REGROUPEMENT JEUNES FRANCILIENS

Fontainebleau Dimanche 2 juin 2019

POUR QUE LES JEUX DE PARIS SOIENT PLUS QU'UN RÊVE

Contexte :

Bien que programmé depuis septembre, avec un rappel lors du regroupement de janvier, le second regroupement à Fontainebleau de la saison pour la catégorie Jeune du programme d'accompagnement de la Ligue d'Ile de France a fait l'objet de nombreux forfaits. Ceux-ci sont dus pour la plupart à certains comités départementaux (77 et 92) qui ont prévu une action de compétition à cette date. C'est donc avec un effectif restreint que le regroupement s'est effectué.

Effectif :

NAGEURS (10)

BRINDEJONC Juline	2006	M	ES MASSY NATATION
BRINDEJONC Matis	2006	M	ES MASSY NATATION
CALOTA Thomas	2006	M	ES VITRY
CARLOS-BROC Zoé	2006	F	MORSANG ESSONNE NATATION
EL KABBAJ Anas	2006	M	CERGY PONTOISE NATATION
KARADZIC Marko	2006	M	CSM CLAMART
MJAHED Sirine	2007	F	ES MASSY NATATION
NGUYEN DUC LONG Rachel	2006	F	CN ST-MICHEL-SUR-ORGE
POCIECHA Alexandra	2007	F	ES VITRY
VIARD Neil	2006	M	CSM CLAMART

ENTRAINEURS

MARCZEWSKI Gaëtan	MORSANG ESSONNE NATATION
MEZRAG Romain	CERGY PONTOISE NATATION
PONEAU Olivier	CSM CLAMART
VEDOVATI Erwan	ES VITRY

ENCADREMENT

REY Jean-Lionel	CTS

Conditions matérielles :

Comme pour le mois de janvier l'action Initialement prévue le samedi a dû être reportée au dimanche afin de pouvoir bénéficier du bassin sur des horaires adéquats. L'effectif étant réduit, 2 lignes en 50 m le matin et l'après-midi ont été réservées. C'était largement suffisant.
Les installations du site de Fontainebleau sont appréciables, néanmoins l'éloignement de la capitale, pour certain, associé au retour du weekend prolongé de l'ascension a pu augmenter le temps de trajet sur du dimanche soir.

Déroulé :

8h00	Accueil
8h30	Entraînement au bassin (tests 8x50 cr prog 1à8)
10h30	Partage collectif pour les nageurs et entraîneurs
12h30	Repas
13h30	Repos pour les nageurs
	Echange avec les entraîneurs sur les tests tritons

15h00 Entraînement au bassin
17h00 Bilan journée
17h30 Fin de l'action

Contenus :

L'ENTRAINEMENT

La séance d'entraînement du matin fût organisée autour du passage des tests Triton demandés par la Direction Technique Nationale. Le protocole fût identique à celui du mois de janvier à savoir : 8x50 cr progressif de 1 à 8 départ 1'15 avec de simples consignes comme être progressif sur une large plage de vitesse et avoir une progression régulière par palier.

Après une première partie de séance orienté sur la mobilité du bassin en ondulation, les filles ont fait le test pendant que les garçons mettaient en application sur des distances crawl nage complète à chaque coulée le travail abordé en première partie. Ensuite nous avons inversé les groupes.

La séance d'entrainement de l'après-midi fût construite autour du placement de la tête en crawl et de l'expiration aquatique. L'objectif était d'amener les jeunes à expérimenter plusieurs façons d'expirer : en continue, en intermittence, avec des débits différents et ceci à plusieurs moments du cycle de nage.

LE TEMPS DE PARTAGE ENTRE NAGEURS ET ENTRAINEURS

Le temps de partage était axé dans un premier temps sur un échange anecdotique afin de faire mieux connaissance et de libérer la parole.

Ensuite pour les nageurs nous avons interrogé leur vision à savoir comment ils se projetaient dans le futur, ce qu'ils attendaient de leur entraîneur, famille et amis.

