



STAGE INTERREGIONAL

TOUSSAINT 2015

Romorantin

19 au 22 octobre

**Regroupements des
Benjamins**

Formation des entraîneurs



PRESENTATION DE L'ACTION

Le stage a tourné autour d'un questionnaire sur sa pratique d'entraîneur avec l'accompagnement de François Huot Marchand pour expliciter le vécu et sur la notion du savoir-être. Les entraînements en piscine ont été réalisés en commun autour de thématiques identifiées. La préparation physique a été proposé autant aux enfants qu'aux entraîneurs pour découvrir ou renforcer cette approche au sein de l'entraînement.

DOMAINES D'INTERVENTION

- ✓ Coaching
- ✓ Positionnement de l'entraîneur
- ✓ Préparation Physique
- ✓ Développement de l'enfant
- ✓ Motivation des pratiquants et des entraîneurs
- ✓ Entraînement chez des enfants 9/12 ans
- ✓ Expérimentation



PARTICIPANTS

FILLES 2003			GARCONS 2003		
	<i>NOM Prénom</i>	<i>CLUB</i>		<i>NOM Prénom</i>	<i>CLUB</i>
1	Clara LEBRIS	CN Brest	1	Mathéo LOUIS	Chartres MN
2	Flavy CHIRON	M. Hérouville	2	Paul-Emile BAILLY	EN Caen
3	Marine LECOMTE	Lannion N	3	Alexandre BENASLI	Nantes N
4	Marie KAIGRE	CN Brest	4	Alexi KLEIN	CPB Rennes
5	Noelynn LE MAT	CV Rouen	5	Louca BEAUNOIR	CA Cholet
6	Lilou CUGMAS	Ploemeur N	6	Ronan GOLTAIS	US Liffreenne N
7	Talya RIOUAL	CN Concarneau	7	Léo TODOSKOFF	Angers N
8	Astrid AUBER	Octeville N	8	Eloan COTTEN	Saint-Nazaire AN
9	Elisa GODEFROY	CNP Saint-Lô	9	Benjamin BARTKOWSKI	CA Cholet
10	Océane DELORME	AC Bourges	10	Alexandre LINDMANN	OC Cesson Sévigné
			11	Guillaume LE GOVIC	Baud N

CLUBS et ENTRAÎNEURS
STAGE ROMORANTIN du 19 au 22 OCTOBRE 2015

COMITE	CLUB	Entraîneur présent
BRETAGNE	Baud N	
	CN Brest	
	CN Concarneau	Jérémy KOLOGRECKI
	CPB Rennes	
	Dinard ON	
	Lannion N	Audrey CASTEL
	OC Cesson Sévigné	Erwan AUDEON
	Ploemeur N	
	U Quimper N	
	US Liffréenne	Kien TO HAO
CENTRE	AC Bourges	Clément CHARPIOT
	Chartres MN	
NORMANDIE	CNP Saint-Lô	
	CV Rouen	Stéphane MERCIER
	EN Caen	
	M. Hérouville	
	Octeville N	
PAYS DE LOIRE	Angers N	
	CA Cholet	Tony GOMES
	Nantes N	
	Saint-Nazaire AN	Laurent COTTEN

ORGANISATION STAGE

LUNDI 19	MARDI 20	MERCREDI 21	JEUDI 22
	Séance piscine 2h	Séance piscine 2h	Séance piscine 2h
	Retour séance FHM	Retour séance FHM	Entraîneurs : retour séance
	Nageurs : travail à sec		Nageurs : travail à sec
Accueil à partir de 11h30			
Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner	Déjeuner
13h - 15h Entraînement	14h-16h : Entraîneurs gymnase (pratique)	14h-17h : Entraîneurs en salle avec FHM	Intervention Irène PAIN (psychologue du sport)
Echanges avec FHM - Présentation de son intervention	Nageurs : 14h30-16h30 Patinoire	Nageurs : 13h30-16h Gymnase Mini Olympiade	
17h - 18h30 Nageurs gymnase	16h30 - 18h30 Entraîneurs en salle FHM		16h fin du stage
Dîner	Dîner	Dîner	
Réunions à l'initiative des entraîneurs - Préparation séance			

SEANCES NATATION

Lundi après-midi : 3 groupes d'entraîneurs qui ont préparé et conduit leur séance

