
Regroupement Collectif "Jeune"

Samedi 25 et dimanche 26 janvier 2014 Dijon



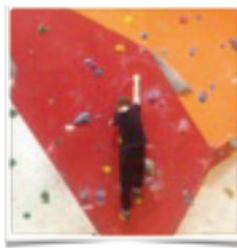
Listes des participants

Filles

ANDREOLI Justine(AS Tonnerre)
BERLANCOURT Cécile(A Dijon N)
GOUX Yuliza(CN Chalon s/S)
PHILIPPE Juliette(CN Chalon s/S)
PICARD Lorine(CN Autun)
POURANTRU Adelys(AS Tonnerre)
ROUSSEAUX Anaïs(A Dijon N)
SIRLONGE Eva(A Dijon N)

Garçons

BLANC Enzo(A Dijon N)
BRILLIARD Théo(A Dijon N)
CASASREALES Tom(CN Chalon s/S)
EUVRARD Alexandre(CN Chalon s/S)
LETHUMIER Romain(Sens N)
MERZE Alexis(CN Chalon s/S)
PIROUX Jules(CN Chalon s/S)
PONGE Lucas(CN Autun)
ROUX Romain(A Dijon N)
SAINT-GILLES Stevan(A Dijon N)
SKLADZIEN Victor(Montchanin N)



L'objectif de ce premier regroupement est de favoriser la notion de "collectif de Nageurs" visant à construire une équipe. Cette notion se crée dans le travail commun et l'échange lors des séances de natation et lors des activités annexes.

Une activité annexe (escalade) a été proposée afin d'observer le comportement des Nageurs dans une activité autre que celle de prédilection.

Cette action régionale s'est déroulée à Dijon. L'hébergement en pension complète a eu lieu au Centre de Rencontres Internationales de Dijon (repas de midi pris au CREPS). Les activités annexes se sont déroulées au CREPS (excepté l'escalade qui a eu lieu dans une salle spécifique à l'activité).

Les entraînements de natation ont eu lieu au bassin olympique du Grand Dijon situé en face du CREPS.

6 clubs étaient représentés par au moins une nageuse ou un nageur.

Le regroupement

L'objectif était d'évaluer ces jeunes Nageurs au niveau technique et physique afin de pallier à tout manque en vue de leur projet de carrière mais aussi pour favoriser un échange avec les entraîneurs des nageurs.

Ce regroupement était encadré par :

Solène RAY, entraîneur CN Chalon s/S
Jean-Marie COLOMBAT, entraîneur A Dijon N
Séverine ROSSET, CTS (coordination)

Le contenu du regroupement

Deux séances de natation (voir objectif ci-dessous)

Escalade

Tests athlétiques : contenu et résultats en annexe

Initiation à la diététique de la performance (document réalisé par une diététicienne distribué, lu et commenté).

Les nageuses et nageurs se sont comportés de manière exemplaire, l'implication dans les séances et les tests a été rigoureuse et motivée.

Cependant, un certain nombre de nageurs paraissent déjà « enfermés » dans des nages stéréotypées. Ces nageurs ont eu des difficultés à s'adapter à des exercices techniques qui impliquent de sortir du schéma basique de la nage complète. L'exigence technique est essentielle à cet âge pour construire un nageur qui saura s'adapter et développer de

nombreuses compétences lui permettant d'aller vers son plus haut-niveau de performance.

Le panel d'exercices proposés doit être conséquent pour optimiser cette adaptation.

Il est également primordial de développer le travail à sec des nageurs de cette catégorie pour compléter ce profil complet du jeune nageur en vue de sa progression.

Cette action sera complétée par la participation du collectif au Meeting National des Jeunes de Chalon sur Saône programmé le vendredi 2 mai, samedi 3 et dimanche 4 mai 2014.

Planning

Samedi 25 janvier 2014

10h : Accueil des nageurs au bassin olympique de Dijon.

10h15 / 12h : séance de natation / Etirements

12h30 : Repas au CREPS

13h30 / 15h30 : Tests athlétiques au gymnase du CREPS (AC, PMS, SQA)

16h / 17h30 : Installation au CRI de Dijon / Présentation du Projet Régional Cap 2016 et des actions / Présentation des tests / "la diététique du nageur au service de la performance"(documentation donnée aux nageurs)

17h30 / 19h : activité escalade en salle. Mise en situation inhabituelle pour les nageuses et nageurs : dépassement de soi et de sa peur, travail physique.