ECHANGE ENTRE ENTRAINEURS

Le temps d'échange avec les entraîneurs portaient sur les informations recueillies avec le Triton et sur ce que nous aimerions constater en comparant les deux tests.

Bilan et perspective :

RESULTATS DES TESTS

La comparaison des résultats des tests 8x50 effectués à 6 mois d'écart parait prometteuse. Nous pouvons noter dans l'ensemble une amélioration de la capacité à être progressif, peut-être dû à une meilleure compréhension lors du second test moins axé sur la performance brut. En comparant les courbes fréq/vitesse et mvts/vitesse des deux tests, nous avons plusieurs profils qui se dégagent :

- Ceux dont les courbes restent identiques (Profil 1)
- Ceux dont les courbes se décalent vers le bas et la droite (Profil 2)
- Ceux dont la pente des courbes diminuent (Profil 3)

Les hypothèses concernant les profils sont les suivants :

- Les courbes identiques pourraient traduire une organisation motrice inchangée.
- Les courbes se décalant vers le bas et la droite pourraient traduire une meilleure efficacité motrice liée à une prise de puissance du à l'entraînement ou à la maturation biologique
- Les courbes dont les pentes diminuent, traduiraient des transformations de l'organisation technique.

Ces hypothèses demandent à être confrontées à la réalité du terrain sur une plus grande échelle. Une mise en relation avec les performances réalisées en compétition seraient également intéressante.

BILAN

En bilan de journée chacun a pu s'exprimer sur les 4 notions suivantes : Plaisir, difficulté, surprise et envie.

De façon assez synthétique les nageurs ont aimé se retrouver mais ont été surpris, pour ne pas dire déçu par le nombre de forfait. Les difficultés ressenties étaient pour certains sur la prise de parole en groupe et aussi pour d'autres sur les éléments techniques comme la respiration. L'envie portait sur l'amélioration.

PERSPECTIVE

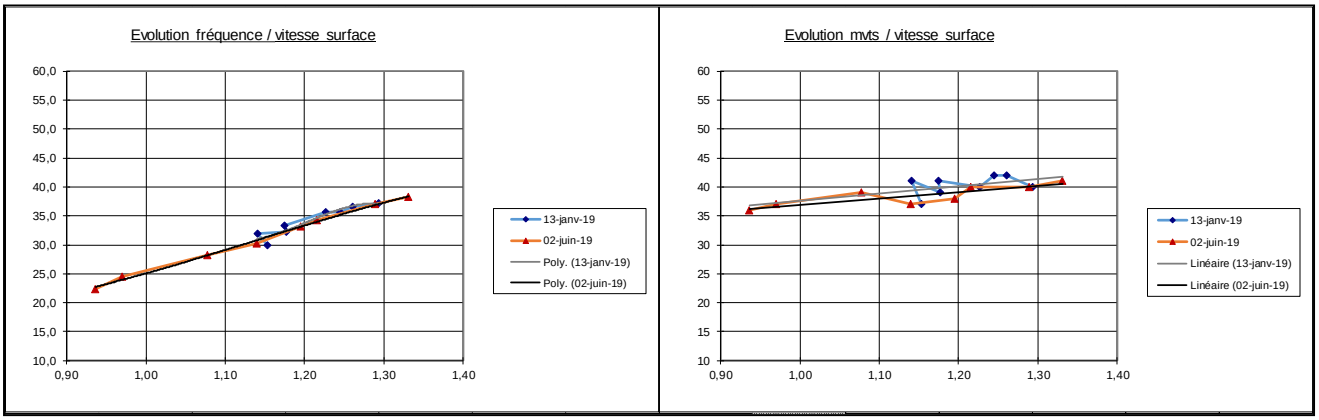
Faire deux regroupements dans l'année parait être une bonne formule. Cela permet de voir l'évolution des nageurs, de créer du lien avec les entraîneurs et au final de construire dans la durée.

