

1.1



Stage interrégional Benjamins

HOULGATE/DEAUVILLE

« La stratégie c'est l'art de faire face à son destin » Drucker

FFN OUEST

Responsable action : Sylvie LE NOACH BOZON
Référente Comite Normandie : Frédérique CROCHARD
Préparation Physique : Cécile DUCHATEAU

bgilbertbo19@numericable.fr
frederique.crochard@drjscs.gouv.fr
cecileduchateau.ffncentre@orange.fr

Compte rendu du stage

Présentation de l'action _____	3
Séance Natation n°1 _____	5
Séance natation n°2 _____	8
Séance natation n°3 _____	11
Séance 1 preparation physique : qualités à développer _____	12
Illustrations _____	13
Séances prophylaxie/Gainage _____	14
Séance étirements _____	15
Séance : pratique entraîneurs _____	16
Intervention Pédagogique : Christos Papparodopoulos _____	18
Bilan nageurs _____	24
Bilan entraîneurs _____	25

Présentation de l'action

Renforcer la formation des nageurs à travers une action à destination, à la fois des meilleurs benjamins de l'Interrégion, mais aussi de leurs entraîneurs.

L'objectif est de travailler, sur cette catégorie, vers un plus grand développement des qualités athlétiques, en proposant un stage multiactivités. La présence d'un entraîneur confirmé (Christos PAPARODOPOULOS) devait permettre également d'apporter un regard d'expert sur le sujet et de nourrir les échanges entre les entraîneurs en formation.

Critères

Ont été sélectionnés les 12 meilleurs garçons et filles nés en 2001 (benjamins 2^e année en 2014) à l'issue du trophée Lucien Zins (National et Interrégional)

Participants

FILLES 2001			GARCONS 2001		
	<i>NOM Prénom</i>	<i>CLUB</i>		<i>NOM Prénom</i>	<i>CLUB</i>
1	MOREAU Sarah	EN Tours	1	CASSAGNE Mathis	Nantes N
2	LE GUEN Ilona	CN Brest	2	LAINE Mélaïne	CN Fougères
3	CESAR Justine	M. Hérouville	3	TENDENG Paul-Alexis	EN Tours
4	FROUIN Meghan	CA Cholet	4	GUERIN Thomas	CN Le Mans
5	CAILLAT Léa	AC Bourges	5	MARIE Valérian	E Grand Quevilly
6	GUEZO Caroline	CNP Loudéac	6	ABILY Antoine	Nantes N
7	BOUCHEZ Zoé	CV Rouen	7	RASTOUIL Hugo	La Roche/Y. N
8	LEMONNIER MURARI Emma	Octeville N	8	RIGUIDEL Léo	Chartres MN
9	LE HENAFF Laurie	LN Bigoudens	9	COMBES Hugo	CN Vannes
10	MOREAU Mathurine	AS Salbris	10	CANAGUIER Louis	Saint-Nazaire AN
11	LABEQUE Carla	AC Bourges	11	BAALI Ilias	NC Châteauroux
12	LEMIRE Inola	CNM Dieppe	12	ABDALLAH Shad-Victor	AC Bourges

PLANNING

LUNDI 21	MARDI 22	MERCREDI 23	JEUDI 24
	8h - 11h - Deauville	8h - 11h - Deauville	8h - 12h - Deauville
	Séance Natation 2h Gainage 1h	Séance Natation 2h Travail élastique 1h	Séance Natation 2h Etirements
Accueil à partir de 11h30	Entraîneurs : retour séance	Entraîneurs : retour séance	Promenade en ville
<i>Déjeuner</i>	<i>Pique nique</i>	<i>Déjeuner</i>	<i>Déjeuner</i>
13h30 - 15h Présentation du stage	13h -16h Nageurs : surf paddle	Entraîneurs en salle 13h - 15h C. Paparrodopoulos	13h30 - 16h
15h - 17h Activités en salle	13h - 15h Entraîneurs en salle : C. Paparrodopoulos	Nageurs 14h - 16h : kayak de mer	Escalade et bilan de stage (en deux groupes : 13h30-14h45 et 14h45-16h)
Echange avec les stagiaires	17h - 18h30 Entraîneurs gymnase (pratique)	Echanges / Infos / Travail sur séance	16h fin du stage
Dîner	Dîner	Dîner	
Réunions à l'initiative des entraîneurs			



CLUBS et ENTRAÎNEURS		
STAGE IRNO HOULGATE du 21 au 24 OCTOBRE 2013		
COMITE	CLUB	Entraîneur présent
Bretagne	CN BREST	Ronan LE GUEN
	CN FOUGERES	Gaëtan LAINE
	CNP LOUDEAC	
	CN VANNES	
	LN BIGOUDENS	
Centre	AC BOURGES	Vanessa AMAR
	AS SALBRIS	Naguib BOTOHELY
	CHARTRES MN	Naïm BESSADI
	EN TOURS	Cécilia FEBVRE
	NC CHATEAUROUX	
Normandie	CMN DIEPPE	Raynald COUTURIER
	CO GALLIA BIHOREL	
	CV ROUEN	
	M. HEROUVILLE	François LE MARQUAND
	OCTEVILLE N	Emilie DESQUIENS
Pays de Loire	CA CHOLET	
	CN LE MANS	Samuel GUILLERET
	LA ROCHE/Y. N	Sylvain REMY
	NANTES N	Fabienne CASSAGNE
	ST NAZAIRE AN	Matthieu SOUBEYRAND

Mardi matin

Séance natation n°1

Conduite par Christos PAPARODOPOULOS

Echauffement à sec, exercices de détente et coordination

Dans l'eau :

- Aller le plus loin possible après poussée au mur, corps aligné, sans mouvements, puis suivi d'ondulations.

