



Camp d'entraînement
Natation en eau libre
Roberval
Semaine de la Traversée
Du Dimanche 20 juillet à Vendredi le 25
juillet 2008.





Camp d'entraînement Natation en eau libre
Roberval semaine de la Traversée
Du Dimanche 20 juillet à Vendredi le 25 juillet

Introduction

L'idée originale de ce mini camp d'entraînement comportait un objectif bien simple :

- F** Donner l'opportunité aux nageurs et nageuses du Club de Natation de Chicoutimi désireux de participer aux compétitions des 1, 2 & 5 kilomètres dans le cadre des activités de la Traversée;
- F** De s'acclimater avec les eaux du Lac;
- F** De bien négocier le parcours établi;
- F** De vivre l'effervescence des activités entourant la Traversée;
- F** De saisir la dimension et l'importance de la Traversée Internationale du Lac St-Jean;
- F** De côtoyer et de voir à l'œuvre les meilleurs nageurs de longue distance au monde (source d'inspiration et de motivation). De plus, cela va permettre l'analyse des techniques de ces nageurs (une image vaut mille mots).

Suite à des pourparlers avec M. Éric Juneau de la Traversée, il fut convenu d'élargir modestement pour cette année la participation à ce camp au Club GAMI (Roberval) prioritairement si leur entraîneur le souhaite.

Un maximum de 30 nageurs a été fixé et cela est beaucoup.

Le site sera celui de Place Traversée et le parcours d'entraînement sera celui des compétitions des 1, 2 & 5 kilomètres.

L'hébergement est individuel et il n'est pas prévu de regrouper les participants dans un endroit précis.

Entraînement :

2 entraînements par jour sont prévus de 9h00 à 10h30 le matin et de 15h00 à 16h30 en après-midi.

Les repas sont aux frais des nageurs et autant que cela puisse se faire nous devrions être ensemble pour le dîner.

Sonya Potvin & Gilles Potvin seront conjointement responsables de cette activité en collaboration avec la Traversée Internationale du Lac St-Jean.

Dimanche le 20 juillet 2008.

- 9h00 Accueil et inscriptions
- 9h30 Mot de bienvenue et explications concernant le déroulement du Camp
- 10h00 Échauffement à sec
- 10h15 Tour d'échauffement autour du parcours
- 10h30 Évaluation 1 tour chrono à 1 minute d'intervalle entre les nageurs
- 12h00 Dîner
- 15h00 Échauffement à sec et dans l'eau. 5 kilomètres au cours desquels il y aura analyse des styles, évaluation du contournement des bouées et capacité à bien suivre le parcours.

Lundi le 21 juillet 2008

- 9h30 à 10h30 Série de départs en groupe sur une distance d'environ 100 mètres x 10 fois.

Se positionner derrière un nageur plus rapide.

Tour lancé 2 x 2 avec alternance en avant en utilisant les bouées pour repérage du temps de changement.

1 kilomètre pull

1 kilomètre kick

- 15h00 1 kilomètre style progressif
1 kilomètre kick régulier
1 kilomètre pull régulier
1 kilomètre style très relax
1 kilomètre chrono

Mardi le 22 juillet 2008.

9h00 à 10h30 5kilomètres éliminatoire à chaque kilomètre, le dernier nageur a passer se retire du 5 kilomètres régulier.

15h00 à 16h30 1 kilomètre échauffement
2 kilomètres pull
1 kilomètre kick

Mercredi le 23 juillet 2008.

9h00 à 10h30 PAS D'ENTRAÎNEMENT

14h00 à 16h00 Négociation des virages comment les exécuter
Travail de bien nager le parcours, regarder en avant de temps en temps
3 kilomètres style complet

18h00 Souper dans les rues (libre avec les parents)
Nous nous installons près de l'ambulance de Formation Secours GPAM près du Collège Notre-Dame.

21h00 Présentation des nageurs et des Guides de la Traversée (libre)

Jeudi le 24 juillet 2008.

9h00 à 10h30 Relais, 1 tour, 1 tour, total 1 kilomètre chacun

14h00 On assiste à la compétition 10 kilomètres 4^{ième} étape de la Coupe du Monde FINA Hommes & Femmes

Une image vaut mille mots!

Vendredi le 25 juillet 2008.

- 10h00 Quelques tours relax encore une fois pratiquer départs de groupe, bien repérer le parcours, bon alignement pour l'arrivée.
- 12h30 Départ en bateau pour assister au 10km Marathon de la Relève départ de Mashteuiatsh.

Samedi le 26 juillet 2008.

- 7h30 Inscriptions pour les 1, 2 & 5 kilomètres
- 8h00 Compétition 5 kilomètres
- 9h30 Compétitions 1 & 2 kilomètres
- 14h00 Arrivée des nageurs du 32 kilomètres de la Traversée
- 19h00 Ouverture des guichets Place de la Traversée Admission 7,00\$
- 20h00 Spectacle Audrey Gagnon (Star Académie 2005)
- 21h00 Présentation du Gagnant de la Traversée
- 21h45 Feu d'artifices
- 22h00 Spectacle Richard Séguin (lettre ouverte)
- Fin du Camp