

# Natation artistique

## *Bilan stage régional Poussine*

**Date :** 20 octobre 2019

**Lieu :** Gymnase Jacques Prévert et Piscine Plein Soleil, 18390 SAINT GERMAIN DU PUY

**Horaires :** de 9h30 à 12h et de 13h30 à 16h30

**Clubs présents :** 5 (CNM St Germain du Puy, USMSaran, SRVI Monts, CJFleury Les Aubrais, USC La Chapelle St Mesmin)

**Nombre de nageuses :** 15 (5 nageuses nées en 2012, 10 nageuses nées en 2011)

\* CNMG : 2 entraîneurs : Aurélia BLAIN et Angèle DENIS

4 nageuses : Marine ARTAUD 2012, Constance CAILLAULT 2011, Jade AGNELOT 2011, Anne PECH 2012

\* USMSaran : 1 entraîneur : Marion DOUCET

1 nageuse : Yasmine LAACHELOUJ 2011

\* USC La Chapelle St Mesmin : 1 entraîneur : Sidonie POUILLIN

4 nageuses : Enola LECAMP 2011, Emy BRANCOURT 2012, Roxane FOURNIL 2012, Constance LLORET 2011

\* SRVI Monts : 1 entraîneur : Christine GROSSET

4 nageuses : Elise TANCHOUX 2011, Marjorie BIDAULT 2011, Coralie ALRIC 2011, Augustine BONSENS 2011

\* CJFleury Les Aubrais : 1 entraîneur : Carine COSSON

2 nageuses : Lana VALLATTE 2012, Léonie GROS 2011

↳ Le travail en salle a été effectué par Gaëlle, une intervenante diplômée en gymnastique de haut niveau. Un grand merci à elle pour son intervention bénévolement.



➤ Le repas s'est effectué, et bien déroulé au Flunch en proposant un repas unique réservé au préalable.

Toutefois, lors d'un prochain stage, je proposerai une organisation différente concernant le repas. Ceci afin que chacun puisse respecter ses choix alimentaires (végétarien, aliments préférés...etc), afin de simplifier l'organisation du club qui accueille, ainsi que des clubs participants.

## 1 – Travail en salle

Echauffement des nageuses en courant dans la salle, puis des poignets en étant debout puis à genoux en posant les poignets et les mains par terre dans différents plans.

L'échauffement des poignets est fondamental.

### - Elément le pont :

L'alignement des épaules aux poignets requière un renforcement musculaire au niveau des épaules, et une ouverture de la chaîne de la colonne vertébrale.

### \* *Educatifs et exercices : travail de renforcement musculaire des épaules, travail d'amplitude des épaules*

- Allonger sur le ventre, garder le corps et le menton au sol, placer les bras le long des oreilles, lever les bras le plus possible

- S'asseoir sur un gros ballon, tenir un élastique dans les mains, bras écartés en fonction de sa souplesse, basculer l'élastique derrière bras tendus et revenir devant.

- Allonger sur le ventre, la nageuse tient l'élastique dans ses mains et garde le menton au sol l'entraîneur l'aide à lever les bras en tirant l'élastique

- Allonger sur le dos, garder le menton sur le sol, exécuter avec un bras puis l'autre des levées rapides, par exemple 10 répétitions

- Allonger sur le ventre, garder le menton au sol, regard devant, exécuter des levés des 2 bras en même temps, par exemple 5 répétitions, varier la vitesse de répétitions

Tous ces exercices sont exécutés en gardant les jambes tendues et serrées, pointes de pieds étirées, bras dans la largeur des épaules

- Allonger sur le ventre, en prenant appui sur le sol, bras tendus, relever le buste jusqu'au niveau de la poitrine, et essayer de regarder derrière

- Même position, la nageuse essaie de toucher la tête avec ses pieds
- Allonger sur le dos, garder les jambes tendues et pointes de pieds étirées, lever les fesses, les mains posées au sol à plat, travailler en répétitions
- Allonger sur le ventre, garder le menton collé au sol, mains le long du corps au sol, lever les jambes du sol tendues et pointes de pieds tendues et serrées : travailler en répétitions
- Allonger sur le ventre, lever les jambes tendues et la tête et les épaules en même temps
- Même exercice en tenant ses jambes
- Se placer à genoux, fesses relevées et buste droit, bras tendus devant en tenant le pull-buoy, basculer en arrière en amenant ses bras en respectant la position
- Allonger sur le dos, plier les jambes en gardant ses pieds en appui sur le sol, placer les mains au sol à côté des oreilles, doigts dirigés vers les épaules.....lever les fesses en poussant sur les mains, pousser les épaules devant pour prendre la position du pont

#### - Elément grand-écart :

Afin d'exécuter la position des grands-écarts antéropostérieurs, le petit orteil de la jambe de devant doit être dirigé vers le sol, la jambe arrière doit être tendue en dirigeant le genou vers le sol.

