

PROGRAMME D'ACCOMPAGNEMENT DES NAGEURS ET ENTRAINEURS FRANCILIENS



POUR QUE LES JEUX DE PARIS SOIENT PLUS QU'UN RÊVE SAISON 3

Un contexte particulier

La crise sanitaire liée à l'épidémie de la Covid-19 a affecté l'ensemble de la société et tout particulièrement le sport. Avec la mise en sommeil de nos structures clubs pendant plusieurs mois, puis les contraintes liées aux mesures pour lutter contre le virus, mais aussi l'incertitude pesant sur la saison en cours, nous sommes dans l'obligation de repenser nos modes de fonctionnement et de laisser encore plus de place à l'adaptation.

Aujourd'hui, notre paradigme de départ prend encore plus de sens : « *un projet collectif tourné vers un objectif ambitieux : les jeux de Paris, en centrant notre action autour de la performance et en résolvant un par un, ensemble et pour chacun d'entre nous, les obstacles qui se présentent sur ce chemin.* »

Une ambition intacte

La haute performance est une histoire d'hommes et de femmes engagés collectivement vers un but commun : ici les Jeux de Paris 2024. Il s'agit de centrer les actions autour de ce qui fait sens : la performance et de résoudre un par un, ensemble et pour chacun d'entre nous, les obstacles qui se présentent sur notre route.

Ce but se décline en 3 aspirations pour la natation francilienne :

Que les jeux de Paris soient une ambition collective ou chacun, à sa place, contribue à la réussite de tous.

Que le chemin jusqu'aux jeux de Paris soit source de joie et que la réussite finale vienne simplement confirmer tout ce qui a été mis en place.

Que chacun pendant les jeux de Paris puisse être fier du travail accompli et partager la réussite de ceux qui participeront.

Des objectifs élevés

Permettre aux meilleurs nageurs franciliens de s'épanouir et de progresser dans un projet collectif en vue des jeux Olympiques de Paris.

Accompagner les nageurs et leurs entraîneurs vers une exigence et un état d'esprit propice à l'émergence de la haute performance.

Préformer (médaillé) aux championnats d'Europe juniors et intégrer l'équipe de France sénior aux jeux de Paris.

Avoir des entraîneurs de club intégrant l'encadrement des équipes de France.

Des indicateurs d'évaluation à construire

Les objectifs rappelés ci-dessus sont à compléter de critères de réussite objectivables et définis dans le temps. Cette démarche pourra se faire collectivement, nous permettra d'être plus pertinents dans le suivi de notre programme et surtout d'avoir des indicateurs validant ou non notre action.

Une démarche en perpétuelle évolution

Comme annoncé dès l'élaboration du projet, le programme n'est pas figé. La crise de la Covid-19 ne fait que renforcer cette approche et vient apporter son lot d'obstacles d'émergence, mais quoi qu'il en soit il nous faut toujours garder comme ligne directrice notre quête de performance aux jeux de Paris.

Bilan de la saison 2019-2020

La crise sanitaire a mis fin aux actions que nous avons programmées sur la saison sportive. Certaines ont été annulées, d'autres ont été reportées ou bien encore proposées pour répondre aux problématiques rencontrées.

- Regroupements des nageurs d'île de France ciblés jeunes avec leurs entraîneurs :
 - Fontainebleau le 12/01/20 : 36 nageurs, 13 entraîneurs et 1 CTS
 - Melun le 21/03/20 : **annulé**
- Regroupements des nageurs d'île de France listés espoir ou ciblés junior/séniors et non-inscrit en structures CAF ou CNE, avec leurs entraîneurs :
 - Melun le 11/01/20 : 22 nageurs, 13 entraîneurs et 1 CTS
 - Melun le 25/04/20 : **annulé**
- Actions de stage et de compétitions pour les meilleurs nageurs :
 - Antibes ou Majorque du 1 au 10/05/20 : **annulé**
- Actions spécifiques au CAF :
 - Meeting Golden Tour de Nice 7-9/02/20 : 33 nageurs, 3 entraîneurs
 - Meeting Golden Tour de Marseille 21-23/03/20 : **annulé**
- Offre de service d'accompagnement de la performance¹ :
 - Suivi physiologique : une conférence le 04/01/20 + des sessions de tests les 07/12/19 – 18/12/19 – 03/01/20 – 9/01/20 – 01/02/20 – 02/03/20 – 05/03/20 soit 31 tests pour 22 nageurs, 13 entraîneurs concernés
 - Suivi de l'état de forme (HRV) : du 13/11/19 au 09/05/20 soit 167 tests réalisés pour 9 nageurs et 5 entraîneurs concernés
 - Suivi psychologique : une conférence le 04/02/20 + 1 bilan pour 12 nageurs et 8 entraîneurs
 - Suivi technique et méthodologique : une action le 22/01/20 pour 5 nageurs et 3 entraîneurs
- Formation d'un collectif d'entraîneurs² :
 - Regroupement niveau 1 les 12-13/11/19 – 29-29/01/20 – 03-04/03/20 : 6 entraîneurs et 2 CTS

