

COLLOQUE INTERREGIONAL OUEST

5 ET 6 OCTOBRE 2013, TOURS /NATATION COURSE

DENIS AUGUIN

Ouverture du colloque : Mr Brunet (président de l'interrégion) /14h

Participants natation course

HAMEL	Jean-Christophe	ASPTT Orléans	METAY	Gaël	CN Fontenay
PENAGE	Marine	ASPTT Orléans	GILLES	Antoine	S Lavallois Natation
TOURNAIRE	Nicolas	A Orléans Natation	FEVRE	Cécilia	EN Tours
HUREL	Vincent	A Orléans Natation	PAGE SABOURIN	Céline	EN Tours
DESMOULIN	Thibault	A Orléans Natation	GASTOU	Patrick	EN Tours
BOURENNANI	Clovis	AC Amboise	LEVERNEUIL	Moïse	CN Avranches
FASSOT	Rodolphe	AC Amboise	GUIVARCH	Cédric	US Chambray
CLUZEL	Sabrina	US Argenton sur Creuse	GUILBAUD	Yvan	CN Causse et Vallon
MARTIN	Priscilla	AS Chateauroux	CURTI	Alexandre	CN Chinon
HOUZE	Sophie	Bayeux ON	FARRIDE	Mathias	EN Caen
BEDU	Clémentine	CJ Ferry Natation	BERAUDY	Jean Louis	Joué Natation
CIBOIRE	Jean Louis	CN Chateaudun	COUDERC	Nicolas	EN Caen
LEHAIRE	Franck	CA Cholet	DAGUERRE	Alexis	Club Viking Rouen
CHESNEAU	Yoann	ASN Bonneval	LAINE	Gaëtan	CN Fougères
MALIVET	Nicolas	Lorient Natation			
LEGAL	Frédéric	Saint Nazaire Natation			
TORTEREAU	Pierre	Saint Nazaire Natation			
SOUBEYRAN	Matthieu	Saint Nazaire Natation			
MAILLARD	Steven	Saint Nazaire Natation			

Intervention en 3 temps :

- I. L'accès au haut niveau, projet fédéral**
- II. Présentation du C.N Antibes**
- III. La carrière d'Alain Bernard**

« Il n'y a pas de hasard olympique » A.BERNARD

Parcours de Denis AUGUIN

- Entraîneur, avec une expérience dans l'ensemble des échelons d'un club (animation, formation, compétition)
- Différentes postures : entraîneur, équipe de France, cadre technique.
- Une expérience qui découle de rencontres marquantes : Marc Begotti, Richard Martinez, Claude Fauquet, Guy Giacomoni.....

Stratégie de développement de l'accès au haut niveau

Vision : la sélection ne suffit pas, il faut amener un comportement de haut niveau, inculquer aux plus grands nombres, les cadres, les nageurs dans cette démarche d'excellence.

Projet autour de 3 axes :

Transmettre : renouveler les congrès, partager sur l'entraînement

Enseigner : formation continue des entraîneurs

Eduquer : on ne naît pas champion, on devient champion

Constat :

La natation française existe grâce à la nage libre et le sprint. La présence des nageurs en 4 nages, demi-fond ou brasse en finales ou sur un podium international est inexistante.

Les résultats des équipes jeunes (COMEN, CEJ) sont en constante régression depuis quelques années. Nous ne voyons pas de nouveaux talents émerger pour exister sur les sélections seniors.

Quelques chiffres

- JO 2008 : 33 nageurs qualifiés/27 à titre individuel
- JO 2012 : 29 nageurs qualifiés, 14 à titre individuel

Le P.E.S

- ❖ Réduction des pôles de 25%
- ❖ - 38% liste jeunes,
- ❖ - 42 % en liste seniors
- ❖ 600 espoirs

Il y a une incohérence entre l'accès aux jeunes espoirs et la marche avec les athlètes inscrits dans une démarche de haut niveau toutes catégories.

PROJET COLLECTIF TOKYO

Publics :

12 garçons/12 filles par spécialité sur une population jeune.

144 nageurs

Groupe sous la coupelle d'un entraîneur chevronné avec 2 entraîneurs en devenir...

Lien avec le développement de l'eau libre, un nageur de 10 km est un nageur qui réalise un temps significatif sur un 1500 m.

