

STAGE DE NATATION ARTISTIQUE DU COLLECTIF ALBATROS 2022



Encadré par : Justine Mellot et Amandine Roblet

Du samedi 5 Février au vendredi 11 février 2022`

I. Organisation générale

Élaboré par la région Centre-Val de Loire, le stage rassemblait 11 jeunes filles âgées de 11 à 13 ans, retenues lors d'une sélection régionale, inscrites dans la catégorie Avenir ou jeune



Le complexe Sportica de Gravelines était parfaitement adapté à recevoir nos nageuses. Nous avons accès à la piscine et une salle afin de faire des entrainements gymniques. Nous avons cependant rencontré quelques difficultés :

- Il y avait un problème de communication interne, dimanche lors de notre arrivée, personne n'était au courant que nous arrivions ce jour.
- Nous nous sommes vus attribué un vestiaire avec une odeur nauséabonde qui s'est empiré au fil des jours
- Nous avons eu des problèmes avec un agent de sécurité qui refusait que nous prenions nos nageuses en photo



L'Hôtel Le Polder était très satisfaisant, les nageuses étaient réparties dans des chambres spacieuses de deux ou de trois, avec toilettes et douches dans celles-ci. Le personnel a été très accueillant et les petits déjeuner copieux. Cependant, 5 changements de chambres ont eu lieu dans la semaine : évier qui fuit, toilettes bouchées.

Le complexe Sportica dispose d'une cafétéria, ce qui a été très pratique pour aller déjeuner et dîner juste après les entrainements. Les repas étaient bons et équilibrés.

Il se situait à quelques minutes à pied de l'hôtel. Les nageuses ont évolué en bassin de 25 mètres avec 4 les lignes d'eau à leur disposition.

La ligue du Centre Val de Loire Natation a offert à toutes les nageuses participantes un équipement sportif (bonnet de piscine et tee-shirt) aux couleurs du Collectif Albatros 2022, qui a été porté avec fierté.



II. Organisation des journées

Nous sommes parties de Tours à 12h et d'Orléans à 13h pour le repas de 19h.

Journée type :

- 7h45 : Réveil
- 8h : Petit déjeuner
- 8h45 : départ pour la piscine
- 9h : Début de l'entraînement gymnique et réveil musculaire
- 10h : Entraînement dans l'eau
- 12h : Repas
- 12h45 : Temps libre
- 14h45 : Départ pour l'entraînement gymnique et/ou répétition à sec
- 16h30 : Pause goûter.
- 17h : Début de l'entraînement dans l'eau
- 19h : Fin de l'entraînement
- 19h30: Repas du soir
- 21h : Coucher

Les horaires d'entraînement du matin variaient selon les jours, mais le programme est resté pratiquement le même.

Les journées étaient chargées les filles ont donc vraiment profiter des temps libres pour se reposer dans les chambres (Elles ont beaucoup rigolé aussi).



Les nageuses ont pu profiter le mercredi après-midi d'une sortie à la plage. Ce qui a pu leur permettre de faire une pause et de découvrir Gravelines.



III. Organisation des séances



Pour chaque entraînement du matin, les filles débutaient par une mobilisation articulaire.

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.

Les déplacements

A chaque entraînement, les déplacements de synchro étaient pensés en fonction de la du thème de l'entraînement. Les nageuses ont pu découvrir des éducatifs qu'elles n'avaient jamais fait et ont eu une vraie progression sur la hauteur des déplacements horizontaux. Cependant nous avons remarqué de vraies lacunes sur les placements des appuis.

Les filles ont varié apnées statiques et dynamiques et ont découvert de nouvelles sensations.

Les routines

A la suite des déplacements, nous avons mis en place des routines. Elles concernaient 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.

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

Chaque entraînement était rythmé par des thématiques précises : le matin sur des figures imposées, et l'après-midi sur des thématiques de ballet : appui, vitesse, rétro, poussée barracudas etc...



Souplesse et lignes de jambes

L'accès à la salle nous a permis de travailler de manière ludique les écarts, ligne de jambe et souplesse de dos. Elle nous a aussi permis de travailler les pointes de pieds et de faire de la préparation physique générale.



Le ballet

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

Le club de Tours nous a mis à disposition des casques afin que les filles puissent entendre la musique de leur ballet. Elles étaient enthousiastes à l'idée d'apprendre et de présenter une chorégraphie commune, belle et propre.



IV. Pour finir...

Le bilan de fin de stage auprès des nageuses s'est révélé 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. Leur temps libre a été chaque jour savouré et entièrement utilisé pour jouer, s'amuser et rigoler ensemble. Elles sont déjà impatientes de se revoir sur les bords des bassins.

Nous sommes très satisfaites de ce stage. Le travail axé sur la technique a été bénéfique pour toutes les nageuses.

Même si le Covid s'est invité dans notre stage (une nageuse positive, ces parents se sont déplacés pour venir la chercher. Pas d'autres cas révélés plus tard.)

Merci à tous, à l'année prochaine.

