

BILAN D'ACTIVITE
COMITE DU RHÔNE DE NATATION
SAISON 2018 / 2019



Compilé Alain BALLESTEROS, Référent départemental

Bilan des actions Sportives

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Plongeon	Date(s)	8/12/2018	Lieu	Vaugneray
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Regrouper les plongeurs espoir du département. Préparation des championnats de Ligue				
ENCADREMENT	Frédéric PAROT – Philippe DUVERNAY	Nombre de participants		12	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	6	10 (complètement rempli)		

Une séance piscine de 2h où les athlètes ont répétés et préparés leurs séries de Plongeon qu'ils vont présenter lors des Championnats régionaux Aura du samedi 15 décembre 2018.

L'après-midi sur une séance de gym de 14h à 16h au gymnase de Brindas, reprendre quelques bases techniques sur les rotations avant et le travail des vrilles pour les plus grands.

Le stage a permis une première phase de travail avec le collectif départemental, du travail technique reste à accomplir.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Plongeon	Date(s)	03/02/2019	Lieu	Vaugneray
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Préparation des championnats de France Jeunes Regroupement des meilleurs plongeurs du département				
ENCADREMENT	Frédéric PAROT – Philippe DUVERNAY – LEMOINE Nicolas	Nombre de participants		5 Jeunes 3 Poussins	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		

Matin : entraînement piscine à Vaugneray

Après-midi : entraînement gymnase Brindas

La séance piscine du matin a été très productive puisque nous avons pu faire 3 ateliers avec un coach par atelier.

- un atelier mini tremplin pour tous les éducatifs
- un atelier au 1m pour le travail des imposés
- un atelier au 3m pour le travail des entrées dans l'eau

L'après-midi fut consacré au travail acrobatique et à la préparation physique lors d'une séance de travail à sec.

Là aussi le fait d'être 3 coachs nous a permis de faire 3 ateliers :

- sol : reprise des rotations avant et arrière
- Mini trampo: et piste sortie fosse: travail des saltos avant et arrière
- Trampoline : travail des alignements, sauts gainés ; et rotation avant et arrière

Le bon état d'esprit du groupe et le travail fourni est satisfaisant

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Plongeon	Date(s)	06 et 07 /02/2019	Lieu	Strasbourg
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Préparation des championnats de France Jeunes Regroupement des meilleurs plongeurs du département				
ENCADREMENT	Frédéric PAROT – LEMOINE Nicolas	Nombre de participants		5 Jeunes	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		

Ce stage préparatoire aux différents concours des championnats de France a été essentiel

pour les raisons suivantes :

- Regroupement des 2 clubs avec des axes de travail en commun
- Une vraie cohésion de groupe chez les plongeurs qui se sont soutenu pendant ses championnats
- Une organisation générale entre entraîneurs athlètes et dirigeants efficace permettant d'obtenir par la suite

d'excellents résultats.

Le groupe revient de ses championnats avec des résultats corrects et de bons totaux de points. Nos 5 jeunes pousses se sont démarquées en remportant 1 titre, 1 médaille d'argent et 3 médailles de bronze.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Plongeon	Date(s)	05 au 08 juin 19	Lieu	Bourg en Bresse
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Préparation des championnats de France Jeunes été Regroupement des meilleurs plongeurs du département				
ENCADREMENT	Frédéric PAROT – LEMOINE Nicolas	Nombre de participants		10 Jeunes	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	7	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	9	10 (complètement rempli)		

Ce regroupement a été une fois de plus très bénéfique pour nos plongeurs rhodaniens vu les résultats obtenus suite à ce stage. Nous avons pu profiter du beau complexe du carré d'eau et de sa magnifique fosse à plongeon.

L'attitude des plongeurs et le sérieux lors des entraînements à peut être parfois un peu manqué EN PARTICULIER sur le respect des horaires (lever et coucher).