Actions :

2 stages : toussaint/ avril, séparation filles et garçons.

Le stage tournera autour des pratiques de haut niveau, la nutrition, la préparation physique, le sommeil ou la culture de la réussite. Les stages seront aussi un support de formation, avec la communication du compte-rendu réalisé par les entraîneurs experts. Les entraîneurs conviés à ce dispositif pourront se présenter au BF5.

Philosophie

« Avant d'avoir un nageur de haut niveau, il faut lui donner des habitudes de haut niveau. »

Exemple athlétisme : le cas Christophe Lemaître

Aujourd'hui l'ensemble de son staff est confronté à une stagnation et éprouve beaucoup de difficultés pour évoluer vers un niveau supérieur. Cet athlète a toujours été dans un niveau de confort pour arriver à l'excellence (qualités naturelles). Il est aujourd'hui incapable de sortir de ce système. Il pourrait être derrière Usan Bolt.....

IMPOSSIBLE : ce mot n'existe plus...

VALORISER LA REUSSITE, on debriefe rarement après une victoire (ex 100m Alain BERNARD aux JO). L'échange sur les aspects positifs reste une culture anglo-saxonne.

La rigueur concerne aussi notre encadrement, avoir des comportements responsables devant son nageur (être à l'heure, ne pas boire en compétition).

Intervention C.Cleuziou : nous retournons vers une ouverture d'accès sur les compétitions. Il faut aussi garder notre force entre le fort potentiel de médailles et les résultats bruts. Les nageurs ne sont pas dans la figuration lors des championnats de référence.

Intervention S.Gandelin : la dérive sur les catégories benjamins où parfois on se croit déjà sur un système de haut niveau lorsque l'on participe à la finale nationale du Trophée Luciens Zins. Le règlement sportif reste un outil de travail, l'objectif n'est pas la compétition, il oriente seulement les contenus de formation.

Ce projet permet de répondre à l'intervalle entre les sélections internationales juniors et seniors. La rupture qui existe entre un bon résultat aux C.E.J ou C.M.J et l'entrée en équipe de France A.

Les collectifs jeunes

- ❖ COMEN : pas de haut niveau, découvrir l'équipe nationale
- ❖ FOJE : années sans FOJE, proposer un meeting attractif
- ❖ Euro/monde juniors : il faudra réaliser un temps en série, demi-finale pour les sélections
- ❖ Promo : sélections aux N1, puis confirmation à l'Open

Intervention C.CLEUZIOU : L'accompagnement des entraîneurs de « petit club » pour orienter un nageur qui souhaite entrer dans une structure du P.E.S. Pour Denis le choix doit rester celui de l'athlète on peut simplement lui présenter les différents dispositifs des pôles, le choix relève surtout d'un feeling.

Contractualisation avec les régions

Retour des aides financières aux Pôles espoirs.

La D.T.N souhaite connaître les dynamiques régionales, les actions portées sur les catégories d'âges. Les infos seraient montantes afin d'avoir un cursus identifié sur l'ensemble du territoire.

PAUSE (30 min)

Présentation du dispositif interrégional natation course (30 min)

- ❖ Actions sur les benjamins/ stage à Houlgate à la Toussaint
- ❖ Actions sur les minimes, cadets/ Meeting de Genève (janvier 2014)
- ❖ Actions sur les Elites / Meeting en juin

II. Présentation du CN ANTIBES

CARTE D'IDENTITE

- ❖ Création association en 1965
- ❖ 1600 licenciés
- ❖ Natation : 450

Palmarès : 2 titres olympiques, 2 titres mondiaux ,12 européens, 173 titres Championnats de France....

Moyens financiers et humains

- ❖ 850 000 euros de budget
- ❖ 20 employés / 10 ETP
- ❖ 200 000 euros subventions
- ❖ 17 entraîneurs
- ❖ 2 secrétaires
- ❖ 900 m2 espace club
- ❖ 400 000 euros charges salariales
- ❖ 0 bénévole sur l'encadrement

Comparaison : le club de Nice a aujourd'hui une subvention de 1 millions euros

ORGANISATION DU CLUB

Réunions avec l'ensemble des acteurs.