1) Laurent - Stéphane – Tony

(100 choix – 100 4n – 100 crawl (25 jbes – 25 éduc)) x 3
 4x25 éduc crawl (paume vers ciel – respiration tête épaule)
 4x100 crawl (25 éduc – 75 normal)
 8x50 crawl progressifs par 2
 4x25 éduc/jbes)
 2x50 4 nages) x 4 – 1 série par nage
 100 (25 éduc / 75 progressif))
 100 4 nages coulées longues)
 12x25 crawl / dos – 1° coulée passive au départ + nage normale
 2° virage + coulée passive + nage normale

2) Audrey – Erwann

6x50 crawl – 4x100 4 nages – 6x50 crawl
 8x50 – 25 jbes vite / 25 progressifs (2 par nage) R : 20’’
 400 crawl coulées +5m (sans ondulation)
 Papillon : 3x50 (traction seule – 1 bras – normal) + 2x15 max
 Crawl : 3x50 (1 bras – grand chien – normal) + 2x15 max
 12x50 crawl amplitude dép 1’
 6x100 4 nages (rotation du virage rapide)
 8x50 (2 par nage) : 1 – le plus vite / 1 – le plus lent
 100 souple
 4x25 max 4 nages



3) Clément – Jérémy – Kien

600 (100 crawl 3-5 temps / 50 choix)
 10x50 (1 technique / 1 accéléré)
 400 4 nages (25 jbes – 50 éduc – 25 normal)
 8x25 (1 pap – 1 crawl polo) : 15 max – 10 souple
 3 x (200 4 nages + 100 crawl) : 1 ampli – 1 progressif – 1 vite
 100 souple
 Travail de virage départ arrêté
 400 pull amplitude

Mardi matin : séance commune préparée la veille. Thèmes : gestion de l'allure et respiration

Echauffement à sec

15' de "relais poursuite" en crawl (nageurs à la queue leu leu et à chaque fois le dernier accélère pour passer en tête et ainsi de suite)

150 dos respiration 3 – 2 – 1

3x50 crawl en poussant une plaquette avec la tête

150 dos (25 "essuie-glace" / 25 dos 2 bras / 25 normal)

3x50 crawl (25 moins de respi / 25 vite respi tous les temps)

500 – 400 – 300 – 200 – 100 crawl progressifs et à chaque distance, 2° moitié plus rapide.

200 souple

Relais avec passage de relais au choix des nageurs (du bord, du milieu du bassin...) pour essayer de nager 100 en moins de 1' en papillon, puis en crawl.

RETOUR DE SEANCE :

1) Sur le "relais poursuite", difficulté de compréhension des enfants, notamment une ligne qui n'a jamais pu s'adapter.

En revanche les enfants ont trouvé ça « marrant », ils se sont beaucoup observé, ce qui était le but : prendre des informations extérieures à soi.

2) Exercice de respiration en dos : plusieurs solutions cherchées par les enfants, soit abandon de la consigne. On observe également une modification de la nage !

3) Exercice de crawl en poussant une plaquette avec la tête : des adaptations trouvées par exemple respirer devant pour éviter la respiration latérale, ou placer la plaquette sur le sommet de la tête. Néanmoins assez bonne réussite en général.

4) Série progressive en crawl : globalement le 500 et 400 mal géré (même allure), du mieux sur 300 – 200 – 100. En revanche gérer à la fois la progressivité dans la série et dans chaque distance très mal réussi, la deuxième consigne non appliquée.

François HM demande ensuite ce qui, du point de vue des entraîneurs, a marché et ce qui n'a pas fonctionné. S'engage une discussion qui fait apparaître une opposition entre qualitatif et quantitatif. Que faut-il privilégier ?

L'idéal est de faire du "quantitatif-qualitatif", c'est-à-dire de faire un maximum de kilomètres en qualité. Il faut donc prendre le temps d'approfondir les exercices sans se préoccuper de la quantité "qu'il faut faire" (!!), qu'on avait "prévu de faire".....au nom de quoi ?

D'autre part, ne pas oublier que le but de la natation c'est de nager vite, les exercices proposés ne doivent donc pas être un but, mais bien un moyen pour permettre de nager plus vite. D'une façon générale, les exercices doivent amener les enfants à trouver les solutions pour réussir les contraintes, sans les laisser non plus tâtonner complètement seuls. Il faut "guider" leur recherche, mais ne pas donner la solution pour réussir.

De la même façon, essayer d'éviter de placer le " curseur de difficulté " à la place des nageurs, mais les laisser gérer la difficulté (chez des nageurs plus confirmés).

