Bilan stage Team 22
Limoges 2025

12 nageurs (sur 15) ont participé au stage Team à Limoges (87) du lundi 17 au samedi 22 février 2025.

Voici la liste des participants :

- Marius Massé (LN)
- Gwenlann Gautier (CNG)
- Kaëlig Le Fur (CNG)
- Lomig Gautier (CNSB)
- Alwéna Gautier (CNSB)
- Clémence Allain (DNS)
- Benjamin Allain (DNS)
- Titouan Blochet (DNS)
- Pablo Giliberto Certenais (DNS)
- Louane Mercier-Mauduit (CNPL)
- Ava Le Clerc (CNPL)
- Arnaud Griffon (CNPL)

2 coachs : Olivier Hauchère (CNG) et Sébastien Duault (CNPL).

Nous étions hébergés dans un centre sportif et d'hébergement de qualité, le « CHEOPS 87» situé à 7 minutes en voiture de la piscine. Les chambres de 2 étaient confortables et les repas ont été appréciés et étaient pleinement adaptés à la pratique intensive de nos nageurs.

Ce stage idéalement placé avant les échéances qualificatives du mois de mars a permis un travail quantitatif et qualitatif dans des conditions idéales en bassin de 50m (10 séances de 2h).

Lundi :		16-18h
Mardi :	8-10h	14h30-16h30
Mercredi :	8-10h	14h30-16h30
Jeudi :	8-10h	14h30-16h30
Vendredi :	8-10h	14h30-16h30
Samedi :	8-10h	

Le matin nous avions privilégié une séance aérobie C/4N ou C/Spé.
L'après-midi, nous avons scindé le groupe en 2 avec un groupe plus accès sur le demi-fond et un second plus accès sur le sprint.

En fin de matinée, durant 1 heure, 2 séances de musculation (mardi et vendredi) ont été effectuées au sein de la structure d'hébergement.
Le mercredi, nous avons également pris le temps d'échanger avec eux sur leur état d'esprit ainsi que sur leurs objectifs de fin de saison.

Aussi, durant la semaine sur les temps de fin d'après-midi, 3 activités ont aussi agrémenté le séjour (Géocaching en autonomie dans le centre-ville de Limoges, Escape Game et bowling).

Bilan :

De façon générale, nous avons été très satisfaits de l'engagement des nageurs sur les séances de natation. L'organisation de l'après-midi avec 2 groupes spécialisés, demi-fond et sprint, a permis un travail plus ciblé mais aussi et surtout a permis un investissement plus important pour chacun d'entre eux.

Nous avons toutefois pu observer dans le groupe un niveau de renforcement musculaire hétérogène et assez limité. Comment y remédier ? Formation ? Structuration ? Financement ?

Après une saison sans stage Team, nous avons observé des nageurs très heureux de s'entrainer ensemble et on a senti une réelle cohésion/émulation entre eux. La dernière séance, réalisée en condition de compétition (avec combi) en a été une belle preuve avec des résultats satisfaisants.

La continuité avec le meeting de Massy, prévu 2 semaines après la fin de ce stage, est une vraie opportunité pour concrétiser le travail réalisé durant ce stage et dans les clubs lors de ces vacances d'hiver.

Un grand merci au comité départemental pour l'aide financière qu'elle apporte à ces actions et un grand merci également à Olivier pour sa précieuse collaboration durant ce stage.