Organisation du comité directeur : rythme réunions/efficacité 1h par mois.

Cohérence entre les niveaux, personnes sur les différents groupes pour établir une continuité.

- Ecole de Natation : 300 enfants de 4 à 8 ans/5 éducateurs
- Engager dans l'ENF
- Pour passer un groupe, passage d'un passeport/animation
- Natation synchronisée : 3 entraîneurs
- Water-polo : 2 entraîneurs, formation, pas de montée en N2
- Politique : Natation course prioritaire

Comité directeur, présentation d'un budget par section.

STRATEGIE ECONOMIQUE

- Création d'un snack, boutique Arena
- Création d'une société
- Personne employée pour la recherche de partenaires
- 300 000 euros/ bassin 50 m réservé clubs. 7H à 20h ,90 % d'occupations bassin
- Salle de musculation rustique
- Tarif : 450 euros
- Nageur de pôle : coût à l'année 3000 euros

ORGANISATION SPORTIVE

Progression pédagogique ; nombre de séances par semaine

- Avenirs 3 fois
- Benjamins 6 fois (2 niveaux)
- Minimes 7 fois
- Cadets 9 fois
- 10 à 12 Pole France

Travail à sec à chaque séance.....retard sur la préparation athlétique : transformations surprenantes sur la formation du nageur.

Entraîneur expérimenté sur la formation des enfants. Turn over sur les enfants : 80 % de l'Ecole de Natation.

Sélection des nageurs pour rentrer au club : refus des nageurs régionaux ou interrégionaux qui ne viennent pas de chez nous, pas de place pour ce type de groupe.

STRATEGIE PEDAGOGIQUE

Fondamentaux dans la formation du nageur : pédagogie de l'action, trouver la solution par soi-même/ une réponse unique pour chaque nageur. Il faut faire attention à la démonstration. Le mauvais geste attaché à la parole est un biais dangereux. Il ne faut pas présenter un modèle.

But : Allez le plus loin, le plus vite possible par cycle de bras.

Travailler les points forts, renforcer les points faibles /Spécialisation non mais spécificité dès le plus jeune âge.

La spécialité repose plutôt sur la distance et non la nage. (Exemple Phelps sur le 200 m)

Formation du nageur 5 lignes prioritaires

- Alignement
- Se Déplacer vite et loin par action motrice,
- Se Déplacer vite par cycle, continuité, respiration
- Savoir Nager vite

AMENAGEMENTS SCOLAIRES

- Aménagement collège : école fin 15h
- Organisation entre disciplines, avec le CNED au départ. (hors éducation nationale)
- Inscription auprès de l'éducation nationale, classe aménagée 8 à 15 nageurs.
- Convention signée avec l'éducation nationale, sans limite de date.

100 % réussite au bac, 80 % de mention

STRUCTURE AUTOUR D'UN CHAMPION OLYMPIQUE

Le métier de coach de champion olympique : gérer un staff médical, un agent sportif, des élus, des partenaires privés pour préserver l'athlète et sa préparation. L'image d'un athlète est supérieure à l'image d'un club.

Intervention J.L Ciboire sur la préparation mentale : difficulté identification, rôle, positionnement de cette fonction au sein de son staff. Meilleur préparateur mental : l'entraîneur.

FIN 18H45

Début d'intervention 8h45 /Dimanche matin

III. RETOUR SUR LA CARRIERE D'ALAIN BERNARD

Présentation vidéo : jubilé Alain Bernard

« **Exister c'est insister** »

Stratégie à l'entraînement, compétition, ne pas être influencé par l'extérieur.

Compatibilité entre l'entraîneur, le nageur, découverte de l'un et l'autre.

PARCOURS JUSQU'AU TITRE OLYMPIQUE

Aubagne : club de départ, formation, savoir nager vite et longtemps. Enfant, Alain faisait le mur de l'école pour aller nager et repartir en cours.

1999 / CN MARSEILLE

1999 A 2004 : CONSTRUCTION TECHNIQUE, PHYSIQUE

Un moment clé : Coupe de France à Caen, temps au 100 m 51.4 sec , Alain combien je vais nager ? Avant la finale, quelle place je vais faire ? Denis lui dit exactement le temps et la place...**confiance respectueuse**.

