

Compte rendu du regroupement préparatif à la Coupe de France des Régions Du 20 au 22 avril 2018 à HAGETMAU (Landes)

Lieu du regroupement : Hagetmau

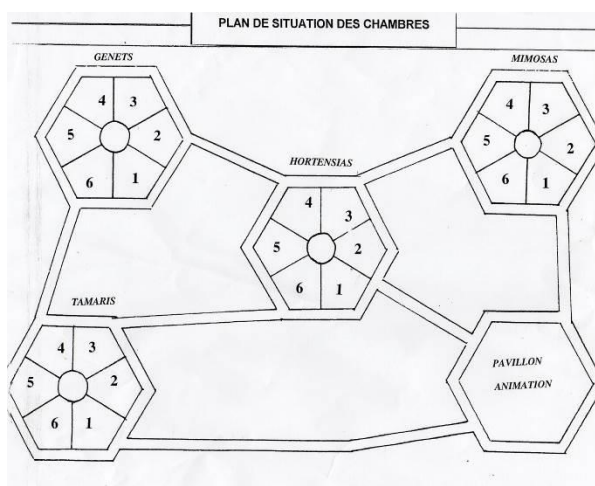
C'est au complexe d'Entraînement Sportif International La Cité Verte place de Tordesillas – 40700 Hagetmau que se déroule le regroupement sous un soleil estival.

La piscine avec un bassin de 50m, 6 lignes d'eau est le lieu où les nageurs vont se confronter à l'entraînement et surtout apprécier l'envie de créer ensemble une performance d'équipe pour la Coupe de France des Régions.

Des hébergements en bungalows ; les garçons sont dans l'îlot « TAMARIS » et les filles dans celui des « GENETS ». Les cadres sont répartis selon les sexes respectifs.

Le pavillon d'animation, est un lieu de regroupement pour l'équipe à différents moments durant le séjour.

Le lieu est un site remarquable pour pratiquer le sport : tables de tennis de table, terrains de tennis avec le matériel à disposition et des terrains de foot ... et de rugby.



Les hébergements

La restauration est assurée par un personnel très prévenant et elle est située au-dessus de la piscine. Les repas sont copieux, adaptés à la pratique sportive et variés, aucun retour négatif de la part des nageurs et nageuses.

Les déplacements hébergements-piscine-restauration se font à pieds, le site regroupant sur un lieu unique les trois activités.

Déplacements

Les co-voiturages sont mis en place afin que tout le monde se retrouve sur le parking de la Cité Verte à 14h le vendredi. Le retour est organisé de la même façon avec un départ à partir de 13h le dimanche.

Merci à tous ceux qui ont donné de leur temps pour accompagner les nageuses et nageurs sur le site.

Objectif pédagogique

30 nageurs et nageuses ont été sélectionnés pour représenter la Ligue de Nouvelle-Aquitaine Natation à la Coupe de France des Régions, compétition inscrite dans le programme fédéral de la FFN. Le regroupement est proposé afin de créer une dynamique d'équipe et qu'une cohésion s'opère afin d'avoir un esprit collectif lors de cette compétition.

Aussi en plus d'entraînements en commun, des activités liées à l'animation de groupe sont proposées.

Ce regroupement se trouvant en weekend, veille de la reprise des cours à l'issue des vacances de printemps, l'équipe d'encadrement veille aux nuitées des adolescents.

Encadrements et entraînements

Responsable de la délégation : Joël FLAMARION 06 80 43 77 83, président de la commission sportive natation course assure l'ouverture et la fermeture du regroupement par un discours adapté à chaque instant.

Encadrement technique : Carole ANDRACA (CT natation), Véronique FERNANDEZ, David PORTALE et Thomas DOYHENARD.

Le président de la ligue, Marc DEBERGHES rejoint l'équipe la journée du samedi afin de présenter ses encouragements aux nageuses et nageurs.

