

## Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

### Commission Natation Course

**Siège social** : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence  
Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : [talence@ffnatationlna.fr](mailto:talence@ffnatationlna.fr)

## Compte-rendu stage Collectif Nouvelle-Aquitaine Du 19 au 30 octobre 2019 à Hagetmau (Landes) Complexe sportif « La Cité Verte »

### Séances stage Toussaint Hagetmau (du 19/10/2019 au 30/10/2019) Collectif régional Nouvelle-Aquitaine

Les exercices marqués d'un astérisque et d'un chiffre (ex : \*1) sont ceux où des chronos, des départs ainsi que des exercices spécifiques ont été réalisés par les nageurs.

Se référer au document « *détails séances* ».

#### Samedi 19/10/2019 (AM)

Travail à sec, gainage, travail de concentration et de réactivité

- 3x600 1) 75 Cr / 25 Pap – Dos – Brasse (jambes/exercice)
  - 2) 50 Cr / 50 Binôme / 50 Dos / 50 Binôme
  - 3) 75 cr / 25 Pap – Dos – Brasse (exercice/NC)
- Batt : 6x50 Cr R : 15''
- 6x100 1) 50 Binôme propulsion / 50 Cr
  - 2) 50 Binôme traction / 50 Dos
  - 3) 50 Binôme 4x4 / 50 au choix
- 600 (2x300 4N Salade 25 jbes / 25 exo / 25 NC)
- 6x100 Cr 75 / 25 progressif
- Travail réactivité 5x15m Sprint départ plongé (chiffres pairs / impairs)

TOTAL : 3700m

#### Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

#### Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)

### Dimanche 20/10/2019 (Matin)

- 400 Cr 75NC / 25 Batt ventral – dorsal – costal D – costal G
- 300 3N 25 jbes / 25 NC / 25 Bras / 25 NC
- 200 2-1-3-2 (2x25 normal / 1 rapide / 3 normal / 2 rapide)
- 100 Récup
- 4x100      1) 25 progressif / 25 normal    2) Bonne allure  
                 3) 25 vite / 25 Normal                      4) Bonne allure
- 2x150      1) Pull-boy 50 Dos 2 bras / 50 Cr / 50 Dos  
                 2) 50 Cr / 25 au choix
- 2x100 Cr Sprint zone rouge (5m avant/pendant/après virage)
- 2x50 Bonne allure
- 400 chrono (\*1) (temps de chaque nageur dans le document « *détails séances* »)
- 800 récup au choix
- 4x50 départ plongé 25 vite / 25 souple
- 100 récup

TOTAL : 3500m

### Dimanche 20/10/2019 (AM)

- 5x200      1) Cr respi 3 temps, 5T, 7T                      2) 4N Jambes / NC  
                 3) 50 Cr / 50 Dos roulis épaules                      4) 4N Exo / NC  
                 5) 50 Cr / 50 Spé
- 20x50 Cr 3 en exercices / 1 en NC
- 4x50 Cr progr dans le 50
- 400 75 Cr 3T 5T 7T / 25 au choix
- 3x25 sprint Cr sous forme de relais (virage aux 12,5m)
- 200 récup
- 3x25 sprint 4N sous forme de relais (virage aux 12,5m)
- 100 récup

TOTAL : 3100m



#### Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

#### Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



**Lundi 21/10/2019 (Matin)**

- 10' TGV (les nageurs se suivent de près, tous les 50m le premier nageur laisse passer le reste du groupe) (entre 700 et 800m)
- 300 Cr 25 progr / 75 normal
- 8x100 90% du temps du 400 chrono du dimanche matin (\*2)
- 6x100 90%
- 4x100 90%
- 2x100 90%
- 600 100 jambes (50 cr / 50 dos) / 100 cr Pull Boy / 100 (50 cr / 50 dos)
- Palmes jambes : 8x50
  - 1) Torpille
  - 2) Battements (sans planche)
  - 3) et 4) Batt avec planche
- 4x100 Cr compter nombre de coups de bras par 50m