Bilan des résultats

- 7 médailles d'or
- 9 médailles d'argent
- 6 médailles de bronze

Félicitation à Marie Émilie, Maëlle et Cyprien qui ont gagné leur sélection pour les championnats d'Europe junior de Kazan qui auront lieu fin juin à KAZAN. Il rejoint Jules déjà qualifié ce qui nous donne 4 sélectionnés du Rhône.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	15/12/2018	Lieu	Rillieux
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	1 ^{er} regroupement U11 Evaluation des joueurs afin de les sélectionner pour les phases suivantes				
ENCADREMENT	Slimane KOUCHKAR - Lucille LEJCZYK	Nombre de participants		20	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	7	10 (complètement rempli)		

Des tests techniques et quantitatifs ont été réalisés pour obtenir un classement des joueurs. Une phase de match a permis de départager. 16 joueurs retenus à l'issue de cette journée pour le regroupement suivant.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	27/01/2019	Lieu	Villefranche
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	2 ^{er} regroupement U11 Observations sur des exercices de technique individuelle, de match, de compréhension du jeu, et d'investissement personnel.				
ENCADREMENT	Slimane KOUCHKAR - Lucille LEJCZYK	Nombre de participants		10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Objectif technique	0 (non rempli)	7	10 (complètement rempli)		

Points positifs de la composition de cette équipe :

- 4 clubs du Rhône représentés sur les 5 présentant des joueurs de cette catégorie (St Laurent de Mûre n'est pas représenté).

- 4 joueurs nés en 2009, qui pourront donc faire partie de l'effectif la saison prochaine et apporter leur expérience.

Point négatif :

- l'encadrement de cette sélection est assuré par Romain BERTHILIER et Lucille LEJCZYK, tous deux issus du NDVB

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	19 au 21 février	Lieu	Villefranche
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Stage d'entraînement pour les joueurs sélectionnés pour le tournoi HabaWaba				
ENCADREMENT	Lucille LEJCZYK – Romain BERTHILLIER		Nombre de participants	10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Mardi 19/02 11h-11h15 accueil 11h15-11h45 échauffement/sport co en extérieur 12h - 14h entraînement WP 14h15-15h15 : repas & temps libre (au chaud dans un gymnase). Possibilité d'utiliser un micro-onde : pique-nique tiré du sac 15h15-16h15 : jeux/sport co/videos, selon le temps 16h30-18h30 entraînement WP Dîner / nuit / petit déjeuner dans la famille d'accueil	Mercredi 20/02 Arrivée à 11h45 12h - 14h entraînement WP 14h15-15h15 : repas & temps libre (au chaud dans un gymnase). Possibilité d'utiliser un micro-onde : pique-nique tiré du sac 15h15-16h15 : jeux/sport co/videos, selon le temps 16h30-18h30 entraînement WP Soirée bowling ! 10€ de participation par enfant est demandée. Dîner / nuit / petit déjeuner dans la famille d'accueil		Jeudi 21/02 Arrivée à 11h45 12h - 14h entraînement WP 14h15-15h15 : repas & temps libre (au chaud dans un gymnase). Possibilité d'utiliser un micro-onde : pique-nique tiré du sac 15h15-16h15 : jeux/sport co/videos, selon le temps 16h30-18h30 entraînement WP Fin du stage à 18h45 + réunion d'informations et d'organisation		

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	30 et 31 mars	Lieu	Marseille / Aix en Provence
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Matches de préparation de l'équipe U11 pour Habawaba				
ENCADREMENT	Lucille LEJCZYK – Romain BERTHILLIER		Nombre de participants	10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	

Samedi 30 mars 14h30-16h30 : entraînement et match amical au Cercle des Nageurs de Marseille, puis visite de la piscine.

Après un échauffement commun des deux équipes sous la direction de Yann VERNOUX, entraîneur des U11 de Marseille et finaliste par deux fois d'Habawaba,

c'est parti pour 1h de match d'entraînement. Score final : ex-aequo : le Rhône a bien progressé !