Ex : 20x100 Papillon – ne pas "décréter" au départ que ce sera trop difficile et proposer 1 crawl/1 pap par exemple, ou 50 pap/50 crawl. Au contraire demander au nageur de passer en crawl quand il ne se sentira plus capable de nager techniquement correctement.....et voir !

Mercredi matin : séance commune préparée la veille avec deux consignes : pas de crawl et séance qui "raconte une histoire".

Echauffement à sec

Poussée verticale au fond du bassin + ondulations)
 25 ondulations dorsales / 25 pap)
 Poussée verticale du fond du bassin (tête en bas) + ondulations) x 2
 25 ondulations par la tête / 25 pap)
 (25 "canoë" / 25 pap / 25 "canoë"+ poussée / 25 pap) x 2
 4x25 papillon progressifs avec même nombre de coups de bras
 4x25 : 15m papillon / 10m dos fréquence maximum

25 jbes dos "équilibre" / 25 dos)
 25 jbes dos bras "essuie-glace" / 25 dos) x 2

25 dos 2 bras / 25 dos
 (25 dos : 12,5 "dos polo"/12,5 normal) x 2

4x25 dos même vitesse en augmentant les coups de bras

4x25 : 15m dos fréquence max / 10m brasse coulées
 Jbes brasse vertical + 25 jbes brasse dorsal + 25 brasse)
 Poussée verticale vers les (tête en bas) en jbes brasse) x 2
 25 jbes ventral / 25 brasse)
 25 brasse "coupe-coupe" / 25 brasse)
 25 brasse tête hors eau + batts / 25 brasse) x 2

4x25 brasse en descendant les coups de bras

150 3 nages (par 50) – 75 3 nages (par 25) – 37,50 3 nages (par 12,50m)



RETOUR DE SEANCE

1) Le fait de ne pas faire de crawl n'a pas été perturbant pour les enfants

2) La séance comportait beaucoup d'exercices, certains inhabituels, d'où une tendance des entraîneurs à donner beaucoup (trop !) d'informations d'un coup, avec une durée trop longue. Se forcer à donner les consignes en 5".

Et une tendance à vouloir expliquer comment s'y prendre pour réussir l'exercice. Il faut se contenter de donner l'exercice et voir comment les enfants vont s'y prendre. Ne pas exprimer ses attentes, mais laisser l'enfant expérimenter, et ensuite affiner les réponses trouvées. Le modèle doit être celui du nageur, l'entraîneur cherche ensuite à améliorer la technique.

Jeudi matin : séance commune préparée la veille avec pour thème "la vitesse".

Echauffement à sec

15' de relais poursuite : 5' en crawl / 5' en batts et doubler en 4 nages /5' en crawl

2 x 100 en relais poursuite : chacun double une seule fois et celui qui part en premier est celui qui termine et détermine le classement.

4x25 départs plongés (1 par nage)

4 groupes répartis en 4 ateliers de travail (rotation toutes les 10') :

