

BILAN de STAGE
REGROUPEMENT et SUIVI DES JEUNES NAGEUSES
NATATION SYNCHRONISEE
Ouest - 2008/2009

Préambule :

Le stage s'est bien déroulé.

Les nageuses et entraîneurs ont pu appréhender un travail technique relatif à la saison sportive du socle de Formation.

Au total, 20 nageuses présentes, 6 clubs et 4 entraîneurs accompagnant les différents clubs représentés.

Au total, 13 heures d'entraînements alternant séquences en salle de gym et en piscine.

Nageuses présentes :

NOM Prénom	ANNEE	CLUB	ZONE	Stage
HUE Margaux	96	CAEN	Z2	Présente
LYSIK Chloé	96	CAEN	Z2	Présente
MARIE Lisa	96	CAEN	Z2	Présente
RENAULT Léa	96	CAEN	Z2	Présente
ZEGGAI Salima	96	CAEN	Z2	Présente
HUE DISSLER Aubane	97	CAEN	Z2	Présente
LE ROUX Marine	97	CAEN	Z2	Présente
CORBET Sophie	98	CAEN	Z2	Présente
MEZENGE Elisa	98	CAEN	Z2	Présente
ELIOT Kim	96	LA CHAPELLE	Z2	Présente
ROCHERIEUX Apolline	96	LA CHAPELLE	Z2	Présente
MICHEL Alizée	97	LA CHAPELLE	Z2	Présente
ROYER Andréa	97	LA CHAPELLE	Z2	Présente
LE MOING Nina	96	PLOEMEUR	Z2	Désistement
MADEC Line	96	PLOEMEUR	Z2	Désistement
BOURGOIS Alice	96	SARAN	Z2	Présente
LE STANG Marion	96	SARAN	Z2	Présente
CHEVILLON-PELLOILE Héloïse	98	ST GERMAIN	Z2	Présente
ARNAUD Hélène	96	ST JEAN	Z2	Présente
LAVAREC Juliette	96	ST JEAN	Z2	Présente
AKODAD Aicha	97	TOURS	Z2	Présente
HUSSON Alexia	97	TOURS	Z2	Présente

Objectif du stage :

Ce stage avait pour objectif la préparation technique (figures imposées) et la préparation physique des épreuves du socle Cycle 2 (improvisations, technique, propulsion : parcours synchro et variation de danse).

Programme réalisé :

- ❖ Dimanche 2 novembre :
 - 16h30 : Accueil
 - 17h à 20h : piscine
- ❖ Lundi 3 novembre :
 - 12h à 14h : piscine
 - 16h à 18h : étirements + danse
 - 19h à 21h : piscine
- ❖ Mardi 4 novembre :
 - 9h30 à 11h30 : étirements + danse
 - 12h à 14h : piscine

- 14h15 : fin de stage

Le contenu du stage est décrit sur l'annexe 1, ci jointe.

L'encadrement :

- Eté assuré sous la responsabilité d'Annabelle PIEDNOIR.
- Qui était accompagnée de 4 entraîneurs des clubs des nageuses présentes (4 entraîneurs de région Centre).

Coûts/Hébergement/pension :

Un **hébergement**, pour les nageuses **non issues du club de Caen**, était proposé en famille d'accueil (chez les nageuses de Caen également en sélectionnées stage).

- Une participation financière était demandée aux nageuses venant en famille d'accueil, à la hauteur de 15€ par journée, c'est-à-dire, **30€** pour le stage du dimanche 16h30 au mardi 14h30.

Bilans des entraîneurs présents :

Les entraîneurs présents semblent avoir trouvé le stage intéressant.

Elles ont pu :

- appréhender une méthodologie d'entraînements,
- observer les nageuses à travers les consignes du CTS,
- s'approprier des éléments du nouveau programme (critères du socle de formation), à travers une mise en application lors de séances d'entraînement.

Constat sur les nageuses :

6 clubs de 2 régions représentés sur ce stage : Caen de Normandie, Saint Germain, Saint Jean de la Ruelle, La Chapelle, Saran et Tours de la région Centre.

Le constat sur ces 2 jours d'observation de cette sélection de nageuses montre, qu'un travail sur les **étirements** et sur les **appuis** est nécessaire.

Les positions de bases sont généralement acquises, mais un travail sur le coupe coupe et les appuis de bases doit être renforcé (en déplacement et en tenue de position).

Les nageuses ont bien investi les consignes d'entraînements, mais les hauteurs chez ces nageuses restent à développer. Il faut investir cet axe de travail de manière régulière afin de voir une progression rapidement.