2004 : prétendant qualification olympique relais, malade toxoplasmose, mononucléose. Mais il n'a jamais raté une séance d'entraînement.

2004/2008 : DEVENIR CHAMPION OLYMPIQUE

Prouve moi que je suis capable d'y arriver, on met tout en place, il faut le convaincre de son potentiel. Appel avec Claude Fauquet /Denis Augin : il va être champion olympique.... Réponse : Prouve-le....

Analyse de la performance : les écarts entre les meilleurs sprinteurs du monde et Alain.

2005 : 100 m en moins de 50 sec, 37/42 coups de bras, manque d'efficacité et d'endurance motrice

Point fort : pas de manque de vitesse ———> Mettre la vitesse à l'épreuve de la durée

2007 : moins de 50 sec, 33 coups de bras aller /37 coups de bras au retour.

2008/ Record du monde 47.2 sec, 33 coups de bras à l'aller /39 coups de bras au retour.

Augmentation de la résistance technique d'année en année.

Croyance : + 1 cm par coups de bras, tu nageras 47.5.... Athlète méticuleux, besoin de repères

PLANIFICATION/QUANTIFICATION

Elévation de la charge, 5% par an.

- ✓ 2 premières années : Augmentation du kilométrage
- ✓ Pré olympique : kilométrage + intensité
- ✓ Année olympique : stabilité kilomètre + augmentation de la qualité

Travail sur 7 zones

Planification sur 46 semaines :

Volume : 1580 km /2004 à 1914 km en 2008 soit 16 % d'augmentation.

- Utilisation des coefficients en fonction des zones d'intensité et des contraintes.
- Augmentation de la charge 18 %.
- Sur 4 ans, baisse de l'aérobie, augmentation de la zone 4/5 : 3%
- La zone 6 : 1,5 % stable (les compétitions sont quantifiées dans cette charge)
- Vitesse : 4 %

Entre le prévu et le réalisé il existait un petit décalage où Alain allait plus souvent en zone 3 alors que la tâche devait se situer en zone 2.

Les tests physiologiques classiques (2000 m, 5x200 progressif,...) ont été peu employés, à ce niveau l'athlète se connaît. Les tests reposent sur des moyennes scientifiques qui s'appuient sur une population d'athlètes de niveau modeste. Pour Alain Bernard le seuil se situait à 170 de pulses. Un exercice repose sur l'impact physiologique lié à l'athlète et non aux domaines physiologiques.

Modèle de course : ligne de conduite à l'entraînement

Ne pas être influencé par la pression extérieure, plusieurs records du monde 25 m : continuer dans son projet, la réponse sera aux jeux.

3 étapes de construction :

- 1) Travail d'amplitude : meilleure propulsion, sans réduire la vitesse 4% à 10 %, coordination à maintenir à une certaine vitesse.
- 2) Efficacité motrice puis on le confronte à la vitesse, travail de coordination ; même amplitude brute mais on va plus vite, travail d'accélération.
- 3) Endurance motrice ; on confronte à la durée, + de répétitions

Exigence technique très importante, plus de place pour des exercices sans consignes précises.

Exemple de série : 9x100 en 2004 et en 2008 il réalise 60x100 24 coups de bras, 59.8 secondes avec la même exigence technique.

La zone lactique reste faible, 12 séances avec l'objectif lactique dans l'année, au-delà on perd en qualité.

LE SPRINT

Prendre le temps de nager vite.

La préparation physique :

Le poids de corps d'Alain a évolué de 72 kg à 92 kg. La planification se fait entre le préparateur et l'entraîneur, c'est l'entraîneur qui décide. Le travail en dehors de l'eau s'oriente vers la force et la force explosive.

Vision globale du travail d'un sprinteur : développement de la vitesse au seuil, vitesse critique pour produire une grosse propulsion.

Méthodes étrangères : les australiens ou les américains réalisent beaucoup de lactique et peu de zone 3,4,5.

Croyance : nager vite avec la plus grande propulsion possible → Font Romeu (époque Pankratov, Popov...) : les russes réalisaient 10x400 nl dpt 6', ils effectuaient beaucoup moins de coups de bras, pendant ce temps les français nageaient 4'20 avec des coups bras conséquents.