TOTAL : 4400m

**Lundi 21/10/2019 (AM)**

- 400 (4x100 4N)
- 200 Cr 50 Exercice (glisse) / 50 NC
- 400 (2x200 4N) 50 jambes / 50 NC
- 200 Cr NC (se concentrer sur la surface propulsive)
- 12x50 Cr      3 avec le minimum de coups de bras – 1 avec 25 progr / 25 normal
- 4x100 Cr      1) Sprint 15 premiers mètres du 1<sup>er</sup> 50                                  2) Sprint 15 derniers mètres du 1<sup>er</sup> 50
- 3) Sprint 15 premiers mètres du 2<sup>ème</sup> 50                                  4) Sprint 15 derniers mtres du 2<sup>ème</sup> 50
- 2x25 Cr sprint départ dans l'eau + 25 souple

TOTAL : 3200m



## Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

## Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)

Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



## Mardi 22/10/2019 (Matin)

A partir de cette séance, tous les nageurs s'échauffent à sec de manière individuelle avec les exercices élastique abordés la veille.

- 5x200 SKIPS (S = Swim = Nage complète ; K = Kick = Batt ; I = Individual Medley = 4N ; P = Pull-Boy ; S = Swim = NC)
- 800 D : 11'30 – 12'45 – 13'30 (\*3)
- 600 D : 8'40 – 9'45 – 10'10
- 400 D : 5'45 – 6'30 – 6'45
- 200 rapide
- 8x100 cr 4 avec 10'' apnée statique au début + max de coups de bras sans respi  
4 avec 15'' apnée statique au début + max de coups de bras sans respi
- 500 Cr 100 amplitude / 75 progr par 25 / 50 ampli / 25 sprint
- 100 Souple

TOTAL : 4400m

## Mardi 22/10/2019 (AM)

- 12x100 (4x100) 1) et 3) NC 2) et 4) 50 bras lents jambes rapides / 50 normal  
(4x100 palmes NC) 75 / 25 progr sur les jambes  
(4x100 NC) 75 / 25 progr sur les bras
- 6x100 Cr 25 progr / 50 normal / 25 progr
- 200 au choix en NC
- Batt planche : 6x50 D : 1' – 1'10 – 1'20
- Palmes : 4x50 Cr 3 nageurs par ligne (un à gauche, un au milieu, un à droite), 25 sprint (se mettre dans la vague, rester au contact) / 25 normal
- 400 au choix 200 Pull-Boy / 200 NC
- 4x50 Cr 3 nageurs par ligne, 25 sprint (profiter de la vague, rester au contact) / 25 normal
- 400 50 Cr culbute à la verticale au fond du bassin (à la ligne des 25m) / 50 Dos
- 500 450 TGV / 50 à fond

TOTAL : 4000m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



### Mercredi 23/10/2019 (Matin)

- 5x300 1) Pull-Boy 50 godilles dorsales / 50 cr 2) Pull-Boy 50 godilles ventrales / 50 cr
- 3) 75 cr / 25 dos 4) Respi 3T 5T 7T par 50 / 50 max de coups de bras sans respi
- 5) cr sprint sur les 5 derniers mètres de chaque 50 + culbute
- 4x50 cr 1) 25 prog / 25 normal 2) 15m sprint / 35 normal
- 4x200 cr 90% D : 3' – 3'15 – 3'30 – 3'40 (\*4)
- 600 200 4N jambes
- 200 Cr Pull-Boy
- 200 (50 cr / 50 au choix / 50 dos / 50 au choix)
- 8x100 cr 95% D : 1'30 – 1'40 – 1'45 – 1'50
- 600 100 4N / 100 Cr / 100 au choix

