

Compte-rendu du stage de la Toussaint

Groupe Alexis

- Présentation du stage -

Ce stage de la Toussaint, 1^{er} stage de l'année, avait pour objectif de poser les bases du travail pour répondre aux exigences du programme des benjamin(e)s (= NATATHLON). Articulé autour de 10 épreuves (100 et 200 papillon / 100 et 200 dos / 100 et 200 brasse / 100, 200 et 800 NL / 400 4N), ce programme a pour vocation de former le jeune nageur sur les 4 nages tout en développant sa capacité à nager "long" (filière aérobie).

Programmé en début d'année, le travail proposé aux nageuses et nageurs a été orienté autour de 3 thématiques majeures :

- ① **Travail de la filière aérobie** (= capacité à nager long → recul des seuils de fatigue).
- ② **Affinement technique dans les 4 nages** en insistant sur les nages "faibles".
- ③ **Amélioration des phases "non-nagées"** (virages, placement et poussée en sortie de mur et coulée).

Conjointement au travail proposé, ce 1^{er} stage pour mon groupe devait également permettre de renforcer l'esprit de groupe à travers la solidarité et le partage de valeurs communes.

Le groupe était constitué de : • **6 benjamin(e)s 2^{ème} année (2003)** : **DEVILLARD Line**
GEORGE Romane
RINGUE Nicolas
SCHNEIDER Timo
TOUSSAINT Amélia
VIDOT Fanny

• **3 benjamin(e)s 1^{ère} année (2004)** : **BOUR Lola**
PHILIPPE Clara
VOISIN Alexandre

- BILAN SPORTIF GENERAL -

Le bilan sportif peut être résumé en 4 mots : **CONCENTRATION, APPLICATION, DETERMINATION, COHESION.**

Concentration car face à la répétition des entraînements (8 sur 5 jours), j'avais demandé au groupe de toujours maintenir un haut niveau de vigilance et d'écoute notamment lors des consignes techniques. De plus, la répétition des charges de travail au fur et à mesure du stage pouvait amener une fatigue légitime génératrice d'une possible déconcentration et il convenait donc de rester très attentif aux orientations fixées par le coach afin de maintenir une certaine qualité dans le travail. Sur cet aspect je tiens à féliciter l'ensemble du groupe et notamment les 4 nageuses et nageurs qui sont monté(e)s dans mon groupe cette année (Clara, Lola, Alexandre et Timo) et qui ont su très rapidement s'adapter à un nouveau fonctionnement et à de nouvelles exigences. Que ce

soit lors des échauffements à sec, pendant la séance aquatique ou lors des étirements, le groupe est toujours resté très disponible et à l'écoute.

Application car le travail technique (placement, repérage, respiration, appuis, ...) constituait le cœur du stage. Même si le travail à fournir dans ce domaine reste évidemment très important, de nets progrès techniques, à la fois sur les 4 nages et les phases non nagées, sont à mettre au crédit des nageuses et nageurs. L'ensemble du groupe a compris très tôt l'importance du travail technique dans l'optimisation de la performance (capacité à nager relâché, diminution des résistances à l'avancement, qualité des prises d'appui, placement et alignement lors des poussées au mur, ...). Très appliqués, ils ont sans cesse cherché à coller au plus près des orientations techniques fixées. Autre motif de satisfaction pour moi, le programme du Natathlon imposant la capacité à nager long (800 NL et 400 4N), je n'ai pas constaté de dégradation technique lors des séries longues ce qui dénote un souci permanent de nager "propre" techniquement.

Détermination car malgré les charges de travail conséquentes et la répétition des entraînements, aucun(e) nageuse/nageur n'a lâché prise lors des 8 entraînements proposés. Face à la difficulté, ils ont affiché un excellent état d'esprit en ne tombant jamais dans la facilité. Je tiens à mettre en avant l'exemplarité à ce sujet des nageuses/nageurs déjà présent(e)s avec moi l'an passé (Amélia, Fanny, Line, Nicolas et Romane) qui ont montré la marche à suivre aux plus jeunes lors des séries les plus éprouvantes. Elles/ils ont été de véritables "locomotives" pour les plus jeunes (Alexandre, Clara, Lola et Timo) qui ont su en tirer parti.