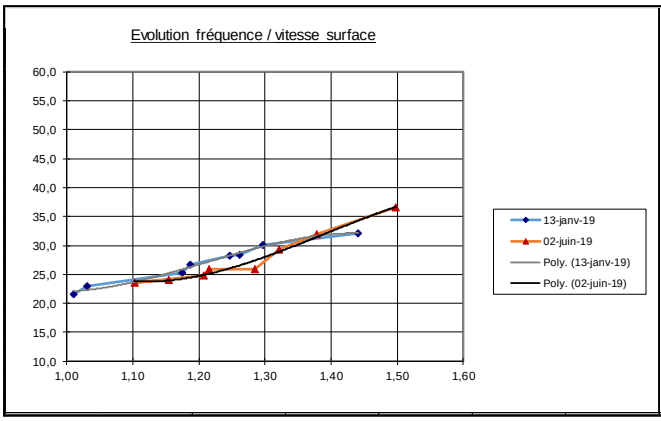
Toutefois, pour pérenniser ces actions il convient de mieux communiquer auprès des clubs et des comités départementaux afin d'éviter les forfaits. Plus les dates seront fixées en concertation plus les nageurs et les entraîneurs seront présents.

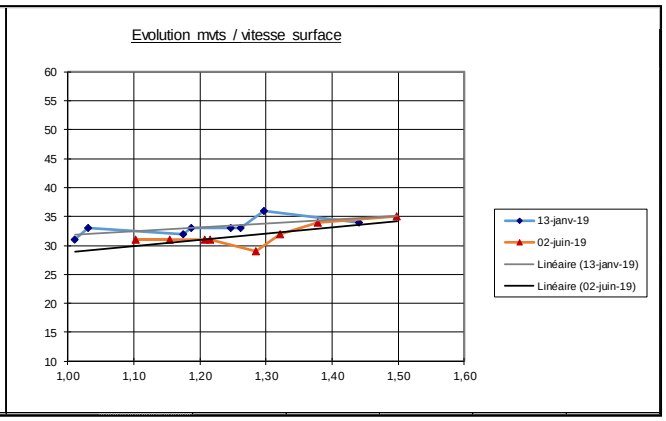
Photos :

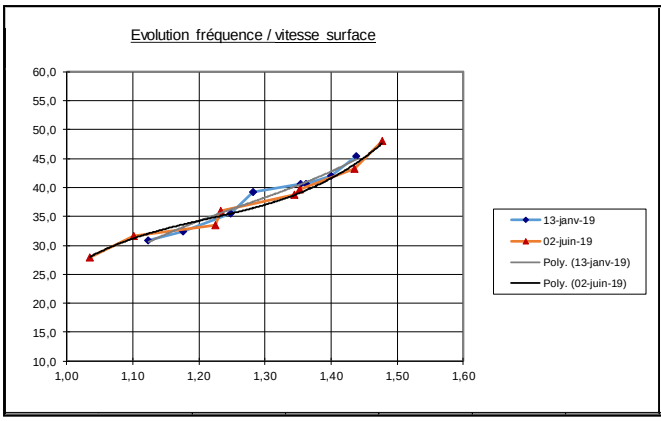
Résultat comparatif des tests Triton:

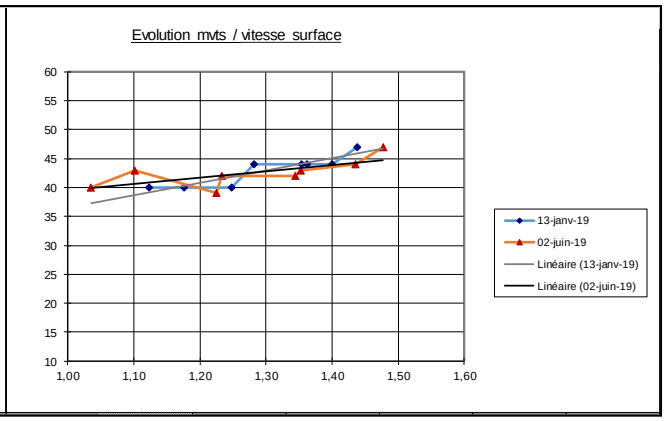
- Profil 1 : courbes restent identiques



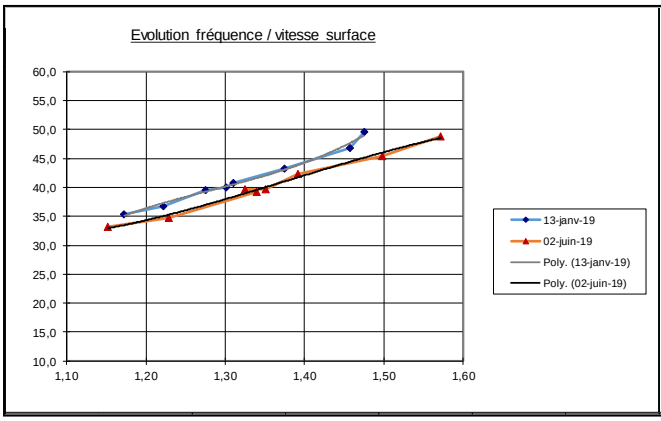


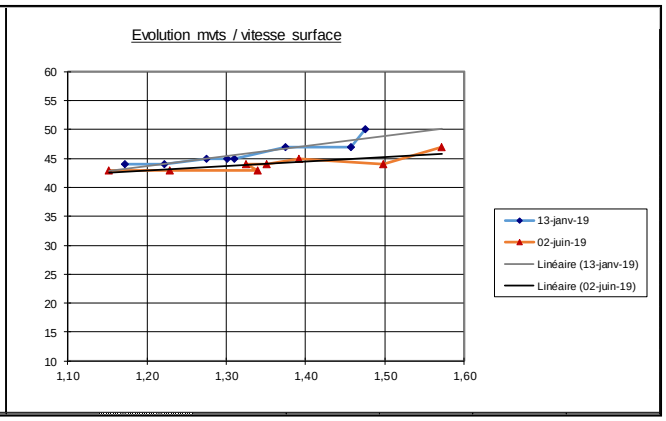


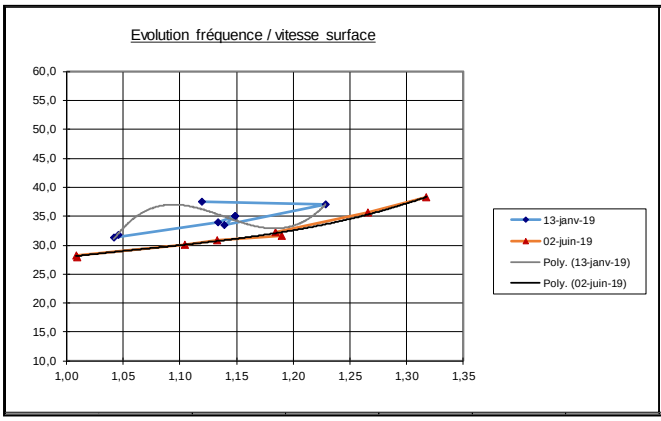


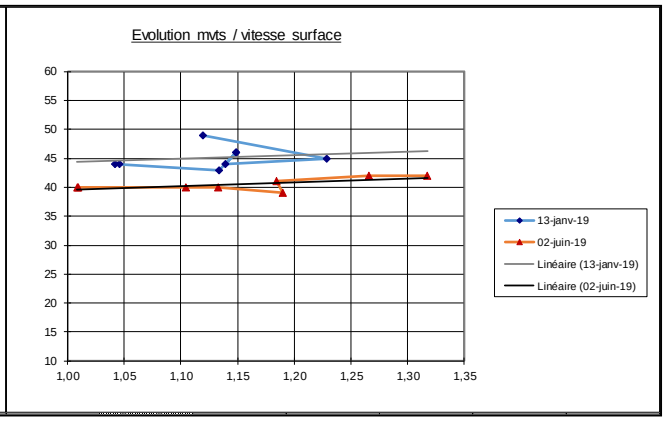


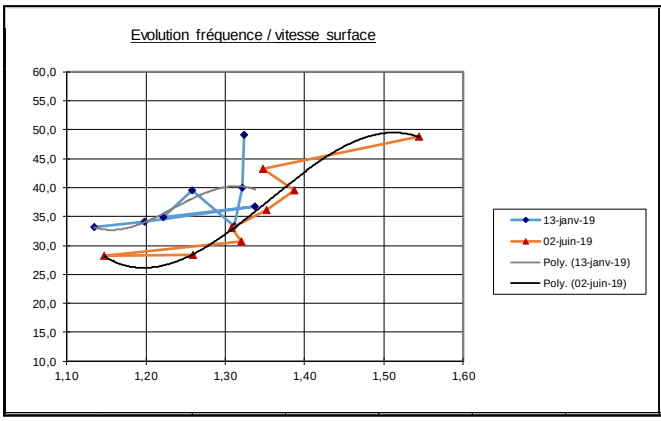
- Profil 2 : courbes se décalent vers le bas et la droite

