



# Commission de Zone

Montpellier le 24 / 02 / 09

## COMPTE RENDU DU REGROUPEMENT GARCONS 93 DU 22 / 02 A MARSEILLE

Un grand Merci à Olivier CHANDIEU et Olivier IDOUX pour leur disponibilité et au Cercle des Nageurs Marseille pour son accueil et son opposition.

Absents : JUVENTIN / FARSI et COLLINEAU tous trois d'AN  
DEL LITTO du MWP

Blessés : BAGIACCHI de l'ONN et LOTHMANN des DFCS

---

Nous avons travaillé durant deux séquences de bassin, de 10h 15 à 13 h et e 14h à 16h 30

Le matin nous avons procédé à des tests :

1. Capacité à l'échauffement à sec
2. Test de Vitesse
3. Test d'endurance

Sur le premier repère, les joueurs ont été observés dans leur ensemble, sans distinguo ; nous constatons un manque de culture évident dans ce domaine, on agite les bras et la tête, des fois les jambes, rarement on fait des abdos, sauts et autres exercices d'EPG.

Le pouls reste très bas, on ne monte jamais en fréquence cardiaque...

Personne ne transpire !

### Repère de la Vitesse

**Protocole :** après un échauffement de 10mn à sec et 5mn dans l'eau, nous faisons nager, deux par deux sur le travers (21 m) ; départ dans l'eau, sprint total (2 respirations).

**Explication :** l'effort de vitesse utilise les ressources énergétiques contenues dans les muscles (sans aucun autre apport de l'organisme - ATP pour les puristes) et développe ce que l'on appelle schématiquement les fibres (musculaires) dites rapides

L'entraînement ayant tendance à développer (dans la durée) les fibres dites lentes...

On constate que des fibres rapides peuvent facilement se transformer en fibres lentes, là où l'inverse est, quant à lui, très délicat et long !

Il nous faut donc entretenir cette valeur musculaire en la travaillant chaque jour, au tout début de l'entraînement : 4 sprints entrecoupés de récupération (active et passive) complète suffisent...

## Repère d'endurance

**Protocole :** Navette de LÉGER - par modules de 12 traversées maximum, donner un départ toutes les 18 secondes ; il faut avoir touché et entendu le top départ pour repartir sur une traversée supplémentaire.

Même chose avec un départ toutes les 17 secondes, puis 16, etc jusqu'à incapacité de faire... ; on compte les perfs de chacun !

**Explication :** Proche du type d'effort du match, ce test est aussi d'un grand gain de temps par rapport à un 800m.

## Résultats

Postes	NOMS	Prénoms	Club	Ann. Naiss	Sprint	Navette	
						18"	17"
Gardien	MAYOR	Jordan	AN	93	10" 82	12	6
	CHEVALIER	Alexandre	ONN	94	12" 39	10	
	LEMOUCCHI	Sélin	CNM	93	12" 30	9	
	NOYON	Billy	DFCS	94	10" 98	7	
Def. Pointe	BODEGAS	Maxime	CNM	93	11" 39	12	8
	KHASZ	Enzo	DFCS	93	11" 09	-	-
Pointe	BEN RONDHANE	Charly	CNM	94 Gaucher	11" 11	12	9
	MOUGEL	Hector	CNM	93	11" 01	12	8
Poste 2	GIFFONI	Damien	DFCS	93	10" 57	12	12
	PALET	Augustin	CNM	94	11" 92	12	12
	GILLAIN	Benoît	MWP	93	10" 77	12	8
	CHAVET	Loïc	ONN	93	11" 06	12	4
	RUA	Thomas	AN	93	10" 86	12	4
Poste 4	GARNERON	Romain	ONN	93	10" 52	12	6
	MENNUCCI	Alexandre	CNM	93	10" 23	9	
	ALMUZZARA	Mathieu	DFCS	93	11" 45	-	-
Poste 5	DO CARMO	Pierre	DFCS	94	11" 32	12	11
	ISELIN	Melvin	CNM	93	10" 80	12	12
Poste 1	ARDISSON	Emeric	ONN	93 Gaucher	10" 70	-	-

A chaque regroupement, les joueurs seront réévalués sur les mêmes tests ; chacun devra avoir amélioré ses propres perfs.

Le reste de la matinée a été consacré à des exos de passes et tirs et de jeu entre nous. L'après midi nous avons bénéficié d'une bonne opposition de l'équipe de N2 du CNM et nous avons pu travailler tactique.

## Remarques générales :

- Les joueurs manquent d'appuis stables, ils opèrent leurs actes techniques dans le déséquilibre ce qui se traduit souvent par de grosses imprécisions et de l'inconstance dans l'efficacité ; cela favorise aussi grandement les défenses... Ils sont notamment incapables d'agir de leur côté faible sans choir ou céder sur le dos...
- Les pointes sont oubliées ou très mal servies ; les passes, en général sont mal construites : données à la tête, mourantes ou dans l'eau !!!
- Les attitudes de défenses sont là, manque quelquefois de la détermination, et surtout de l'intention ; on agit sans projet, ou du moins, sans projet partagé...
- Les bras contreurs sont parfois oubliés, et, en tous cas, levés de façon aléatoire - absence de systématique quant aux espaces à interdire...
- Les contre-attaques sont arrêtées trop tôt (ne vont pas jusqu'aux deux mètres adverses), et donc souvent stériles.
- Les ailiers jouent à 5 ou 8 m et non aux 2 m !!!
- Les pointes manquent de force et de métier.
- Le tir est correct dans sa force (moins dans son choix de secteur).
- Les gardiens alternent le très bon et le mauvais ; tous n'ont pas les mêmes qualités...
- Manque général de puissance, et notamment lors des un contre un.

Il est capital de travailler la verticalité et la qualité des passes (balles traversantes, tendues, données à partir de la verticalité, sans et avec opposition) ; de donner des intentions de jeu pour savoir ce que l'on doit mettre comme projet derrière les actions que l'on conduit...

## Sont convoqués pour les 11, 12 et 13 avril à Nice - Tournoi international (Canada - Italie - Sélection Française hors Méditerranée - Zone Med)

- CNM : LEMOUCHI - BODEGAS - BEN RONDHANE - MOUGEL - MENNUCCI
- DFCS : NOYON - KHASZ - GIFFONI - ALMUZARA - DO CARMO  
LOTHMANN
- ONN : ARDISSON - GARNERON
- AN : RUA
- MWP : GILLAIN

Remplaçants :      Gardien      MAYOR (AN) -  
                          Joueurs      CHAVET et BAGIACCHI si réparé (ONN)

Joseph BRITTO

Olivier CHANDIEU