Entre chaque exercice et tout au long de la séance, Christos interroge les enfants pour faire appel à leur réflexion, les amener à être acteur, à comprendre ce qu'ils font.

- 50 Papillon, décomposition du geste en 8 temps : bras G, jambe G, bras D, jambe D, bras G, jambe D, bras D, jambe G

- 2x50 Papillon en comptant les cycles de bras : insister sur l'alignement du bras dans le prolongement de l'épaule.

- 4x50 Papillon en faisant toujours le même nombre de cycles et prise de pulsations à l'arrivée

- 50 Dos à 2 bras relaché

- 50 Brasse PB aux chevilles tête hors de l'eau : objectif « ne pas perdre le PB » - retour au départ à chaque perte du PB

- même exercice tête sous l'eau

- 100 Brasse : 50 avec le moins de mouvements possibles (sans descendre profond) et 50 avec le plus de mouvements.

- A partir de l'analyse de ce que réalisent les meilleurs nageurs, nécessité de « construire » le rythme de nage et de savoir exactement ce que l'on fait dans chaque partie de course. D'où un travail progressif sur le nombre de cycles à nager en fonction de la distance :

- 15 Brasse en 2 cycles

- 25 Brasse en 5 cycles

- 35 Brasse en 10 cycles

- 45 Brasse en 15 cycles

- 50 Brasse départ dans l'eau chronométré en demandant aux enfants de compter leurs cycles et l'annoncer à l'arrivée.

50 Brasse départ dans l'eau					
Les cycles sont comptés par les enfants et donnés à l'arrivée					
FILLES			GARCONS		
NOM Prénom	Temps	Cycles	NOM Prénom	Temps	Cycles
Zoé BOUCHEZ	45.71	26	Shad ABDALLAH	43.25	?
Léa CAILLAT	41.53	31	Antoine ABILY	46.14	27
Justine CESAR	45.83	24	Ilias BAALI	40.93	36
Meghan FROUIN	43.03	23	Louis CANAGUIER	49.14	32
Caroline GUEZO	48.67	37	Mathis CASSAGNE	42.22	23
Carla LABEQUE	48.36	23	Hugo COMBES	45.43	29
Ilona LE GUEN	45.15	24	Thomas GUERIN	44.32	25
Laurie LE HENAFF	43.78	?	Melaine LAINE	44.03	22
Inola LEMIRE	51.50	25	Valérian MARIE	40.93	25
Emma LEMONNIER MURARI	47.81	29	Hugo RASTOUIL	45.81	?
Mathurine MOREAU	48.36	25	Léo RIGUIDEL	44.34	?
Sarah MOREAU	44.87	25	Paul-Alexis TENDENG	41.78	26

BILAN DE SEANCE AVEC LES ENFANTS :

- Dans un premier temps Christos pose quelques questions aux enfants :
 - . Rappel des consignes demandées lors du dernier 50 Brasse ?
 - . A quoi ça sert de faire moins de mouvements ?
 - . C'est quoi la vitesse ? Comment on la calcule ?
- . L'amélioration de sa performance est-il le seul critère de réussite en compétition ? Pour les jeunes la réponse est OUI. Il leur fait comprendre qu'en fonction de la période et du niveau de compétition il peut y avoir d'autres paramètres, comme le respect de consignes précises recherchées par l'entraîneur. (Ex : nager un 800m en réalisant des coulées de 15m suivies de 2 cycles sans respirer).
- Il aborde ensuite certaines notions importantes pour envisager le haut-niveau :
 - . Savoir pourquoi on nage, quels sont les objectifs ?
 - . Mettre en relation les objectifs et les moyens
 - . Dès que l'on envisage d'aller vers le haut-niveau, nécessité de faire des choix.
 - . Attitude de l'entraîneur qui doit également s'inscrire dans cette démarche (ex : sortir le soir et ne pas être performant à l'entraînement le lendemain)



Mercredi matin

Séance natation n°2

Conduite par Christos PAPPARODOPOULOS

Echauffement à sec

Dans l'eau :

- 600 : 25 crawl – 25 autre nage (travail technique et exercices)
- 100 avec tuba en jambes
- 100 jambes brasse sans planche en tenant le tuba devant et hors de l'eau
- 2x50 Brasse : 25 rapide – 25 tête hors de l'eau
- Retour sur l'exercice de la veille, travail sur le « rythme » de nage :
 - . 4x50 en réalisant 3 cycles au 15m, 6 cycles au 25m, 10 cycles au 35m, 14 cycles au 45m et 17 cycles au 50
- (pas de notion de vitesse, placer d'abord le rythme et mettre la vitesse ensuite)*
- 200 Brasse en respectant le nombre de cycles précédent sur chaque 50m, tête au ras de la surface (ne pas « plonger ») et prise des pulsations à l'arrivée
- 4x50 papillon en essayant de reproduire le même nombre de cycles qu'en brasse *(difficultés d'où questionnement aux enfants sur les raisons du nombre plus important en papillon).*
- 2x50 Brasse même consignes du nombre de cycles à respecter
- **50 Brasse chronométré départ dans l'eau, les enfants comptent leurs coups de bras. Prise de temps et comptage par les entraîneurs sur les différentes parties (15,25,35,45)**
- 2x100 Brasse palmes : 1° avec battements crawl – 2° avec ondulations
- 100 Brasse palmes avec 3 ondulations accélérées suivies d'une traction bras
- même exercice avec des plaquettes
- même exercice sans les palmes (avec plaquettes)
- **50 Brasse départ plongé : mêmes consignes que le 50 plus haut**

