Comité régional de natation de Franche-Comté

Stage interrégional de Malte
23 au 29 Avril 2012

Compte-rendu

<u>Le groupe d'entrainement</u> :

ALBERTI Carla (CN Dole), ALLEMANDET Mathieu (CN Dole), ATZORI Mathis (CN Dole), DAVID Lucas (AUN),DANG HAO Jérémy (AUN), DE MATOS Florine (CN Dole), CHAMBON Julien (ANB), JUSTE Gaëtan (ANB), JOULAUD Lucie (CABL39), LEMAIRE Carla (ASMB), MAGNIER Quentin (VDGN), PRETOT Camille (ANB), VALENTIN Zoé (CABL39), VUILLEMIN Thomas (ANB).

<u>Encadrement</u> :

Clémence Nicolas (AUN), Grandjean Bryann (ANB).

I/ Présentation des conditions d'hébergement.

1- Situation géographique

Nous avons séjourné au nord de la Capitale La Valette à Sliema au sein de l'Hôtel MILANO DUE avec vue sur le Port.

2- L'hébergement

Hôtel de vacances, situé à 5 minutes en minibus du centre d'entraînement.

Les sorties

Les nageurs ont eu l'occasion de pouvoir apprécier les contours de cette ville méditerranéenne avec deux visites : l'une pour la découverte du centre ville et l'autre du port. Lors de notre séjour, il nous a été gentiment proposé par le directeur du Sliema Aquatic Sports Club d'assister gracieusement aux Play off du championnat Hiver Maltais de Water Polo. Nous l'avons accepté.

II / Les conditions d'entrainement

Nous disposions pour chacune des séances de cette semaine de 2 lignes d'eau de 50m.

Les conditions d'entraînement ont été excellentes avec une température estivale de 25°c à 30°c et un grand soleil durant l'ensemble des 7 jour

III / Le stage et les séances d'entraînement.

1- Critères de sélections

Les modalités de sélection des nageurs inscrites au compte-rendu du comité directeur du 29 février 2012 sont les suivantes :

- « nageurs sélectionnés lors des trois premiers meetings nationaux de la saison en grand bain (Besançon, Chalon, Dijon) aux championnats de Frances minimes / cadets (avec une priorité sur les minimes) ».

- « nageurs sélectionnés lors des trois premiers meetings nationaux de la saison en grand bain (Besançon, Chalon, Dijon) aux championnats interrégionaux sur le plus grand nombre de courses ».

2- Groupes d'entraînement et fonctionnement.

Le premier :

JUSTE Gaëtan, ALLEMANDET Mathieu, ATZORI Mathis, CHAMBON Julien, VUILLEMIN Thomas, PRETOT Camille.

Le deuxième :

ALBERTI Carla, DAVID Lucas, DANG HAO Jérémy, DE MATOS Florine, JOULAUD Lucie, LEMAIRE Carla, MAGNIER Quentin, VALENTIN Zoé.

Ces deux groupes se sont construits de manière naturelle, sur une base de temps de départs différents sur quelques séries. Cependant, bien qu'il y ait deux groupes, les réflexions, interventions techniques des deux entraîneurs ne se sont pas réalisées de manière sectorisée, mais en commun sur les deux groupes.
De plus, lors de certaines séances une alternance des deux entraîneurs sur chacun des deux groupes s'est produite.

3- Rappel des objectifs du stage :

Objectif 1 : Travail et Prise de conscience de l'intérêt des parties non nagées lors d'une séance d'entraînement : Départs, virages, coulées, reprises de nage, arrivées.

Objectif 2 : Sensibilisation des nageurs à la préparation mentale.

En plus de ces deux objectifs de stage identifiés, nous avions un mot d'ordre de travail : **« ESSAYER »** … et plus particulièrement « ESSAYER » de mettre en place des contraintes techniques que d'habitude on oublie.

4- Le planning du stage :

Le principe était le suivant : chaque jour un thème différent à travailler durant les deux séances du jour.

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
HORAIRES	Arrivée 14H20	10H - 12H virages	10H - 12H départ	10H - 12H reprise de nage	10H - 12H les arrivées	9H - 11H les coulées	Départ 8H15
			Préparation mentale	Préparation mentale	Préparation mentale		
	16H - 18H	16H - 18H virages	16H - 18H départ	16H - 18H reprise de nage	16H - 18H Les arrivées	15H - 17H Les coulées	

Durant l'ensemble du séjour, les nageurs ont effectué 11 séances de 2H de natation pour un total de 63,5 Km en 6 jours de stage.

5- Le travail de l'objectif technique :

→ Observations initiales des échauffements

Nous avions décidé de laisser les nageurs entreprendre leur propre démarche d'échauffement, afin de pouvoir les sensibiliser par la suite sur l'importance de cette mise en condition.