¹ Cf en annexe : retour des questionnaires satisfaction envoyés aux entraîneurs

² Cf en annexe : bilan personnel de la formation

-
- Regroupement niveau 2 : les 05-06/11/19 – 21-22/01/20 – 07-08/07/20 : 8 entraîneurs et 1 CTS
 - Regroupement niveau 1 et 2 : Bois d'Ulys Melun 10-11/09/20 : 14 entraîneurs et 1 CTS
- Reprise de l'entraînement post-confinement pour les nageurs sur listes ministérielles
- Les Lilas et Montreuil du 01/06/20 au 27/06/20 : 23 nageurs, 7 entraîneurs

Malgré le coup d'arrêt porté par la crise sanitaire, la seconde saison du programme d'accompagnement a mobilisé un nombre important de nageur et d'entraîneur. Ce sont ainsi 105 nageurs (48 garçons et 57 filles) issus de 45 clubs, et 44 entraîneurs issus de 35 clubs qui ont participé à au moins une action de la LIF.

Le processus d'accompagnement basé sur l'offre de service fut très apprécié des entraîneurs. Elle offre une véritable valeur ajoutée en donnant des informations importantes aux entraîneurs sur le fonctionnement de leurs nageurs. Ces informations permettent une meilleure compréhension des effets de l'entraînement et participent ainsi à l'amélioration des procédés d'entraînement.

Le succès de la formation du collectif d'entraîneurs est confirmé par les retours aussi bien des entraîneurs. L'espace de partage d'expérience et de co-construction pose réellement les bases d'une équipe d'entraîneurs œuvrant ensemble pour leur réussite personnelle au service d'une cause plus grande qu'est l'épanouissement des nageurs et la réussite de la natation francilienne.

Les deux regroupements réalisés cette année, s'adressaient à une population de nageurs et d'entraîneurs plus éloignés du haut-niveau dans l'objectif de créer du lien et une première marche vers un mouvement pouvant générer de la haute performance. Le ciblage de la population est plus adéquat, mais il convient maintenant de définir un objectif adapté qui permette de dépasser la seule création de lien.

Le stage proposé par la ligue n'a pu être réalisé. L'option d'une période assez éloignée des compétitions importantes, mais à un moment où les entraîneurs ont besoin de se ressourcer semble être à privilégier.

Nous pouvons nous féliciter de cette dynamique. Les liens créés sont porteurs de confiance. L'architecture proposée avec de multiples entrées est plus adaptée à la réalité du terrain. Le programme contribue à une meilleure synergie tout en respectant les approches et les contraintes propres à chacun qu'il soit clubs formateurs, clubs « excellence » ou CAF.

Maintenir philosophie du projet à travers l'architecture proposée

Le nageur et son entraîneur sont pleinement associés et considérés comme un ensemble à préserver et à accompagner dans la durée.

Ils sont intégrés dans des collectifs plus larges, déterminés chaque saison sportive et s'articulant autour des Centres d'Accession et de Formation (CAF), des entraîneurs en formation et de l'ensemble des nageurs identifiés.

Les entraîneurs des nageurs adhérents aux actions proposées et les dirigeants des structures d'entraînement les accueillant sont partie prenante du projet et concourent de fait à la réussite du couple entraîneur / nageurs.