19h30 : repas

20h30 / 21h30 : Time's Up

21h30 : coucher

Dimanche 26 janvier 2014

8h : petit-déjeuner

8h30 : départ à la piscine, réveil musculaire au bord du bassin

9h / 11h : séance de natation

11h15 : tests athlétiques en salle de musculation (TRA, POM,PMI)

12h30 : repas CREPS

Contenu des séances d'entraînement

Samedi 25 janvier 2014

10h15/12h - Bassin 50m

Objectif!: technique et test 400m NL

3 000m

100 C / 200 C-D / 1004N / 100 D / 200 C-D / 1004N

8 X 50 Jbes (D=1') / 200 D

8 X 50 C Techn (R=explication) : 2 isolés / 2 25 godilles - 25 NC /2 ratt cuisse et roulis / 2 25 C WP - 25NC / 200 D pull

8X50 C (D=1') 4 amplitude / 4 progressif de 1 à 4 / 200 D

Test : 400m NL

Dimanche 27 janvier 2013

9h/11h - Bassin de 50m

Objectif : travail technique et test coulée passive

2 600m

150 C / 1004N / 50 Pap Educ / 150 C / 1004N / 50 Dos Educ / 150 C / 1004N / 50 Brasse Educ

2 X 200 jbes Palmes 4 faces : 1 en battement et 1 en ondulations

8 X 50 2 par nages, éduc et NC par 25m (R=explications)

2. Pap surf – vitesse 0

2. Essuie glace – opposition lent

2. tête hors de l'eau – 1 mvt + coulée

2. petit chien – grand chien

(R=20)

4 X 25 (2 cycles Pap + 4 Dos + 2 Brasse + 4 C) le plus vite et le plus loin

100 souple

4 X 25 (2 cycles Pap + 2 Dos + 2 Brasse + 2 C) le plus vite et le plus loin (R=15) 100

souple

10 X 50 C (D=1') 5 pull aux chevilles / 5 pull aux cuisses alignement

Test Départ plongé coulée passive (temps aux 10m et longueur de coulée passive max)

REGROUPEMENT COLLECTIF JEUNE JANVIER 2014

RESULTATS DES TESTS ATHLETIQUES

PRESENTATION DU PROTOCOLE

L'hypothèse de départ s'appuie sur l'importance que nous devrions sans doute davantage accorder aux *composantes athlétiques* du nageur.

En l'absence même de la considération de toutes autres capacités fonctionnelles, les qualités athlétiques qu'un nageur pourrait manifester dans les domaines de la *souplesse*, de la *force-vitesse*, de la *coordination-vitesse*, de l'*endurance-vitesse*, de la *vitesse d'action* et plus largement du **sens athlétique** seraient en corrélation positive avec le niveau de performance présent et futur du sujet.

Si la notion de vitesse constitue l'enjeu même de notre sport, il semble qu'à l'échelle de la formation de nos jeunes nageurs, ses composantes athlétiques soient le plus souvent trop peu considérées dans le cadre des méthodes de préparation physique mises en place.

L'utilisation du protocole offre un intérêt multiple :

- ✓ Etablir un modèle de compétences commun pouvant servir à la formation des athlètes évoluant dans les clubs et les pôles
- ✓ Déceler les qualités athlétiques de nos meilleur(e)s nageurs(es)
- ✓ Améliorer la connaissance que nous avons de notre population régionale
- ✓ Sensibiliser les nageurs sur des qualités athlétiques stratégiques caractéristiques de la natation moderne
- ✓ Sensibiliser les entraîneurs sur ces mêmes éléments stratégiques par la production d'un compte-rendu détaillé à visée pédagogique
- ✓ Amener les entraîneurs à mener une réflexion et à échanger sur la base des résultats recueillis lors des tests.

PRESENTATION DE LA BATTERIE DE TESTS

DEP

Le nageur plonge à partir du plot de départ, pénètre dans l'eau et effectue une coulée passive (en l'absence de toute action locomotrice) en position hydrodynamique. Le test prend fin dès l'instant où le corps du nageur n'avance plus.