Réalisation par les entraîneurs d'un tableau comparatif des 2x50 avec les différents paramètres observés (cycles et temps de passage) :

Sélection interrégionale Ouest

PARAMETRES 50 BRASSE DEPART PLONGE/DANS L EAU

Houlgate 23/10/13 2x50 brasse		15m		25		35		45		50		vitesse moyenne		nb cycles total	
		ds eau	DP	ds eau	DP	ds eau	DP								
Zoé Bouchez	tps	11,7	9,5	10	10,2	10,1	10,2	9,4	10	6	5,4	47,2	45,3		
	vitesse (m/)	1,2821	1,5789	1	0,9804	0,9901	0,9804	1,0638	1	0,8333	0,9259	1,0593	1,1038		
	nb cycles	5	3	6	7	6	8	6	7	3	3			26	28
	distce/cycle	3	5	1,6667	1,4286	1,6667	1,25	1,6667	1,4286	1,6667	1,6667	1,9231	1,7857		
Léa Caillat	tps	11,52	10,83	8,24	8,08	9,02	9,1	9,2	8,82	4,78	4,91	42,76	41,74		
	vitesse (m/)	1,3021	1,385	1,2136	1,2376	1,1086	1,0989	1,087	1,1338	1,046	1,0183	1,1693	1,1979		
	nb cycles	4	2	7	7	7	6	7	7	4	3			29	25
	distce/cycle	3,75	7,5	1,4286	1,4286	1,4286	1,6667	1,4286	1,4286	1,25	1,6667	1,7241	2		
Justine Cesar	tps	12,7	10,8	9,9	9,5	10,7	10,3	10,6	10,7	4,6	5,1	48,5	46,4		
	vitesse (m/)	1,1811	1,3889	1,0101	1,0526	0,9346	0,9709	0,9434	0,9346	1,087	0,9804	1,0309	1,0776		
	nb cycles	5	4	5	6	6	6	6	6	3	3			25	25
	distce/cycle	3	3,75	2	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	2	2		
Meghan Frouin	tps	11,8	10,16	9	8,37	9,1	9,37	9,1	8,75	5	4,66	44	41,31		
	vitesse (m/)	1,2712	1,4764	1,1111	1,1947	1,0989	1,0672	1,0989	1,1429	1	1,073	1,1364	1,2104		
	nb cycles	4	3	5	5	5	6	6	5	3	2			23	21
	distce/cycle	3,75	5	2	2	2	1,6667	1,6667	2	1,6667	2,5	2,1739	2,381		
Caroline Guezo	tps	13,1	10,9	10,5	9,8	10	10,2	11,2	11,5	4,8	4,9	49,6	47,3		
	vitesse (m/)	1,145	1,3761	0,9524	1,0204	1	0,9804	0,8929	0,8696	1,0417	1,0204	1,0081	1,0571		
	nb cycles	6	4	7	9	8	8	7	9	4	3			32	33
	distce/cycle	2,5	3,75	1,4286	1,1111	1,25	1,25	1,4286	1,1111	1,25	1,6667	1,5625	1,5152		
Carla Labeque	tps	11,9	10,8	9,3	9,9	11,1	10,4	10	9,8	5,2	5,1	47,5	46		
	vitesse (m/)	1,2605	1,3889	1,0753	1,0101	0,9009	0,9615	1	1,0204	0,9615	0,9804	1,0526	1,087		
	nb cycles	4	3	5	5	5	6	6	6	3	3			23	23
	distce/cycle	3,75	5	2	2	2	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	1,6667	2,1739	2,1739		
Inola Lemire	tps	14,7	11,4	10,9	11	11,3	11,4	11,6	11,4	5,4	5,9	53,9	51,1		
	vitesse (m/)	1,0204	1,3158	0,9174	0,9091	0,885	0,8772	0,8621	0,8772	0,9259	0,8475	0,9276	0,9785		
	nb cycles	4	2	5	7	6	6	6	5	2	2			23	22
	distce/cycle	3,75	7,5	2	1,4286	1,6667	1,6667	1,6667	2	2,5	2,5	2,1739	2,2727		
Laurie Le Henaff	tps	12,6	11,7	9,2	6,3	9,3	10,7	9,3	9,4	5,4	5,3	45,8	43,4		
	vitesse (m/)	1,1905	1,2821	1,087	1,5873	1,0753	0,9346	1,0753	1,0638	0,9259	0,9434	1,0917	1,1521		
	nb cycles	5	4	7	7	6	8	7	7	3	3			28	29
	distce/cycle	3	3,75	1,4286	1,4286	1,6667	1,25	1,4286	1,4286	1,6667	1,6667	1,7857	1,7241		
Ilona Le Guen	tps	12,63	10,5	9,99	9,4	10,08	10,12	10,22	10,06	5,28	5,1	48,2	45,18		
	vitesse (m/)	1,1876	1,4286	1,001	1,0638	0,9921	0,9881	0,9785	0,994	0,947	0,9804	1,0373	1,1067		
	nb cycles	3		5		5		5		2				20	0
	distce/cycle	5	2	2	5	2	5	2	5	2,5	3	2,5	#####		

Jeudi matin

Séance natation n°3

Séance préparée en commun par les entraîneurs.

