

# STAGE DE NATATION ARTISTIQUE DU COLLETIF ALBATROS



Encadré par : Eve Marie TISSIER et Tiphaine BERTHEMY

Du lundi 5 au vendredi 9 mars 2018

## Organisation globale :

Organisé par la région Centre Val de Loire, le stage rassemblait 10 jeunes filles, âgées de 8 à 11 ans, retenues lors d'une sélection régionale et toutes inscrites dans la catégorie Avenir.



Le centre Jeune France Accueil et Formation, situé près du centre-ville de Cholet, était tout à fait adapté à recevoir nos nageuses. En effet, nous avons bénéficié d'une structure de qualité qui a mise à notre disposition des salles de danse et de réunion commodés et bien agencées. En étant sur place, cela permettait aux filles d'avoir davantage de temps calmes et de ne pas s'épuiser à marcher. Malgré un parquet avec quelques échardes, les miroirs et la grandeur des salles étaient appréciables.

L'espace hébergement était tout autant satisfaisant car les chambres pour deux personnes et les salles de bain, avec leur toilette, étaient spacieuses. Les filles ont pu évoluer en toute sécurité et tranquillité, dans ce dernier espace puisque toutes les chambres étaient situées au même étage.

La restauration située au rez-de-chaussée était organisée en self-service. Les repas proposés étaient très variés et complets avec de la viande ou du poisson, des légumes et féculents, etc.



Le centre était situé à 20 minutes à pied environ de la piscine. Nos allers-retours se sont organisés entre minibus et marche : le matin et le soir, une partie des nageuses partaient en minibus et celles désignées, ou les plus motivées, accompagnaient Eve-Marie à pied ; quand aux après-midis, nous nous mettions toutes en marchant pour aller ou revenir de la piscine.



La piscine à notre disposition était de 25 mètres avec tout de même 10 lignes d'eau. Un vestiaire collectif nous a été attribué sur toute la durée du stage. Et le personnel de l'établissement, maître-nageur, personnel d'accueil ou de ménage, y était très agréable et toujours de nos éventuelles demandes.



La ligue du Centre Val de Loire Natation a offert à toutes les nageuses participantes une tenue sous le nom du Collectif Albatros. L'équipement porté avec fierté a su convaincre les filles.



## Organisation des journées :

Nous sommes arrivées lundi après-midi pour l'entraînement de 16h30 et nous sommes repartis le vendredi midi après le déjeuner.

La journée type des nageuses était la suivante :

- 6h30 : Réveil
- 7h00 : Petit Déjeuner
- 7h30 : Brossage de dent et départ pour la piscine
- 8h00 : Début de l'entraînement
- 10h00 : Fin de l'entraînement
- 10h45 : Retour au Centre
- 11h00 : Temps calme (après avoir étendu les affaires et préparé leur sac)
- 12h00 : Repas
- 13h00 : Retour réflexif sur leur travail
- 14h00 : Danse
- 16h00 : Départ pour la piscine
- 16h30 : Début de l'entraînement
- 18h30 : Fin de l'entraînement
- 19h30 : Repas du soir
- 20h30 : Au lit
- 21h00 : Lumières éteintes pour les plus bavardes



Les journées étaient non seulement bien chargées mais aussi bien chronométrées. Le temps calme s'est trouvé être nécessaire pour toutes. Les créneaux étaient mieux répartis que l'année précédente, nous permettant ainsi d'étudier les figures imposées de manière théorique entre les deux entraînements. Nager le matin était bénéfique pour les nageuses et le réveil musculaire ne s'est pas révélé compliqué.

Malgré ce planning très chargé, nous avons réussi à nous octroyer un peu de temps pour profiter du soleil et se balader un peu dans les rues du centre-ville de Chollet.

De plus, un foyer jeune nous a été proposé à notre arrivée pour la soirée de notre choix. Le jeudi soir nous avons donc passé environ une heure à s'amuser toutes ensemble au billard et au babyfoot.



## Organisation des séances :

Les jeunes filles ont été retenues sur un test de natation sportive et de figures imposées pour participer à ce stage. Cependant, dès le départ, nous avons noté des différences de niveau technique que nous avons facilement pris en compte pour pouvoir adapter les entraînements aux besoins de chacune.

- La natation

Les échauffements de natation étaient d'environ 600m. A chaque entrainement, nous visions une nage en particulier et nous déclinions des éducatifs. Puis au cinquième, les quatre nages étaient revues.

Les filles ont découvert la plupart des éducatifs, ainsi elles ont pu développer des sensations, des placements d'appuis nécessaires à la réussite de l'exercice.

Notre objectif était surtout de diversifier au maximum les échauffements, afin d'éviter les redondances et de leur permettre de découvrir qu'il existe une multitude de façon de nager en natation.