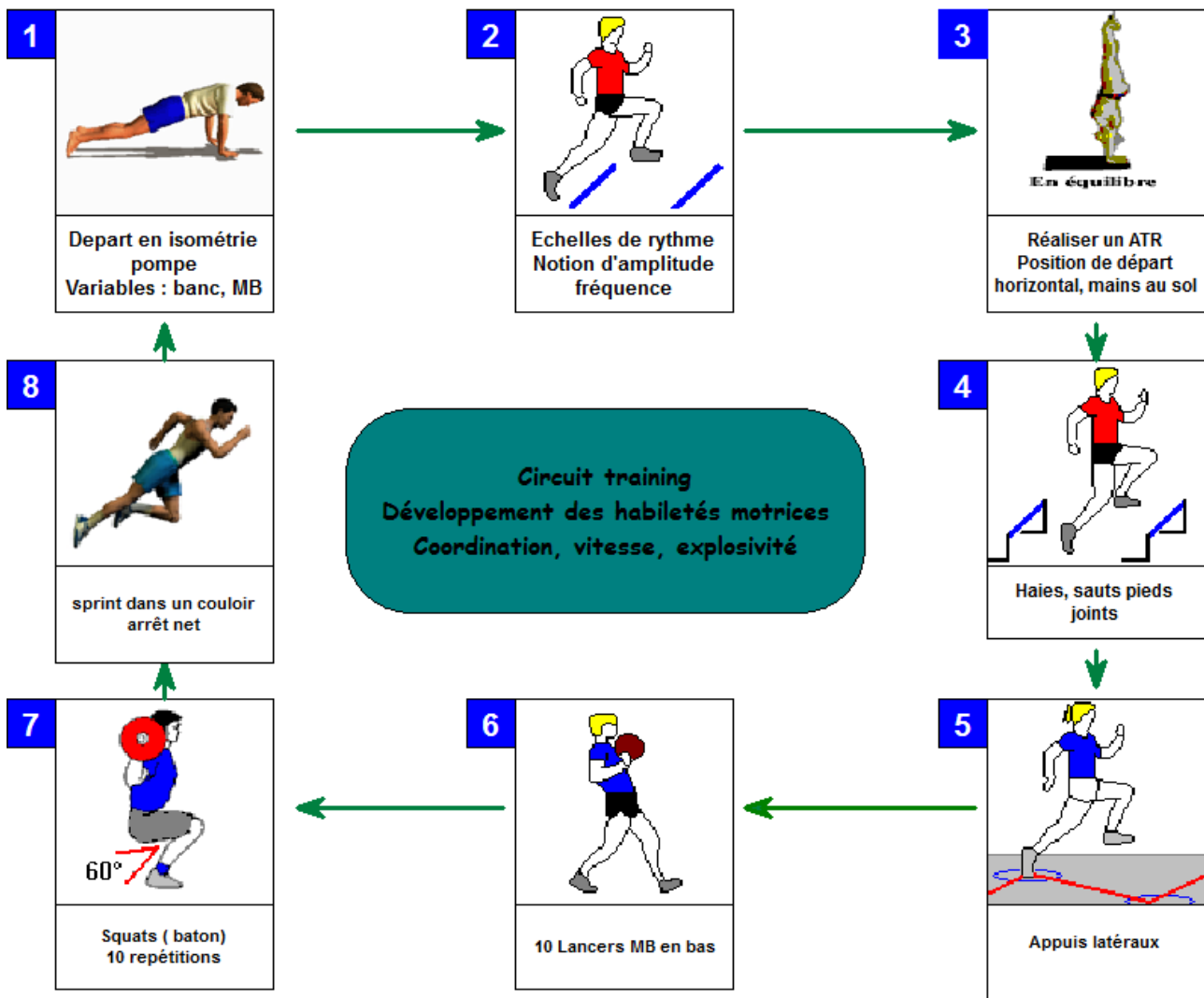
- départ plongé coulée passive
- travail de coulées
- hypoxie
- travail de l'arrivée

4x25 départs plongés (1 par nage)

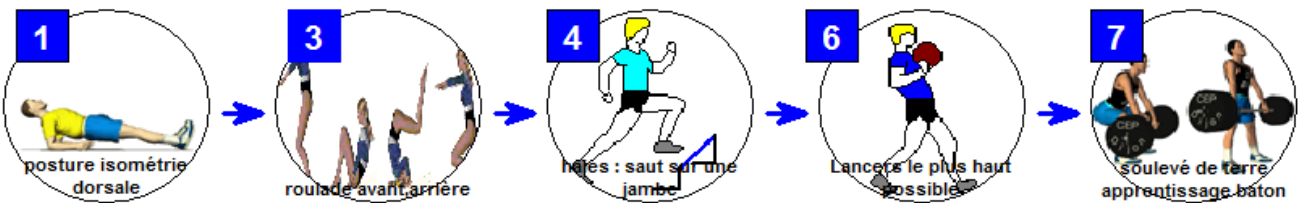
PREPARATION PHYSIQUE

Lundi après-midi : 17h-18h30 au gymnase

CIRCUIT TRAINING STAGE INTERREGIONAL BENJAMINS ROMORANTIN 2015



Evolution du circuit



Mardi matin (salle) : Séance orientation prophylaxie (45 min)

La prophylaxie est un registre d'intervention majeur dans la construction de la performance. Elle se définit comme l'ensemble des procédés ou contenus, proprioception, équilibration musculaire ou gainage postural pour prévenir ou réduire les traumatologies d'une discipline. En natation, la traumatologie récurrente est le déséquilibre entre les rotateurs internes et externes de l'épaule. Pour compenser cette faiblesse des rotateurs externes nous pouvons mettre en place des séances pour renforcer les antagonistes et éviter une posture avec les épaules rentrées.