Une évaluation sur plusieurs points techniques a été réalisée, ci jointe, en Annexe 2.

**Merci, tout particulièrement, au club de Caen pour son accueil,
Au Comité Régional de Normandie et à l'Interrégion OUEST pour l'organisation du stage,**

Je reste disponible pour tout renseignement complémentaire, si nécessaire.

Annabelle PIEDNOIR
CTS Interrégion OUEST

ANNEXE 1 :

Contenus détaillés du stage.

Dimanche 2 novembre :

- **16h30 : Accueil**
- **17h à 20h : piscine**
 - Echauffement :
 - 200 4n envers (25 éduc + 25 appuis mains +++)
 - 100 m jambes (50 ondul + 50 jbes de brasses) bras tendus attachés, qui tirent x2
 - 6x25m de sprint : course/départ toutes ensembles
 - Travail de déplacement :
 - 25m Rétro (8tps placement / 8tps Très vite et haut) x4
 - 25m godille par la tête (placement : nombril/bassin et étirement++) x4
 - 25m godille pieds en corrigeant les fautes de placement et étirement du 25 précédent
 - 25m 8tps rétro/8tps battement côté x4
 - Travail de FI :
 - Travail de verticalité : Verticale au mur (et/ou avec bidons) :
 - sensation étirement tête,
 - puis étirement des pieds
 - puis serré des jambes (3 points)
 - Travail en flottaison
 - Maintien de verticale avec recherche de hauteur max :
 - Travail sur la position V jbe pliée :
 - Placement au mur
 - Travail en hauteur maillot dehors.

Lundi 3 novembre :

- **12h à 14h : piscine**
- Echauffement :
 - 200 cr ac roulades /6 mvts : reprise d'appuis en vitesse.
 - 100 m 4n ac PR/12m50 x2
 - 2x100m cr chrono : aller vite sur le premier et encore plus vite sur le 2^{ème}.
- Travail de déplacement :
 - 25m godille par la tête (placement : nombril/bassin et étirement++)
 - 25m ballet leg Formation
 - 25m idem en corrigeant 2 points.
 - 25m stretch
 - 25m tenir un VJP 5cc maillot dehors + poser + rassembler + sortir tête et 10 torp très rapide, 5 lentes puis repartir à l'aide d'un groupé.
 - 25m idem en corrigeant 2 points.
 - 25m sqce ballet leg DEV avec glisse max.
 - 25m idem en corrigeant 2 points.
- Travail de FI :
 - Travail de verticalité : Verticale au mur :
 - sensation étirement tête,
 - puis étirement des pieds
 - puis serré des jambes (3 points)
 - Travail en flottaison
 - Maintien de verticale avec recherche de hauteur max :
 - 7 cc + descente.
 - **Flamenco :**

- Travail sur la montée de ballet leg
- Travail sur le déroulé avec maintien de la verticalité de la jambe
- Travail sur l'efficacité de la transition d'appuis entre la fin de déroulé et la reprise de cc.
- Improvisation (qu'en bras) : mobilisation du buste dans un premier temps puis avec bras.
- **16h à 18h : étirements + danse**
 - Travail de mobilité :
 - petite course,
 - puis travail de rotation/mobilité des différentes parties du corps en isolation (de bas en haut)
 - Travail postural et gainage :
 - Marche « éléphant »,
 - tenue et étirement du dos en position debout légèrement fléchie,
 - puis enchaîner avec une montée rapide sur $\frac{1}{2}$ pointes,
 - Travail de tenue de sa verticale sur demi-pointes ;
 - puis travail en compte de mobilité du tronc ;
 - ensuite assise, tenue et étirement du dos ;
 - puis gainages (côté, ventre, côté, et dos Russe) avec recherche précise de l'axe.
 - Travail de séquences :
 - préparation de la souplesse,
 - séquence des écarts au sol,
 - puis séquence des battements,
 - puis séquence des ronds de jambe.
- **19h à 21h : piscine**
 - Echauffement :
 - 100 4n envers
 - 100 cr : 12m50 « pingouin » + 12m50 normal
 - 100 br : 25 j90° + 25 de 90° à 180°
 - 100 cr avec appuis ++
 - 100 cr 3, 5, 7, 9 par 25m
 - Travail de déplacement :
 - 25m x... sur amélioration godille pied (placement, étirement et efficacité des appuis)
 - 25m x... sur amélioration godille tête (placement, étirement et efficacité des appuis)
 - 25m de déplacement 8tps rétro/ 8tps batt costal
 - Travail de FI :
 - Rappel et renforcement Travail de verticalité : Verticale au mur :
 - sensation étirement tête,
 - puis étirement des pieds
 - puis serré des jambes (3 points)
 - Travail en flottaison
 - Travail de Poussées rétro :
 - Que les bras
 - Que les jambes
 - Travail sur la sensation de la tenue + étirement du dos (assise au bord)
 - Travail sur la vitesse.
 - Poussées complètes.

