

STAGE DE NATATION ARTISTIQUE DU COLLECTIF ALBATROS



Encadré par : Justine MELLOTT et Tiphaine BERTHEMY

Du samedi 15 au mercredi 19 février 2020

Organisation générale

Élaboré par la région Centre-Val de Loire, le stage rassemblait 13 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 jeunes nageuses. En effet, l'hébergement, situé au cœur d'un cadre rural, était entouré par les infrastructures et terrains sportifs (piscine, terrains de rugby, de football), permettant ainsi aux nageuses de ne pas s'épuiser à marcher.



Un dojo, au sud du village, a été mis à notre disposition afin de bénéficier de tatamis pour le travail gymnique (souplesse et renforcement musculaire).

L'espace hébergement était très satisfaisant, les nageuses étaient réparties dans des chambres spacieuses de deux ou de trois. Une aile entière n'était réservée que pour nous.

Le système de restauration était un service à table. Les nageuses (et les coaches !) se sont régalées avec du fait-maison et une variété de plats très complets. Cette année, un goûter copieux nous a été fourni tous les jours.



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) étaient très agréables et ont répondu à nos éventuelles demandes.



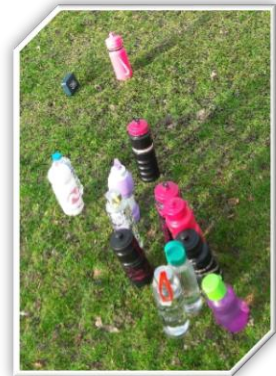
La ligue du Centre Val de Loire Natation a offert à toutes les participantes un équipement sportif (sac, bonnet de piscine, tee-shirt et legging) aux couleurs du Collectif Albatros 2020.



Organisation des journées

Nous sommes parties de Tours ou d'Orléans le samedi midi et nous sommes reparties le mercredi en fin de matinée après le dernier entraînement.

Le dimanche a été différent puisque nous avons eu qu'un seul créneau de piscine l'après-midi. De ce fait, les nageuses ont pu faire une petite grasse matinée (réveil à 8h30) et ont réalisé une séance de PPG (Préparation Physique Générale) le matin.



Voici la journée type pour les autres jours :

- 6h40 : Réveil
- 7h : Petit déjeuner
- 8h/10h : Entraînement piscine
- 10h30 : Théorie en salle (visionnage de vidéos techniques et discussions)
- 11h15 : Temps libre
- 11h30 : Repas
- 13h/15h : Entraînement piscine
- 15h20 : Temps libre
- 16h00 : Goûter
- 16h30/17h30 : Souplesse et Renforcement musculaire
- 18h : Temps libre
- 19h : Repas du soir
- 20h45 : Dodo



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 un visionnage vidéo pour les figures imposées et aussi des jeux.

Pendant les temps libres, les nageuses pouvaient rester en chambre pour se reposer, jouer au baby-foot dans le centre ou profiter de l'espace extérieur fermé.



Le rituel de la veillée a été honoré par un jeu collectif le dernier soir du stage. C'est en adaptant le jeu télévisé « tout le monde veut rendre sa place » à la natation artistique que nous nous sommes amusées à cette dernière soirée. Ce jeu nous a en plus permis de faire découvrir aux nageuses la discipline un peu plus en profondeur.

Organisation des séances

Ces jeunes nageuses ont été retenues au stage à la suite d'un test en natation sportive (100m 4N), en souplesse d'écartés et en figures imposées. Dès le départ, nous avons tout de même noté des différences de niveau technique, que nous avons dû prendre 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. A chaque entraînement du matin, les filles débutaient par une mobilisation articulaire.

La Natation



Les échauffements de natation étaient d'environ 700 m (100m de plus que les autres années pour un même temps d'échauffement). Chaque nage a été mise en avant lors d'au moins un entraînement. 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.

Les déplacements

A chaque entraînement, les déplacements spécifiques en natation artistique étaient pensés en fonction du travail technique suivait. Un retour sur les noms des déplacements et des positions a été moins nécessaire que les autres années. Les filles ont varié apnées statiques, dynamiques et ont découvert de nouvelles sensations.



Les routines



A la suite des déplacements, nous avons mis en place des routines concernant :

- la ligne des jambes
- la position écart
- la position verticale
- la position carpé
- la poussée barracuda

Certaines routines ont été récurrente et ont permis aux nageuses d'acquérir une autonomie et de la rigueur.

La technique

Hormis le samedi où nous avons abordé les deux figures obligatoires, nous permettant ainsi d'apprécier le niveau des filles. Cette année nous avons décidé de travailler, à l'aide d'un travail sur les appuis, les positions de base et les transitions entre ces dernières que l'on retrouve dans les figures imposées de la catégorie Avenir (mais qu'elles pourront aussi retrouver dans les catégories suivantes).

Ce choix a été poussé par l'envie de ne pas reproduire le même schéma d'entraînement que les années précédentes (pour les anciennes nageuses) et parce que nous souhaitons avoir le temps de travailler en profondeur les positions et transitions qui souvent, par manque de temps, sont survolées si la nageuse réussie au premier abord.

Nous avons cherché à multiplier les ateliers et exercices afin que les nageuses découvrent de nouvelles façons de pratiquer et surtout une autre manière de s'approprier les gestes et tenues du corps nécessaires à la position travaillée. Des progrès ont été visibles pour presque toutes, même si certaines plus que d'autres.



A la fin des trois entrainements de l'après-midi, nous avons décidé de faire un petit atelier « fun » plutôt que des jeux aquatiques. C'est donc un atelier sur les vrilles, un atelier porté et un atelier d'improvisation chorégraphique que nous avons mis en place et qui a permis, en plus de travailler leur technique et leur imagination, de souder le groupe collectif albatros.



Analyse théorique

A chaque fin de matinée, nous avons consacré du temps à la technique de base théorique. Nous souhaitons mettre en avant, l'importance des positions travaillées durant la journée et aussi celle des appuis nécessaires au maintien et contrôle de ces positions. C'est à l'aide de leur pratique et du visionnage des vidéos de figures imposées Avenir que nous avons réussi à le faire.



Souplesse

L'accès au dojo nous a permis de travailler principalement la souplesse des nageuses. Justine a brillamment orchestré des entrainements autour :

- de la ligne de jambe
- des pointes de pieds
- de la souplesse du dos
- et des grands écarts



Nous avons constaté que les nageuses préfèrent, même pour les plus souples, les exercices de renforcement musculaire plutôt que ceux travaillant la souplesse. Pourtant, nous rappelons que c'est à leur âge qu'il est très important de travailler et maintenir cette dernière (encore plus que le renforcement musculaire), avec bien évidemment toutes les précautions nécessaires afin de ne pas fragiliser, voir traumatiser, leur corps en développement.

Pour finir...

Bien que beaucoup de nageuses ont trouvé le stage fatiguant physiquement, le bilan de fin s'est révélé être encore une fois très positif ! Des mots clés comme rencontres, ambiances, amies ont été cette année mis en avant par les filles.

Elles ont donc particulièrement aimé la vie en collectivité et la séparation des clubs dans chaque chambre, malgré les réticences habituelles en début de stage. Leur temps libre a été chaque jour savouré et entièrement utilisé pour jouer, s'amuser et rigoler ensemble.

De notre côté, l'entente était de rigueur et le travail axé sur la technique de base a été bénéfique pour toutes les nageuses. De plus, avec un cadre sportif agréable, des nageuses toujours souriantes et un très bon accueil, nous sommes aussi très satisfaites de cette quatrième édition.

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

