



Commission sportive natation course
2018-2019

Compte rendu du stage Collectif Juniors 1 et 2 et Pôle d'Entraînement Régional de Poitiers du 27 octobre au 03 novembre 2018 à HAGETMAU (Landes)

Déclaration JS : n° 0330893SP000218-18-T01

Lieu du regroupement : La cité verte d'Hagetmau

C'est au complexe d'Entraînement Sportif International La Cité Verte place de Tordesillas – 40700 Hagetmau que se déroule le regroupement sous les premières températures automnales.

Les équipements à disposition permettent une qualité de stage de grande performance :

- Un bassin de 50m 6 lignes d'eau disponibles dans sa totalité à certain créneaux,

- Une salle de préparation physique et musculation dans les sous-sols de la piscine, dotée du matériel adéquate pour notre population, matériel complété par l'apport de celui du PER,

- Des terrains de sports collectifs extérieurs utilisés au moins le premier jour pour des parties d'ultimate (frisbee) et passes à dix,

- Un parc permettant la réalisation de footing,

- Des tables de tennis de table, des terrains de tennis avec le matériel à disposition, le temps n'ayant pas permis de s'exercer à ces activités puisque situées en extérieur,

- Un dojo jouxtant la piscine, utilisé pour des séances de PPG et d'étirements,

- Une salle de restauration surplombant la piscine où les trois repas sont pris,

- Et des hébergements en bungalow, un pour les filles, un pour les garçons à 50m de l'entrée de la piscine, un autre bungalow servant de foyer.

La restauration est assurée par un personnel très prévenant, les repas sont copieux, adaptés à la pratique sportive et variés, aucun retour négatif de la part des nageurs et nageuses.

Aucune nécessité pour se déplacer en dehors du site, et à aucun moment nous n'avons dû véhiculer les nageurs et nageuses.

Déplacements sur le lieu de stage

L'arrivée sur le site le samedi à 11h se fait par les familles et le co-voiturage est de mise. Le retour est organisé de la même façon avec un départ à partir de 10h30 le samedi suivant.

Objectifs pédagogiques

Dans la continuité de la dynamique de la mise en œuvre des orientations de la commission sportive natation course « Développer la performance natation course en Nouvelle-Aquitaine », en ciblant une population et en bénéficiant des structures d'accès de haut niveau sur le territoire, 21 nageurs et nageuses sont regroupé(e)s sur ce stage. Il est constitué de deux populations.

Un collectif Juniors 1 et Juniors 2 retenus sur les critères suivants :

 Juniors 1 : Avoir participé à la finale du Trophée Lucine Zins en 2018 pour les Jeune 3,

 Juniors 2 : Avoir participé aux championnats de France 15 et 16 ans et moins en 2018 pour les Juniors 1

Les nageurs et nageuses du Pôle d'Entrainement Régional de Poitiers

D'autres juniors sont dans le collectif Juniors 1&2, étant inscrits au Centre d'Accession et de Formation (CAF) Natation Course de la ligue, situé à Limoges, ils bénéficient du stage à Font-Romeu. Deux sélectionnées ont décliné le stage pour des raisons sportives (sélection nationale) et/ou familiales.

Les objectifs du stage sont de proposer à un collectif de niveau national la possibilité de se confronter à l'entraînement (2 entraînements par jour), de créer une dynamique de progrès aux jeunes souvent isolés dans leur club, d'améliorer leur implication dans les programmes de PPG et de proposer des moments d'échanges sur leur pratique créant ainsi de la convivialité, de la connaissance d'autrui et son respect.

Encadrements et entraînements

Responsable de la délégation : Joël FLAMARION 06 80 43 77 83, président de la commission sportive natation course

Encadrement technique : Carolle ANDRACA (CTR natation), Marc BRISHOUAL (entraîneur du PER et référent technique du stage), Christelle CALENDREAU (entraîneuse du SPN POITIERS), Thomas LAVENNE (entraîneur de BIARRITZ OLYMPIQUE NATATION).

Le stage est un support de formation pour une stagiaire en DEJEPS NC au CREPS de VICHY : Amandine PATTE (GIRONDINS NATATION)

Marc BRISHOUAL anime l'équipe des entraîneurs, la construction de la semaine est travaillée en commun après une phase d'observation du comportement des nageurs et d'une évaluation à partir du test de 1500M NL et ce jusqu'au dimanche soir.

Des réunions techniques se déroulent chaque soir avec l'ensemble de l'encadrement.

Le compte-rendu des séances, des tests d'évaluation, des temps et autres observations recueillis lors des séances sont adressées aux entraîneurs des nageurs et nageuses concernées.