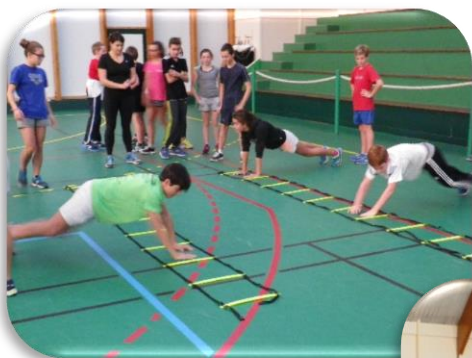
Les élastiques sont des résistances variables en fonction de l'étirement produit par l'athlète. L'intérêt de cet outil est la similitude entre les leviers articulaires, la courbe de force et la résistance qui évolue selon l'étirement appliqué. Les élastiques avec une faible résistance permettent un travail de rééducation avec un geste contrôlé. Il faut amener une routine de tâches sur cet outil pour prévenir les déséquilibres musculaires spécifiques.

Travail de la Posture : épaules retro/antéversion debout

Rotateurs externes : 2x (3x10), maintien du coude avec la deuxième main.

Fixateurs omoplates : 2x (3x15), rapprocher les omoplates, sans tirer avec les bras

Allonger sur le dos, Appui au sol : enfoncer le sol, relever les épaules



Mardi après-midi : Patinoire pour les nageurs/ Gymnase pour les entraîneurs

Les entraîneurs ont décortiqué la mise en place d'un échauffement à sec.

(Protocole réalisé pour le club des En Tours)

Thématiques abordées :

Travail du squat

- Ante/rétroversion du bassin
- Position du chat
- Posture au mur, différence entre flexions des genoux, et fesses vers l'arrière : premier travail pour l'apprentissage du soulevé de terre

Prophylaxie

Echanges autour de la prévention

- Elastiques : rotateurs, fixateurs
- Antépulsions des épaules au sol
- Allonger au sol, monter en position de gainage sur les coudes
- Pendulaire

Abdominaux : répétitions, récupération, durée : impacts ?

40 abdos droits

2x20 abdos droits (récup 30 secondes)

3 x (20 sec d'effort/10 sec récup) «

« méthode Tabata »

Circuit training en équipe

Départ cordes à sauter/ course corde à sauter/ haies/ cerceaux/ MB /monter de corde



Echauffement

(Entraînement ou compétition)

Principe contraction/relâchement

(Élévation température locale)

Durée 15 min



2X 10 élévations sur pointes de pieds, bras tendus

- Tirer sur les mains au-dessus de la tête
- 2x6 fentes latérales, bras tendus devant
- Descendre dos aligné
- Bras tendus à hauteur d'épaules

2x 5 squats

- Garder les talons au sol
- Regard vers le haut
- 20 élévations de bassin
- Elever au maximum les fesses
- Bras et mains alignés au sol

20 abdos droits, mains au-dessus de la tête

- Garder les pieds au sol, jambes fléchies
- Bras tendus derrière la tête
- Rythme sans à coup

20 abdos, rotations inverses bras, jambes tendues

- Rotation du tronc, jambes relevées

Posture sur 4 appuis ; monter bras G/jbes D ; bras D/jbes G

- Monter jusqu'à la hauteur des épaules et des hanches
- Fixer le bassin

Pompes : 3x 5 / 30 sec isométrie bras/jambes tendues

- Descendre et monter lentement en bloc
- Gainage alignement des ceintures

Mouvements balistiques

Épaules : rotateurs internes, externes : 4x15 sec

A deux résistances à hauteur d'épaules, écarter ou serrer bras tendus

Mouvements blocage, accélération :

- Accélérer le mouvement jusqu'à un repère et bloquer l'action
- 2x10 mouvements au-dessus des épaules
- 2x10 mouvements en dessous des épaules

AUGMENTATION FC CENTRALE

2x 6 squats avec sauts

Descendre avec un temps de ressort pour s'éjecter

30 secondes de monter de genoux

Monter les genoux à la poitrine avec un impact le plus léger possible

2x10 sec tapping

- Réaliser le plus d'impacts au sol (fréquence max)



Mercredi après-midi : Mini Olympiade

Matériel : cordes à sauter, ballon, Medecine-balls

3 équipes de 7

1. Tournoi de handball 3x 5 min / Tir en or pour départager les équipes

Respect des règles de la discipline. Jouer en équipe, position dans le terrain.