Mardi 4 novembre :

- **9h30 à 11h30 : étirements + danse**
 - Travail de mobilité :

- Petite course, et déplacements, marche « éléphant »,
 - Puis travail de rotation/mobilité des différentes parties du corps en isolation (de bas en haut)
 - Travail de Répétition à sec du parcours synchro (maintien du dos, énergie, précision, compter fort).
 - Travail postural et gainage :
 - Tenue et étirement du dos en position debout légèrement fléchie,
 - Puis enchaîner avec une montée rapide sur $\frac{1}{2}$ pointes,
 - Travail de tenue de sa verticale sur demi-pointes ;
 - Puis travail en compte de mobilité du tronc ;
 - Ensuite assise, tenue et étirement du dos ;
 - Puis gainages (côté, ventre, côté, et dos Russe) avec recherche précise de l'axe.
 - Travail de souplesse (passive, active et séquences de danse avec comptes)
 - Développement de la souplesse (PNF), méthode Esnault, etc...
 - Séquence des écarts au sol,
 - Travail de quelques impacts de la 1^{ère} partie de danse.
 - Rappel sur le placement en vue de la séance dans l'eau.
- **12h à 14h : piscine**
- Echauffement (contenu modifié sur place) :
 - 200 cr ac roulades /6 mvts : reprise d'appuis en vitesse.
 - 100 m 4n ac PR+ VJP 5cc/12m50
 - 4x25m cr sprint
 - Travail de déplacement :
 - Déplacement ballet leg.
 - Travail de PR
 - Travail de FI :
 - W au tape tape du parcours : de la remontée en verticale jambe pliée au coulé après la sortie promenade.
 - Improvisation : Utiliser la partie du parcours travaillé et improviser autour.
 - Petit débriefing sur le stage.
- **14h15 : fin de stage**

ANNEXE 2 :
Evaluations

Evaluation de la poussée rétro

Prénom	Hauteur	Remarque
Alice	Mi fesses +	Bien
Elisa	Mi fesses	Tenue du dos
Alexia	Mi fesses	Tenue du dos et monter les 2 genoux en même temps
Héloïse	Mi fesses	Gestion de la compression
Sophie	Mi fesses	Poussée des mains ?
Léa	Mi fesses	OK
Andréa	Mi hanches +	Gestion du dos
Marion	Mi hanches +	Manque de puissance d'appuis
Apolline	Mi hanches	Manque de préparation des genoux
Juliette	Mi hanches	Manque vitesse de poussée
Aïcha	Mi hanches	Vitesse + tenue du dos
Alizée	Mi hanches	2 genoux en même temps
Chloé	Mi hanches	Utilisation du dos
Salima	Mi hanches	Endurance ? (Fatigue)
Aubane	Mi hanches	Vitesse !
Lisa	Mi hanches	Tenue du ventre
Margaux	Mi hanches	Genoux en surface
Marine	Mi hanches	Puissance
Kim	Hanches	Manque appuis et puissance

Evaluation chrono

Prénom	Chrono	Remarques
Elisa	1mn23	De très bons appuis à transférer maintenant en appuis synchro
Marion	1mn29	<p>Le travail en qualité d'appuis doit être poursuivi. Un travail sur le rythme/fréquence des bras semble également nécessaire pour certaines.</p> <p>Doivent transférer, cette recherche d'efficacité d'appuis, en synchro (coupe coupe, godille, torpille, etc...)</p>
Léa	1mn31	
Alexia	1mn35	
Alice	1mn37	
Andréa	1mn38	
Salima	1mn39	
Aubane	1mn39	
Margaux	1mn42	
Alizée	1mn44	
Sophie	1mn45	
Juliette	1mn47	Doivent travailler plus en efficacité d'appuis, les appuis sont trop faibles.
Chloé	1mn48	
Lisa	1mn48	
Héloïse	1mn52	
Aïcha	1mn58	
Kim	2mn00	Sans appuis en natation course, il sera difficile de comprendre les appuis en synchro.
Marine	2mn04	
Apolline	2mn08	
		Les appuis synchro doivent également être développés en sensation et en endurance de force.