Les grands écarts demandent un travail de renforcement musculaire des cuisses, à l'arrière de la jambe.

#### \* *Educatifs et exercices :*

- S'asseoir en gardant le buste droit, jambes tendues et serrées, tendre les jambes pour essayer de lever les talons
  - Se placer à genoux en ayant une jambe devant et l'autre à l'arrière en suivant une ligne, ouvrir un peu le grand écart, rester en équilibre, attraper la jambe arrière pour rapprocher le pied de la fesse
  - Allonger au sol, garder une jambe pliée, le pied au sol, effectuer de grands battements jambes tendues, pieds flex, et pointes de pieds étirées.
  - Pour le grand écart facial, se placer contre le sol en position de grenouille.
- ↳ Tous ces exercices peuvent être effectués sous forme d'échauffement de 15' au bord du bassin avant chaque séance d'entraînement. Concernant la catégorie poussine, les exercices sont exécutés sur une courte durée.

## 2 – Travail en piscine

L'échauffement s'est composé de 4 longueurs, l'aller en brasse, le retour en crawl.

Pour compléter l'échauffement en natation, les nageuses ont effectué un petit travail en largeurs :

- 4 largeurs : l'aller en battements sur le ventre mains accrochées devant, bras bien allongés, le retour sur le dos, mains accrochées, bras allongées

Bien positionner son menton tête dans l'eau et souffler, garder les mains accrochées lors de la respiration

- 4 largeurs : même exercice en rajoutant une rotation ventrale / dorsale après 4 battements, et inversement

- 4 largeurs : avec le pull entre les cuisses, se déplacer sur le dos en effectuant dos à 2 bras en gardant les bras dans l'eau, en faisant glisser les doigts le long du corps puis derrière la tête, allonger les bras le plus loin possible (arrêt de 4 temps), puis tirer fort dans l'eau pour ramener les bras sur les cuisses.

### *Déplacement en natation artistique :*

- Godille par les pieds avec le pull entre les chevilles, avec une frite sous les chevilles

- Godille par la tête avec le pull entre les chevilles, avec une frite sous les chevilles

- Travail concernant les appuis : à cheval sur la frite, se déplacer en effectuant le mouvement de godille par la tête, puis le mouvement de godille par les pieds

- Travail du parcours poussine

### \* Position carpé : environ 30'

- Exécuter le carpé en collant le dos au mur, la tête en haut, jambes placées allongées, serrées, étirées, devant

Travail de position carpé avec frites

- Exécuter un carpé en collant les jambes le long de la paroi du mur, dos étiré en surface, en tenant les frites dans ses mains

- Exécuter la position carpé hors du mur avec frites dans les mains

- Exécuter la position carpé le dos collé le long de la paroi du mur, en tenant le mur

- Exécuter un carpé sans mur et matériel

Tous ces exercices ont été exécutés en pensant étirer ses jambes et ses pointes de pieds, et le dos.

\* **Position verticale en flottaison : environ 30'**

- Exécuter une verticale en tenant le mur
- Exécuter une verticale la tête en haut, le long du mur
- Exécuter une verticale la tête en haut hors du mur, se maintenir avec un léger mouvement des mains
- Exécuter une verticale en tenant un bidon dans chaque main
- Exécuter une verticale en flottaison, par 2, une nageuse exécute la verticale, sa coéquipière corrige son placement

Tous ces exercices ont été exécutés en respectant l'étirement du corps, des jambes, des pointes de pieds, et en respectant le placement du bassin.

\* **Bilan :**

Ce fût un stage très enrichissant, tant sur le plan humain, que sur le plan travail. Les nageuses ont été rigoureuses en salle, comme en piscine. Elles ont travaillé très sérieusement.

Merci aux entraîneurs de votre participation.