TOTAL : 4500m

### Mercredi 23/10/2019 (AM)

- 2x500 1) 75 cr / 50 Pap – Dos – Brasse – Cr jambes 2) idem en palmes
- 6x50 25 éduc papillon / 25 dos 2 bras R : 10''
- 4x50 25 papillon progr / 25 cr max de coups de bras sans respi
- 6x50 25 dos éduc / 25 dos 2 bras R : 10''
- 4x50 25 dos polo / 25 cr max de coups de bras sans respi
- 6x50 25 brasse éduc / 25 dos 2 bras R : 10''
- 4x50 25 brasse progr / 25 cr max de coups de bras sans respi
- 12x50 Départ aux 25m 25 Pap / 15m vite dos
- 25 Dos / 15m vite brasse
- 25 Brasse / 15m vite cr
- Palmes 400 50 cr ampli / 50 dos (25 travail respi sur bras droit ou gauche / 25 dos 2 bras)

TOTAL : 3500m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



### Jeudi 24/10/2019 (Matin)

Durant cette séance, les nageurs sont filmés avec des prises de vue sous-marines (frontal, de côté, par en dessous) afin de leur faire un retour vidéo après la séance de l'après-midi.

- 20x200
- 1) et 3) 50 cr / 50 pap jambes / 50 cr / 50 dos jambes
  - 2) et 4) 50 cr / 50 brasse jambes / 50 cr / 50 cr jambes
  - 5) et 7) 50 cr / 50 pap exo / 50 cr / 50 dos exo
  - 6) et 8) 50 cr / 50 brasse exo / 50 cr / 50 cr exo
  - 9) 4N Pap prog dans le 50
  - 10) 4N Dos prog dans le 50
  - 11) 4N Brasse progr dans le 50
  - 12) 4N Cr progr dans le 50
  - 13) et 15) Palmes Cr 50 coulée max (la + longue et + rapide possible) / 50 normal
  - 14) et 16) Palmes Cr 50 progr / 50 normal
  - 17) 4N coulée max en Pap + sprint virage Pap/dos
  - 18) 4N coulée max en Dos + sprint virage Dos/Brasse
  - 19) 4N coulée max en Brasse + sprint virage Brasse/Cr
  - 20) 4N coulée max en Cr + sprint 10 derniers mètres cr

TOTAL : 4000m

### Jeudi 24/10/2019 (AM)

Dans cette séance d'1h dans l'eau, les nageurs sont filmés sur un 2x25 crawl, un allure normal, un autre en sprint.

Lors de la 2<sup>ème</sup> heure, retour vidéo aux nageurs.

- 800 échauffement au choix
- 2x25 Cr filmés
  - 1) Allure normale (+25 souple)
  - 2) Sprint (+25 souple)
- 6x200
  - 1) 100 4N jambes / 100 cr
  - 2) Pull-Boy 100 cr / 100 dos
  - 3) 100 cr respi 3T 5T 7T par 25m / 100 au choix

TOTAL : 2100m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



### Vendredi 25/10/2019 (matin)

A la suite du retour vidéo fait la veille, il est dorénavant demandé aux nageurs de faire attention à chaque séance au placement de leur tête pendant qu'ils nagent et notamment lors de leurs coulées (tête trop relevée). Le placement des bras est également abordé, notamment dans le but d'éviter que le bras ne travaille pas trop à l'extérieur lors de la traction sous-marine.

- 2x500
  - 1) 100 cr / 100 batt ventral rapide / 100 cr / 100 batt dorsal rapide
  - 2) Cr Pull-boy (4x100 prog par 100m) / 100 normal
- 10x400
  - 1) 50 Sprint cr / 50 normal    2) 2-1-3-2 (2 25m normal - 1 25m rapide - 3 25m normal - 2 25m rapide)
  - 3) Progr par 100m                      4) 75 cr / 25 Pap-Dos-Brasse-Cr Sprint
  - 5) 75 nage complète au choix / 25 cr progr
  - 6) 7) 8) 9) 95% (\*5)    D : 5'30 – 5'45 – 6'10 – 6'30
  - 10) A fond !
- 500 cr 12,5m Sprint à la fin de chaque 100m