→ Sensibilisation de l'échauffement

De manière générale, l'échauffement est très peu considéré comme faisant partie de l'entraînement, c'est pourquoi nous avons décidé de les faire travailler par groupe de deux ou trois et de leur faire faire des exercices d'élastiques et des exercices de proprioception afin d'aboutir à un renforcement musculaire du haut du corps très léger, mais rapide et efficace.
Tout ceci en partant d'une réflexion : est-il nécessaire d'ajouter au moment de l'échauffement un grand nombre de mouvements de bras alors qu'ils en réalisent déjà un nombre important durant l'entraînement ?

→ Observations initiales des parties dites « non nagés »

Dès le premier entraînement nous avons commencé par observer l'approche des parties non nagées de tous les nageurs. Nous avons pu constater dans l'ensemble qu'ils y faisaient attention, mais pas dans le détail. Au fur et à mesure de la séance, la fatigue s'accumulant, les nageurs succombaient assez rapidement et lâchaient prise. La conséquence fut qu'ils rencontrèrent plus de résistance dans l'eau avec moins d'efficacité tout en dépensant le double d'énergie, sans pour autant être efficace dans leur reprise de nage.

→ Sensibilisation, départ, virage, arrivé

Le meilleur entraînement pour tous ces éléments essentiels dans la nage, c'est la séance d'entraînement elle-même. Avez-vous déjà compté le nombre de répétition de toutes ces parties ? Donc après réflexion nous avons essayé de leur faire prendre conscience en premier lieu du placement dans l'eau, qui vaut aussi bien pour le départ que pour la poussée du mur après le virage, et l'arrivée. Ensuite la vitesse d 'exécution, qui est importante aussi, est la conséquence d'une bonne reprise de nage si tout est bien abordé en amont. Le but étant de supprimer toute résistance pour créer de la vitesse en sortie de virage et dans la coulée qui a pour effet de maintenir une vitesse tout en minimisant le coût énergétique. Le travail global demandé était sur la concentration d'exécution de toutes ces parties durant un échauffement, une série, une fin d'entraînement, et pour finir sur tout un entraînement. En amont nous avons travaillé la posture dans l'eau et ses conséquences : la longueur d'une coulée, avec ou sans départ plongé. La vitesse d'exécution des virages dans le vide. Dès lors les nageurs ont essayé, nous avons pu constater sur les derniers entraînements un changement positif durant les séances.

6- Le travail de l'objectif de préparation mentale

Intervention Préparation mentale: 2x 20 minutes et 1x 30 minutes.

a. **Le stress :** Qu'est-ce que c'est ? Quelles répercutions le stress peut-il avoir sur mon corps ? Comment faire-face au stress ? Et comment se préparer correctement à une compétition ?

b. **Le traitement des informations** : Comment mon corps traite les informations qu'il reçoit ? Comment mieux gérer mon dialogue interne ?

c. **Mon projet, mes objectifs annuels et à long terme :** Qu'est-ce qu'un objectif ? A quoi ça sert ? Et comment bien se fixer des objectifs ?

7- Une initiative : un travail de vidéo

Durant l'ensemble du stage nous avons pu utiliser deux cameras aquatiques (GOPRO) pour filmer les nageurs afin de les aider à prendre conscience de leurs gestes techniques sous l'eau et à optimiser leur ressenti dans l'eau.
Si vous souhaitez une copie des différents films réalisés lors de ce stage, veuillez vous rapprocher de Nicolas Clémence qui vous les transmettra. Ce ne sont que des essais pour attirer votre attention sur l'importance de ce qu'il se passe sous l'eau.

IV / Bilan du stage :

Tout d'abord, nous tenons à féliciter l'ensemble des nageurs pour leur bon comportement et leur implication durant toute la durée du stage. Nous les encourageons de fait à continuer d'essayer.
Ensuite, nous voudrions attirer votre attention sur une chose : nous avons pu remarquer qu'une majorité de jeunes n'avaient réellement pas de projet sportif, c'est-à-dire un projet global de ce que le sport pourrait leur apporter dans leur vie de tous les jours comme de la rigueur, du détail, de la curiosité, et surtout le plaisir d'apprendre et d'en ressentir les bienfaits. Cela passe effectivement par des temps de travail et d'investissement plus ou moins long et dur.
Notre rôle est donc de savoir s'ils sont prêts à vouloir endurer ce genre de situation ? Comment pouvons-nous les intéresser ? Ce sont, à mon avis des questions à se poser pour évoluer sans toutefois perdre le fil conducteur de notre action : le « plaisir », et sans oublier ce que nous voulons tous : ETRE PERFORMANT.