Cohésion dans et en dehors du bassin. Les 4 "nouveaux" ont été parfaitement intégrés par les benjamin(e)s 2^{ème} année et ce, dès le début de l'année. Il n'existe aucun clivage dans le groupe et ces 9 gamin(e)s s'entendent à merveille. Cet état d'esprit est fondamental car même si la natation est une discipline individuelle, l'épanouissement personnel s'en trouve renforcé dans un groupe uni dans lequel tout le monde tire dans le même sens. De plus, il est toujours plus facile d'accepter de faire des efforts dans un groupe dans lequel règne une bonne ambiance. Cet esprit de cohésion s'est manifesté dans l'eau au travers des encouragements entre les gamin(e)s lors des séries "difficiles".

Au final, il me semble que le contenu de ce stage a été très cohérent. Certains indicateurs me laissent à penser que de nombreux principes techniques sont acquis ou en voie d'acquisition même s'il faudra évidemment revenir en permanence dessus pour stabiliser les apprentissages. Ce qui est intéressant, c'est la relative homogénéité qui se dégage de ce groupe au sortir du stage. Nous devons maintenant valider ce travail en compétition lors des championnats des Vosges qui constitueront pour mon groupe une compétition "de travail" en vue de prendre des repères pour les étapes du Natathlon qui arriveront dès le mois de janvier.







Je remercie mes gamin(e)s pour leur travail de qualité et leur bonne humeur communicative. C'est un groupe "sain" avec lequel il fait bon travailler et ils ne trichent pas aux entraînements !!!

Merci également aux parents qui se rendent disponibles et consentent de nombreux sacrifices pour que leurs enfants puissent s'épanouir dans leur sport.

A très bientôt, vive le CNN...Alexis.