Dimanche 31 mars : minipolo à Aix en Provence avec les équipes de Marseille 1&2, Aix en Provence 1&2, Sète, Sixfours et Toulon 1&2. Deux poules sont organisées : excellence et promotionnelle. Nous jouons en excellence contre Marseille 1, Aix 1, Toulon 1 et Sète, et nous terminons 5^{ème}. Nous jouons donc en match de classement contre le 1^{er} de la Poule Honneur et nous gagnons, ce qui nous classe 5^{ème} sur les 10 équipes présentes.

Bilan sportif :

Première expérience pour les joueurs hors de la Ligue AURA et premier tournoi pour cette équipe du Rhône. Une fois passé le caractère impressionnant de jouer dans le Sud, entouré d'entraîneur qui font partie des plus grands joueurs français, dans une piscine de renom, nos Piranhas ont pu montrer leur jeu. Nos points forts : belle attitude défensive au contact, belle construction collective en phase offensive, et de gros progrès de techniques individuelles. Nos points faibles : pas assez rapide (natation, compréhension de l'arbitre, démarrage ...), trop hésitant devant la cage.

Bilan humain :

Le groupe en tant qu'équipe est construit, les joueurs se lient d'amitié et c'est essentiel pour construire le collectif. Les parents sont tous présents et supporters avec l'envie de comprendre comment fonctionne le water-polo

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	30 et 31 mars	Lieu	Marseille / Aix en Provence
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Matches de préparation de l'équipe U11 pour Habawaba et affronter l'équipe à des adversaires différents				
ENCADREMENT	Lucille LEJCZYK – Romain BERTHILLIER		Nombre de participants	10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	

Tournois de paques à pont de Claix

Compléter par quelques 2007 du Rhône, nos Piranhas ont dû affronter des équipes fortes : Strasbourg (joueurs 2006-2007) et la sélection de la Ligue AURA (meilleurs 2006-2007). Deux matchs très difficiles mais très formateurs (l'occasion de rappeler que les Hongrois que nous allions affronter à Habawaba seraient similaires). Le match contre Pont de Claix a été plus équilibré et nous a permis de remporter une victoire.

Bien que difficile pour le moral, ce tournoi sur 25m (et non 20m comme habituellement) nous a permis de travailler notre réactivité et l'importance de notre placement de corps (si placement intelligent, alors mouvement plus efficace et moins fatigant).

Il a aussi été l'occasion de présenter à l'équipe ce qui les attendait pour la suite : la sélection de la Ligue AURA pour la Coupe de France des Ligues 13ans.

Nb : profitons-en pour rappeler que près des 2/3 de l'effectif de l'équipe de sélection de la Ligue AURA est issu du Rhône, et que notre travail de sélection et de formation dans le département porte ses fruits pour les années qui suivent. La presque totalité des joueurs sélectionnés sont passés par la sélection du Rhône et Habawaba.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Water Polo	Date(s)	16 au 23 juin	Lieu	Lignano Sabbiadoro en Italie
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Tournois HABAWABA avec l'équipe U11				
ENCADREMENT	Lucille LEJCZYK – Romain BERTHILLIER		Nombre de participants	10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		9	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	

Le tournois en quelques chiffres :

- 112 équipes U11 & 22 équipes U9
- 1495 joueurs
- 996 matchs
- 8448 buts !
- 6 terrains de water-polo (2 terrains extérieures, 3 terrains dans la piscine olympique et un terrain intérieur)
- 10 pays représentés venant d'Europe, d'Amérique Latine et d'Afrique.

La formule du Tournois :

3 étapes :

Phase 1 : poules de brassage (7 équipes) tirées au sort au hasard.

Phase 2 : poule de classement selon le résultat de la phase 1 (Si dans le 4 premiers, alors poule haute, si dans les 3 derniers alors poule basse)

Phase 3 : match éliminatoire. Chaque équipe se retrouve, suite à la phase 2, dans une coupe : gold pour les 2 meilleurs, silver pour les 2 suivants, bronze pour les 2 d'après et pop&rock pour les derniers.

Le Rhône est allé en bronze cette année et a perdu en 16^{ème} de finale.