Participants = 21 - 12 filles, 9 garçons

caté 18-19	âge 18-19	nom prénom année	club	sexe
JU1	14	BEAUDRY Lauren (2005)	CN MONTMORILLON*	F
JU1	14	BIGNET Noa (2005)	SPN POITIERS	F
JU3	16	CLERC Enola (2003)	CANARDS ROCHELAIS	F
JU1	14	FLOREK Louane (2005)	SPN POITIERS	F
JU2	15	GARNIER Juliette (2004)	CN NIORT	F
JU4	17	GILOT Eva (2002)	SPN POITIERS	F
JU1	14	GILOT Manon (2005)	SPN POITIERS	F
JU1	14	LE MOULLEC Camille (2005)	VAL DE L'EYRE NATATION	F
JU1	14	LEMAIRE Elsa (2005)	CN NIORT	F
JU2	15	LIALLY Emma (2004)	CN SAINTES	F
JU1	14	MARTIN Milly (2005)	CERCLE DES NAGEURS SAINTES	F
JU1	14	NICOLO Nayla (2005)	SA MÉRIGNAC	F
caté 18-19	âge 18-19	nom prénom année	club	sexe
JU1	15	CLOCHE Alexandre (2004)	SPN POITIERS	G
JU1	15	CROUZEVALLE Lohan (2004)	CLUB DES NAGEURS DE BRIVE	G
JU2	16	GUELOU Malo (2003)	SPN POITIERS	G
JU1	15	GUERIN Lucas (2004)	BIARRITZ OLYMPIQUE	G
JU1	15	HOLLE Louis (2004)	CN NIORT	G
JU2	16	LAURENT Théo (2003)	SPN POITIERS	G
JU4	18	RAUX Mathis (2001)	CANARDS ROCHELAIS	G
JU3	17	TROUVE Jacob (2002)	SPN POITIERS	G
JU2	15	VAN WESTERING Kai (2003)	BIARRITZ OLYMPIQUE	G

Différents groupes sont constitués en fonction du niveau d'entraînement en natation et de façon différente pour la PPG.



Planning

		samedi	dimanche	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi
		27-oct	28-oct	29-oct	30-oct	31-oct	01-nov	02-nov	03-nov
7	0								
	15		ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej
	30								
	45								
8	0								
	15		séance 4n aérobie	séance seuil en cr	séance mixte cr	seuil cr	aérobie base cr/4n	seuil cr	aéro base +défi relais
	30								
	45								
0									
9	0								
	15								
	30								
	45								
10	0								panier repas départ
	15		PPG tous salle de muscu	PPG dojogroupe 1 (groupe 2 repos)	repos	repos	PPG groupe 2 (groupe 1 repos) salle muscu	PPG tous dojo	
	30								
	45								
0									
11	0	Accueil présentation dynamique ligue							
	15								
	30								
	45								
12	0								
	15	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	
	30								
	45								
0									
13	0	installation	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
	15								
	30								
	45								
14	0	évaluation vitesse/vma	w coulée & virage test aérobie	vitesse	4n (switching)	cr/spé vma + all course	vitesse & end vitesse	mixte cr/spé	
	15								
	30								
	45								
15	0								
	15								
	30								
	45								
16	0								
	15	sport co extérieur	repos & travail scolaire	PPG dojo groupe 2 (groupe 1 repos)	PPG tous DOJO	repos & travail scolaire	PPG groupe 1 (groupe 2 repos) salle muscu	repos & travail scolaire	
	30								
	45								
0									
17	0								
	15	briefing		repos	repos		repos	débriefting	
	30								
	45								
0									
18	0	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	
	15								
	30								
	45								
19	0	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
	15								
	30								
	45								
20	0	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	
	15								
	30								
	45								
21	0	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	
	15								
	30								
	45								

Information aux parents et accompagnateurs

En présence de Marc DEBERGHES, président de la LNAN et Joël FLAMARION, président de la commission sportive natation course, une information a été proposée aux parents et accompagnateurs (entraîneurs) sur la dynamique des collectifs Juniors, le PPF (Plan Performance Fédérale), le CAF (Centre d'Accession et de Formation) Natation Course en Nouvelle-Aquitaine et le PER Poitiers.

Afin de mieux appréhender les actions auxquelles leurs enfants pourraient être amenées à participer et mieux comprendre les différents dispositifs existants pour les accompagner vers le haut niveau.

Un diaporama a été visionné et un échange a permis de répondre aux questions.

Lors de cette présentation, le président de la Ligue, Marc DEBERGHES, venu saluer les nageurs et nageuses a profité du moment avec les parents présents pour leur présenter le dispositif des CAF.

Bilan

En conclusion, je vous adresse le bilan de l'entraîneur référent, Marc BRISHOUAL :

« Le bilan de cette semaine passée ensemble à Hagetmau est très positif. L'investissement des nageurs sur chacune des sollicitations que nous leur avons proposées a été constant que ce soit dans l'eau ou hors de l'eau. Certains ont pris confiance en eux et ont élevé leur niveau de pratique au cours du stage. Le groupe a eu systématiquement des attitudes de compétiteurs à chaque fois que nous mettions en place de la confrontation.

Le groupe a été solidaire et joyeux, sans aucune difficulté de comportement à gérer.

Il apparaît néanmoins des difficultés dans la gestion des allures et dans la capacité à répéter une allure définie sur plusieurs répétitions ou d'un entraînement à l'autre. Nous les avons constamment questionnés sur l'efficacité technique et sur les moyens (technique et physiologique) qu'ils utilisaient pour répondre à nos demandes. Enfin, nous avons insisté sur la gestion des coulées tant sur la zone départ que sur les zones virages, cela reste très fragile et nécessite une attention constante.

Au niveau de la préparation physique, vous pouvez si vous le souhaitez voir certaines séquences de préparation physique que nous avons mise en place sur la page FB du PER Nouvelle Aquitaine, les images sont souvent plus parlantes que des descriptions d'exercices ou de circuit training. »

Il nous reste à réfléchir dès maintenant aux actions à mettre en place pour la suite de la saison et pour les saisons à venir, la saison prochaine la population Juniors 3 sera intégrée dans la dynamique de l'olympiade.