- BILAN SPORTIF INDIVIDUEL -

Nageuses/nageurs	Bilan du stage	Perspectives de travail à court terme
<p style="text-align: center;">Alexandre</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Courageux...ne lâche pas prise devant la difficulté - Meilleure perception du placement des bras dans l'espace en NL (kinesthésie) - Progrès important en termes de fixation du corps sur les nages alternatives (NL et dos)...même si tout n'est pas réglé - Position encore trop enfoncée sur les nages simultanées (brasse et papillon) dû à une hyper laxité des épaules - A su trouver sa place dans le groupe - Encore de grosses lacunes sur les phases de coulée (manque de puissance lors des poussées et des phases ondulatoires) 	<ul style="list-style-type: none"> - Travail de renforcement musculaire de la coiffe des rotateurs et des fixateurs des omoplates (exercices au Theraband à faire à la maison) ainsi que des membres inférieurs (pliométrie) - Travail de fixation de la tête à mener - Systématiser le travail respiratoire en 3 temps en NL - Améliorer les phases non nagées (coulées notamment) pour amorcer sa reprise de nage en position étirée, à plat sur l'eau et avec une vitesse de sortie facilitant le travail de reprise sur les bras
<p style="text-align: center;">Amélia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Progrès techniques dans toutes les nages - Accepte maintenant le travail en hypoxie - Nettes améliorations sur le placement et le gainage lors des phases de poussée au mur et de coulée - Sais reconnaître et travailler aux allures demandées - Encore quelques petits "passages à vide" sur certaines séries longues - A pris confiance en elle et accepte maintenant d'emmenner les séries 	<ul style="list-style-type: none"> - Amélioration du virage dos-brasse - Ciseau de brasse (genoux encore trop écartés sur la phase d'armé) - Ligne d'épaules un peu haute en dos (améliorer le battement pour adopter une position plus à plat) - Ondulations à accentuer en papillon sur la phase de prise d'appuis - Etre toujours "prête" psychologiquement - S'affirmer encore davantage
<p style="text-align: center;">Clara</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Très courageuse et volontaire car Clara revenait après 3 semaines d'absence d'une blessure à la cheville (elle a réalisé l'intégralité du stage !) - Gros progrès techniques dans toutes les nages...très appliquée et à l'écoute des consignes - Très performante sur les phases non nagées (coulées) - Position encore un peu trop verticale en brasse sur la phase de godille interne - Sais maintenant reconnaître les différentes allures de travail - Retour aérien du bras gauche trop tendu avec tendance à entrer par le coude - Excellent état d'esprit, calme et posée 	<ul style="list-style-type: none"> - Travailler l'explosivité (parfois trop appliquée au détriment du rythme) - Flexion de genoux trop importante sur les dauphins en papillon (tendance à faire plonger le bassin) - Accepter de "se mettre en difficulté" sur les séries difficiles (se tester physiquement) - S'affirmer davantage comme "meneuse" d'allures dans le groupe des benjamin(e)s 1^{ère} année.
<p style="text-align: center;">Fanny</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - A su prendre ses responsabilités en emmenant la grande majorité des séries - Phases non nagées en nettes améliorations notamment la coulée en brasse - Très performante dans les variations d'allures - De gros progrès sur les prises d'appuis en NL - Volontaire et capable de faire preuve d'une grande détermination dans les séries difficiles - Encore de trop nombreux mouvements de tête dans les nages alternatives (NL et dos) ce qui peut contrarier parfois les appuis - Position un peu haute en dos - Très bon état d'esprit même si elle peut parfois être "cabocharde"...elle a du caractère ! 	<ul style="list-style-type: none"> - Doit faire preuve d'une plus grande rigueur technique sur le papillon (parfois nagé "en force") : retour aérien plus relâché et plus rasant + maintien d'une respiration 2 temps - Améliorer les battements de jambes en dos (pas assez d'amplitude et genoux trop fléchis = enfoncement du bassin ce qui engendre une ligne d'épaules pas suffisamment engagée dans l'eau rendant les prises d'appuis moins efficaces) - Doit définitivement s'affirmer comme une leader technique du groupe - Rester concentrée sur les allures demandées
<p style="text-align: center;">Line</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - A abordé le stage animée d'un enthousiasme débordant qui s'est ressenti dans la qualité de son travail - Des progrès perceptibles concernant l'amplitude (notamment en brasse, papillon et NL) - Position encore trop à plat en dos lors des phases de prise d'appuis (appuis fuyants) - De nets progrès sur le placement et le gainage en sortie de mur et notamment en dos - Ciseau de brasse plus efficace (placé sur des masses d'eau plus profondes + amélioration de l'explosivité) - Beaucoup plus calme et posée - Bonne humeur communicative et très protectrice avec les B1 	<ul style="list-style-type: none"> - Optimiser le placement lors des sorties de mur (position plus tonique et profilée) - Travail de roulis des épaules en dos (doit en passer par une meilleure coordination entre les 2 bras) - Placement inspiratoire en papillon (tendance à précipiter la prise d'appuis pour respirer ce qui donne une nage "saccadée" donc énergétiquement très coûteuse) - Doit s'affirmer davantage et prendre ses responsabilités dans les séries
<p style="text-align: center;">Lola</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - De nets progrès en NL, papillon et brasse sont à mettre à son actif (encore pas mal de problème de coordination bras D - bras G en dos) - Doit encore progresser sur les phases non nagées (coulées trop profondes avec des remontées verticales qui coupent la vitesse acquise lors de la poussée au mur) - Peut parfois perdre le fil d'une séance par manque de concentration...mais nous constatons déjà du mieux dans ce domaine - Qualités physiques indéniables qu'il va falloir apprendre à gérer à bon escient - S'est très bien intégrée dans le groupe - Du mieux dans la capacité à changer d'allure 	<ul style="list-style-type: none"> - Position de tête un peu haute sur la phase de glisse en brasse - Amélioration des sorties de mur - Doit apprendre à ne plus s'arrêter de manière intempestive dans les séries (il faut nager...!) - Doit faire preuve de plus de constance dans sa concentration et son écoute des consignes (peut parfois "être ailleurs") - Travailler la coordination bras/bras en dos afin d'éviter les "trous moteurs" qui provoquent une nage saccadée - Travailler l'allongement sur la prise d'appuis en NL (bras qui plonge trop vite au lieu de fixer l'appui haut sur l'eau)