Franck nageait 800 m papillon en 9 min 30 avec 11 coups de bras par 50 mètres.

Conduite d'entraînement : plus de tableau sinon l'athlète gère sa séance, il faut mieux amener progressivement la série.

Rôle important : le partenaire d'entraînement : Boris Steimetz

Partage, complémentarité : Alain = rigueur & Boris = le lâcher prise

STRATEGIE DE COMPETITION

Etre a -3% de sa meilleure performance en toutes circonstances : Intérêt de la course, meilleure analyse, repères pour l'athlète.

Il ne faut plus perdre un 100 m, il a Gagné 93% des courses où il a participé.

Prouver à Alain qu'il était le meilleur nageur de 100 m au monde, le patron

Cette démarche nécessite une implication terrible, ne jamais lâcher.

Exemple : Vittel Cup à Lyon retour d'un stage intensif en Floride, plateau européen à la compétition : il gagne, il a été au bout de lui-même.

DE L'ADOLESCENT A L'HOMME

Comportement de haut niveau : kiné, alimentation, étirement, allez vers le conflit si nécessaire.

Transformation vers l'excellence de haut niveau à travers des moments déclencheurs.

Qualité d'écoute dans le duo entraîneur/nageur.

Création de la société Abshark, afin de se préparer à la vie publique.

2 textes pour accompagner cette aventure :

- ✓ Chanson « la quête » Jacques Brel
- ✓ « Tu seras un homme mon fils » de Kipling

Préparation terminale : potentialiser au maximum ce qui a été fait, le kilomètre a son importance

LE VOLUME

Après les Francs, Alain a eu une semaine de repos pour entamer les 12 dernières semaines avant les J.O. Le repos fait partie de l'entraînement.

Le volume ne reste pas le paramètre majeur de l'entraînement, Grant Hackett (spécialiste demi-fond) nageait 70 km par semaine.

- Nombre de séances natation : 10 fois par semaine

3 à 5 séances par semaine de préparation physique : travail d'athlétisation

Cas Nicolas Rostoucher (Mulhouse Olympic Natation):

Il a vu ses résultats baisser sur les épreuves de demi-fond au fur et à mesure que son 200 m nage libre était médiocre .Il a retravaillé sur des exigences plus élevées, réduit le volume, il a retrouvé ses meilleures performances.

« La plus grande quantité de qualité »

LA GESTION DE L'EMOTION...APRES UN TITRE OLYMPIQUE

Gestion des medias, la vie médiatique, les contraintes sponsors

Protocole HRV : ceinture variabilité de la Fréquence cardiaque, évolution du système sympathique (solicitations pendant l'effort) et para sympathique (économie d'énergie, repos). L'équilibre entre ses deux systèmes permet de percevoir la charge émotionnelle.

- 2004/2006 Apprentissage du haut -niveau
- 2006/2008 maîtrise du haut niveau : insubmersible
- 2009/2012 Période sensible

La performance résulte de l'innée et de l'acquis, le talent ne suffit pas. Il faut avoir en soi une capacité d'apprentissage et une rigueur de tous les instants. On peut imaginer un pianiste qui travaille plusieurs gammes pour un jour réaliser une interprétation sublime sans contraintes techniques.

« La performance est un acte de création unique »

Après un titre olympique ; l'envie est-elle toujours là ? L'après n'est pas encore géré, on gagne depuis peu..... Il faut apprendre à anticiper ces moments (D.T.N, entraîneur, staff technique)

Lors de la victoire d'Alain Bernard, Popov ou V.D.H ont dit à Denis « c'est maintenant que ça commence..... »

LA STRATEGIE POUR ALLER VERS UN DEUXIEME TITRE OLYMPIQUE

Passer de l'obligation à la possibilité dans l'approche de l'entraînement.

Modifier les bras de leviers pour ne pas amener une usure. Ne pas avoir peur de l'avenir, anticiper la carrière professionnelle. Amener des nouveautés dans l'entraînement, plus sur la forme que le fond.

En 2009, Championnats d'Europe pas de stratégie / 4 fois par semaine, 40 % moins de charge sur l'année.

Passion en dehors des bassins : diplôme de pilote ; voler, paisible, se sentir libre.