TOTAL : 5500m

### Vendredi 25/10/2019 (AM)

- 800 100 cr / 100 exercice costal avec planche / 200 spé (150 jambes / 50 NC)
- Palmes 8x50 Batt cr                      D : 50'' – 55'' – 1'
- 800 Cr travail de placement de la tête pendant les coulées + placement bras
- 12' Batt sprint pendant 10m à chaque mi-longueur (environ 600m)
- 800 cr travail placement tête + placement bras
- 8x50 Batt cr                      D : 1' – 1'10 – 1'15
- 800 Cr travail placement tête + placement bras
- 4x10m Batt Sprint (+ 90m souple) D : 3'

TOTAL : 4500m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



### Samedi 26/10/2019 (Matin)

- 1000 200 cr / 100 4N / 100 Spé (x2) + 200 cr
- 6x100 2 à 95%, 2 à 100%, 2 à 105% D : 1'30 – 1'40 – 1'50 (\*6)
- 400 cr 10'' d'apnée statique au début de chaque 100m
- 6x100 1 à 95%, 3 à 100%, 2 à 105% D : 1'30 – 1'40 – 1'50
- 400 50 Binôme batt / 50 Dos NC
- 6x100 1 à 95%, 2 à 100%, 2 à 105% D : 1'30 – 1'40 – 1'50
- 400 75 cr / 25 spé
- 6x100 1 à 95%, 1 à 100%, 4 à 105%
- Palmes : 400 100 cr / 50 Dos ou cr jambes / 100 cr

TOTAL : 5000m

### Samedi 26/10/2019 (AM)

- 1000 1'45 en crawl / 15'' sprint spé
- 4x150 1) 25 pap / 25 dos / 100 cr 2) 25 dos / 25 brasse / 100 cr
- 400 200 spé (50 jambes / 100 exo / 50 NC) / 200 cr
- 200 15m Spé sprint / 85 cr normal
- 8x50 Spé 1 jambes / 1 NC temps à faire : meilleur 100m (tous bassins confondus) divisé par 2 (\*7)  
D : 1'30
- 100 récup
- 6x50 Spé 1 jambes / 1 NC 100m/2 D : 1'30
- 100 récup
- 4x50 Spé 1 jambes / 1 NC 100m/2 D : 1'30
- Palmes : 800 100 jambes / 100 Dos
- 2x50 Spé Sprint départ plongé D : 3'
- 100 récup

TOTAL : 4300m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



## Dimanche 27/10/2019 (matin)

**Entraînement avec de nouveaux outils et de nouvelles technologies (cf document « détails séances »).**

- 200 Cr
- 2x100 4N    1) Jambes    2) NC
- 4x50 cr    Progr dans le 50m
- 4x25 Cr    1 ampli / 1 max
- 100 souple
- 3 ateliers : PowerTower (\*8)  
Virtual Swim Trainer (VST)  
Casques audio
- Défi : affronter Caeleb Dressel (pour les garçons) et Sarah Sjöström (les filles) au VST

TOTAL : 3000m

## Dimanche 27/10/2019 (AM)

- 50 Cr
- 100 Dos
- 150 Brasse
- 200 Cr
- 150 Brasse
- 100 Dos
- 50 Pap
- 12x50    1) Pap ou brasse    2) Cr    3) Dos  
6 en jambes, 6 en NC
- 3x800 Cr progr de 1 à 3 (\*9)    D : 11'30 – 11'45 – 13'30
- 8x50 Pap    25 exo / 25 NC    R : 10''
- 8x50 Brasse 25 exo / 25 NC    R : 10''
- 200 souple

TOTAL : 5000m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



### **Lundi 28/10/2019 (matin)**

Entraînement avec une des nouvelles technologies découvertes la veille (casque audio).

Sur un des ateliers, les nageurs sont également filmés latéralement, la vidéo sera envoyée à l'entraîneur et au nageur.