Nos Résultats :

Lundi 17 à 9h, terrain olympique : Rhône – Brandale Savona => défaite 1 – 18.

Premier match difficile contre une très grosse équipe qui jouera d'ailleurs la finale du tournoi.

Lundi 17 à 16h, terrain extérieur : Rhône – Quinto Genovesi => victoire 9 – 1.

Il fallait gagner ce match, et nos joueurs l'ont fait avec brio !

Mardi 18 à 16h, terrain extérieur : Rhône – Coop Parma => défaite 3 – 5.

Enorme match de notre équipe, résultat inattendu. Le nul ou la victoire aurait été méritée car nous dominons toute la rencontre, mais nous ne concrétisons que trop peu d'occasion. Trop de déchets devant la cage : ça sera notre problème toute la semaine.

Mercredi 19 à 10h30, terrain olympique : Rhône – Galatasaray => défaite 2 – 15.

Il faut retenir que nous avons réussi à mettre 2 buts à la belle équipe turque, et que ce n'était pas gagné ! Avec plus d'expérience, nous pourrions réduire le score en perdant moins de ballon bêtement : mauvaise passe car précipitée, pas assez d'appel de balle car « peur » ... autant d'erreur qui mène à des contre-attaques adverses fatales.

Mercredi 19 à 13h30, terrain olympique : Rhône - Top Boys => victoire 6 – 2.

C'était le 2^{ème} match abordable pour l'équipe, et ils l'ont réussi. Intensivité, agressivité, vision, collectif, tout était là.

Mercredi 19 à 18h, terrain olympique : Rhône – FTC => défaite 0 – 12.

Vu le score, on pourrait croire à un mauvais match. C'était un match très difficile mais excellent de nos joueurs : on aurait aussi pu en prendre 30 ! Ils ont réussi une défense avec des beaux changements, malgré des adversaires beaucoup plus rapides. Ils ont réussi à monter le ballon pour construire des phases offensives (on ne conclut pas mais on menace le gardien adverse et c'est déjà une réussite). FTC est l'un des meilleurs clubs hongrois, et l'une des 5 meilleures équipes du tournoi cette année.

Nous terminons 5^{ème} sur 7 de cette première poule, nous sommes donc rebasculés dans une nouvelle poule avec une 6^{ème} et un 7^{ème}.

Judi 20 à 9h, terrain olympique : Rhône – Virgiliana => victoire 4 – 3

Ils nous auront fait bien fait peur sur ce match, on a cru que nos Piranhas ne trouveraient jamais le chemin des filets de la cage adverse ! L'envie de gagner a été plus forte, et on a prouvé face à Virgiliana qu'on était meilleur.

Supporters

de folie ce jour-là !!

Judi 20 à 19h30, terrain olympique : Rhône – Aix en Savoie => défaite 5 – 6

Quel dommage de rencontrer Aix en Italie alors qu'on les a joués toute l'année. Ça aurait été l'occasion de les gagner et prendre notre revanche sur nos minipolos ... mais comme d'habitude face à Aix, on perd nos moyens !

Nous terminons 2^{ème} de cette poule, et nous jouons donc dans le championnat de classement Bronze ! A partir de maintenant, les matchs sont éliminatoires, on commence par les 16^{èmes} de finale de bronze.

Vendredi 21 à 10h30, terrain olympique : Rhône – Testuggini Venere => défaite 4 – 6

Fin de l'aventure pour les Piranhas, avec un goût d'amertume pour les coaches car ce match a été le plus mauvais de la semaine. Nous sommes au-dessus de Testuggini, mais des trop d'erreurs individuelles coûtent le match. On a même oublié de jouer collectif ! Game over, les progrès faits sont énormes, mais nous n'avons que 10 ans et trop peu d'expérience...

Bilan :

Enorme aventure, comme chaque année. Une semaine pour progresser autant qu'en un an. Une semaine pour jouer contre des italiens, des hongrois, des italiens et des français. Une semaine pour apprendre à vivre en communauté. Une semaine pour apprendre à perdre et à gagner, devenir un vrai sportif. Une semaine pour comprendre qu'il y a un temps pour s'amuser et un temps pour se concentrer. Une semaine pour se créer des souvenirs inimaginables et devenir passionnés.

