

## Ligue Nouvelle Aquitaine de Natation

### *Commission Natation Course*

**Siège social** : Maison régionale des Sports – 2 avenue de l'Université 33400 Talence  
Tél : 05.56.98.77.34 / Mél : [talence@ffnatationlna.fr](mailto:talence@ffnatationlna.fr)

## Compte-rendu stage Collectif Nouvelle-Aquitaine Du 19 au 30 octobre 2019 à Hagetmau (Landes) Complexe sportif « La Cité Verte »

### Objectifs généraux du stage :

Ce stage s'inscrit dans le but de développer la performance Natation Course en Nouvelle-Aquitaine, en permettant à des nageurs de la région ayant eu des résultats prometteurs la saison dernière (participation au Championnat de France de leurs catégories, qualification à des finales A, B ou C lors de ces championnats) de s'entraîner en bassin de 50m de manière biquotidienne et de parfaire leur préparation physique grâce aux nombreuses installations présentes à la Cité Verte (salle de musculation, dojo, gymnase, piste d'athlétisme, terrain de foot et rugby, parc...).

L'objectif est également de créer une dynamique de progrès, une émulation au sein du groupe de niveau relativement homogène en permettant aux meilleurs nageurs de la région de s'entraîner ensemble et de se confronter.

Enfin, ce stage a été également l'occasion d'aborder de nouvelles façons de s'entraîner, avec notamment l'utilisation de nouveaux outils numériques et technologiques.

### Critères de sélection :

- Juniors 1 : s'être qualifié et avoir participé aux Championnats de France Jeunes (Tarbes, juillet 2019)
- Juniors 2 et 3 : avoir participé à une finale A, B ou C lors des Championnats de France Juniors (Dunkerque, mars 2019), et/ou avoir participé à une finale A, B ou C lors de Championnats de France Espoirs (Caen, juillet 2019).

### Nageurs présents à ce stage :

NOM Prénom	Année	Clubs	Remarque
DE VILLARD Marin	2005	Anglet Olympique	Absent du 26 au 27/10 (raison familiale)
FAGES Elaia	2006	Anglet Olympique	
GAUMET Paul	2005	ASCPA Pessac	Fin du stage le 26/10 soir (raison familiale)
CUISINER Manon	2005	ASCPA Pessac	
DA SILVA Ninon	2006	ASPTT Limoges	
RIVET Hugo	2005	ASPTT Limoges	
TECHEL Louise	2006	ASPTT Limoges	
BAKIRI Adhan	2005	Bordeaux EC	
BOURLET Benjamin	2005	Girondins de Bdx	
POYER Joris	2005	Oloron Natation 64	
CONTAL Esther	2004	SU Agen	

### Encadrement :

Responsable de la délégation : Joël FLAMARION (président de la commission sportive Natation Course), présent le 1<sup>er</sup> jour de stage pour assurer l'accueil des stagiaires et l'ouverture du stage, le mardi 22 et samedi 26 octobre afin de présenter ses encouragements aux nageurs, et le dernier jour pour assurer la clôture du stage.

Le président de la Ligue Nouvelle-Aquitaine Marc DEBERGHES se joint à l'équipe le mardi 22 octobre pour lui aussi présenter ses encouragements à l'ensemble de la délégation.

Encadrement technique : Eric VARIENGIEN (CTN), Thomas DOYHENARD, Thibaut COURALET, Véronique FERNANDEZ et Kévin ROSSIGNOL (présent le 27 et 28 octobre matin, pour assurer des séances spécifiques avec de nouvelles technologies).

### Lieu de stage, équipements et installations sportives :

Ce stage régional se déroule au Complexe sportif de la Cité Verte d'Hagetmau (élue ville la plus sportive de France en 2012).

La Cité Verte présente l'avantage d'avoir tout le nécessaire sur place : hébergement (sous forme de bungalows), restauration, piscine, installations sportives.

Les déplacements de la délégation se font tous à pied, sans qu'aucun véhicule ne soit nécessaire.

Le lieu est un site remarquable pour pratiquer le sport : outre les 3 lignes d'eau attribuées pour chaque entraînement de natation, les nageurs ont pu bénéficier d'une salle de musculation avec tout le matériel nécessaire pour travailler la PPG, d'un gymnase (sport collectif et animation d'équipe), d'un dojo (PPG et sport collectif), d'une piste d'athlétisme (PPG), des terrains de foot (sport collectif), d'un parc (promenade), d'un fronton, des courts de tennis et des tables de tennis de table pour vaquer à leurs occupations en dehors des entraînements.