Annexe : Les séances d'entraînement

Lundi 23 avril 2012
16h-18h

800
Dos/educ nl/4n/educ nl//200

8x400 dép 6’
1-3-5-7 pull nl
2-4 palm plaq 15 vite+35 nagé
6 palm plaq 25 vite+25 nagé
8 palm plaq 50 progressif+150 nagé

3x(4x100 4n dep 1’30
(4x50 jbes dep 55 ‘’ batt)

200 souple
6.0KM

Mardi 24 avril 2012
10h-12h00

400 educ nl
300 4n/25
200 dos nc
100 nl educ

12x150 pull
3x(2x100 nl +50 4n/12.5
(2x15 vite nl+35 dos nagé
16x100
1x 4n dep 1’40
1x nl 5m vite avt virage 5m vite ap virage dep 1’30
1x nl 5m idem
1x 4n dep 1’40

20x50 25 jbes 25 nc batt/nl dep 50’

12x50 dep 50 ‘’
6 en PPE 15 vite+35 nc 4n
6 en palm plaq 25 vite+25 nagé nl

300 educ
6.3KM

Mardi 24 avril 2012
16h-18h

600 1 départ plongé/100

4x200 r: 15"
1) nl éduc
2)pull 4n
3)brasse nc
4) nl éduc

8x50 dep 50"
15 vite spé nc+35 jbes batt

6x300 dep 4'30
1 4n/75
1 nl (consignes sur virages coulée placement)

24x50
4 éduc dep 50"
4 -mvt/35 nagé+15 vite spé/25 nagé+25 vite spé/ 50 progressif spé dep 60"

16x25 vite dep 30" nl

300 éduc virages

5.5KM

Mercredi 25 avril 2012
10h-12h

4x400 dép 6'
1)nc
2)pull
3)plaq
4)pull plaq
100 dos 100 nl 200 4n

8x100 dep 1'45
50 nc nl+50 progressif nl
25 nc nl +25 progressif nl
35 nc nl+15 vite spé
40 nc nl +10 vite spé

48x50 dép 50" consignes(coulée, placement,reprise de nage+ arrivée)
7 nl+1 pap progressif dans le 50 x 2
7 nl+1 dos progressif dans le 50 x 2
7 nl + brasse progressif dans le 50 x 2

400 éduc nl tuba

4x(4x12,5m vite nl+ palme
(50 jbes dos

5.6KM

Mercredi 25 avril 2012
16h-18h.

600 longue coulée+palme

4x(4x50 éduc spé dep 55"
(2x100 4n dep 1'35

16x50
1) 15 sous l'eau+10 vite spé+25 souple dep 60"
2)15 nl hypoxie+10 vite spé+ 25 souple

3x(300 dep 4'30(consignes virages reprises de nage)
(200 jbes batt palme dep 3'45

8x15 vite PPE 4n+35 nl nagé dep 50"
8x15 vite palme plaq spé +35 nl dep 50"

400 avec travail de virages

5.2KM

Jeudi 26 avril 2012

10h-12h

400+1 dep plongé/100
4x200 jbes palm dep 3'30
400 palm BG BD pap respi devant
8x100 jbes batt dep 1'35
400+1 dep plongé/50
8x50 dep 50
37,5 nagé+12,5 vite nl
4x(400 pull plaq nl dep 5'30
(1x100 25 vite 25 souple dep 2'
800
200 récup éduc
400 2 atteliers 1) virages vite 2) virages au mur.
200 récup

6.0KM

Jeudi 26 avril 2012

17h-19h

6x300

1) dos plaq
2) jbes spé
3) 4n/25

8x50 25 ed prog spé 25 nl nagé dep 55

400 4N/100 dep 6'
4x100 15 vite +35 nagé spé dep 1'35
2x200 4n dep 3'
400 en 32x12,5 vite spé
4x100 4n dep 1'30
4x100 87n5 nagé nl +12,5 vite spé dep 1'35
8x50 4N/2 dep 50

4x25 vite +dep plongé+75 souple
600 ed choix

6.0KM

Vendredi 27 avril 2012
10h-12h

Nl/dos/
Jbes palm dos//500
Palm plaq 4N

4x(100 nl dep 1’25 prog de 1 à 4
(4x50 4N P/D 50 br 55 nl 45

16x100 dep 1’25
2nl aéro
1 5m vite avant virage+15 vite après le virages

4x300 R : 15
1)educ nl/jbes palm dos/50
2)jbes éduc palm

400 travail de virages.

<u>6.0KM</u>

Vendredi 27 avril 2012
16h-18h

1200
400 travail de départ
400 dos nc
400 4n/25

3x(4x100 nl dep 1’30 moins de mvt possible
(4x50 35 nagé +15 vite 4n

24x50 pull plaq nl en deux groupe le groupe +5 au temps de dep.
8 4 à 45 4 à 40
8 4 à 40 4 à 35
8 à 50

8x12,5 vite nl 15 »
8x25 vite nl 30
8x50 vite nl 60’

200 au choix
400 travail de départ.

<u>5.5KM</u>

samedi 29 avril 2012
9h-11h

2x(400 éduc nl
(200 spé nc

16x50
8x15 vite spé+35 nl dep 50
8x25 vite nl+25 souple dep 50

24x50 jbes
12 palm batt dep 50
12 jbes spé dep 60 progressif/4

1200 pull éduc

4x(100 progressif de 1 à 4 dep plongé
(100 souple

200 souple.

5.4KM

samedi 29 avril 2012
15h-17h

400 nl/pap/25
400 nl/dos/50
400 nl/brasse/100
800 4N palm

(200 jbes spé dep 4
4x(3x100 nl pull dep 1’25
(6x25 4N/6+25 nl dep 50’’

800 plaq pull el
15 vite+85 nagé

6.0KM