On retrouvera la majorité de ces joueurs dans les équipes de sélection de la Ligue sur les 3 années à venir !

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Natation Artistique	Date(s)	22 au 24 Mars	Lieu	Hauteville
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Stage de travail technique pour les Avenir				
ENCADREMENT	Charlotte LAPOUMEROULIE – Jade CADIERE – Anabelle GENTIL – Nathalie GENOT – Morgane VERA (assistante)		Nombre de participants	30	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		7	10 (complètement rempli)	

1- Travail aquatique

Nous avons eu accès au bassin 3 fois (deux fois le samedi et une fois le dimanche)

Pour connaître le niveau de natation que nous allons avoir durant le stage, nous avons tout d'abord commencé notre observation par des séries de natation sportive. A la suite de ce premier contact, nous avons pu entamer le travail des éducatifs de nage.

Puis, nous avons choisi d'effectuer directement un test 25m chronométré afin de pouvoir déterminer les niveaux de natation et créer des groupes de travail. Ce test a été effectué à l'entrée et à la fin du stage, afin de mesurer la progression des nageuses.

Ce classement a engendré la création de **4 groupes distincts**. Et cela, nous a permis de connaître le niveau de chaque nageuse, afin de pouvoir adapter les exercices et permettre une évolution de chacune.

Nous avons pu prendre le temps de mettre en place des exercices avec ou sans matériel.

Notre travail en natation sportive s'est principalement axé sur des critères de maîtrise de nage et de sensation.

Nous avons travaillé des éducatifs de nage tels que la technique des bras et appuis en crawl, brasse et dos. Les nageuses ont apprécié prendre le temps de revoir ces points mais aussi de travailler avec des outils, qui pour certaines ne sont pas utilisés tels que la planche, le pull-boy et les petits-pains.

Lors de ces temps de natation par groupe nous avons également pu corriger la dissymétrie de certaines nageuses lors de leurs mouvements de jambes dans la brasse. Ce point de natation reste prioritaire pour nous car dans la natation artistique, si le mouvement n'est pas acquis correctement il peut y avoir des problèmes de maîtrise du rétro-pédalage. Or le rétro-pédalage reste un élément principal dans l'évolution d'une nageuse pour effectuer son ballet.

Le fait d'avoir plusieurs fois 2 à 3 heures d'entraînement nous a permis aussi de continuer l'apprentissage avec les nageuses dans leurs plongeons afin de faire de belles entrées dans l'eau pour leur ballet. Nos maîtres mots : extension, saut, direction des bras et placement de la tête.

Ce qui en a découlé : La maîtrise de coulée ventrale et dorsale lors d'un départ, puis l'extension de la glisse pour chacune des nages.

Les nageuses ont bien compris que l'extension du corps peut amener à gagner en seconde mais aussi en aide au placement de leurs appuis dans la natation artistique.

Nous avons pris en compte le niveau technique de chaque nageuse pour les mélanger et créer 4 groupes de mêmes niveaux (2 groupes de 7 / 2 groupes de 8).

Il a donc été travaillé avec les éducatifs adaptés les figures du groupe 2 du synchro découverte (division en 4 ateliers) :

- 1- Prise de carpé
- 2- Carpé arrière
- 3- Position verticale
- 4- Position flamenco

C'est ensuite au club de retravailler cette technique et de valider ou non l'engagement des nageuses pour cette épreuve plus difficile au synchro-découverte du 25 mars à Tronchet.

Travail à Sec

Nous avons eu accès à une salle de gym afin de travailler les fondamentaux : Gainage, roues, position verticale, position carpé.

Bilan

Dans un premier temps concernant les nageuses, nous avons trouvé que le niveau technique (de nage, de danse, de synchro) était plus faible que celui des années précédentes. Nous avons donc fait le choix de réduire nos attentes

lors de ces deux jours. Par exemple pour la danse il nous a semblé important d'axer le stage sur l'acquisition des éléments obligatoire, alors que nous avions de base pour objectif d'apprendre la totalité du parcours, ou le parcours supérieur.