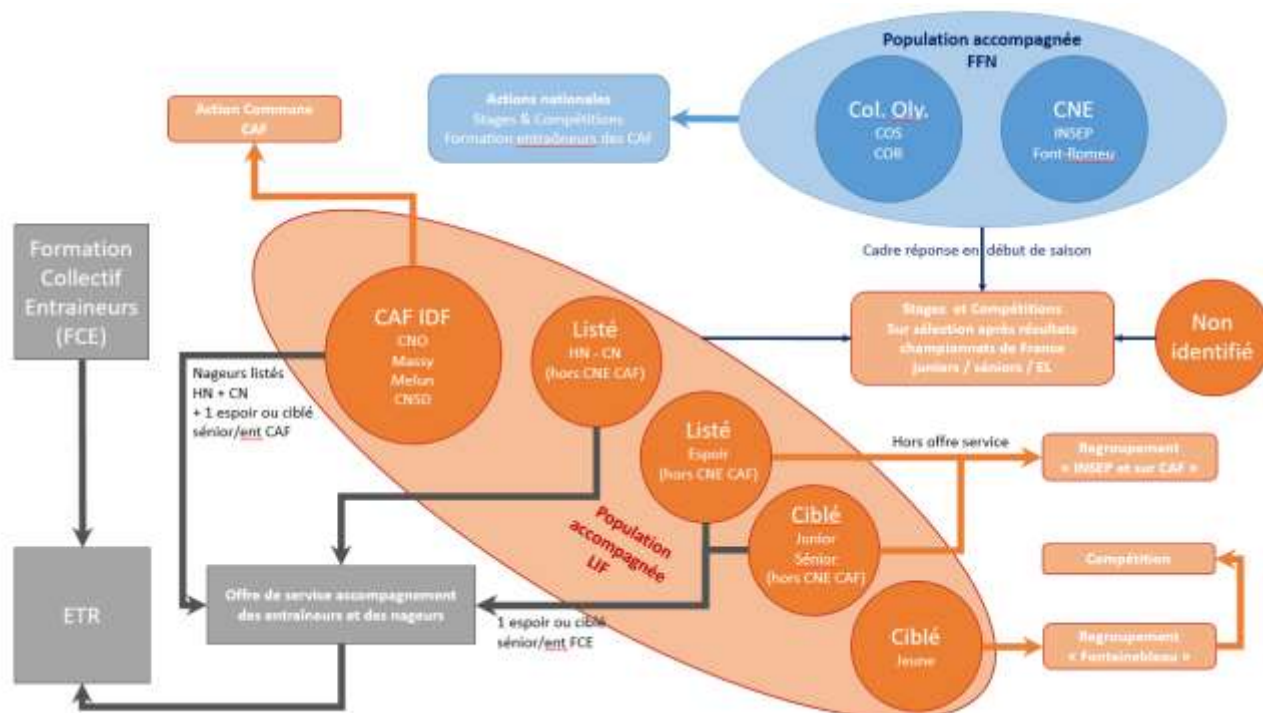
Plusieurs niveaux d'accompagnements et d'actions sont proposés au regard des résultats, motivations et engagements des personnes.

C'est à travers l'échange entre entraîneurs, nageurs, experts autour de problématiques concrètes rencontrées dans le quotidien ainsi qu'un travail réflexif sur soi-même que se fait l'essentiel de la montée en compétence.

Un pôle d'experts capables d'intervenir dans les différents secteurs de la performance est en train de se constituer afin d'accompagner la résolution des problématiques émergentes.

Une attention particulière sera portée sur l'accompagnement du projet scolaire, universitaire et professionnel des nageurs identifiés afin de les aider au mieux dans les choix d'orientations qui sont souvent un frein à la réussite d'un projet sportif en île de France.

L'architecture repose donc sur l'identification des nageurs et de leurs entraîneurs. En fonction de la catégorie dans laquelle les nageurs sont identifiés. Ils peuvent prétendre à différents types d'actions. Les entraîneurs de ces nageurs et ceux souhaitant s'engager dans un processus de développement de leur compétence peuvent également bénéficier d'actions spécifiques.



Les différents types d'actions proposées

- Regroupements des jeunes d'île de France avec leurs entraîneurs
- Regroupements des juniors et séniors d'île de France avec leurs entraîneurs
- Actions de stage et de compétitions sur sélection après les championnats nationaux
- Actions spécifiques aux CAF
- Actions de formation d'un collectif d'entraîneurs
- Offre de service d'accompagnement de la performance

Programme d'actions prévues en 2020-2021

▪ **Regroupements des jeunes d'île de France avec leurs entraîneurs :**

Population : nageurs de la catégorie Jeune en 2020-2021, classés dans les 8 premiers de son année d'âge des rankings nationaux bassin de 25m en 2019-2020.