Le repère déterminant la longueur parcourue est la tête.

Compétences : Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement...

Barème : distance parcourue

DEP 10 mètres

Le nageur plonge à partir du plot de départ, pénètre dans l'eau et effectue une coulée passive (en l'absence de toute action locomotrice) en position hydrodynamique.

Le chronomètre est arrêté quand la tête du nageur passe au 10m.

Compétences : Plongeon, gainage, hydrodynamisme, alignement, explosivité...

Barème : temps réalisé pour atteindre 10m

TRA

Protocole :

Ce test d'endurance musculaire doit être effectué en suspension complète à la barre fixe, les mains en pronation, écart correspondant à la largeur des épaules. Effectuer chaque traction des bras pour amener le menton au dessus de la barre, le corps reste tendu et les jambes croisées. Le test doit être effectué jusqu'à épuisement à raison d'une traction toutes les 2 secondes.

Indications :

Fautes à éviter : • Extension des bras incomplète • Traction incomplète • Basculer le corps • Monter les genoux à la poitrine.

Compétence :

Endurance musculaire des muscles du dos et des biceps.

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 9	Plus de 19
4	7 à 9	15 à 19
3	4 à 6	10 à 14
2	5 à 9	2 à 3
1	Moins de 5	Moins de 2

POM

Protocole :

Le nageur effectue des pompes toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement.

Indications :

Bras tendus en position haute.

Menton en contact avec un pullboy posé au sol en position basse.

Mains écartées à la largeur des épaules + 2 largeurs de mains.

Compétence :

Endurance musculaire des membres supérieurs (grand pectoral et triceps brachial)

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 40	Plus de 60
4	30 à 39	50 à 59
3	20 à 29	35 à 49
2	10 à 19	20 à 34
1	Moins de 10	Moins de 20

SQT**Protocole :**

Le nageur effectue des genoux flexions toutes les 2 secondes jusqu'à épuisement.

Indications :

Mains sur les hanches.

Cuisses parallèles au sol en position basse (toucher le banc avec ses fesses).

Jambes tendues en position haute.

Compétence : Endurance musculaire des cuisses (quadriceps et fessiers).

Barème

	Filles	Garçons
5	Plus de 70	Plus de 100
4	50 à 69	80 à 99
3	30 à 49	50 à 79
2	20 à 29	30 à 49
1	Moins de 20	Moins de 30

PMI**Protocole :**

Placer le nageur contre le mur, pieds bien à plat. Le bras du côté du mur est levé en extension maximale de l'épaule. Puis le nageur se place pieds légèrement écartés, de 3/4 face au mur à environ 30cm de celui-ci. Sans bouger ses pieds (pas de rebond préalable) il prépare son saut en abaissant les bras, en fléchissant le tronc et les membres à 90°. Il saute un bras en extension. La différence entre les deux marques donne le résultat.

Indications :

Pas de phase d'amortissement avant le saut.

Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des cuisses et qualité de démarrage

Barème

	Filles (cm)	Garçons (cm)
5	Plus de 50	Plus de 60
4	45 à 49	55 à 59
3	40 à 44	50 à 54
2	35 à 39	46 à 49
1	Moins de 35	Moins de 45

PMS

Protocole :

Assis sur un banc, les pieds au sol. Le nageur saisit à deux mains un medecine-ball (3kg pour les garçons et 2kg pour les filles) à hauteur de poitrine.

Indications :

Ballon contre la poitrine, bras fléchis, omoplates fixées, sangle abdominale contractée. Maintenir le buste droit pendant toute l'exécution du mouvement. Lancer le medecin-ball le plus loin possible.

Réaliser le test 3 fois et noter le meilleur résultat.

Compétence :

Force explosive des bras et force du tronc.

Barème

	Filles(m)	Garçons(m)
5	Plus de 5	Plus de 9
4	4 à 5	7 à 9
3	3 à 4	5 à 7
2	2 à 3	3 à 5
1	Moins de 2	Moins de 3

AC

Protocole :

On commence le test en position couché, bouche vers le bas avec les mains au niveau des épaules. On déclenche le chronomètre dès que le nageur bouge.

