

NATATION SYNCHRONISÉE

CENTRE VAL DE LOIRE Stage de Sélection Régional



COLLECTIF ALBATROS 2017

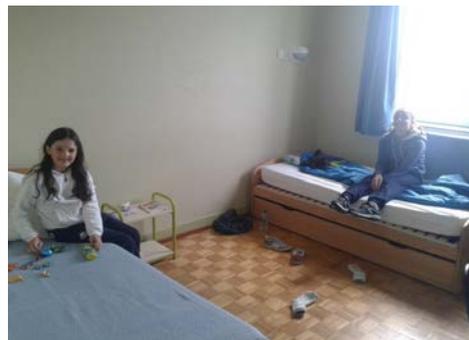
16 / 21 avril – Guéret

Encadré par Eve Marie TISSIER (Tours) et Alexia LAVILLE (Angers)

De manière générale, c'était un très bon stage, malgré quelques soucis de logistique. Guéret est un lieu d'accueil intéressant mais qui n'est pas envisageable sans un minibus. En effet, le centre, de par son positionnement excentré et en hauteur, rend les trajets jusqu'à la piscine compliqués. Nous avons pu fonctionner durant la semaine avec les minibus de la natation course et celui d'une association pour la ville de Guéret qui nous ont intégré dans leurs trajets avec énormément de gentillesse. Le stage, organisé par la région Centre Val de Loire, rassemblait 8 jeunes filles retenues lors de la sélection régionale. Nous avons pris nos quartiers au sein du pôle d'entraînement Cycliste de Guéret, situé à l'extérieur de la ville en haut d'une colline où nous avons bénéficié d'un calme absolu pour permettre aux filles de récupérer correctement.



L'hébergement était très satisfaisant car les chambres sont spacieuses et avec salle de bain. Nous étions au 5ème et dernier étage. Les filles ont pu s'installer et faire leur petite vie en toute sécurité et tranquillité.



La restauration située au premier étage de la structure, fonctionne par self, les filles ont toujours trouvé comment remplir leur plateau et le personnel fut très généreux

avec nos petites gourmandes, c'est un sans-faute, viande ou poisson avec légumes ou féculants à chaque repas.



La piscine est propre, c'est un petit 25m que nous avons partagé avec un stage de natation course en bonne entente. Les créneaux étaient cependant un peu tôt le matin et vraiment proches de ceux de l'après-midi. Les créneaux de bassin pourraient être plutôt de 2H30 sur des horaires tels que 8H45 11H45 et 16H30 19H, plus adaptés à une pratique synchro que sportive. Nous avons pu travailler avec la sono du club de synchro de Guéret qui a eu là aussi, l'extrême gentillesse de nous mettre à disposition son matériel après 2 jours sans musique car nous avons un ampli sans haut-parleur sous-marin.



Les structures pour la danse (salles de danse et dojo) étaient très bien. Cependant, nous avons choisi de profiter de la salle de musculation située au deuxième étage de l'hébergement, dans un souci de logistique. La salle offre un espace en longueur sur tapis où les filles travaillaient la routine d'échauffement de la danse, et un espace carré avec espalier, où nous pouvions travailler les écarts, le parcours etc., La danse pouvait être pratiquée sur les trois lieux, compte tenu d'un véhicule.



Ces jeunes filles ont été retenues sur un test de natation sportive et figure imposées pour participer à ce stage. Pourtant il y avait de vraies différences de niveau mais nous avons su adapter les entraînements aux besoins de chacune.

Les séances du matin furent consacrées au travail de déplacement technique et figures imposées. Nous avons ainsi travaillé chaque jour les obligatoires, et 1 groupe d'optionnelles.

Les après-midis furent orientés sur le travail de la propulsion ballet, un peu délaissé en club au bénéfice du travail de ballet (période d'avril=ballet), et pour les deux solistes engagées sur la détection nationale des jeunes, un travail de solo.

De manière général les séances ont été rythmées par des routines que les filles ont intégré dès le début de stage. La mise en place de celles-ci ont rapidement engagé une prise d'autonomie nécessaire chez les nageuses synchrones, permettant ainsi au coach de se consacrer aux corrections.

Les filles ont compris l'importance de garder cette attitude en club. Les séances sont certes, plus denses, mais plus intéressantes et efficaces.

NATATION

Conscientes que la majorité des nageuses n'a pas d'entraînement très intense en natation sportive, nous sommes restées soft. Cependant nous avons tenu à instaurer une prise de temps journalière sur le 200m NL.

La plupart des filles n'avaient apparemment jamais nagé cette distance en entraînement.