Actions : deux regroupements sont prévus : les 10 janvier et 28 mars 2021 auxquels s'ajoutera une compétition.

▪ **Regroupements des juniors et séniors d'île de France avec leurs entraîneurs :**

Population : nageurs de la catégorie Junior ou Sénior en 2020-2021, non-inscrits sur listes ministérielles Elite, Séniors, Relève ou Collectif National, et non-inscrit dans un CAF d'IDF ou un Centre National d'entraînement pour la saison 2020-2021, et :

- ayant été un junior classé dans les 8 premiers de son année d'âge des rankings nationaux 2019-2020 en bassin de 50m
- ayant été un sénior classé dans les 8 premiers des 3 années d'âge post-juniors des rankings nationaux 2019-2020 en bassin de 50m ou dans les 8 premiers toutes catégories des rankings nationaux 2019-2020 en bassin de 50m³

Actions : deux regroupements sont prévus : les 9 janvier et 27 mars 2021.

▪ **Actions de stage et de compétitions sur sélection après les championnats nationaux :**

Population : nageurs sélectionnés sur les résultats des championnats de France juniors, séniors et eau libre. Douze nageurs par actions seront retenus.

Actions : un stage juniors, un stage séniors et un stage ½ fond – eau libre sont prévus. Les dates seront à déterminer après consultation des entraîneurs

▪ **Actions spécifiques aux CAF :**

Population : nageurs inscrits dans un CAF d'île de France pour la saison 2020-2021 et sur proposition de leur entraîneur.

Actions : à déterminer avec les entraîneurs.

▪ **Actions de formation d'un collectif d'entraîneurs :**

Population : entraîneurs souhaitant s'engager dans un processus de développement de ses compétences.

Actions : Deux programmes de formation professionnelle des entraîneurs sont mis en place : un niveau 1 concernant une nouvelle promotion et un niveau 2 pour les entraîneurs ayant suivi la formation de la saison dernière.

Programme de 4x2 jours pour chaque niveau :

- 2 sur relation communication (niveau 1 et niveau 2)
- 2 sur connaissance de soi (niveau 1 et niveau 2)
- 2 sur détermination d'objectif (niveau 1 et niveau 2)
- 2 sur l'intelligence collective (en commun en résidentiel)

Toutes les informations sont disponibles auprès de l'ERFAN d'IDF.

³ Sauf sur les épreuves de 100 et 200 NL ou sont retenu les 12 premiers.

- **Offre de service d'accompagnement de la performance :**

Population : entraîneurs de CAF, entraîneurs de nageurs listés Elite, Séniors, Relève ou Collectif National, et entraîneur suivant ou ayant suivi la Formation d'un collectif d'entraîneur et ayant un nageur identifiés espoir ou un sénior ciblé dans le dispositif d'accompagnement de la LIF pour la saison 2020-2021.

Actions : Suivi physiologique, état de forme (HRV), suivi psychologique, suivi technique et méthodologique, coaching.

ANNEXE

Questionnaire suivi offre de service LIF

62% de taux de réponse : 10 réponses sur 16 entraîneurs sollicités

En quelques mots, qu'est-ce que vous a apporté le suivi physiologique de Jan Olbreicht ?

- Une approche différente de l'entraînement
- Meilleure connaissance des nageurs
- Une évaluation de l'effet de l'entraînement et de l'état des capacités des nageurs très fin
- Une nouvelle façon de penser la natation
- Beaucoup de questions et de remise en cause
- L'individualisation de l'entraînement x2
- Plus de précision dans l'individualisation des séances
- Une meilleure organisation de l'entraînement physiologique

En quelques mots, qu'est-ce que vous a apporté le suivi de profil mental de Denis Hauw ?

- une confirmation de la démarche
- une meilleure connaissance de l'athlète que j'entraîne x2
- Des connaissances complémentaires quant au fonctionnement mental des sportifs

En quelques mots, qu'est-ce que vous a apporté le suivi de la forme HRV ?

- Un appui sur la gestion de la fatigue chez le sportif.
- Cela m'a permis de varier la charge d'entraînement
- un moyen de réguler les propositions d'entraînement
- l'efficacité et précision pour programmer les semaines
- malheureusement le COVID ayant interrompu la saison avant les échéances. Je ne sais pas trop quoi en penser.
- Malheureusement ça n'a pas marché avec notre nageuse!