Indications :

Le nageur se lève aussi rapidement qu'il est possible et parcourt la trajectoire du test (de gauche à droite ou vice versa). Dans les virages B et C, il doit toucher le cône avec sa main.

Compétences :

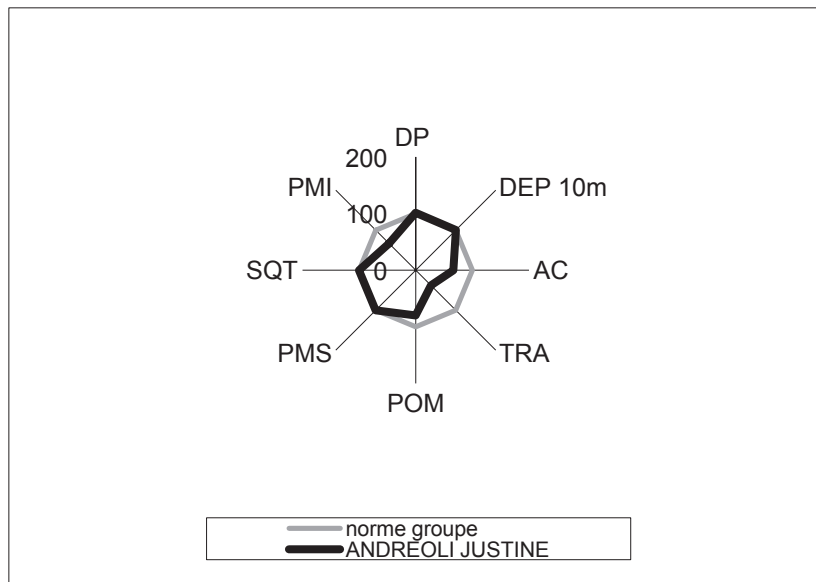
Evaluation de la capacité à accélérer, décélérer, tourner dans diverses directions et courir sous divers angles.

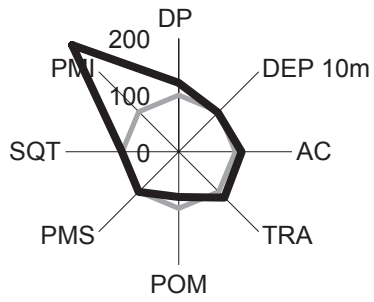
Barême

	Garçons(sec)	Filles(sec)
5	< 15,2	< 17,0
4	16.1 à 15.2	17.9 à 17.0
3	18,1 à 16,2	21,7 à 18,0
2	18,3 à 18,2	23.0 à 21.8
1	> 18,3	> 23,0

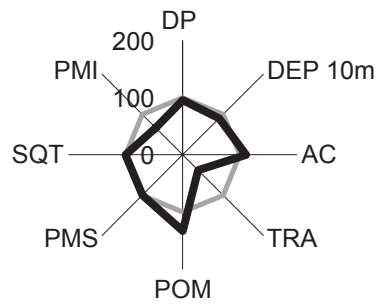
RESULTATS Filles

NAGEURS	DP	DEP 10m	AC	TRA	POM	PMS	SQT	PMI
ANDREOLI JUSTINE	0:06,29	12,30	3,00	1,00	3,00	4,00	5,00	1,00
BERLANCOURT CECILE	0:05,22	12,00	5,00	3,00	3,00	4,00	5,00	4,00
GOUX YULIZA	0:06,66	11,00	5,00	1,00	5,00	4,00	5,00	1,00
PHILIPPE JULIETTE	0:07,97	13,00	4,00	5,00	5,00	4,00	5,00	1,00
PICARD LORINE	0:05,75	12,50	5,00	1,00	2,00	4,00	5,00	1,00
POURANTRU ADELYS	0:05,90	14,00	5,00	1,00	3,00	4,00	5,00	1,00
ROUSSEAU ANAIS	0:06,30	11,50	4,00	4,00	4,00	4,00	5,00	1,00
SIRLONGE EVA	0:06,89	11,40	5,00	5,00	5,00	4,00	5,00	2,00
valeurs moyennes	0:06,37	12,21	4,50	2,63	3,75	4,00	5,00	1,50

