage) (50 éduc appui/ 25 cb/ 25 acc)

Bloc à faire 3 fois

400 Cr Z2 (1/pull- 1/ NC- 1/ Nc Palmes plaq
3X100 4n Z2 (1/ coulée 7m- 1/ 10m coulée - 1/ 12.5 m coulées
4x50 jbes (25 CR/25 Spé) acc 1 à 3
100 au choix

8x25 D 35 Palmes 1/ apnée ondules 1/ 1/ apnée RDN
400 Cr Palmes Tuba (100 Robot/ 100 MQR)
8X25 D40 (1 apnée ondu/ 1 RDN apnée
400 cr palmes + tuba (50 ratt acc/ 50 NC)



❑ Mercredi 17 Février Matin Cr /Spé Vit 4.8kms

400 (50 cr/25 /Nge/25 pull)
4x 50 (jbes placement tuba/ 50 éduc/ 50 moins cps brs) 2 cr-2Spé
8x50 (1/ 15 m coulée vite 1/ coulée + 3 cycles vite) 2 Cr / 2 Spé

12x100 (1/ Cr Technique 1/ Cr MP + 15 1/ 2x50 spé all 100 MP + 15)
200 choix

Bloc à faire x2 1 fois CR/ 1 fois Spé
9x50 4- 15 m vite 3- 20 vite 2- 25 chnono
100 choix

6x50 palmes 3- 20 m vite 2- 30 m vite 1- 50 m vite
200 choix

CONTENU DES SEANCES

❑ Mercredi 18 Février AM Seuil 6kms 2

400 (150cr + 50 dos à 2 brs acc mains sur les cuisses)

200 jbes (25/N+ 25 cr Acc)

4x100 4n décaler la nage départ(jbes/ NC/ éduc/ 10 m vite)

6x50 jbes acc /2 dép 1.05 + 100 choix

(4x100 R 15+ 3x200 R20+2x300 R 25 + 400 R 45 +2x300+3x200 + 4x100) Cr

6x100 (1 Dos RTN Placement/ 1 jbes tuba / 1 pull R 3) x2

Palmes 12x50

(1/ 25 éduc-25 NC- 2/ 25 jbes vite 25 NC- 3/ 20 m vite 25 NC) x4 1/ nage



❑ Jeudi 19 Février Matin aero basse + vit courte 5.2 kms

200 Cr+ 100 4n jbes + 200 Cr pull + 100 4n Pull + 200 Cr éduc+
100 4n NC +2x50 choix

6x100 cr (3 pull/3NC) R10+ 400 Tuba (25/N 25 appui/ 50 Cr) + 4x50
1/N 15 m vite

6x100 palmes (Cr/dos/4n) + 2x200 (25 jbes 4 cotés/25 cr resp 5) +
4x50 1/N 15 m vite

6x100 cr tuba (3 NC/ 3 plaq)+ 400 CR/dos palmes avec 5 ond +
4x50 1/N 15 M vite

10x50 (4cr/3br/2dos/1 pap) dernier 50 légèrement + vite
100 souple

CONTENU DES SEANCES

☐ Jeudi 19 Février AM Zone 2 vitesse 5 kms

2x300 1- cr-spé (25 jbes+ 50 NC) 1- 4N (éduc/hyb/NC)

20 x50 5 cr (1- vite 10 m D et F / 2 - M score/ 3- 3 resp /50m
4-5 2x25 Dp DA)

5 Spé (1- vite 10 m D et F / 2- DA + 15 m et dernier 10 m G vite
3- 4 M Score 5- DP 2x25 vite DA 15 m vite)

Bloc

400 cr z1 + 3x100 Spé Z2 + 100 choix

300 cr z2 + 6x50 Spé (3 Z1 /3 z2) + 200 choix

200 cr Z2+ 2x100 Spé Z 2+ 6x50 spé Z2 + 200 choix

100 cr Z1 + 12x50 (1-Z1/1- Z2/ 1+ Vite) x4 + 200 choix



☐ Vendredi 20 Février Matin Vo2 5.9 KMS

(50 choix/50 jbes dos ond/100 cr br BL/100 4n DVA/DD/L'o)x2
100 cr pull chev (25 god/75 accel)- 100 spé (25 br batts/50 educ/
25nc vite) x4

Bloc 1 à faire x2

Cr (50+ 3x100+50) Z4 + 400 (100 sple-100spé (25g/50 éduc/25 -cb)
Spé (50-100-50) Z4 + 300 (50 chx-504n-100 cr(50 MQR-50 supper)

200 4n Z4

2X100 4N Enchainé + vite que le 200 4n

6x50 z4 1 pap/2 dos/1 br/ 2cr

1200 palmes (100 cr glissé/100 jbes /100 ond cg.cd.VD)



BILAN



- Ce stage a permis de réaliser un travail de qualité, notamment grâce à l'utilisation d'un bassin de 50 m couvert. Pour plusieurs nageurs, peu habitués à ce type de bassin, cela a constitué une expérience formatrice et un réel atout dans la préparation des prochaines échéances sportives, en particulier les championnats régionaux.
 - Suite aux retours et à la demande des nageurs de la saison passée, il avait été souhaité que les entraîneurs puissent intervenir sur l'ensemble des groupes. Cette année, une rotation des entraîneurs a donc été mise en place :
 - Chaque entraîneur est intervenu sur les deux groupes.
 - Cette organisation s'est révélée très positive, tant sur le plan pédagogique que relationnel.
- Au-delà des objectifs sportifs, le stage a contribué au renforcement de la cohésion entre nageurs issus de différents départements.
- Un accent particulier a été porté sur le travail technique, ainsi que sur l'apprentissage de la gestion du biquotidien, constituant une étape importante dans la formation de certains nageurs. Il a été constaté également que certains nageurs éprouvent encore des difficultés à se surpasser lors des séances exigeantes.
 - L'orientation du stage s'est traduite par un volume d'entraînement conséquent, avec une charge kilométrique de 54.5 kms.
 - En Conclusion, ce stage constitue une expérience très positive, tant sur le plan sportif qu'humain. Nous espérons vivement sa reconduction la saison prochaine.

REMERCIEMENT

Un remerciement particulier à **Cécile Duchateau**, qui nous a fourni les fiches de PPG.
Ces supports ont permis la mise en place d'une séance quotidienne de préparation physique générale
Contribuant à la qualité et à la cohérence du travail effectué.



Merci également à la **Ligue Centre-Val de Loire** pour l'organisation du stage, ainsi que l'ensemble **des départements impliqués**.

Un grand merci à Merouze Aurélien, Pénagé Marine, Bertin Pierre, Diancourt Samuel et Saulas Gardin Christelle pour l'encadrement