Nous avons réalisé des chronos afin de donner de l'intensité aux entrainements. Les filles, qui au départ s'encourageaient par club, ont fini par s'encourager par équipe dans laquelle elles se trouvaient.



- Les déplacements

Les séances ont été rythmées par des routines facilement assimilées par les nageuses. Cela leur a apporté une certaine autonomie, nous permettant ainsi de les corriger plus facilement. Constatant leurs progrès, les filles ont compris l'importance de conserver cette attitude en club.

Il a été important pour nous de donner les noms officiels à chaque déplacement., tout en montrant le geste sur le bord. Au départ, certains yeux ronds se sont vus mais sur la fin de stage plus besoin d'explication. Par exemple, « le grand chien » était inconnu pour la plupart et acquis en fin de stage.



Les filles ont beaucoup fait d'apnées statiques et/ou dynamiques. Concernant l'apnée statique nous avons constaté de réels progrès entre le premier et le dernier jour puisque le temps d'apnée augmentait au fur et à mesure de quelques secondes. Elles se sont beaucoup surpassées. De la même façon que pour les apnées dynamiques, certains étaient plutôt réticentes à réaliser la longueur puis à la fin du stage nous avons plusieurs longueurs réussies.

Les déplacements étaient organisés selon les deux figures imposées travaillées lors de la séance, afin que cela puisse resservir rapidement et qu'un lien soit fait.

- La technique / figures imposées

A chaque entraînement en piscine, les nageuses, réparties en groupe, s'entraînaient sur une figure imposée. Le temps de travail était divisé en deux parties : un temps pour décomposer la figure et un temps de passage filmé.

Nous avons à notre disposition des marquages, semblable aux bandes rouges des compétitions, que nous avons constamment utilisé pour insister sur la mise en place de la figure et le déplacement durant cette figure.

Lors du dernier entraînement, toutes les nageuses sont passées sur toutes les figures.



- La danse

Le travail des écarts et des routines de renforcement musculaire ont été nos principales préoccupations. Toujours dans un souci d'étirement et de gainage pour nos figures imposées, nous avons mis en place différents exercices le permettant.

Nous avons laissé les filles donner leur exercice fétiche pour travailler le grand écart et chacune a pu les essayer tout au long des séances.

La dernière séance de danse a servi au travail de la répétition à sec de ballet. Des méthodes, gestes ont été apportés à ce moment. Nous avons amorcé le travail de la présence et de l'attitude à adopter même lors du travail au sol.



- L'analyse de la pratique

Ces séances ont débuté par une analyse de chaque figure imposée : son nom, le nom des positions et des transitions, les points les plus importants de la figure. Un rappel continu a été fait sur le principe de lenteur en figure imposée. Une version papier leur a été transmise à toutes.

Dès la deuxième séance, nous avons pu regarder ensemble leurs premières figures réalisées aux entraînements. Ce moment était le leur. En effet, c'était à elle de nous donner un point négatif (souvent le plus visible) et également un point positif. Nous avons insisté sur le fait qu'il y ait toujours quelque chose d'acquis ou de réussi. Nous confirmions souvent ce qu'elles constataient.

Nous recommandons l'usage de feed-back vidéo. En effet, elles ont pu analyser leurs propres figures mais ce temps de retour réflexif a aussi amené les nageuses à automatiser chaque figure.

- Le ballet

Afin d'amener d'avantage une cohésion de groupe, nous avons souhaité conclure le stage par un court ballet sur le thème des « pirates ». Nous ne souhaitons pas mettre le travail technique de côté, de ce fait, il n'a duré qu'une minute et a été préparé pendant la danse.

Nous n'avons pas eu accès à la sono du club et cela nous a posé quelque peu problème. Cependant, le personnel de la piscine a eu l'extrême gentillesse de nous prêter la leur le temps de passer deux petites fois en musique.

Les filles étaient heureuses et ont trouvé le temps de répéter pour elle ou ensemble lors des rares temps libres que nous avions.



Pour les récompenser et grâce au personnel de la piscine, les nageuses ont pu faire des tours de toboggan et des plongeons le dernier jour.

## Pour finir ...

Le bilan de fin de stage auprès des nageuses s'est révélé être très positif ! Des mots clés comme coupe-coupe, étirement, lenteur, jambes tendues, apnée, départ dauphin, ont été évoqués et retenus par les filles.

Les filles ont aimé la vie en collectivité, malgré quelques chagrins en début de stage. Nous sommes très satisfaites de cette deuxième édition. Le travail axé uniquement sur la technique des figures a été bénéfique pour toutes les nageuses.

Les entraîneurs encadrants ont tout autant apprécié le stage, non seulement, parce que le cadre sportif (horaires, lieux, activités) était idéal mais également parce que les nageuses étaient motivées, souriantes et pleines d'envies.

**Merci, de notre part, à tous ceux qui ont rendu ce stage possible !!**