Déplacement dans l'espace, coopération, vitesse de démarrage, changement d'appuis, adresse

2. Donner les champions olympiques français en natation

Dans chaque coin du gymnase, les équipes vont échangés pour comptabiliser et trouver les champions olympiques français. Le plus rapidement possible, un rapporteur va donner les noms. *Les nageurs ne distinguent pas la différence entre les championnats du monde et les Jeux olympiques.*

Culture de la discipline / Vision de son sport

3 Lancer le MB, posture assis au sol, extension vers l'avant

Le dos collé au mur, les jambes au sol, le nageur réalise une extension devant (pas de mouvement latéral ou pullover). On retient le jet le plus loin par équipe.

Puissance des membres supérieurs

4 Course en duel avec mouvements latéraux entre plots

Par deux, ils réalisent une course avec des mouvements latéraux. Il faut toucher chaque plot. Taper dans la main à l'arrivée.

Changement de direction/ Réactivité

5 Réaliser un maximum de pompes en 30 secs

Addition des pompes par équipe. Par deux, un partenaire compte les pompes et met un repère avec son poignet en dessous de la poitrine pour valider la pompe.

Puissance des membres supérieurs, fréquence gestuelle, gainage

6 Course de brouette

Arriver premier à la ligne sur les 3 équipes.

Gainage, puissance membres supérieurs, posture, coopération

7 Acrosport

Par équipe, ils doivent produire une figure gymnique avec au moins 2 portés. La figure doit maintenir 5 secondes.

Gainage, cohésion d'équipe, renforcement général isométrie

8 Corde à sauter en duel

En duel, chacun doit tenir le plus longtemps sans s'arrêter. 1 point par duel gagné.

Coordination, dissociation, endurance

Nous avons pu observer une difficulté à partager et se coordonner à l'intérieur des équipes pour fournir le meilleur résultat. La notion de collectif est une culture peu ancrée chez les nageurs qui ont souvent joué l'individualisme dans les tâches. Malgré tout l'esprit était fairplay et les encouragements présents toute l'après-midi.

Les victorieux de cette mini-olympiade ont obtenu le surplus de goûter !!!

INTERVENTIONS PEDAGOGIQUES

Lundi après-midi



L'apport pédagogique de ces 3 jours de formation a été assuré par François HUOT MARCHAND, CTS en Midi Pyrénées, qui présente tout d'abord le thème de son intervention avant de résumer son parcours personnel, puis de demander à chaque entraîneur le nombre d'année de pratique afin de mieux situer leur profil.

Au cours de cette première séquence il aborde divers domaines qui lui sont chers. Il précise qu'il ne va pas du tout parler des facteurs de la performance, même si il a effectué beaucoup de recherches sur cet aspect technique. Il va plutôt évoquer leur métier d'entraîneur, et ce qui fera qu'ils seront encore meilleurs dans un an ou dans 10 ans. C'est le côté psychologique qui l'intéresse et il va donc observer la façon dont ils font passer le message aux nageurs. Il reconnaît que c'est un domaine vaste, englobant beaucoup de choses, voire « fourre tout » : « tous les contenus n'ont de valeur qu'à partir du moment où on peut les transmettre » !

Afin d'amorcer la réflexion sur ce sujet, François évoque la notion d'autonomie, très répandue....et trop employée selon lui. Il invite les entraîneurs à réfléchir sur la confusion faite entre autonomie et indépendance. En effet l'autonomie c'est faire en sorte que les nageurs soient acteurs de leur pratique ; mais ils peuvent choisir d'être dépendants de leur entraîneur.

Il livre 4 phrases clé qui guident aujourd'hui son action :

- « Personne ne peut former personne » : c'est-à-dire que chacun **se** forme, mais grâce à quelqu'un.
- « La multiplicité n'est pas la dispersion » : tous les aspects du métier d'entraîneur sont multiples, et il convient de les gérer selon **sa propre** personnalité. Chacun fait différemment, mais avec cependant des constantes telles que l'exigence, la rigueur, le travail, le respect des autres,
- « Celui qui trouve a mal cherché » : ce qui signifie que dès que l'on a trouvé on cesse de chercher. En l'appliquant à l'entraîneur, il ne faut jamais, par exemple, reproduire ce qui marche, mais toujours continuer de chercher pour améliorer.
- « Personne n'est indispensable, tout le monde est irremplaçable » : exemple ce qui s'est produit à un instant « T » avec un entraîneur « E » est irremplaçable car cela ne se produira plus jamais. En revanche l'entraîneur n'est pas indispensable.