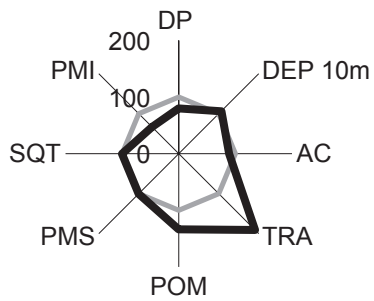




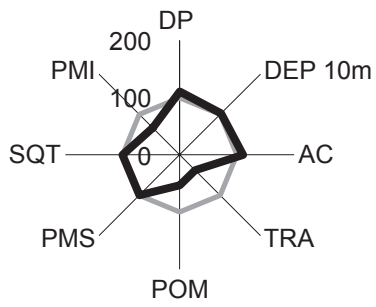
— norme groupe
— BERLANCOURT CECILE



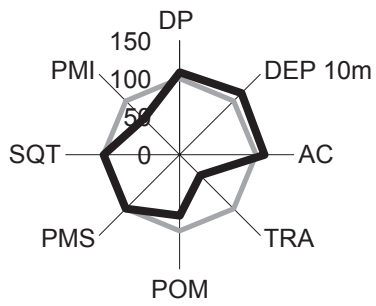
— norme groupe
— GOUX YULIZA



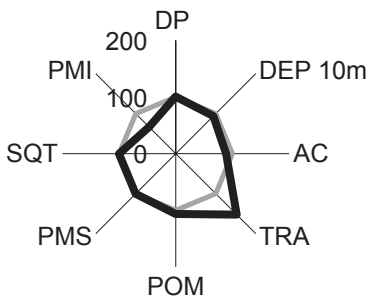
— norme groupe
— PHILIPPE JULIETTE



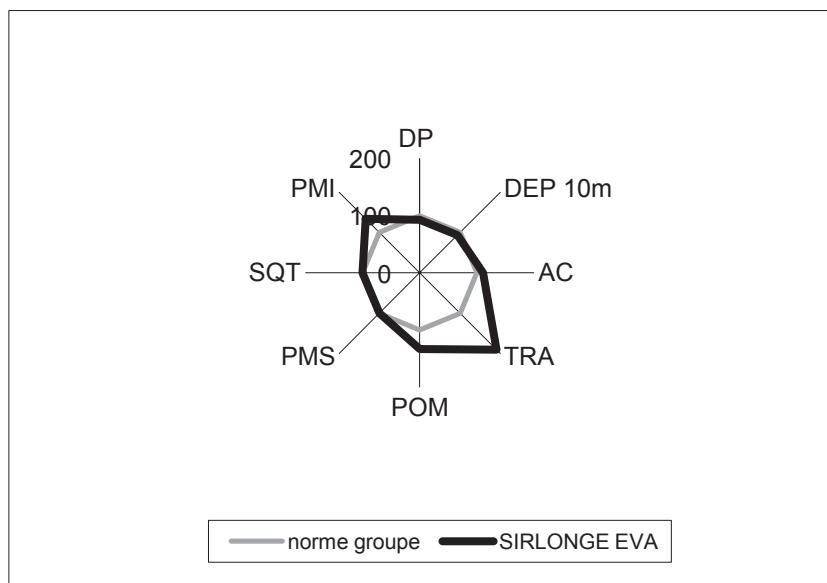
— norme groupe
— PICARD LORINE



— norme groupe
— POURANTRU ADELYS

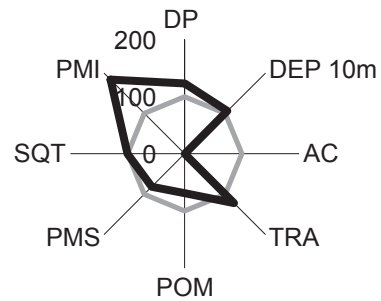
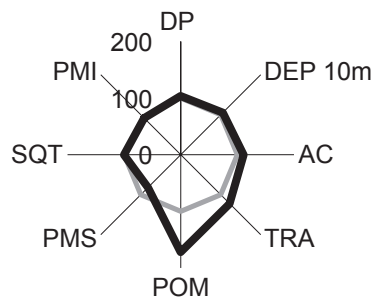
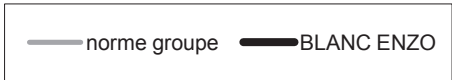
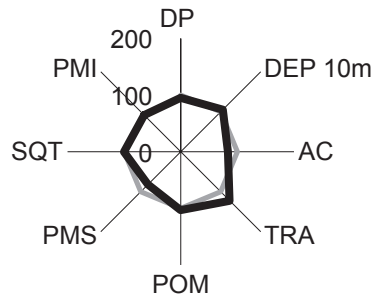