- 200 Cr
- 2x100 4N    1) Jambes    2) NC
- 4x200 Cr    1) Respi 3T 5T 3T 7T2) Accélération aux virages
- 3) Coulées longues    4) 25 vite / 25 normal

2 ateliers : Casques audio (\*10)  
Vidéo

TOTAL : 3500m

### **Lundi 28/10/2019 (AM)**

- 900    100 Cr / 100 Spé / 100 4N
- 24x50                    3 Pap – 3 Dos – 3 Brasse – 3 Cr                    (1 exo / 1 NC / 1 jambes sans planche)
- 1500 chrono (\*11)
- Palmes 4x300                    1) 50 ondul dorsales / 50 dos deux bras                    2) 50 Batt / 50 Dos
- 3) 50 ondul ventrales / 50 dos ondul                    4) 50 Dos Batt / 50 Cr
- 8x50 Cr            4 exo tuba palmes travail verrouillage coude / 4 NC

TOTAL : 5200m



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



## Mardi 29/10/2019 (matin)

- Palmes 10' NASCAR (les nageurs se suivent de près, 50m normal, 50m où le dernier doit remonter toute la file)
- 6x100 75 Cr / 25 Spé D : 1'30 – 1'40
- Palmes : 8x50 Spé Coulée max
- 6x100 départ plongé 50 Spé (25 sprint / 25 normal) / 50 Cr (+ travail de réactivité au départ)
- 400 50 spé jambes en binôme / 50 Cr NC
- 10x50 1) Cr vite D : 50'' 2) Spé D : 1'
- 500 100 Dos (coulée torpille + 10 cycles de bras) / 100 Cr

TOTAL : 3800m

## Mardi 29/10/2019 (AM)

- Pull-Boy 400 50 cr / 25 Dos / 25 spé
- 300 4N Salade (25 jambes / 25 exo / 25 NC)
- 300 25 cr progr / 50 normal / 25 spé progr / 50 cr normal
- 10x100 départ plongé 25 Cr sprint / 75 cr souple D : 2'30
- 400 100 Cr / 50 Dos 2 bras
- 10x100 départ plongé 25 Spé sprint / 75 cr souple D : 2'30
- 400 50 cr 10'' apnée statique au début / 50 dos
- 100 spé sprint cassé départ plongé 25m D : 30'' – 50m D : 45'' – 25m
- 100 récup NC au choix

TOTAL : 4000m



### Site de Limoges

Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

### Site de Poitiers

Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



**Mercredi 30/10/2019 (Matin)**

- 3x500            1) 100 Cr / 25 4N jambes            2) 100 Cr / 25 4N Exo            3) 100 Cr / 25 4N NC
- 200 Cr                            25 progr / 25 normal
- Lièvre                            Par binôme, un nageur dans l'eau avec les palmes, l'autre nageur hors de l'eau sans palmes. Dès que le nageur hors de l'eau plonge et entre dans le champ de vision du nageur dans l'eau avec palmes, ce dernier doit démarrer le plus rapidement possible et le rattraper (3 passage par nageur dans chaque rôle).
- 300 Pull-Boy Cr    25 Bras D / 25 Bras G / 50 NC / 50 exo Zip / 50 NC
- 4x50                            25 sprint en binôme 4x4 (celui devant en bras, celui derrière en jambes) / 25 NC
- 300                            100 4N à l'envers / 100 Cr / 100 NC au choix
- Palmes : relais            100 Cr pour chaque relayeur
- 200 souple
- Palmes : relais                            100 Dos pour chaque relayeur (si coulée d'au moins 25m = 2 secondes supplémentaires pour l'équipe adverse sur le temps final)
- 200 souple
- Relais                            100 4N individuel (avant le départ de chaque relayeur le chrono est arrêté puis le départ donné pour les deux relayeurs adverses suivants, de façon à ce qu'il y ait toujours une confrontation)
- 200 Souple
- Relais                            30m (15m + virage + 15m retour) random (le relayeur touchant le mur le 1<sup>er</sup> décide de la nage du prochain relayeur)
- 200 souple



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)