Le niveau des nageurs est très hétérogène sur leur pratique d'entraînement se nivelant de plus en plus en avançant dans les catégories. Nous faisons le choix de garder les dynamiques d'équipes par catégories d'âge. Notons que c'est le dernier weekend des vacances scolaires, certains ont eu des stages en club sur une ou deux semaines.

Disposant de 3 lignes d'eau et de trois équipes, il est décidé que chaque groupe est entraîné par un entraîneur différent à chaque session afin que les nageurs et nageuses connaissent chaque cadre et inversement. Ainsi, chaque entraîneur a eu à charge chaque équipe et a été « supervisor » des sessions.

Les entraînements sont communs aux 3 groupes et conçus par les 4 entraîneurs. L'entraîneur a la possibilité d'adapter en fonction de son groupe et notamment pour les plus jeunes.

L'axe de travail est basé sur du 4 nages et surtout les arrivées et les prises de relais au regard de la configuration de la compétition ; point à la place et 21 relais au programme.

Participants = 29

L'équipe est composée des nageuses et nageurs retenus pour la sélection à la Coupe de France des Régions qui aura lieu à AGEN du 5 au 6 mai 2018. Nous remercions les clubs, entraîneurs et familles d'avoir rendu possible ce regroupement pour pratiquement l'équipe entière. Un nageur retenu pour raison familiale est absent.



Les jeunes 2

Nathan, POMAREDE, Baptiste GODEFROY, Paul GAUMET, Maël MORIN, Romane LE PRINCE, Leny TARDY,
Chloé COURREGES, Ninon DA SILVA, Niikita NIJSSEN-SERAN, Elaïa FAGES

Les jeunes 3

Théo Capel, Lucas GUERIN, Baptiste CROUSEILLES, Alexandre CLOCHE, Louis HOLLE, Nayla NICOLO, Salomé VALENTIN,
Lauren BEAUDRY, Claire HUELLOU, Elsa LEMAIRE

Les Juniors 1

Cheyenne ROBIN, Wahib KYAL, Enzo CONSTABLE, Ambre HARISBOURE, Norah VIGOUROUX, Baptiste CANARELLI,
Lucile TESSARIOL, Emma LIALY, Chaoukat ZAYNOULINE

Planning

	vendredi 20	samedi 21	dimanche 22	
7-8		petit déjeuner	petit déjeuner	
8-9		entraînement	entraînement	
9-10		repos		
10-11			bilan	
11-12	accueil des stagiaires, recueil des documents	désignation des capitaines création d'une fresque humaine pilotée par les capitaines	départ des stagiaires	
12-13	repas			
13-14	présentation du regroupement et règles de vie		entraînement	
14-15				
15-16	repos		repos	
16-17	repos		repos	
17-18	repas			
18-19	échanges sur la formation, besoin du nageur		finalisation du cri d'équipe	
19-20				
20-21				
21-22				
22-23				

Echanges sur la formation et besoin du nageur

Le samedi soir a été consacré à un regroupement par équipe afin que les nageurs puissent s'exprimer sur deux questions :

De quoi avez-vous besoin pour améliorer vos performances dans vos clubs ?

Quelles actions souhaiteriez-vous faire ensemble pour consolider le collectif et être meilleur ?

En amont, chaque nageur a rempli une fiche avec leur projet sportif et d'étude ou professionnel.

Les retours sont très différents et on n'en attendait pas moins. Les plus jeunes vivent leur activité sportive comme une passion et leur expérience est de la vivre au jour le jour dans leur cocon associatif, avec leur entraîneur et leurs copains, copines. Certains déjà engagés dans une structure sont très regardant sur les horaires aménagés et la difficulté de prise en compte de leurs absences en cours pour des raisons de compétition.

Pour les plus âgés, on distingue un réel changement de comportement et de recul sur leur pratique. Un des premiers éléments à prendre en compte est qu'ils sont maintenant en confrontation avec les « Toutes Cat » et le programme sportif s'y référant.

Leur retour permettra à la commission sportive natation course et l'ETR d'apprécier leur retour pour s'en servir en termes d'actions.