Pour clore ce premier échange, François propose de réfléchir à 4 questions où chacun devra se positionner et qui seront à présenter le soir devant tous. En préambule il fixe les règles pour cet exercice, à savoir aucun jugement de valeur, de la bienveillance, de l'authenticité et la confidentialité. L'essentiel étant que chacun apporte à tous des éléments pour progresser :

- 1) Quelle est votre raison d'être, d'où vient votre vocation ?
- 2) Quelles sont vos ambitions ?
- 3) Quelles sont les 2 ou 3 valeurs qui vous semblent fondamentales en tant qu'entraîneur ?
- 4) Donner un slogan ou un mot qui vous reste ancré dans la tête

Lundi soir

Consacrée à la présentation par chacun des 4 questions posées, donnant lieu à discussion et commentaires.

NB : exercice très intéressant

Mardi après-midi

L'intervention s'est appuyée sur un diaporama (diffusé aux entraîneurs) traitant dans un premier temps de l'état d'esprit, d'après Carol DWECK, face à l'apprentissage, et ensuite de l'évolution de la motivation.

Pour résumer le premier point, l'auteur compare l'opposition entre deux théories :

1) Etat d'esprit « fixe » qui considère que tout est figé, déterminé à la naissance, l'intelligence comme les compétences.

2) Etat d'esprit « de développement » qui au contraire avance que le vrai potentiel d'une personne est inconnu, que l'intelligence, la personnalité et le caractère peuvent être développés.

Selon que l'on se place dans un état d'esprit ou dans l'autre l'importance accordée à la tâche ou au résultat sera différent. Dans un but de performance, seul le résultat est visé. En revanche dans un but d'apprentissage, la recherche de solutions pour gagner en compétences et donc pour réussir est privilégiée.

« L'individu qui s'engage dans un but de performance cherche avant tout à montrer ou à se prouver ses capacités.

En revanche, si l'individu s'oriente vers un but d'apprentissage, alors son objectif est, cette fois, de gagner en compétence »

(Dweck et Legget)

Quant à l'évolution de la motivation, le diaporama définit le but de l'individuation qui est de passer progressivement d'une motivation de sécurisation (liée à une dépendance maximale) vers une motivation d'innovation où la non-dépendance est maximale, et son incidence sur le comportement de l'entraîneur.

Mardi soir

Visionnage du film « Whiplash » de Damien Chazelle, qui permet à chacun de se positionner sur son action auprès des jeunes et de réfléchir à sa propre motivation.



Mercredi après-midi

Pour cette dernière séquence, François s'est à nouveau appuyé sur un diaporama et une vidéo pour aborder l'apprentissage sous un autre angle, notamment celui de la science.

1) A partir du visionnage de conférence d'un mathématicien, François reprend les 7 points évoqués dans la conclusion de celui-ci, qui conditionnent l'émergence d'une idée et qui peuvent être transposés au domaine sportif tant ils sont essentiels pour l'émergence de l'expertise, à savoir :

- les connaissances
- la motivation
- l'environnement
- les échanges
- les contraintes
- le travail
- la persévérance



2) Le deuxième temps de cette intervention est consacré aux facteurs qui conditionnent le développement de l'expertise amenant à réfléchir et remettre en question quelques idées reçues :

- L'épi génétique qui a démontré que la proportion de caractéristiques héréditaires pouvant expliquer les variations de performances a été estimé à environ 50%. Le patrimoine génétique n'est pas un destin, si rien ne permet de déclencher ce génome, il ne se passera rien. « Qu'est ce que l'on acquiert avec notre inné ? »

- Le rôle des lobes frontaux, siège de l'imaginaire, de la remise en question, du projet, de la planification, de l'initiative, de l'attention et de la concentration, de la régulation des émotions.....et qui est encore immature à 16 ans !

Ex du bambou qui grandit seulement de 15cm les 6 premières années puis de 3m en 6 mois !! Ainsi le travail réalisé en benjamin va peut-être « germer » seulement quand le nageur sera cadet ou junior.

- Aujourd'hui « on ne se donne pas le temps »....L'expertise chez l'homme serait atteinte après environ 10 ans ou 10000 heures de pratique, mais quelle pratique ?

- Nécessité d'une « pratique délibérée », conçue pour améliorer la performance (souvent avec un enseignant), répétitive, avec un retour sur les résultats, mentalement très exigeante,....et qui n'a rien de drôle !

- En découle la notion d'erreur et de la valeur que l'on attribue à l'erreur. Ne pas confondre « erreur » et « faute » !!