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



Un pavillon d'animation était également à disposition, équipé d'une télévision ayant permis de faire un retour vidéo aux nageurs (cf document « *Séances stage Toussaint Hagetmau* »).

La restauration (située juste au-dessus de la piscine) est assurée par un personnel très prévenant et arrangeant.

Les repas sont copieux et faits maison, adaptés à la pratique sportive et variés (à l'exception du petit déjeuner qui reste à rendre plus consistant).

### Planification des séances :

La construction de la planification est travaillée en commun après une phase d'observation de l'état de forme et du comportement des nageurs et à partir du 400 NL chrono réalisé en début de stage.

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

La planification, le contenu des séances, les tests d'évaluation, les temps réalisés et les exercices spécifiques (notamment ceux réalisés avec les nouvelles technologies) sont consultables dans les documents « *Planification* », « *Séances stage Toussaint Hagetmau* » et « *Détails séances* ».

### Planning du stage :

	samedi 19-oct	dimanche 20-oct	lundi 21-oct	mardi 22-oct	mercredi 23-oct	jeudi 24-oct	vendredi 25-oct	samedi 26-oct	dimanche 27-oct	lundi 28-oct	mardi 29-oct	mercredi 30-oct
7		ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej	ptit dej
8		natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation
9												
10		PPG (Dojo)	PPG groupe 1 (groupe 2 repos)	repos	PPG groupe 2 (groupe 1 repos)	repos	PPG groupe 1 (groupe 2 repos)	repos	PPG (Dojo)	PPG groupe 2 (groupe 1 repos)	repos	débriefing
11	accueil											panier repas / départ
12	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	
13	installation	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
14	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	natation	
15												
16												
17	sport co	repos & travail scolaire	PPG groupe 2 (groupe 1 repos)	repos & travail scolaire	PPG groupe 1 (groupe 2 repos)	repos & travail scolaire	PPG groupe 2 (groupe 1 repos)	sport co	repos & travail scolaire	PPG groupe 2 (groupe 1 repos)	repos & travail scolaire	
18	briefing		repos		repos		repos	repos		repos		
19	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	repas	
20	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	repos	
21	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	Couché	



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



## Bilan :

Ce stage a dans l'ensemble été très positif et se révèle être une réussite.

En effet, nous avons pu noter un investissement constant des nageurs (dans l'eau ou hors de l'eau) et une très bonne ambiance de travail.

Nous avons également pu observer une vraie émulation au sein du groupe et une cohésion d'équipe, avec des nageurs se montrant joyeux, solidaires (s'encourageant notamment lors des séries et sollicitations) et compétiteurs lors de chaque confrontation.

Cette émulation a permis à certains de prendre confiance et d'élever leur niveau de pratique tout au long du stage.

Autre aspect positif, la réaction des nageurs lors de la découverte des entraînements avec de nouvelles technologies.

Ces derniers ont accueilli ces séances spécifiques avec beaucoup d'enthousiasme, et ont manifesté une réelle volonté de s'entraîner plus souvent avec ce genre d'outils.

Un des objectifs du stage était de rendre le nageur un peu plus autonome dans sa préparation physique (notamment lors de l'échauffement avant une séance ou une compétition, lors des étirements).

Pour se faire, un élastique a été offert à chaque nageur, et des exercices spécifiques avec élastique leur ont été enseignés.

Quelques exemples d'exercices avec élastique sont visibles dans le document « *PPG élastiques* ».

Lors des entraînements, quelques difficultés dans la gestion des allures sont apparues (bien qu'une grande disparité ait été observée à ce niveau-là, certains nageurs réussissant à répéter plusieurs fois une série à la même allure et d'autres non), et surtout une difficulté au niveau du placement et de la posture (tête, trajet moteur dans l'eau).

**Afin d'identifier au mieux ces différents placements, des vidéos sous-marines ont été prises pour chaque nageur, afin que ces derniers ainsi que leurs entraîneurs puissent cibler les points à améliorer.**

Des douleurs (au niveau des épaules notamment) ont été signalées par quelques nageurs, certaines séances furent donc adaptées pour ces derniers en termes d'intensité et de récupération.