En quelques mots, qu'est-ce que vous a apporté l'analyse technique vidéo ?

- vue sous l'eau et amélioration technique
- Pas grand-chose sous cette forme

Parmi les actions proposées, quelles sont celles que vous souhaitez reconduire ou mettre en place pour la saison 2020-2021 ?

	Suivi physiologique Jan Olbreicht	Suivi de profil "mental" Denis Hauw	Suivi de la forme HRV	Analyse vidéo technique
Ont suivi en 19/20	8/10 (suivi) 8/10 (conférence)	3/10 (suivi) 3/10 (conférence)	6/10	2/10
Souhaitent suivre en 20/21	9/10	3/10	6/10	8/10

Qu'est-ce qui vous manque dans le cadre du suivi de l'entraînement et que vous souhaiteriez que la LIF organise ?

- Ce que la LIF propose est déjà excellent
- De l'analyse vidéo
- Une réflexion autour de la planification de la prépa physique du nageur

Évaluation de la formation d'un collectif d'entraîneurs Niveau 1

1/ Quels étaient les points forts de notre Formation « Développement et optimisation des savoir-faire et savoir-être des entraîneurs de natation » niveau 1 ?

- La sécurité, confiance / Un cadre qui m'a mis en confiance et m'a permis de me lâcher.
- Des formateurs connectés à leur vision, enthousiastes et convaincants.
- Une formation complète accompagnée par deux experts (coaching et entraînement de haut niveau).
- Des contenus structurés et structurants.
- Les mises en situation qui mettent du lien et donnent un sens à ce que je fais ou pourrais faire sur le terrain.
- L'expertise tout simplement.
- Plus largement, le réseau qu'il est en train de se créer autour des cercles.
- M'a amené à avoir une réflexion sur mon projet professionnel et son optimisation ainsi qu'une réflexion sur les différentes attitudes à adopter dans le contexte professionnel.
- Réussir à faire émerger mon positionnement de façon claire et factuelle

2/ Qu'avez-vous appris ou réappris durant cette formation ?

- J'ai beaucoup appris sur moi (mais il reste du chemin) / Me connaître un peu plus, et ce n'est pas fini....
- A formuler au mieux mes besoins et mes attentes par rapport à mon travail, mais aussi à accompagner de façon plus positive les sportifs dont je m'occupe
- Utiliser des outils pour faire parler mieux le nageur et partir de lui.
- J'ai appris des techniques qui me permettent d'aller plus loin (écoute active, feed back,...)
- Réorganiser les objectifs : les miens ainsi que ceux que je voudrais faire émerger par les nageurs / Recalibrer mes objectifs
- Adopter les bonnes attitudes dans mon milieu professionnel
- L'importance de (bien) s'entourer.
- J'ai appris que tout ce que je fais je le fais avant tout pour moi
- Quand je parle, je me parle et je m'informe

3/ Que vous a permis cette formation ?

- D'évoluer dans mes rapports, échanges en général et avec les nageurs en particulier
- Des moyens pour aller dans le sens d'un nageur autonome. Et d'aller vers l'individualisation.
- De m'approprier des outils, des process pour moi-même pour ensuite les transmettre.
- Identifier des voies de progression dans ma vie, privée comme professionnelle
- De progresser dans ma relation-communication
- Devenir une meilleure version de moi-même
- D'apprendre à moins juger, me rendre plus ouvert aux alternatives

-
- De sortir de mon milieu professionnel pour échanger avec d'autres personnes et partager les expériences des uns et des autres.
 - De consacrer du temps à me recentrer sur moi. C'est ce qui m'a permis d'être plus efficace ensuite pour les autres (nageurs, autres entraîneurs, membre du bureau, vie de famille)
 - Nourrit mes objectifs et mes ambitions

4/ Est-ce qu'il y a quelque chose que vous auriez aimé avoir et qui n'était pas présent durant cette formation ?

- Pour l'instant j'ai plus besoin de digérer et de tester, de m'entraîner.
- Ne sachant pas où je mettais les pieds je n'avais pas d'attentes si ce n'est celle d'apprendre quelque chose et de progresser.
- N'ayant pas vécu d'autre formation de ce type je ne ressens pas de manque

5/ Souhaiteriez la mise en place du niveau 2 de cette formation et pour quelle raison ?