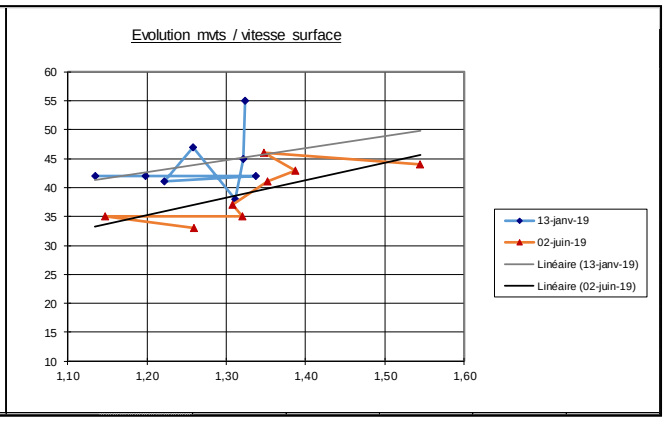


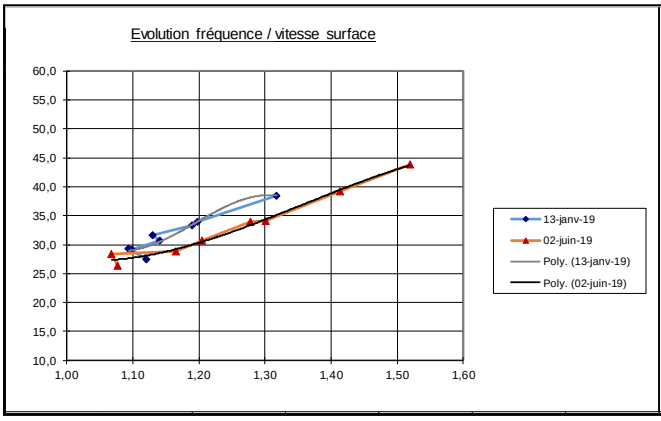


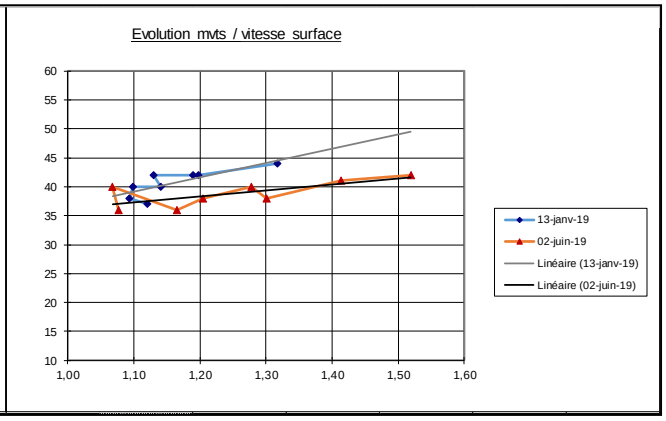


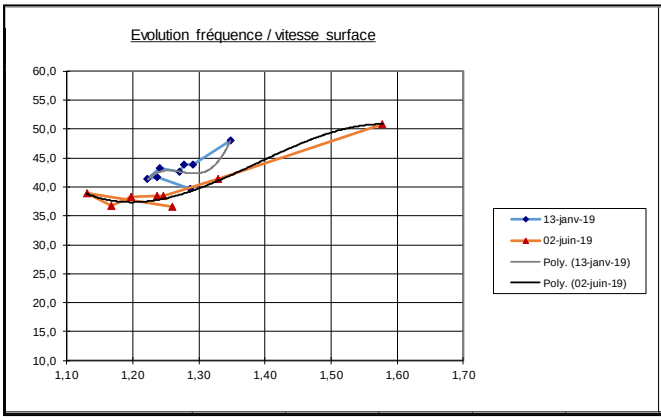