Echauffement à sec

Dans l'eau :

- 4x150 un par nage inversé (C-B-D-P) : 50 jbes-50 éduc-50 nage
- 8x100 : 8 cycles Brasse (objectif arriver aux 25m) – le reste du 100m en Crawl : 4 dép 2' – 2 dép 1'50 – 2 dép 1'40
- 12x50 jbes Crawl planche : 4 dép 1'15 – 4 dép 1'10 – 4 dép 1'05
- 100 souple
- travail aérobique, intensité progressive :
 - . 400 Crawl repos 30'' sur le dernier arrivé
 - . 4x100 : 1 Dos – 1 4Nages dép 1'50
 - . 400 Crawl repos 30'' sur le dernier arrivé
 - . 4x100 : 1 Dos – 1 4N dép 1'50
- relais sur 12x50 : 3 nageurs par nage – garçons contre filles



Séance 1 préparation physique : qualités à développer

Echauffement

- * Pompe vasculaire : pompes contre le mur
- * Demi-squat : placement du dos et du bassin /Montée de mollets
- * Descente sur une jambe : ischios
- * Rameurs : dynamique, statique, dissociation bras/jambes
- * 2x3 pompes lentes
- * 30 sec : max d'abdominaux droits

Coordination/Réactivité / Fréquence

- * 2 allers retours course-classique
- * Course avec mouvements de bras, dissociation membres inf/sup
- * Course avec signaux variés (avant, arrière, gauche, droite)
- * Amplitude :fréquence : skipping allongé jusqu'au tipping sur place

Circuit Endurance de Force

- * Départ à deux : Lancer de Medecine-ball sur step, mouvement D/G sur les jambes. Au signal départ.
- * Sauts dans cerceaux (Modifier appuis)
- * Ramper tirage papillon
- * Course en latérale, baisser les fesses (2 allers retours)
- * 5 lancers de MB au sol, maximum de force
- * Echelle de rythme (coordination appuis plantaires)
- * Roulade dans un axe
- * Fin course classique

1^{er} passage : Apprentissage des ateliers un par un

2^{ème} passage : Circuit complet à reproduire 2 fois

3^{ème} passage : consignes différentes sur les cerceaux, échelle de rythme

Lundi après-midi

Séance en salle

Durée: 2 h

Effectif: 24

Objectif:

Présentation des orientations de travail préconisées pour la catégorie benjamins

Illustrations



Mercredi matin

Séance en piscine

Durée: 45 min

Effectif: 24

Séances prophylaxie/Gainage

Après séance dans l'eau : organisme réveillé !

Objectif : Prévention des blessures liées aux déséquilibres musculaires ou aux spécificités de l'activité. En natation, la propulsion est en majorité exercée par les membres supérieurs. La rotation de l'épaule se fait dans un plan antérieur au-dessus de l'axe anatomique.

Apprentissage mouvements élastique

Benjamins : ne pas dépasser 15 répétitions, après geste approximatif, le coude lâche

- * Fixateurs omoplate
- * Rotateurs interne/externe
- * Mouvement simultané, alterné

Renforcement de la chaîne postérieure

Réduction de la cyphose dorsale

- * Chandelle
- * Lombaire statique : 3x15 sec sur 3 positions : bras croix jusqu'à aligné
- * Position de danseuse, descendre doucement, faire la planche
- * Equilibre : Pied devant sur talon, pied derrière sur la pointe, variations des positions de bras
- * Appuis coudes, relever le bassin

Séance : Renforcement général, gainage

Amélioration de la posture, transfert de forces

Tâches à réaliser par deux

- * Chaise : dos à dos
- * Allongé : jambes tendues, résistance avant arrière, droite gauche
- * A deux : pompes, lombaires/ skieur, gainage latérale
- * Obliques, bras, jambes tendues : 4x10
- * Chaîne humaine : gainage, malliage des 24 en appuis sur les coudes

Séance étirements

Objectifs:

- Lutter contre les courbatures en accélérant le flux circulatoire veineux, en rééquilibrant les tensions entre les différents groupes musculaires, en recherchant un gain d'amplitude perdue.
- Obtenir une détente physique et psychique (relaxation)

Etirements passifs : allongement progressif sans à coup.