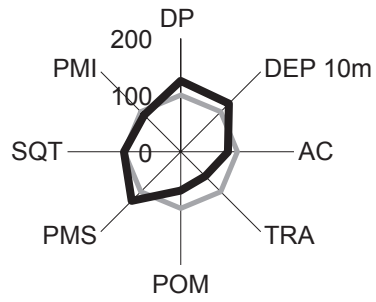
— norme groupe
— ROUSSEAUX ANAIS



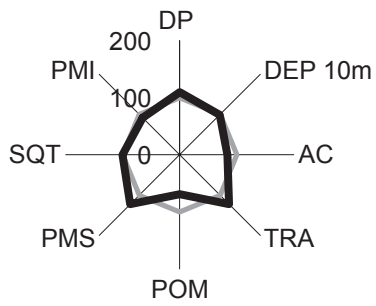
RESULTATS Garçons

NAGEURS	DP	DEP 10m	AC	TRA	POM	PMS	SQT	PMI
BLANC ENZO	0:06,68	13,00	3,00	2,00	3,00	2,00	5,00	1,00
BRILLIARD THEO	0:06,15	13,00	4,00	2,00	5,00	2,00	5,00	1,00
CASASREALES TOM	0:05,18	13,00		2,00	2,00	2,00	5,00	2,00
EUVRARD ALEXANDRE	0:05,10	14,80	3,00	1,00	2,00	3,00	5,00	1,00
LETHUMIER ROMAIN	0:05,83	12,20	3,00	2,00	2,00	3,00	5,00	1,00
MERZE ALEXIS	0:07,54	11,20	3,00	1,00	3,00	2,00	5,00	1,00
PIROUX JULES	0:06,93	11,00	4,00	2,00	3,00	2,00	5,00	1,00
PONGE LUCAS	0:06,53	12,40	3,00	1,00	2,00	2,00	5,00	1,00
ROUX ROMAIN	0:05,44	12,20	5,00	2,00	2,00	5,00	5,00	1,00
SAINT-GILLES STEVAN	0:07,67	11,50	4,00	2,00	5,00	2,00	5,00	1,00
SKLADZIEN VICTOR	0:07,18	11,20	4,00	1,00	3,00	2,00	5,00	1,00
valeurs moyennes	0:06,38	12,32	3,60	1,64	2,91	2,45	5,00	1,09

