

STAGE DE NATATION ARTISTIQUE DU COLLECTIF ALBATROS



Encadré par : Eve Marie TISSIER, Justine Mellot (Stagiaire) et Tiphaine
BERTHEMY
+ Virginie PEREIRA (Stagiaire 2 jours)

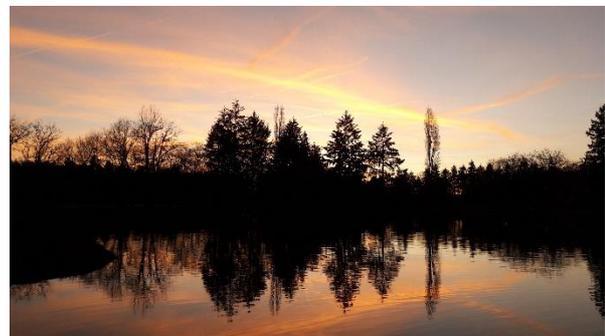
Du samedi 9 au jeudi 14 février 2019

Organisation générale

Élaboré par la région Centre-Val de Loire, le stage rassemblait 11 jeunes filles âgées de 8 à 12 ans, retenues lors d'une sélection régionale, toutes inscrites dans la catégorie Avenir.



Le Centre régional Jeunesse et sports d'Aubigny-Sur-Nère était parfaitement adapté à recevoir nos nageuses. En effet, l'hébergement, situé au cœur d'un cadre idyllique, était entouré par les infrastructures et terrains sportifs (piscine, terrains de rugby et de football), permettant ainsi aux nageuses de ne pas s'épuiser à marcher. Nous sommes aussi allées une fois au dojo, afin de bénéficier de tatamis pour le travail d'acrobaties.



L'espace hébergement était très satisfaisant, les nageuses étaient réparties dans des chambres spacieuses de deux ou de trois, avec toilettes et douches dans celles-ci.



Par rapport aux années précédentes, le système de restauration était un service à table. Les nageuses (et les coachs !) se sont régalingées avec du fait-maison et une variété de plats très complets.



Comme expliqué en début de rapport, la piscine se situait à quelques minutes à pied du centre. Les nageuses ont évolué en bassin de 25 mètres avec toutes les lignes d'eau à leur disposition (cinq).



Le personnel du centre régional et celui de la piscine (maîtres-nageurs, accueil et entretien) était très agréable et a répondu à nos éventuelles demandes.



La ligue du Centre Val de Loire Natation a offert à toutes les nageuses participantes un équipement sportif (sac, bonnet de piscine, tee-shirt et legging) aux couleurs du Collectif Albatros 2019, qui a été porté avec fierté.

Organisation des journées

Nous sommes parties de Tours ou d'Orléans le samedi à 11h pour l'entraînement de 14h et nous sommes reparties le jeudi matin après l'entraînement de 10h.

La journée de dimanche a été un peu particulière par rapport au reste de la semaine. Les nageuses ont pu faire une petite grasse matinée (réveil à 8h). Elles ont couru le matin et sont allées au dojo l'après-midi, après l'entraînement de 13 h à 15h.

Voici la journée type pour les autres jours :

- 6h40 : Réveil
- 7h : Petit déjeuner
- 7h45 : Brossage de dent et départ pour la piscine
- 8h : Début de l'entraînement
- 10h : Fin de l'entraînement
- 10h30 : Retour au Centre et activités multiples (étirements, jeux en extérieur, renforcement musculaire)
- 11h15 : Temps libre
- 11h30 : Repas
- 12h45 : Départ pour la piscine
- 13h : Début de l'entraînement
- 15h : Fin de l'entraînement
- 15h30 : Retour au centre. Visionnage des vidéos des figures imposées de la journée.
- 16h30 : Étirements, apprentissage du ballet
- 18h : Temps libre
- 19h : Repas du soir
- 20h45 : Au lit



Les journées étaient bien chargées mais tout de même ponctuées de plusieurs temps libres. Tout au long du stage, nous avons eu accès à une salle, nous permettant ainsi d'organiser des retours vidéo pour les figures imposées, des séances d'étirement mais aussi des jeux. Pendant les temps libres, les nageuses pouvaient rester en chambre pour se reposer, jouer au baby-foot situé à l'entrée du centre ou profiter des tables extérieures de tennis de table.



Organisation des séances

La participation de ces nageuses au stage a été conditionnée par des tests de natation sportive et de figures imposées.

Ces jeunes nageuses ont été retenues sur un test de natation sportive (100m 4N), leur souplesse en écarts et l'exécution des figures imposées obligatoires pour participer au stage. Dès le départ, nous avons tout de même noté des différences de niveau technique, que nous avons pris en compte pour adapter les entraînements aux besoins de chacune.

Cette pédagogie différenciée a permis à l'ensemble du groupe d'acquérir une meilleure technicité et de l'autonomie.

Pour chaque entraînement du matin, les filles débutaient par une mobilisation articulaire. Cette routine était menée en cercle par un « chef d'échauffement » (qui changeait chaque jour).



La Natation

Les échauffements de natation étaient d'environ 600 m. A chaque entraînement, nous visions une nage en particulier puis nous la déclinions avec des éducatifs. Sur les deux derniers entraînements, les quatre nages ont été revues et les nageuses ont laissé libre cours à leur imagination pour nous proposer des variantes de 50 m originales.