A mesure des prises de temps, la progression s'est faite sentir chez l'ensemble des filles, sauf chez celles qui avaient eu un gros stage club la semaine précédente (2). Les filles ont pris confiance sur cette épreuve que je conseille de faire régulièrement. Une distance de 200m ne doit pas être exceptionnelle à leurs âges, c'est même totalement accessible, et le 200mNL reste une très bonne référence. Il n'y a pas de secret, si les filles veulent tenir leur ballet il faut nager...

Ex. de 200m injectable en séance,

*200m crawl respi 3,5,7 /longueur

*200m 4N aller en jambe retour nage complète

*200 jambes aller ondule retour battement bras tendu dans le prolongement du corps hanche en surface, genoux dans l'eau

*etc.

Sur la technique de nage, il existe des lacunes mais les filles ont de bonnes bases. Le gainage doit être une orientation aussi sur la natation.

Le papillon n'est pas nagé par toutes.



TECHNIQUE

Les filles avaient aux entraînements :

- une routine de propulsion technique,
- de figures imposées obligatoires à laquelle chaque jour nous ajoutons la routine du groupe d'optionnelles choisies,
- une routine de coupe coupe,
- une routine de gainage étirement de l'arrière des jambes,
- une routine de position.

Puis, du travail individuel devant les coaches.

Cette méthode d'entraînement est plutôt classique.

L'usage des routines permet en club, aux entraîneurs qui ont en charge plusieurs groupes, de faire travailler tout le monde de manière efficace sans avoir à faire la police et permet de placer du travail de solo ou autres en rotation, sans que le travail du collectif soit impacté. C'est vraiment une bonne formule !

Les filles ont été surprises de la rigueur exigée dans la réalisation de chaque consigne. Les premiers jours ont été déstabilisants pour certaines, mais elles se sont adaptées, en constatant leur progression.

Les deux nageuses de Tours n'ont pas le même profil que l'ensemble du groupe ce qui a permis d'encourager les filles à avancer dans le bon sens, puisque les copines

tenaient le rythme.

Ce qui fut très intéressant pour nous, est de voir avec quelle rapidité les filles se sont adaptées à nos exigences, avec toujours un bon esprit.

Elles se sont également montrées très intéressées et soucieuses de pouvoir transmettre dans leurs club respectifs les exercices qu'elles ont appris.



PROPULSION BALLET

Les filles ne connaissaient pas toutes le parcours et nous avons rapidement compris, sur le premier entraînement, qu'elles bloquaient sur ce manque, et ne se sentaient pas du tout capable de le nager « un jour » !

Nous avons de suite adapté le mode d'apprentissage, puisqu'elles n'étaient pas aptes à prendre en main la routine proposée, et avons vu à raison de plusieurs répétitions, chacun des passages de la première longueur, permettant dès le lendemain de fonctionner avec la routine avant de passer au tape tape.

Nous avons très bien travaillé la première longueur, mais comme les filles étaient en apprentissage et non perfectionnement sur cette épreuve, nous n'avons que, survolé la dernière longueur. Là aussi les filles semblaient découvrir que les vidéos sont disponibles sur internet pour apprendre et comprendre leur parcours.

Nous avons passé du temps sur la répétition à sec, la manière de se présenter, l'énergie à avoir, être sèche, précise, mettre de l'énergie dans les comptes, accentuer les temps fort (c'est à dire où il se passe quelque chose), s'arrêter et recommencer à chaque erreur. Ce travail fait partie de la rigueur que l'on a mis en place durant la semaine. Une grande découverte chez quelques-unes, qui fut parfois éprouvant, mais qui a pris tout son sens rapidement dans la qualité du travail retranscrit dans l'eau. Les filles nous ont confié être très motivées par ce parcours qui finalement était devenu atteignable. Je les ai vivement encouragées à avoir toujours leurs musiques de propulsion et de ballet sur leur portable et de faire de la repet très régulièrement.

Remarque faite au soliste également !

SOLO

Les solistes ont eu une explication sur la manière de faire leurs parcours, elles ont ensuite eu à mettre sur papier le leur, tout en identifiant les poussées rétro et barac, les figures et les transitions. Plusieurs modifications ont été proposées aux filles leurs laissant le soin de les évoquer avec leurs entraîneurs respectifs, compte tenu du peu de délai avant leurs régionaux.

Les filles ont apprécié ce travail qui leur a aussi permis de comprendre la manière dont elles seraient évaluées et jugées. Comme elles découvraient le terme de « transition », nous avons fait un travail vidéo avec tout le monde en veillée et retranscrit le lendemain avec toutes les filles sous forme d'impro orientées. Nous avons vu des choses très intéressantes et l'ensemble des nageuses a intégré cette notion. Les solistes avaient pour mission d'en ajouter à leur programme à l'avenir.