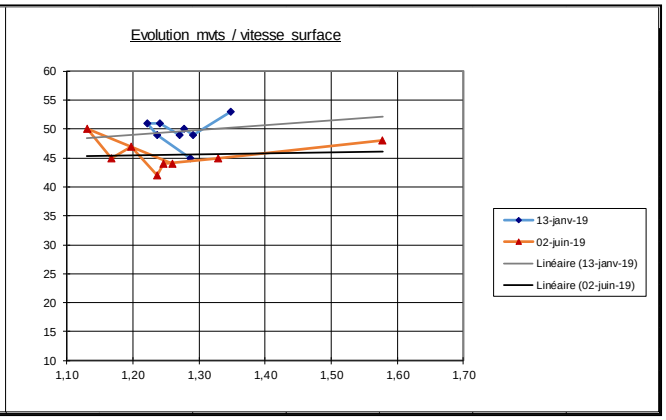
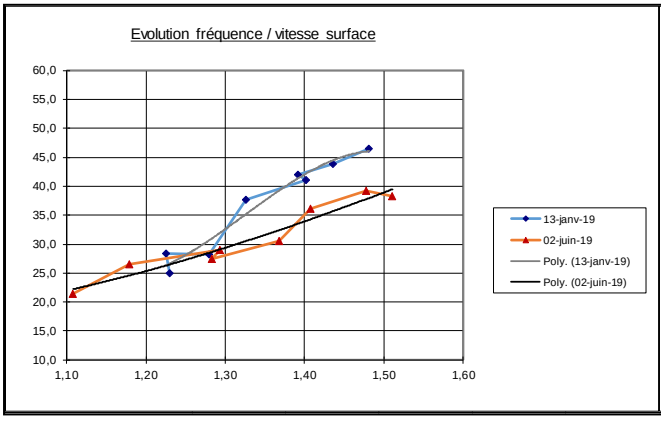
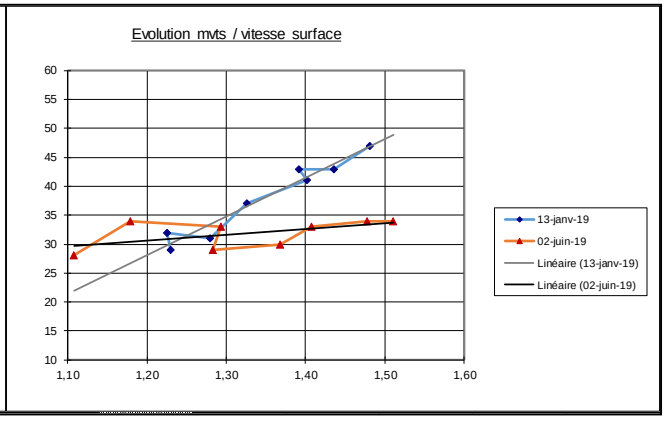












- Profil 3 : pente des courbes diminuent