

**Compte rendu du stage de préparation aux sélections nationales Zone Sud  
Les 5 et 6 novembre 2007 – Hyères**

**Objectif du stage :**

L'objectif principal est d'apporter une aide aux clubs afin de préparer au mieux les premières étapes de sélections pour l'entrée en équipes nationales minimales et/ou juniors.

Ce stage a un **double objet** : améliorer la formation des nageuses et entreprendre une formation continue des entraîneurs.

**Organisation pédagogique du stage :**

Le travail s'est organisé à travers une alternance de travail à sec et en piscine.

Volumes horaires :

- entraînements en piscine = 11h
- Travail vidéo = 1h

<b>TOTAL</b>	<b>= 12h</b>
--------------	--------------

**Démarche et contenus pédagogiques :**

La démarche pédagogique était de donner un nombre optimum de connaissances techniques sur ces deux jours : que ces informations soient comprises et acquises sur l'instant par la nageuse. Tout en sachant, et c'est là que la formation d'entraîneur était indissociable, que ces acquis seront durables que s'ils sont réengagés (donc compris et réinvestit par l'entraîneur concerné) dans l'entraînement quotidien de la nageuse en club.

Compte tenu de la durée courte du stage, un choix a été fait d'aborder de la façon la plus complète possible le travail des deux figures obligatoires minimales et la première partie de la variation de danse.

**Liste des nageuses retenues**

Compte tenu du grand nombre de candidatures (environ une cinquantaine), j'ai choisi de retenir les nageuses en pôle dont je n'assure pas le suivi dans l'année ainsi que les nageuses isolées dans les clubs hors pôles. Le pôle de Sète ayant décliné l'invitation sur ce stage puisqu'un autre stage était déjà prévu chez eux avec la présence d'un CTS. J'ai refusé de retenir des nageuses du pôle d'Aix (candidatures très nombreuses) dont j'aurai la possibilité ultérieurement de travailler avec les entraîneurs dans le cadre du suivi de ce pôle.

**SELECTION JUNIORS**

REGION	Club	Nom- Prénom	Année naissance	
PROVENCE	MARSEILLE	Marie PAREZ - BROSCHE	90	1
		Valentine PRECLAIRE	91	2
LYONNAIS	LYON	Capucine HALLER	91	3
		Marie ANNEQUIN	92	4
		Mary BARBALAT	92	5
		Nadège YAYA	92	6
LANGUEDOC ROUSSILLON	ST CYPRIEN	Jade BRIQUEU	90	7
		Mathilde DURIEZ	92	8
COTE d'AZUR	HYERES	Krystal MARROLLEAU	92	9
		Lauriane PONTAT	92	10

**SELECTION MINIMES**

REGION	Club	Nom- Prénom	Année	Stage
--------	------	-------------	-------	-------

			naissance		
LANGUEDOC ROUSSILLON	ST	Alexia PAULUS	93	Oui	11
	CYPRIEN	Marine TIZANE	93	Oui	12
LYONNAIS	LYON	Perrine SEGAUD	94	Oui	13
		Charlotte VERRIER	95	Oui	14
		Elodie BARDON	94	Oui	15
COTE d'AZUR	HYERES	Justine MORELLI	95	Oui	16

### Entraîneurs présents:

4 entraîneurs, 4 clubs :

REGION	Club	Nom- Prénom
PROVENCE	MARSEILLE	Honorinne BEDOT
LYONNAIS	LYON	Lucile PICARD
COTE d'AZUR	HYERES	Aurélie JAUFFRAY
LANGUEDOC ROUSSILLON	ST CYPRIEN	Soizic CHOUIN

### Bilan global :

**Je tiens tout d'abord à remercier Rose Vanhersecke sans qui le stage n'aurait pu voir le jour.**

Les conditions d'hébergement à l'UCPA Hyères – Presqu'île de Giens, centre de vacances ont été bien appréciées par les nageuses et entraîneurs. Les repas du midi ont été organisés sur place à la cafétéria de la piscine ; les repas du soir directement sur le lieu d'hébergement.

Les conditions d'entraînement étaient difficiles dans la mesure où nous disposions du bassin extérieur, à des horaires plus tardives et que le temps était brumeux avec beaucoup de vent sur le dernier jour de stage. L'eau était chauffée à 28,5°C. Les nageuses ont été courageuses.