- l'émotion n'est pas absente du processus d'apprentissage et doit être identifiée, de même que la motivation

- Enfin, dans sa posture d'éducateur/enseignant, bien reconnaître les principales caractéristiques d'un adulte favorisant l'autonomie.

Jeudi après-midi

Lors du dernier jour, les entraîneurs présents ont bénéficié de l'apport d'une psychologue du sport, Irène PAIN, qui a abordé l'approche psychologique de la pratique sportive des 9-13 ans.

Le diaporama de l'intervention leur a été transmis.

BILAN ENTRAINEURS

Nous avons demandé aux entraîneurs de résumer en trois mots les impressions du stage :

CONNEXION
 DÉSACCORDS LONG EXPÉRIENCE
 ECHANGES D'ESPRIT
 ETAT SURPRISE ORGANISATION
 DÉTACHEMENT DYNAMISME
 COMPÉTENCES CURIOSITÉ TRAVAIL
 PARTAGE TRANSMISSION
 AMITIÉ RENCONTRE

Pour la majorité des entraîneurs les objectifs de cette action sont restés flous. Ils ne s'attendaient pas à être eux-mêmes en formation lors de ces 4 jours. Ils auraient souhaité avoir un entraîneur expert qui partage sa conduite d'entraînement mais ils ont apprécié l'accompagnement de François dans leur posture professionnelle.

Les échanges pour construire les séances ont été parfois longs mais ont permis d'aborder plusieurs aspects de l'entraînement et de confronter des points de vue divergents. L'intérêt a été pour certains de sortir d'un formatage quotidien et de parler un peu de fond.

Merci à cette équipe de coachs pour avoir participé à cette action et partagé avec générosité sur leurs pratiques !



BILAN NAGEURS

Nous avons aussi prévu un temps d'échanges avec les nageurs sur leurs envies ou objectifs en natation ainsi qu'une appréciation du stage.

La majorité des benjamins a pour ambition de participer à la finale du Trophée Lucien Zins. Nous en avons quand même quelques-uns qui ont évoqué le désir d'être champion de France voir champion olympique.

L'ensemble du groupe a déjà identifié une spécialité et des points forts dans sa pratique.

Au regard des contenus proposés dans l'eau, certains ont été déroutés par le manque de volume proposé. Ils voulaient réaliser des « grosses séries » et se confronter aux autres. L'exigence technique n'a pas été perçue par les nageurs de la même manière. Un petit nombre a trouvé les séances « compliquées » car ils devaient « réfléchir ».

Au niveau de la préparation physique, la mini olympiade a eu du succès mais nous avons un groupe de nageurs qui n'apprécie guère le travail en dehors du bassin car ils ont un niveau de pratique inférieur et ils se sentent en difficulté.

Observations encadrement :

Les nageurs ont été dynamiques pendant les 4 jours. Nous avons senti un réel désir d'être dans l'action constamment. Nous envisageons peut être à l'avenir encore plus d'activités.

Deux nageuses sont arrivées avec des douleurs au niveau de la coiffe des rotateurs. Nous avons réduit le temps dans l'eau et nous avons profité du travail en prophylaxie pour montrer des routines d'équilibrations face aux pathologies de l'épaule.

Le niveau athlétique du groupe est plus élevé que les années précédentes, nous avons des nageurs qui présentent une construction plus complète dans les habiletés motrices. (Corde à sauter, coordination bras/jambe, pompe, squat,.....). Ils auraient apprécié un petit footing pour compléter le stage !

Au cours d'un travail sur le plongeon, Marine du club de Lannion a malheureusement heurté le carrelage de la piscine de Romorantin. L'ensemble du staff s'est mobilisé pour lui donner les premiers soins et l'emmener aux urgences. Nous lui souhaitons un rétablissement rapide et nous pouvons la féliciter pour son courage face à cet accident, elle a su garder le sourire.

Nous souhaitons une belle saison à tous les participants de ce stage !

« Il meurt lentement ,celui qui devient esclave de l'habitude, refaisant tous les jours les mêmes chemins, celui qui ne change jamais de repère ,ne se risque jamais à changer la couleur de ses vêtements oui qui ne parle jamais à un inconnu, celui qui évite la passion, celui qui ne change pas de cap, celui qui ne prends pas de risques pour réaliser ses rêves.....Il meurt lentement celui qui ne voyage pas, celui qui ne lit pas, celui qui n'écoute pas la musique, celui qui ne sait pas rire de lui-même » Neruda