DANSE

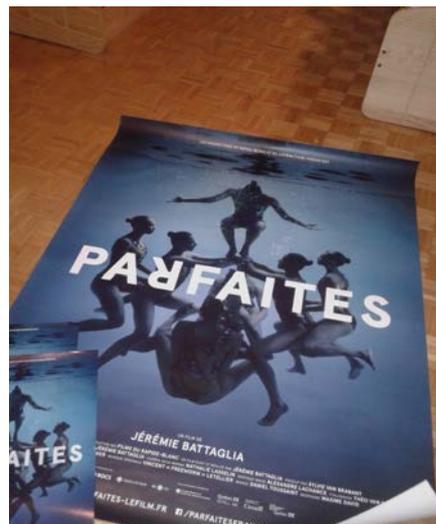
Seule une nageuse n'avait pas déjà validé le parcours développement, mais comme elle le connaissait nous avons embrayé pour toutes sur le parcours synchro Or. À l'issue du stage toutes les nageuses étaient en mesure de réaliser le parcours. Nous leur avons montré comment récupérer la vidéo sur internet pour continuer de s'entraîner.

Par contre, nous avons été extrêmement surprise de la validation de certaines sur le niveau précédent compte-tenu de l'absence d'écart. Nous avons vraiment insisté sur l'importance de la souplesse dans leur sport en souhaitant qu'elles s'investissent dorénavant plus dans leur travail. Travail de gainage, pointe et extension des jambes à engager également dans les clubs.





Les filles ont apprécié la vie en collectivité, même si nous avons eu quelques chagrins les premiers soirs. Comme de coutume le petit coup de mou du troisième jour a demandé qu'on les boost et tout s'est très bien passé. Elles ont adoré l'équipement qu'elles ont reçu, elles ont porté leurs tenues avec fierté durant tout le stage ! Les cloches nous ont fait la surprise de passer lundi et le cinéma de Guéret nous a fait la joie de programmer le film « Parfaites » que nous sommes allées voir jeudi soir avant le repas et la fiesta party !



La programmation avait été vue en amont du stage pour permettre aux filles de le voir, cependant l'ayant vu au préalable, nous avons préparé les filles à aborder le film, en leur racontant l'histoire dans les grandes lignes et en leur donnant une orientation d'interprétation avant. En effet, le film traite de sujets difficiles tels que les troubles alimentaires, le poids, la

défaite suite à une compétition, les blessures qui parfois entraînent un arrêt important et dans le film un traitement médical par injection (rapport dopage etc... à bien différencier et expliquer) etc.

Le cinéma avait également répondu à ma demande de mettre à disposition une salle au calme pour pouvoir débriefer immédiatement, à chaud et répondre aux interrogations des filles. Il y en avait, mais tout s'est très bien passé et les filles ont adoré leur journée qui s'est soldée par le spectacle préparé tout au long de la semaine.

Ce stage doit être pérennisé, il a tout son sens pour des benjamines. Un positionnement en février/mars peut, peut-être, être réfléchi si son orientation est plus axée sur du travail d'épreuve plutôt que de solo en prévision de la détection des jeunes comme nous l'avions compris Ève-Marie et moi.



CRI DE GUERRE DU STAGE
« Force et Honneur »



Alexia LAVILLE – responsable du stage

6h45 reveil
7h ptit dej
7h20 dent
7H30 depart piscine
7h50 vestiaire
7H55 bord bassin
8H/10H entrainement
10H/10H40 vestiaire et trajet
10H40/11H30 chambre serviette TEMPS OFF
11H30 repas
12H20 dent
12H30 depart piscine
12H50 vestiaire
12H55 bord de bassin
13H/15H entrainement
15H/15H40 vestiaire et temps de trajet
15H40/16H30 chambre serviette TEMPS OFF
16H30 gouter
17H/19H gymnase
19H repas
temps off portable etc



Composition du Collectif ALBATROS

NAGEUSES			CLUB
PRADET	Liisa	23/04/06	USC LA CHAPELLE
VOISIN	Ophély	24/12/05	USC LA CHAPELLE
PRIN	Rose-Marie	20/04/05	NA TOURS
BOURDOT	Amélie	09/09/06	CJF FLEURY
DIANA	Eloïse	01/04/05	CJF FLEURY
MICHON	Lou	10/12/07	CJF FLEURY
PETIT	Lucie	28/07/06	CJF FLEURY
BONNEAU	Alicia	28/04/08	NA TOURS
ENCADREMENT			
LAVILLE	Alexia		
TISSIER	Eve-Marie	27/08/97	