Cette année, afin que les nageuses se connaissent plus nous avons choisi de créer des temps de jeux afin de permettre une mixité des clubs.

C'est en effet l'un des premiers critères que nous souhaitons véhiculer lors de ce stage.

De plus nous souhaitons également apporter aux nageuses un moment de convivialité où elles pouvaient appréhender la natation synchronisée d'une façon différente. À travers par exemple le fait de changer d'entraîneur, le fait de découvrir de nouveau exercice, d'autres sensations, d'autres corrections...

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Natation Course	Date(s)	17 Mars	Lieu	Ste Foy les Lyon
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	1 ^{er} Regroupement Jeunes Regrouper les meilleurs nageurs Jeunes du départements Stage de travail technique spécifique Virages, Coulées + Reprise de nage				
ENCADREMENT	FEUDO Etienne – SANSORNY Valentin – FOUARD Julien – MAURESA Sandy- DOUARE Christophe		Nombre de participants	35	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		6	10 (complètement rempli)	

Sur les 41 Jeunes sélectionnés nous avons compté 35 participants.

L'ambiance entre les Jeunes était relativement bonne, certains commencent déjà à bien se connaître au travers des sélection antérieures et des différentes compétitions.

Par rapport à la thématique abordée, la marge de progression des Jeunes est importante. Ils savent tous se placer sur une coulée quand on leur demande de s'appliquer mais ça manque de rigueur sur des répétitions prolongées. Ce qui est valable pour les coulées l'est pour tout le reste. Dommage que peu d'entraîneurs aient répondu présent à la réunion du dimanche matin, il me semble encore nécessaire de mettre l'accent sur les postures. On espère que cet entraînement spécifique "virage coulée, reprise de nage" aura permis de les sensibiliser à ce niveau une fois de plus.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Natation Course	Date(s)	12 au 14 Avril	Lieu	Belleville + Chalon
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	2ème Regroupement Jeunes Stage de travail avec l'équipe retenue pour la coupe des départements				
ENCADREMENT	FEUDO Etienne – SANSORNY Valentin – FOUARD Julien – MAURESA Sandy-DOUARE Christophe		Nombre de participants	30	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		7	10 (complètement rempli)	

2 séances le vendredi à Belleville en bassin de 50m + 1 séance le samedi matin.

Participation au Meeting de Chalon le samedi après-midi (6 x 50 NL) + Le dimanche

Ce stage a permis de créer une cohésion au niveau de l'équipe de nageurs. Il a également permis aux entraîneurs de mieux connaître les nageurs qu'ils devront encadrer lors de la coupe des territoires.

Suite au premier stage, le groupe est revenu sur les acquis techniques qui avaient été abordés à savoir, les virages, culbutes et reprises de nage.

Un travail technique sur les 4 nages a été réalisé afin de stabiliser des fondamentaux parfois non encore acquis notamment en termes d'alignement et d'efficacité motrice.

Bonne cohésion et participation de l'ensemble des nageurs.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Natation Course	Date(s)	12 au 14 Avril	Lieu	Belleville + Chalon
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Coupe des Territoires Equipe jeunes				
ENCADREMENT	FEUDO Etienne – SANSORNY Valentin – FOUARD Julien – MAURESA Sandy – DOUARE Christophe		Nombre de participants	30	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		7	10 (complètement rempli)	

Pour disputer la coupe des territoires 2019, le comité du Rhône a sélectionné 30 nageurs de la catégorie jeunes afin de composer les trois meilleures équipes possibles.

Une équipe fille : 4 jeunes 3ème année / 4 jeunes 2ème année / 2 jeunes 1ère année

Une équipe garçon : 4 jeunes, 3ème année / 4 jeunes, 2ème année / 2 jeunes, 1ère année

Une équipe mixte : 4 jeunes, 3ème année / 4 jeunes, 2ème année / 2 jeunes, 1ère année

Un départ le vendredi de la piscine de BRON pour rejoindre AURILLAC dans l'après-midi.

