

STAGE FONT-ROMEUE



05 AU 25 JANVIER 2026



Objectifs :

Débuter le cycle olympique avec la stratégie de préparation en altitude

Construire un cadre de travail en commun avec les entraîneurs / nageurs demi-fond et eau libre

Participants

Staff : **Bertrand Bompieyre** - entraîneur en chef

- Frédéric Vergnoux
- Frédéric Barale
- Thomas Javaux
- Steven Deyres
- Pierre Hui
- Marine Dupuit
- Yannis Rainneteau

14 Nageurs & Nageuses (9 seniors / 5 juniors) :

- Sacha Velly
- Marc-Antoine Olivier
- Logan Fontaine
- Ines Delacroix
- Caroline Jouisse
- Clémence Coccordano
- Lou-ann Gaudaire
- Pacome Bricout
- Romain Raguenaud
- Rosalie Mesmacque
- Adrien Espriet
- Axel Sence
- Ethan Parker
- Mateo Gregoire Charmasson

Programme

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
7h30-10h	Natation	Natation	Muscu	Natation	Natation		
10h-12h	Muscu	Ski de Fond	Natation	Muscu	Ski de Fond	Natation : commun / intensité	Ski de Fond (option)
12h30-13h30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas
15h-17h15	Natation	Natation : commun / intensité		Natation : commun / intensité	Natation		Natation
19h30-20h30	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas	Repas commun coach (chalet)	Repas
	Réunion coach						

Chaque entraîneur anime son programme d'entraînement en dehors des 3 séances communes identifiées

Réunions entraîneurs

- Travail commun pour préparation des séances collectives : thématiques + échanges sur déroulement des séances précédentes
- Présentation des PPI : objectifs et mise en œuvre
- Préparation circuit coupe du monde : répartition des entraîneurs

Temps de travail avec le CNEA pour échanger sur la stratégie en altitude pour l'olympiade (convention cadre, intervention de l'unité d'accompagnement scientifique sur place)

Conditions de stage

- 6 lignes dans le bassin de 50m x 11 séances
- + Salle de réunion à la piscine
- + 2 salles de muscu
- + unité de récupération
- + moniteur de ski de fond et location matériel CREPS

Hébergement / restauration au CREPS, toutes les installations sur le même site

La présence du CNR à l'année est une plus-value pour ce type d'action :

- connaissance du site et des process
- bureau et soutien logistique disponible

Monitoring état de forme

HRV



Suivi quotidien / à distance

SOMMEIL



Questionnaire

TANITA



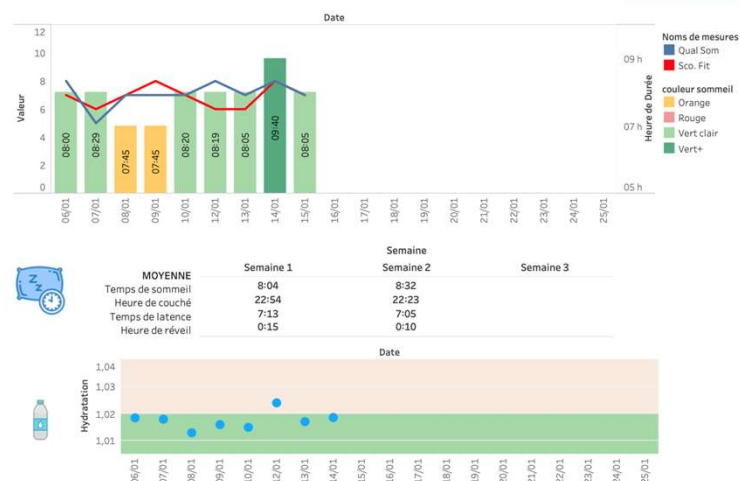
HYDRAT



Suivi quotidien



LACTATEMIE



STAGE LOS ANGELES TYR PRO SWIM AUSTIN

05 AU 18 JANVIER 2026



Objectifs :
Tester les installations en vue des Jeux Olympiques
Monitoring du décalage horaire