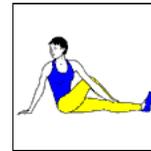
2x30 secondes



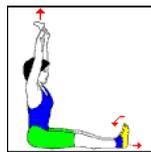
Hanches fessiers



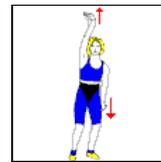
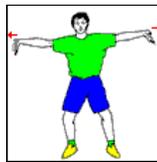
Quadriceps



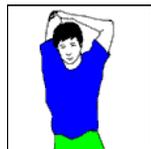
fessiers



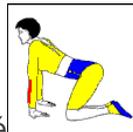
Épaules, mollets



Membres sup



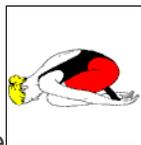
Dorsal, dentelé



Triceps, fléchisseurs des doigts



Ceinture scapulaire



Ecartement, relâchement dos

Jeudi matin

*Séance en
piscine*

Durée: 45 min

Effectif: 24

Séance : pratique entraîneurs

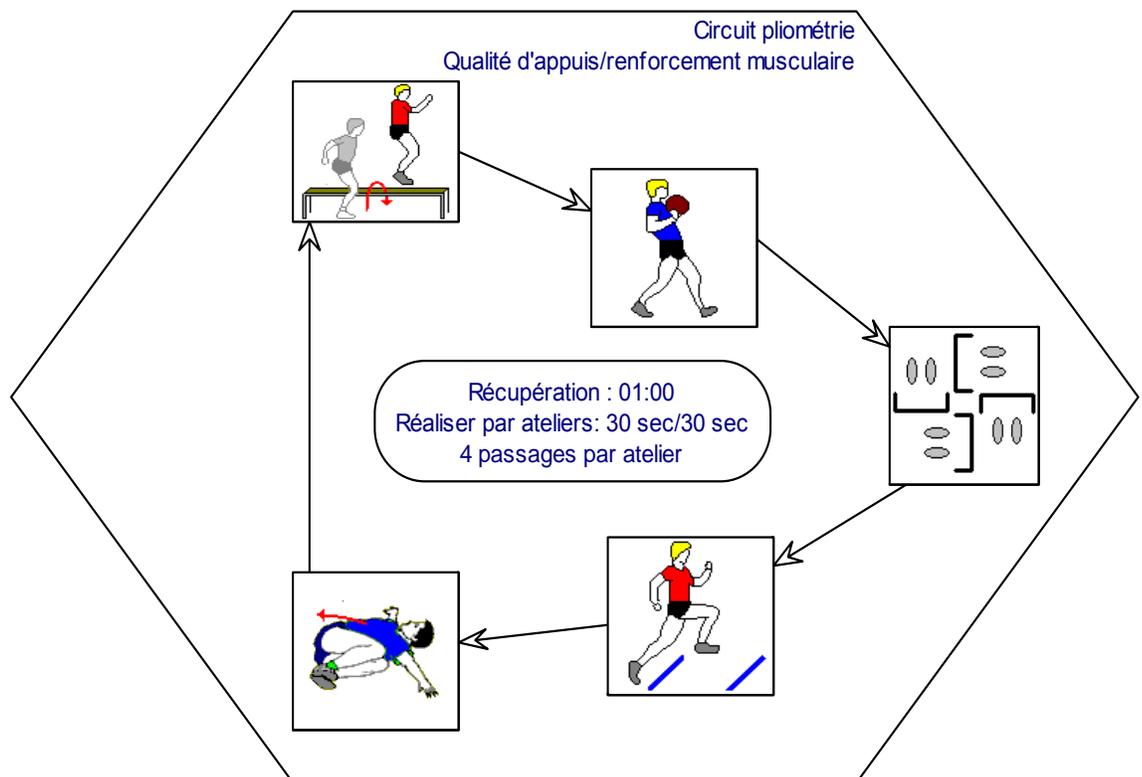
Echauffement

- Résistance à deux, mains collés
- 2x5 pompes lentes
- 5 fentes avant/5 fentes arrière (x 2)
- Mouvements balistiques genoux, épaules accélération
- Initiation corde à sauter : pieds joints, alternés, 1 jambe

Le Circuit training : outil de la préparation physique

- Objectif derrière : qualité/quantité
- Endurance de force : enchaîner les exercices 30/30 ; 45/15 sur l'ensemble
- Vitesse/coordination : Travail par atelier