Un premier entraînement afin de prendre ses marques dans le bassin et renforcer l'esprit d'équipe.

Au programme PPG au bord du bassin tous ensemble et travail de départs et de virages dans l'eau.

Samedi :

Samedi matin c'est le dernier entraînement avant le début de la compétition, l'heure des derniers réglages.

L'échauffement à sec ainsi que l'entraînement sont cette fois-ci réalisés par équipe afin de renforcer au maximum les liens et travailler au mieux les prises de relais.

Le samedi après-midi tout le monde est très rapidement rentré dans la compétition même si les conditions d'échauffement n'ont pas été optimales. Il y avait dans certaines lignes plus de trente nageurs pour un bassin de 25 mètres cela commence à faire beaucoup. Les encouragements ainsi que l'envie de bien faire étaient là. L'implication de tous lors de cette première réunion de compétition permet aux trois équipes du Rhône de figurer dans le haut du tableau. Cependant le système de classement par points en fonction de la place ne nous permet pas de connaître le classement exact à l'issue de la première réunion.

Dimanche :

Le réveil est plutôt matinal, 6H50 pour pouvoir échauffer séparément les filles des garçons afin qu'il y ait moins de nageurs dans l'eau au même moment.

L'état d'esprit est le même que la veille, bonne humeur et envie de performer...

Les résultats dans l'eau sont encourageants, les relais sont compétitifs et chacun fait de son mieux sur les épreuves individuelles.

Après deux demies journées de compétition, le classement des équipes est connu :

L'équipe garçon ainsi que l'équipe mixte terminent la compétition sur la deuxième marche du podium.

L'équipe fille aura également fait bonne figure et termine à une belle 6ème place. Si le classement aux points avait été adopté, les garçons l'auraient emporté et les filles seraient secondes.

BILAN ACTION SPORTIVE					
DISCIPLINE	Natation Course	Date(s)	18 et 19 Mai	Lieu	Hauteville
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Stage préparatoire Coupe Franck Esposito Sélection Avenirs Regroupement des meilleurs nageurs Avenirs du département				
ENCADREMENT	SALA Marie – BOIRON BOIREL Fabien – BELLOUT Elies – THOUY Adrien		Nombre de participants	20	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)	
Objectif technique	0 (non rempli)		7	10 (complètement rempli)	

L'objectif du stage était de connaître le groupe qui participera à la coupe Franck Esposito.

Un travail technique de base sur les parties nagées a été mis en place avec prioritairement un travail de posture et d'alignement.

Une phase de travail sur les parties non nagées a été mis en place. Le constat est que beaucoup de nageurs ont encore du mal à avoir un placement correct lors des plongeons. Difficulté également à enchaîner une coulée efficace suite à une culbute. Des repères simples afin de répondre à ces problématiques ont été proposés aux nageurs. L'ensemble du groupe a bien progressé sur ces derniers points.

Bilan des actions de formations

BILAN ACTION FORMATIVE					
DISCIPLINE	Natation Course	Date(s)	27 Avril	Lieu	Hauteville
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Rassemblement des entraîneurs du département Thème : L'analyse vidéo en natation course				
FORMATEUR	François HUOT MARCHAND	Nombre de participants		29	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	9	10 (complètement rempli)		
Satisfaction	0 (non rempli)	9	10 (complètement rempli)		
Réponses aux attentes	0 (non rempli)	7	10 (complètement rempli)		

Une trentaine d'entraîneurs issus de pas moins de 6 départements ont pris part à la journée organisée par le comité du Rhône le 27 avril sous le thème de l'analyse vidéo en natation course. Animé par François Huot Marchand, CTR Occitanie et ancien responsable des évaluations et des analyses vidéos pour les équipes de France durant 2 olympiades, la formation a traité l'enjeu et l'utilité de la vidéo en natation dans le cadre de la compétition et de l'entraînement, les paramètres observables utiles à l'analyse, les modalités d'observation et de quantification de la performance en natation ainsi que quelques exemple d'analyse de course de nageurs de niveau international.