<p>Nicolas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Promu chef de file du groupe 2, Nicolas a parfaitement assumé son rôle de "grand" en prenant les commandes des séries - Ses problèmes de fixation de tête en NL sont en cours de résolution (même si le chemin est encore long) - Très volontaire, il n'a jamais lâché prise dans les séries et a fait preuve d'une belle constance dans le travail - Des progrès notables à confirmer sur les coulées (position plus hydrodynamique) même s'il a encore tendance à écartier les bras - A su faire preuve de concentration et a montré l'exemple concernant l'écoute et l'application des consignes (c'est bien car la concentration faisait parfois défaut avant le stage)...à confirmer dès mercredi ! - A su fédérer un groupe de "mecs" avec Timo et Alexandre ! 	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre du rythme en papillon sur la phase de traction (pas facile car dépend en partie de la puissance musculaire...des exercices au Theraband devrait rapidement résoudre en partie le problème) - Continuer à travailler sur la fixation de la tête lorsque la cadence gestuelle augmente (relever un peu la tête) - Mettre en place un GROS travail de jambes (battements inefficaces qui ne participent pas suffisamment à la stabilisation du corps d'où des mouvements de lacets en NL) - Continuer la réflexion et le travail amorcés sur les sorties de mur et les coulées
<p>Romane</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Enfin Romane a compris l'importance de nager ample en diminuant sa fréquence gestuelle (notamment sur le travail en NL sur des allures basses)...les résultats ne se sont pas fait attendre : de meilleurs appuis et un relâchement sur le retour aérien permettant d'éviter une nage "crispée"...à confirmer ! - Phases de coulée très intéressantes (capacité à sortir loin en conservant de la vitesse) - Excellent état d'esprit tout au long du stage (disponible, appliquée, engagée) - De nets progrès en papillon même si l'ondulation du corps est encore à améliorer (travailler sur le relâchement) - Plus grande capacité à nager relâchée en NL notamment sur le retour aérien...Romane a pu terminer son stage sans douleurs aux épaules, ce qui est un grand motif de satisfaction et de soulagement pour elle comme pour moi 	<ul style="list-style-type: none"> - Doit encore apprendre à ne pas précipiter sa phase de traction en NL (tendance à démarrer la phase de traction alors que l'autre bras n'a pas fini sa poussée) - Poursuivre le travail de godille afin de "ressentir" les appuis efficaces - Rester concentrée sur les aspects techniques sur toute la durée d'un entraînement - Gagner encore en relâchement (gestion de la respiration) - Accepter de nager lentement pour mieux nager vite !
<p>Timo</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Timo est compétiteur dans l'âme, ce qui est une qualité indéniable dans un sport comme la natation - Très sérieux tout au long du stage, il a su tirer parti du travail de Nicolas en restant dans son sillage dans les séries ce qui lui assurait un tempo sur lequel il a pu se caler - Des progrès considérables dans toutes les nages confirmés lors du test sur 200 4N - De nets progrès sur l'amplitude de nage qui devront être accompagnés d'un travail d'étirements et de relâchement (Timo est hypertonique et il faudra apprendre à réserver cette tonicité sur les phases d'appui) - Timo est un "régulateur" naturel de groupe par sa bonne humeur, sa disponibilité et l'entraide dont il fait preuve envers ses camarades - Encore des difficultés sur toutes les phases ondulatoires (papillon, brasse et coulée) par manque de souplesse et de relâchement 	<ul style="list-style-type: none"> - Se relâcher sur les retours aériens (travail par contraste contracté/relâché à entreprendre) - Amélioration de la souplesse et notamment dorsale (utilisation systématique du swissball lors des échauffements à sec) - Amplitude articulaire au niveau des épaules (exercices d'étirements et d'ouverture des épaules à faire à la maison) - Respecter les allures de nage afin de pouvoir nager relâché - améliorer les battements de jambes en dos (amplitude plus importante)