- Oui : pour renforcer les nouveaux acquis et les enrichir.
- Oui, absolument, voir en action les membres de l'autre groupe m'a montré le chemin qui reste à parcourir et cela me fait envie.
- Le niveau 2 semble naturellement indispensable pour parfaire et consolider l'ensemble des éléments
- J'aimerais pouvoir continuer afin d'approfondir encore ce que j'ai pu apprendre et découvrir de nouvelles méthodes

Évaluation de la formation d'un collectif d'entraîneurs Niveau 1

1/ Quels étaient les points forts de notre Formation « Développement et optimisation des savoir-faire et savoir-être des entraîneurs de natation » niveau 2 ?

- Vous deux, la courte histoire commune du cercle et de chaque individualité qui le compose.
- Grâce au niveau 2 j'ai le sentiment d'avoir approfondi ma connaissance de moi-même et de mes collègues.
- Une dynamique de groupe performante.
- Un encadrement facilitateur et compétent.
- Une forte connexion entre les contenus de formation et les problématiques de terrain.
- Une dynamique de formation qui se poursuit en dehors des regroupements.

2/ Qu'avez-vous appris ou réappris durant cette formation ?

- Que seul, la route était trop longue.
- L'écoute, la remise en question.
- Accepter ma singularité, à remettre en cause positivement les modèles imposés et à utiliser le temps pour changer les choses et m'approprier mon propre modèle.
- J'ai appris aussi que l'essai, l'erreur, l'échec, la réussite, le doute faisaient partie de la performance et que l'acceptation de tout cela m'aiderait à réaliser mon rêve
- De mieux communiquer (écoute active) en partant de l'autre.
- D'affirmer ma posture.
- J'ai appris sur moi, notamment sur ma relation avec mon club.
- J'ai précisé la vision du type d'entraîneur que je souhaite devenir.

-
- J'ai appris que je peux m'appuyer sur mes compétences analytiques, mais que je dois travailler sur l'intuition.
 - J'ai appris plusieurs outils pour améliorer l'accompagnement des nageurs que j'entraîne.

3/ Que vous a permis cette formation ?

- D'améliorer ma connaissance de moi-même m'a permis de gagner en confiance et permis d'aborder les problématiques de tous les jours avec plus de recul (en conscience)
- La formation m'a permis, par une meilleure connaissance personnelle, de questionner pour faire émerger des choses en l'autre qui lui appartiennent et non celles que j'ai envie d'entendre. Je continue à essayer d'être meilleur, de maîtriser au mieux ces techniques.
- De prendre la route qui me mènera à être un Homme, un gagnant.
- Cette formation m'a permis de proposer de nouvelles choses à mon comité directeur.
- J'ai réussi à mieux accompagner mes entraîneurs dans la définition de leurs missions et objectifs.
- Cela m'a permis de travailler avec l'équipe sur le partage d'un objectif commun et d'une dynamique d'équipe.
- J'ai mis en place un fonctionnement avec les nageurs de mon groupe qui favorise leur autonomie.

4/ Est-ce qu'il y a quelque chose que vous auriez aimé avoir et qui n'était pas présent durant cette formation ?

- J'aurais aimé mettre les nageurs au cœur d'un ou deux regroupements.
- Peut-être plus de supports (pdf ou audio) avec des exemples de cas concrets d'échanges entre coachs et nageurs.
- Être avec mon groupe d'entraînement ou une partie et être « observé » en action par les formateurs et les collègues.

5/ Quelle suite pourriez-vous donner à cette formation ?

- En ce qui me concerne, j'ai besoin de mettre les choses en ordre, de tester, d'organiser mes idées et les concrétiser. Pour différentes raisons, je sens que cette saison est une saison charnière pour moi, le club et les nageurs. Me stabiliser est donc essentiel pour moi. Pour cela, j'aimerais que cette saison soit le signe d'échanges concrets au bord du bassin... 1 jour, 1 week-end, 1 semaine... ???
- Il me semble important que la formation soit formellement reconnue par les différentes instances (LIF, FFN, Ministère des sports) et que l'on puisse avoir un diplôme pour valoriser les connaissances des entraîneurs et le travail des intervenants. Aussi de pérenniser les cercles créés en les aidant à participer à des actions collectives (ex : regroupements entraînement, formations).
- Je souhaite continuer à me former et à progresser en m'appuyant sur le groupe.