La position d'Alain Bernard « Me préserver, et monter en puissance »

Il fallait être champion du monde en 2009, mais en voulant chercher la qualification sur 50 m nage libre, on a recommencé trop vite à nager sous des contraintes spécifiques. Il aurait fallu se concentrer sur le 100 m. Il était plus fort en 2009 qu'en 2008. A Montpellier, il a nagé à la même vitesse en série que lors de la finale des Jeux avec moins de coups de bras.

Championnats de France à Dunkerque 2012, il a été débordé par la représentation de l'évènement, il était sur son dernier championnat de France. (Test HRV, résultat médiocre, épuisement émotionnel).

Intervention S.LE NOACH BOZON : Comment avez-vous géré le temps entre la deuxième place du relais et la finale du 100 m aux J.O de Pekin ?

Stratégie en amont : séquencer les courses, après une réussite ou un échec, Alain est capable d'anticiper sur la prochaine épreuve. Chaque course est différente, unique. Il a réalisé une grosse performance dans le relais 46.5 secondes, la forme est là.

Il a fallu l'extraire de l'ambiance sinistre de l'équipe de France, aucune récupération, « ils ont tous vomis après le relais ».

La plus grande difficulté est d'organiser et anticiper la vie d'un champion olympique.

FIN : 12H

Clôture /Mr Brunet (président de l'inter région), Mr Gastou (vice-président du comité régional) , Denis Auguin.

EVALUATION DE LA FORMATION

PRESENTATION GENERALE

EVALUATION DE L'ACCUEIL

- a. Quel est votre niveau de satisfaction de l'accueil ?
- Très satisfaisant** 24 Satisfaisant 4 Insatisfaisant 1
- b. Les salles et le matériel mis à disposition vous semblent ils adaptés à la formation ?
- Oui 29 Non Sans opinion

EVALUATION GENERALE DE LA FORMATION

- a. Quel est votre niveau de satisfaction dans l'encadrement de la formation?
- Très satisfaisant** 20 Satisfaisant 9 Insatisfaisant
- b. Les thèmes proposés vous ont-ils paru pertinents ?
- Oui** 29 Non Sans opinion
- c. L'organisation de la journée vous a-t-elle parue :
- Très satisfaisante** 16 Satisfaisante 13 Insatisfaisante
- d. Le déroulement de la formation vous a-t-il paru clair ?
- Oui** 29 Non Sans opinion
- e. La durée de la formation vous paraît-elle ?
- f. **Adaptée** 25 Trop longue 1 Trop courte 3
- g. La date choisie pour cette action de formation, vous a-t-elle paru bien située dans le calendrier sportif ?
- Oui** 28 Non 1 Sans opinion
- h. Souhaiteriez-vous l'organisation d'un autre week-end du même type ?
- Oui** 29 Non Sans opinion
- i. Le coût de formation vous paraît-il adapté ?
- Oui 12 Non 2 **Sans opinion** 15

Suggestions

Stratégies évaluation club : sportif, économique, gestion

Passage d'un club de 100 à 500 adhérents

Intervenant excellent et bien choisie

Intervention de plusieurs intervenants serait plus pertinent

Formation des jeunes

Technique de nage

Organisation des ENF dans les différents types de club petit, moyen et grands

Préparation physique

Echange sur l'entraînement, comparaison de méthodes

Organisation de club de différentes importances

Contenu entraînement

Outils de l'entraînement (quantification de la charge)

Méthode d'entraînement Formation pratique Haut niveau chez les jeunes

Planification annuelle Expérience d'entraîneur étranger

EVALUATION DU CONTENU DE LA FORMATION

- a. Quel est votre niveau de satisfaction par rapport à la qualité des interventions ?
Très satisfaisant 20 Satisfaisant 9 Insatisfaisant
- b. Les idées développées vous ont-elles parues pertinentes ?
Oui 29 Non Sans opinion
- c. Avez-vous pu donner votre avis sur les différents items évoqués ?
Oui 23 Non 2 Sans opinion 4
- d. Avez-vous trouvé des solutions par rapport aux thèmes de la journée qui vous semblent être directement applicables dans vos clubs ?
Oui 20 Non 1 Sans opinion 8
- e. Cette formation vous a-t-elle parue bénéfique en apport de connaissances ?
Oui 27 Non Sans opinion 2