Nous avons proposé de nombreux éducatifs afin qu'elles développent des placements d'appuis bénéfiques à leur efficacité dans les quatre nages. Notre objectif était surtout de diversifier au maximum les échauffements, afin d'éviter des redondances et de leur permettre de découvrir une multitude de façon de nager.

Nous avons réalisé des chronos afin de donner de l'intensité aux entraînements mais aussi de permettre aux nageuses de se positionner et de se surpasser. Les filles s'encourageaient toutes entre elles, une cohésion de groupe que nous souhaitons mettre en avant et féliciter.



Les déplacements

A chaque entraînement, les déplacements de synchro étaient pensés en fonction de la figure imposée qui suivait. Un retour sur les noms des déplacements, des positions et même des figures n'a pas été de trop.

Les filles ont varié apnées statiques et dynamiques et ont découvert de nouvelles sensations. Concernant l'apnée statique, nous avons constaté de réels progrès entre le premier et le dernier jour, notamment une nette amélioration des temps d'apnée pour l'ensemble du groupe. Quant à l'apnée dynamique, nous avons noté un bon niveau dès le premier jour avec des nageuses qui réussissaient presque toutes à faire une longueur entière. Le stage a permis aux filles de se surpasser en apnée, jusqu'à entamer une deuxième longueur, une très grande surprise pour certaines qui n'avaient jamais osé tenter.



Les routines

A la suite des déplacements, nous avons mis en place deux principales routines. La première concernait les lignes de jambes et les écarts. Celle-ci a été compliquée au début dans la maîtrise des comptes et des mouvements, mais nous avons pu observer des progrès au fil des entraînements.



La deuxième s'intitulait TDB (Technique De Base). Elle était composée de maintien en verticale au mur, sans le mur avec un pull-buoy sous la tête, puis sans matériel et sans appui. Après cette recherche d'étirement, de verticalité et de gainage, les filles passaient au coupe-coupe.



Ces différentes routines ont permis aux nageuses d'acquérir une certaine autonomie et de la rigueur. Constatant leur progrès dans leur technique et dans leur organisation (penser à **remplir** et à amener sa bouteille d'eau **sur** le bord du bassin par exemple), les filles ont compris l'importance de conserver cette attitude en club.

La technique / Les figures imposées

Nous avons séparé les filles en trois groupes distincts, en nous basant sur leur année d'âge et sur leur niveau. Étant cette fois-ci trois entraîneurs, nous avons pu nous partager les groupes et échanger à chaque entraînement.

Dès le dimanche, nous avons abordé les deux figures obligatoires puis nous nous sommes concentrées sur une figure à chaque entraînement. Le temps de travail était divisé en deux parties : un temps de décomposition de figure et un temps de passage filmé.

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



Analyse des figures imposées

En chaque fin de journée, nous avons pris une heure pour que les filles puissent visionner leurs figures et réfléchir sur celles-ci. Chaque nageuse devait retenir un point positif et un point à travailler pour chaque figure. Nous avons insisté sur le fait qu'il y avait toujours quelque chose d'acquis ou de réussi. Nous confirmions souvent ce qu'elles constataient. Ce retour réflexif permet aux nageuses de revoir les termes spécifiques mais surtout de connaître leurs points forts et leurs points faibles à travers la visualisation. Elles connaissent à présent ce qu'elles doivent travailler dans leur club respectif.

Écarts et étirements

L'accès au dojo nous a permis de travailler de manière ludique les écarts et d'appréhender quelques pyramides et acrobaties.



Pour le reste du stage, nous avons utilisé la salle de réunion pour les étirements, la souplesse, les pointes de pied, la relaxation et le travail de répétition à sec. Nous nous sommes rendues compte que la majorité des nageuses ne s'étiraient pas après leurs entraînements. Les étirements permettent une récupération meilleure et plus rapide pour leurs corps. C'est un aspect important qui doit être abordé en club afin d'intérioriser progressivement des méthodes de pré et de post-entraînements.



Le ballet

Afin de souder encore plus le groupe, nous avons monté un court ballet (une minute environ) sur la musique de Crazy Frog, que les filles ont choisi parmi nos propositions.

Le personnel de la piscine nous a mis à disposition une sono afin que les filles puissent présenter leur ballet le jeudi matin. Un temps très court y a été accordé, à la fois en termes d'apprentissage et de réalisation dans l'eau.

Toutefois, cela a été suffisant pour qu'elles soient enthousiastes à l'idée d'apprendre et de présenter une chorégraphie commune, belle et propre.



Les jeux de fin de séance...



Pour finir...

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

Les filles ont particulièrement aimé la vie en collectivité et la séparation des clubs dans chaque chambre, malgré quelques réticences et de gros chagrins en début de stage. Leur temps libre a été chaque jour savouré et entièrement utilisé pour jouer, s'amuser et rigoler ensemble. Déjà impatientes de se revoir sur les bords des bassins.

Nous sommes très satisfaites de cette troisième édition. Le travail axé sur la technique des figures a été bénéfique pour toutes les nageuses.

Nous étions une équipe encadrante complémentaire et motivée, ce qui nous a aussi fait apprécier le stage. De plus, le cadre sportif était agréable (bien accueillis, proximité des installations) et les nageuses toujours souriantes.

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