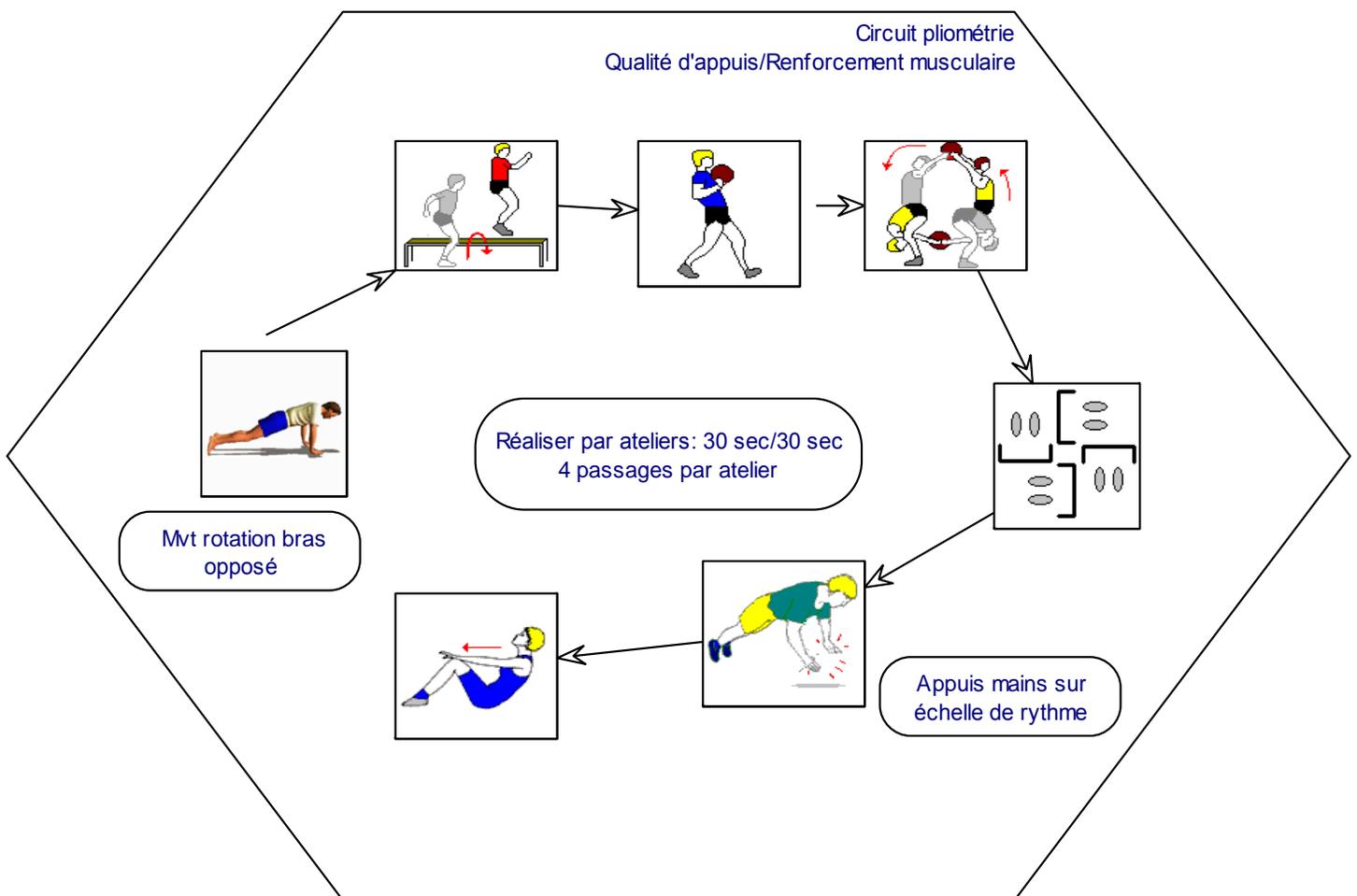
1^{er} circuit : pliométrie, endurance de force



Mardi après-midi
Salle

Durée: 1H30

2^{ème} circuit : Pliométrie, développement des appuis



Intervention Pédagogique : Christos Paparodopoulos

MARDI (matin et après-midi) :

Pour amorcer l'échange Christos pose un certain nombre de questions aux entraîneurs et la première : « c'est quoi l'entraînement ? » Chacun s'exprime puis il présente sa vision sous forme d'un tableau synthétique dont il va approfondir quelques points, en se plaçant sous l'angle de la Brasse, qui restera le fil conducteur des deux jours :

C'EST QUOI L'ENTRAINEMENT ?

<i>Un acte Technique</i>	Perfectionnement de la technique de nage et des parties non nagées
<i>Un acte Physiologique</i>	Amélioration des capacités physiologiques du nageur
<i>Un acte Psychologique</i>	Le plaisir de la pratique et de la réussite
<i>Un acte Rythmique</i>	Donner du rythme à sa nage
<i>Un acte Athlétique</i>	Optimisation des qualités athlétiques du nageur
<i>Un acte Stratégique</i>	Construction de la performance dans le temps

Sur les différents points abordés, Christos interpelle beaucoup les entraîneurs à travers de nombreuses questions, afin de les amener à réfléchir sur leur pratique :

1) Acte technique :

- travail du ciseau de brasse, exercices à effectuer,...
- faut-il commencer à travailler dans l'eau ou hors de l'eau ?
- faut-il rechercher l'amplitude du ciseau ou non ?
- qu'est-ce qui fait aller vite en jambes ? Comment s'améliorer ?
- quel pourcentage de spécialité « brasse » doit-on effectuer sur l'année ; les entraîneurs estiment celui-ci à 15% chez les benjamins, 25 à 30% en minimes pour atteindre 35 à 40% en cadets.

Aucun n'ayant concrètement mesuré ce pourcentage les réponses sont un peu faites « au feeling » et il s'avère que le travail de brasse est en fait beaucoup moins important.

- s'engage alors un débat sur la spécialisation, puis sur le plan de carrière :
 - . quelle pratique ? pour quel âge ? Là encore il ressort de la discussion qu'il faudrait pouvoir passer de 5/6 séances en benjamins à une dizaine de séance en cadets, afin de respecter une règle de progressivité nécessaire.
 - . quel volume ? Les avis sont partagés allant en benjamins de 600 à 900 km annuels, puis en minimes de 800 à 1200 km.