Le temps d'échanges est variable entre les groupes ; les plus jeunes ayant fini bien avant les plus âgés, ces derniers ayant beaucoup à échanger.

Les temps d'échanges ont été appréciés par les nageurs et nageuses mais aussi par l'encadrement, à nous de se servir de leur parole.

Désignation des capitaines Création d'une fresque humaine pilotée par les capitaines Le cri d'équipe

Les nageurs et nageuses nous ont présenté les capitaines de l'équipe le samedi en début d'après-midi. Il a été défini ce que l'on attendait d'eux lors des regroupements et la compétition.

Il leur a été proposé de créer une fresque humaine représentant la sélection et de trouver un cri d'équipe.



Lucile TESSARIOL et Enzo CONSTABLE ont rempli leur mission, à poursuivre lors de la compétition.

Toute une progression en PPG sur le gainage entre les JE2 et les JU1 !!



La chenille des JE2



La chenille des JE3



La chenille des JU1

Le 24 avril 2018
Carolle Andraca CT natation DRDJSCS Nouvelle Aquitaine

Les entrainements

vendredi après midi

échauffement à sec pris en charge par les entraîneurs - articulation-gainage-cardio-réactivité

800	800	200CR 2004NG éducatif 200CR/ondul 200jbs BR
400	8X50 R 10"	15m progressif au départ 15 m avant l'arrivée progressif - reste relaché
800	environ 800 moyenne	15mn 4NG (jbs-éduc-nc)
500	10X50 R 10"	PAP/DOS-DOS/BR-BR/CR-CR/PAP, ...
400	400	200 ondul "rotissoire" 200 bat avec variation
800	16X50 dpt 1'	technique - 25V/25 relaché - technique - 25 relaché/25V 4PAP - 4 DOS -4 BR - 4 CR
600	6X100 R 10"	4NG PB CR PB
200	200 souple	
4500		

samedi matin

échauffement à sec pris en charge par Alexandre Cloche

500	500	75CR/50DOS 75CR/50BR
750	3X(100 - 3X50)	100 jbs BR sur le dos bras le long du corps 1er 3X50 2 PB- 1 NC en CR 2ème 2éduc - 1 NC en CR 3ème en NC en CR
50	50 binome	un bras de CR, un en jbs batt (gainage)
750	3X (2004NG + 50)	1er 50 15m progressessif reste relaché 2ème 50 25V/25 relaché 3ème 50 arrivée sur 15m V
700	50 binome 2X(300-50)	un bras de CR, un en jbs batt (gainage) 1er 300 = CR/BR nage hybride 50 progressif spé 2ème 300= DOS/ondul nage hybride 50 spé départ plogé
100	100 binome	un bras de CR, un en jbs batt (gainage)
200	200 souple	
3050		

samedi après midi

échauffement à sec en extérieur réactivité et gainage

1000	5X200 R 10"	S = CR K = jbs spé I = 4NG P = Pull S = 50CR/50spé
	SKIPS	
200	4X50 palmes CR	15 m sous l'eau V- 10 m relaché-5"statique-15mV-reste relaché
300	300 PB	
200	4X50 palmes CR	départ plongé : coulée et reprise de nage V
300	300 souple	50CR/50 spé W des départ concentration départ sur chiffre pair entre 0 et 10 avec calcul mental W prise de relais/ relais 4NG mixte
2000		

dimanche matin

échauffement à sec pris en charge par les capitaines Lucile et Enzo

1000	2X500 LOCO	25-75/50-50/75-75/100-100 1er DOS-BR; 2ème PAP-CR
500	10X50 dpt1'	progressif de 1à5
200	200 jbs récup	SOCIAL KICK
500	5X100 R 10"	4NG 25 Vsur antispé CR 4NG 25 site spé poings fermés CR spé W vitesse sur départ coulée reprise de nage + virage 5/5 + arrivée
200	200 jbs récup	SOCIAL KICK 5mn prise de relais
100	2X50	relais 14X50
200	200 souple	
2700		