SoFi Stadium



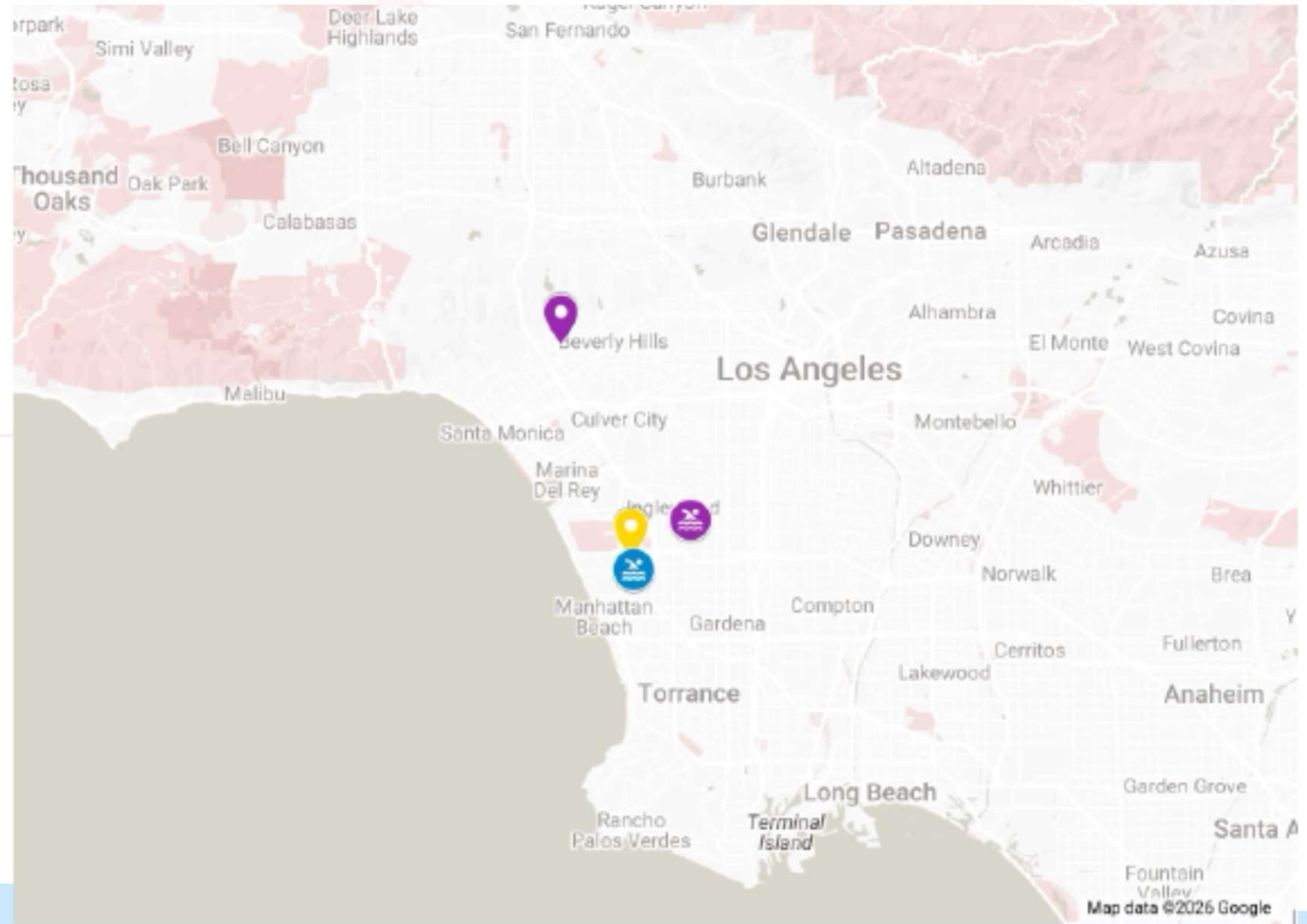
Université de Californie à Los Angeles



Hyatt Place Los Angeles/LAX/El Segundo



El Segundo Aquatics Center



Participants

Staff :

- Denis Auguin
- Mylène Cadilhac
- Michel Chrétien
- Christophe Cozzolino
- Eric Dernoncourt
- Cyrille Gualbert
- Sébastien Le Garrec
- Gregory Lefebvre
- Anne-Sophie Muller
- Mathieu Neuillet

21 Nageurs & Nageuses :

- David Aubry
- Nikita Baez
- Mathys Chouchaoui
- Jérémie Delbois
- Cyrielle Duhamel
- Roman Fuchs
- Béryl Gastaldello
- Pierre Goudeneche
- Maxime Grousset
- Marina Jehl
- Damien Joly
- Yann Le Goff
- Pauline Mahieu
- Yohann Ndoeye Brouard
- Analia Pigree
- Corentin Pouillart
- Clément Secchi
- Mewen Tomac
- Emile Vincent
- Marie Wattel

Voyage



Départ le 5/01 Paris CDG à 10h20 (vol direct – 11h50)
Arrivée à LAX à 13h10



Départ le 12/01 LAX à 12h25 (vol direct – 3h11)
Arrivée à 17h35 à Austin



Retour le 18/01 à 10h58 (escale de 3 h à Atlanta)
Arrivée à CDG le 19/01 à 7h55



Décalage
Horaire

Los Angeles
9 heures


Austin
7 heures

Programme

Lundi 5/01

 19h 21h

Mardi 6/01

 8h 10h - 15h 17h

Muscu : 10h 12h à la piscine

Mercredi 7/01

Muscu : 8h30 10h à la piscine

 10h 12h – REPOS

14h visite du SoFi Stadium


Jeudi 8/01

 10h 12h

Muscu Bay Club : 15h 16h30


 19h 21h

Vendredi 9/01

 8h 10h - REPOS

Muscu : 10h 12h à la piscine

Samedi 10/01

 8h 10h - 15h 17h

Muscu : 10h 11h 30 et 17h 18h30 à la piscine

 18h – Tournage clip vidéo J-200 Paris 26

Dimanche 11/01

 8h 10h - REPOS Sortie à Hollywood en équipe

Lundi 12/01

 7h30 9h30

 Départ pour Austin

Temps de travail sur place

Réunion Équipe 📅 *Lundi 18h*

Réunion Staff – Stage 📅 *Mardi 17h à 17h30*

Réunion Staff – Lublin 📅 *Mercredi 9h à 10h*

Réunion Staff – Stage 📅 *Samedi 16h à 16h30*

☕ Café des entraîneurs 📅 *Mardi & Samedi 17h30*

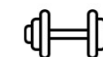
Conditions de stage



🌊 8 lignes réservées
+ Salle de réunion à la piscine



Salle de
musculation à la
piscine



Salle de
musculation
BAY CLUB

Points de vigilance: nourriture, environnement, présence autre équipe.

Monitoring état de forme

HRV



SOMMEIL



- ETAT DE FORME
- NUTRITION

TANITA



NERVEUX



HYDRAT



Accompagnement de l'entraînement



VIDEO & ANALYSE



LACTATEMIE

STC
NUTRITION

COMPLEMENTS

AUSTIN

Départ le 12/01 LAX à 12h25 (vol direct – 3h11)

Arrivée à 17h35 à Austin

13/01 : 2 entraînements au bassin de compétition

14 au 17/01 : TYR Pro Swim