### Bilan technique :

2 groupes de niveaux. 2 catégories d'âge.

Bonne ambiance, groupe agréable. Nageuses volontaires et travailleuses.

### Les figures imposées :

Compte tenu de la spécificité du public (2 groupes d'âge), j'ai choisi d'aborder le travail technique au travers de thématique abordant d'une part les figures minimales et d'autre part les figures juniors. Des ateliers ont été proposés avec des variantes selon la catégorie d'âge à laquelle appartenait la nageuse.

La démarche proposée a été d'aborder au travers de ces figures, une « méthodologie » de l'entraînement comprenant : un échauffement en natation, un temps de travail sur les déplacements (impliquant un travail d'endurance d'appuis), un échauffement-type sur la verticale, des éducatifs appropriés, un temps de travail sur l'enchaînement des figures.

### Au préalable,

Je souhaiterais revenir sur **la démarche personnelle** que doivent engager toutes les nageuses lorsqu'elles décident de postuler pour une sélection en équipe de France. Hormis le niveau technique général requis, je souhaiterais qu'une réflexion s'engage avec l'athlète et l'entraîneur sur ce projet sportif « de haut niveau » ou « d'accès au haut niveau ». Il est important à ce stade de la compétition que la nageuse mesure les effets de sa décision : l'implication que cela engendre dans son comportement au quotidien (présence aux entraînements, exigences demandées, discipline requise, etc...). Je souhaiterais insister sur cette notion de démarche personnelle : c'est bien l'athlète qui s'engage dans cette voie et non

l'entourage (entraîneurs, parents, etc...). Le club, l'entraîneur, les parents, etc... sont des atouts précieux dans le projet, ils ont alors pour mission **d'accompagner l'athlète**.

Au travers de ces deux jours de stage, j'ai pu remarqué que certaines nageuses n'étaient pas dans cette **dynamique** (attitude passive, pas de prise d'initiative personnelle, peu curieuse, parfois peu d'application dans le travail, etc...).

**La réussite de ce projet repose avant tout dans la volonté personnelle de chacune et des efforts qu'elles consentiront à mettre pour y arriver.**

Ce qu'il faut retenir :

- Il est important de maintenir une **régularité** dans le travail des exercices proposés : la « barre verticale », le travail en compte des figures, les séries de déplacements ou d'appuis, etc... de façon à procurer des résultats probants et rapides chez les nageuses.
- Il me semble intéressant d'**alterner** de façon périodique **les types d'exercices** proposés : travail avec bidons, au mur, à sec, en compte, au chrono, etc... .
- Ne pas hésiter à revenir en arrière, sur des bases (positions ou déplacements simples) de façon à permettre à la nageuse de reprendre ses sensations.
- Cherchez à donner des repères aux nageuses : visuels, kinesthésiques. L'image vidéo n'a pas été utilisée lors de ce stage mais est un outil complémentaire à ces données. La mise en place de tests (ex : évaluation de la hauteur des poussées barracuda) peut être un outil mis au service des nageuses dans leur recherche de progression.
- Tentez de **hiérarchiser vos corrections** et par là même **vos consignes**. Ex : demander à la nageuse d'effectuer une tâche, de répondre à une consigne.
- **Soyez exigeant**. Demander de la **qualité** dans le travail. Insistez sur le principe de démarrer l'action dans une **position de départ** et de maintenir une **position d'arrivée**.

**Prochain stage : Les 2, 3 et 4 Janvier prochain à Aix en Provence.**

La sélection des nageuses se fera courant décembre, suite aux candidatures retenues dans le cadre de la sélection de l'équipe de France minime et comprendra **uniquement des athlètes minimes**.

Les modalités de sélection minime ne sont pas connues à ce jour (cela ne serait tarder, j'espère !!!), mais j'invite les clubs à engager leurs nageuses minimes et juniors, dont les résultats sportifs de l'année dernière n'ont pas été probants, aux Journées de Référence du mois de Décembre.

Je reste à votre disposition pour échanger avec vous sur certains points de ce compte rendu ou sur votre(s) nageuse(s).

D.MARECHAL  
CTS Sud Est