Dernier point, l'impossibilité de se servir des boîtiers Triton, arrivés après le lancement du stage sans la tablette et les codes indispensables pour les faire fonctionner.

L'un des objectifs du stage étant d'initier les nageurs à une nouvelle façon de s'entraîner avec ce genre d'outils, il est déplorable que les boîtiers n'aient pas pu être présentés et utilisés.

Fort heureusement, d'autres outils techniques et numériques étaient prévus (fruit d'un travail et d'un investissement financier de Thibaut COURALET et Kévin ROSSIGNOL) et ont permis aux nageurs de s'entraîner dans de nouvelles conditions.

Pour terminer, la durée du stage s'est peut-être révélée trop longue pour certains nageurs n'ayant pas l'habitude de s'entraîner de manière biquotidienne.

Ce stage ayant semblé être bénéfique pour tous (tant physiquement que mentalement), une reconduction la saison prochaine à pareille époque (Toussaint) est vivement recommandée mais sur une durée à déterminer en fonction du groupe.

Dans le but de mieux adapter le travail à chacun, un encadrement plus conséquent serait une des solutions.



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)



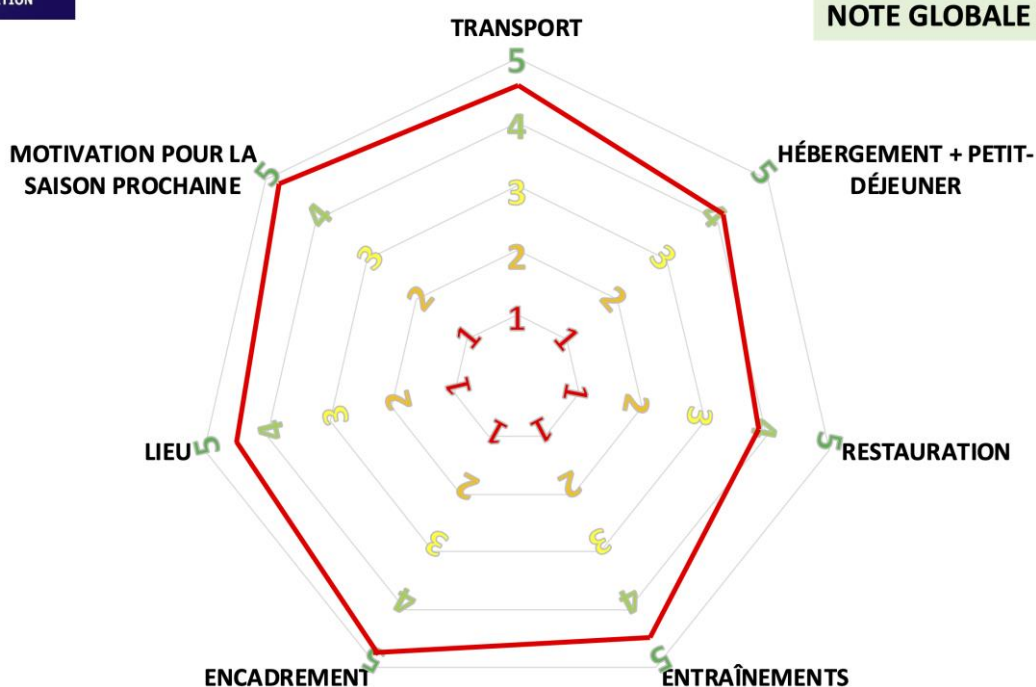
## Bilan satisfaction des nageurs :



**STAGE HAGETMAU** – Vacances scolaires de la Toussaint 2019

### BILAN DES NAGEURS

**NOTE GLOBALE : 4,52**



**Site de Limoges**  
Maison des Sports – GAIA – 142 avenue Émile Labussière – 87100 Limoges  
Tél : 05.87.21.31.57 / Mél : [limoges@ffnatationlna.fr](mailto:limoges@ffnatationlna.fr)

**Site de Poitiers**  
Maison des sports – 6 allée Jean Monnet – Bât C3 – 86000 Poitiers  
Tél : 05.86.28.00.26 / Mél : [poitiers@ffnatationlna.fr](mailto:poitiers@ffnatationlna.fr)