2) Acte athlétique :

- constat d'une évolution de la préparation à sec type musculation vers une athlétisation. Exemple du « crossfit » aux USA.
- remarque sur l'importance du travail des lombaires en brasse, d'où renforcement spécifique nécessaire
- la préparation physique commence en benjamins :
 - . utilisation du test de Cooper
 - . travail de tractions à la barre fixe
 - . exercices en utilisant le poids de corps
- les meilleurs nageurs sont également en général les meilleurs dans les activités athlétiques.

3) Acte stratégique :

Construire la performance, c'est construire les conditions qui vont permettre, peut-être, de construire la performance.

« *Comment donner une éducation de la performance si on ne sait pas comment s'y prendre ?* »

D'où la nécessité de mettre en place une stratégie, dont les axes peuvent être multiples.

Techniques :

- savoir d'où on part : combien doit faire une benjamine au 100 jambes brasse ?
- quel stratégie en termes d'augmentation de kilométrage, d'élévation du niveau de pratique ?
- pour atteindre une finale olympique en 2020, il faudra nager autour de 1'06 au 100 brasse dames.

Combien doit nager une benjamine aujourd'hui pour espérer atteindre cet objectif ? Et comment construire sa progression sur 7 années ?

- observation des meilleurs nageurs mondiaux pour voir comment ils font.

Environnement :

- choix de compétitions en fonction des programmes locaux, en fonction de ce que l'on recherche dans la période de l'année,

- profil de nageurs conditionné par le profil de l'entraîneur, si celui-ci est plus « sensible » au 50, au 100, au 200, etc...

- présence d'un club voisin avec une spécialité bien affichée. Se singulariser pour exister.

Humaine :

- comment gérer la « stagnation » d'un nageur ?

- gestion de la récupération dans les phases compétitives. Christos compare le sportif à une pile. Ne pas multiplier les compétitions, permettre au nageur de vivre autre chose, de conserver sa vie de famille, etc....afin de prolonger la durée de la « pile » !

- partage de la stratégie, des objectifs avec les nageurs et avoir les mêmes !

- l'entraîneur est un « accompagnateur de la performance », il doit donc être capable de se remettre en cause dans l'échec.

La stratégie doit être évolutive en fonction de la progression du nageur et de son avancée dans sa carrière.

MERCREDI matin

Retour sur la séance du matin et le test de 2x50 Brasse :

- L'interrégion s'est engagé financièrement dans le stage : que va-t-il en sortir ? Christos engage les entraîneurs à produire un document à l'intention des entraîneurs qui ne sont pas présents, afin de les associer et de partager l'information.

- Il revient sur l'objectif des consignes techniques imposées lors du 2x50 Brasse (prendre les cycles aux 15, 25, 35, 45), en relation directe avec les notions de stratégie développées la veille. A partir du constat que les meilleurs nageurs sont capables de reproduire tout le long de la course les même modalités de nage, il insiste à nouveau sur l'importance de se poser la question de savoir comment s'y prendre pour faire progresser un nageur.

Ex : combien de coups de bras en moyenne réalise un nageur « moyen » sur 100 Brasse

- Qu'observe-t-on rapidement sur les résultats du test : dégradation de la vitesse. D'où la question à se poser : qu'est-ce que je vais travailler pour améliorer cela ?

Exemple d'Hugues Duboscq au début de sa carrière. Le niveau mondial se situait à 1' au 100 Brasse, donc comment faire pour l'amener à ce temps ? A prenant les différents temps de passage des meilleurs brasseurs mondiaux, il a été possible d'établir à quel temps il fallait passer au 15m, au 25m, au 35m, etc... et ainsi l'amener progressivement à réaliser ces temps de passage.

- En fin de discussion, Christos élargit le débat en abordant brièvement plusieurs thèmes :

. notion de polyvalence : est-ce important d'avoir une deuxième spécialité ? Comment orienter les jeunes enfants en fonction de certaines incompatibilités de nage observées (ex : dos et brasse)

. utilité de la musculation : qu'est-ce qu'on recherche par la musculation en natation ? Importance du rythme, répéter avec des charges au rythme de la nage.

. par l'observation des meilleurs nageurs mondiaux en Brasse Christos a constaté que ceux qui ont marqué la spécialité étaient présents sur 100 et 200. En revanche les spécialistes de 50m ont rarement été présents sur les distances supérieures.

MERCREDI après-midi

Pour la dernière séquence d'entretien avec Christos, la discussion s'engage tout d'abord sur la position de l'IRNO :

- sentiment que les entraîneurs de notre interrégion n'ont pas assez d'ambition et manque de confiance voire de culot. « Il faut croire en soi » Même si les personnes présentes interviennent principalement sur la catégorie benjamins, il pense qu'il faut, par les résultats, pousser à faire changer les choses : « il faut aller au combat » !

- notion de choix, de stratégie à mettre en place au sein de l'IRNO : pourquoi faire un stage IRNO ? Quels objectifs ? A destination d'une catégorie ? d'une spécialité ?

- l'idée est lancée de réaliser un diagnostic de l'IRNO, et parmi les entraîneurs présents, qui serait prêt à le faire ?

- combien de club dans l'IRNO peuvent offrir 12 séances d'entraînement par semaine ?