François a insisté entre autres à l'importance de la bonne utilisation de l'outil au service de la performance, sur les qualités d'adaptation d'un entraîneur aux nouvelles technologies afin de garantir des perspectives de progrès.

Beaucoup d'échanges ont eu lieu, notamment l'intervention de Guy La Rocca sur la préparation de Jordan Pothain, la place de l'analyse vidéo dans la préparation d'Alain Bernard pour les JO de Pékin ainsi que dans la préparation de Jérémy Stravius pour les championnats du monde en 2011 et 2013 et des analyses de données des derniers championnats de France Elite.

Beaucoup d'entraîneurs auraient aimé approfondir le thème abordé, mais le temps imparti était trop court.

BILAN ACTION FORMATIVE					
DISCIPLINE	BF1 toutes discipline	Date(s)		Lieu	
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Rassemblement des entraîneurs du département Thème : L'analyse vidéo en natation course				
FORMATEURS	BALLESTEROS Alain – VERBRUGGHE Fabrice – LEKHAL Rachid	Nombre de participants		10	
INDICATEUR(S)					
Objectif principal	0 (non rempli)	9	10 (complètement rempli)		
Satisfaction	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		
Réponses aux attentes	0 (non rempli)	8	10 (complètement rempli)		

- 9 candidats (3 de Montélimar, 2 de St Marcelin, 1 de Grésivaudan, 1 de Bron et 2 de Belleville) + 1 redoublant (Belleville)

- 10 stagiaires validés BF1

La formation a eu du mal à démarrer mais nous avons réussi à la terminer dans les temps.

- 3 formateurs : Alain Ballesteros, Rachid Lekhal, Fabrice Verbrugghe

Quelques difficultés de suivi dues au fait que des candidats venaient d'autres départements.

Le programme de formation pour la saison prochaine sera proposé dès la rentrée afin de démarrer la formation plus tôt dans la saison. La promotion en direction des clubs du Rhône se fera beaucoup plus tôt également.

BILAN ACTION FORMATIVE				
DISCIPLINE	ENF	Date(s)		Lieu
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	FORMATION Evaluateurs 1 - 2 – 3 NC			
FORMATEURS	FAVROT Sandrine - VERBRUGGHE Fabrice		Nombre de participants	
INDICATEUR(S)				
Objectif principal	0 (non rempli)		9	10 (complètement rempli)
Satisfaction	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)
Réponses aux attentes	0 (non rempli)		8	10 (complètement rempli)

-Formation ENF1: Mercredi 24 octobre 2018 à 19h30 au Comité du Rhône

-Formation ENF2: Samedi 1er décembre 2018 à 9h au Comité du Rhône

-Formation ENF3: Mercredi 6 mars 2019 à 19h30 au Comité du Rhône

BILAN ACTION FORMATIVE				
DISCIPLINE	ENF	Date(s)		Lieu
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Sauv' Nage			
FORMATEURS			Nombre de participants	
INDICATEUR(S)				

147 sessions tous clubs confondus

1423 enfants ont validés le Sauv'nage cette saison

BILAN ACTION FORMATIVE				
DISCIPLINE	ENF	Date(s)		Lieu
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Pass'sport de l'eau			
FORMATEURS			Nombre de participants	
INDICATEUR(S)				

40 Sessions tout clubs confondus

509 enfants ont réussi le pass'sport de l'eau cette saison

Beaucoup de difficultés rencontrées lors de la saisie des sessions lié au fonctionnement d'extranat.

BILAN ACTION FORMATIVE				
DISCIPLINE	ENF	Date(s)		Lieu
OBJECTIF(S) DE L'ACTION	Pass'compétition Natation Course			
FORMATEURS			Nombre de participants	
INDICATEUR(S)				

4 Sessions organisés par le comité du Rhône de natation

191 nageurs ont validés le pass'compétition Natation course