Enfin Christos aborde pour conclure quelques points sur le positionnement de l'entraîneur dans le parcours de l'athlète :

- les médaillées olympiques en brasse féminine sont âgées de 21-22 ans ; sachant qu'il faut environ 10 ans pour former un nageur de haut-niveau, cela signifie qu'elles ont débuté vers 12-13 ans (une pratique régulière) soit l'âge des jeunes en stage aujourd'hui. Mais si il faut 10 ans pour le nageur, c'est également 10 ans d'effort pour l'entraîneur !....et à un degré moindre pour les parents.

D'où la question clairement posée à tous : « qui est prêt à sacrifier 10 ans de sa vie ? »

- le débat s'instaure sur l'investissement de l'entraîneur, son abnégation, sans langue de bois, en évoquant également le nombre de divorces en proportion supérieure à l'ensemble de la population,

- c'est pour cela qu'il est essentiel que l'entraîneur soit « clair » avec ses choix, et bien avec lui-même pour être performant lui aussi.

- Christos définit l'entraîneur comme un « prestataire de service », capable de proposer un programme précis susceptible de faire rêver les jeunes pour les amener à venir s'entraîner.

Avant de se séparer il interroge chacun sur son projet professionnel en insistant sur l'importance d'en avoir un, quel qu'il soit, pour guider son action :

Ex : faire aimer la natation à un groupe de 30 benjamins, ou avoir un champion du monde, c'est du même niveau.

CONCLUSION

Résumer deux jours de discours souvent fort et provoquant n'a pas été chose facile, mais je ne pense pas trahir la pensée de Christos en évoquant seulement quelques mots qui sont, me semble-t-il, ressortis de son propos :

Faire un **CONSTAT** permettant de fixer des **OBJECTIFS** que l'on va atteindre grâce à une **STRATEGIE**, issue de l'**OBSERVATION** et de l'**ANALYSE** ;

Pour réussir il va falloir de l'**ENGAGEMENT**, de la **RIGUEUR**, de l'**ABNEGATION** au service de ce **PROJET** qui apportera finalement du **REVE**, du **PLAISIR** et du **BIEN-ETRE**.



Bilan nageurs

Les nageurs ont été regroupés sans la présence des entraîneurs afin de réaliser un bilan de stage. Nous leurs avons demandé les points forts et faibles de la semaine. Ils ont formalisé l'objectif sportif de la saison et si ils ont déjà une spécialité affichée dans leur profil d'athlète. Les jeunes considèrent à 76 % avoir une orientation déjà précise dans la nage de prédilection ou la distance.

Les nageurs ont été ravis de cette semaine, ils ont rapidement demandé si nous allions proposer un prochain stage dans la saison. La préparation physique a été appréciée avec beaucoup de nouveautés pour certains. L'intervention de Christos a été plus ou moins comprise par l'ensemble des nageurs mais être encadré par un entraîneur expert reste une impression forte pour eux.

La vie de groupe a été positive. Le niveau d'attention et de concentration du groupe a été remarquable sur l'ensemble des activités. La conduite de séance a été vraiment agréable pour l'encadrement. L'implication était notable de l'échauffement jusqu'à la récupération. Cette population s'inscrit totalement dans la dynamique « apprendre à s'entraîner ».

+++	---	Objectifs
<p>18% entraînement jeudi</p> <p>25% échanges avec Kristos</p> <p>56% activités extérieures</p> <p>1% bassin de 50 m</p>	<p>26 % repas</p> <p>20% eau de mer</p> <p>8 % entraînement avec Kristos</p> <p>14% stand up paddle</p> <p>12% entraînement jeudi</p> <p>4% : marche pour aller aux activités, disputes entre les nageurs, chambres petites ,réveil, escalade</p>	<p>76 % Finale Trophée Luciens Zins</p> <p>16% battre l'un du groupe</p> <p>4% Etre de série nationale minimales</p> <p>4% Podium Trophé Luciens Zins</p>

Bilan entraîneurs

L'ensemble des entraîneurs est satisfait du stage. Le temps d'échanges avec Christos Parapopoulos a été riche sur la position d'entraîneur et les choix stratégiques à mettre en place pour le projet du sportif.

Le groupe a apprécié l'apport sur la préparation physique avec la mise en pratique mardi après-midi ! Ils sont tous sensibles à la nécessité de développer la préparation athlétique dès les jeunes catégories afin de former le nageur vers un plan de carrière complet.

L'apport dans l'eau a été orienté autour de la brasse majoritairement à la demande des coaches. Kristos a apporté la notion de coups bras et d'efficacité de nage auprès des jeunes. La dernière séance a été concoctée par les entraîneurs avec une orientation sur les jambes et une sollicitation en endurance.

Le retour a été divisé sur la séparation des nageurs et entraîneurs sur les activités extérieures, certains souhaitent partager ces moments privilégiés avec les nageurs d'autres y voient une certaine richesse d'être encadrés par des adultes différents.

Le choix est unanime pour la période de la Toussaint à l'égard de cette catégorie d'âge, le stage permet d'amorcer la saison avec une motivation renforcée. Les entraîneurs auraient souhaité une thématique plus précise qui donne une ligne directrice pour l'action.

Si l'action est reconduite, l'idée serait d'avoir un entraîneur expert différent chaque année avec une journée peut être en plus pour profiter pleinement de ce temps de formation.

Merci aux locaux, Frédérique Crochard et Sebastien Gandelin pour les activités sur place et à Christos pour l'expérience transmise lors de cette semaine.