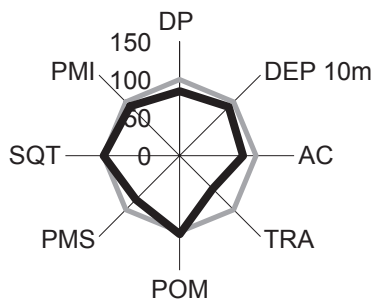




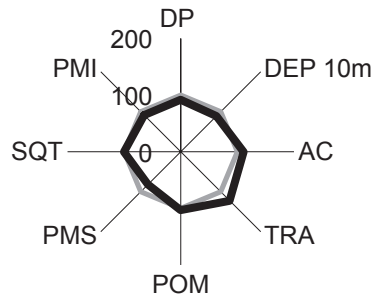
— norme groupe — EUVRARD ALEXANDRE



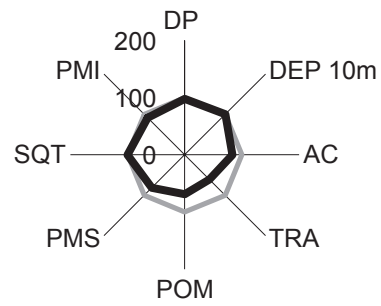
— norme groupe — LETHUMIER ROMAIN



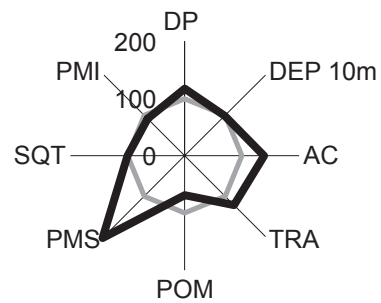
— norme groupe — MERZE ALEXIS



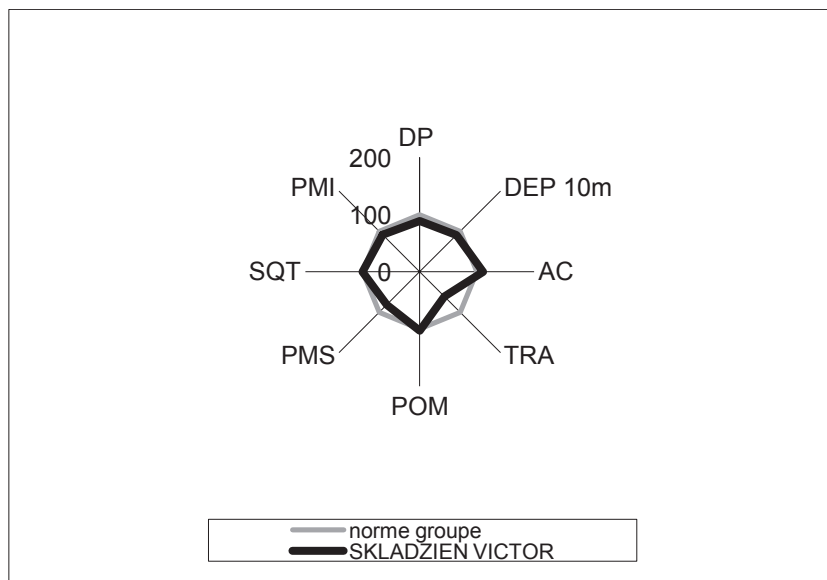
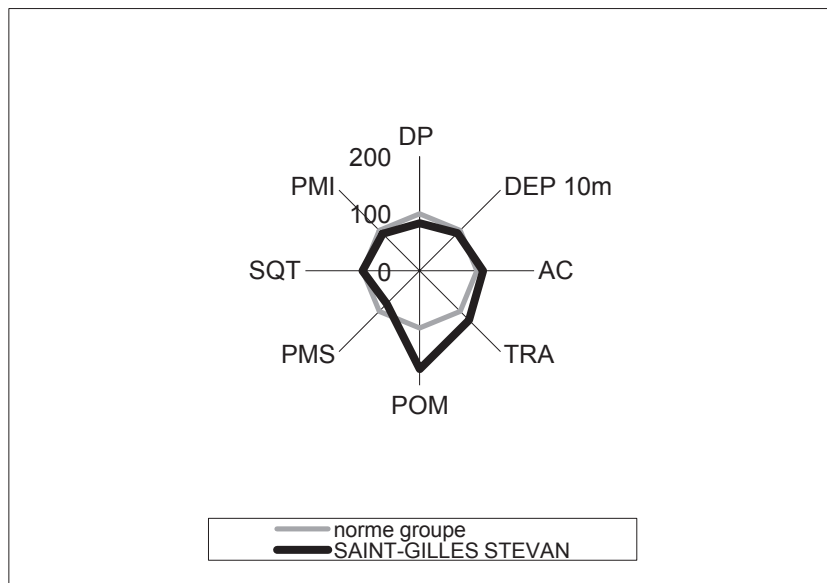
— norme groupe — PIROUX JULES



— norme groupe — PONGE LUCAS



— norme groupe — ROUX ROMAIN



TRAITEMENT DES RESULTATS

Il est toujours délicat d'interpréter davantage les données récoltées sur des nageurs dont nous n'avons pas la charge. Les entraîneurs concernés sont libres de recouper ces informations, qui nous semblent riches, avec la connaissance et l'expérience qu'ils peuvent avoir des sportifs qu'ils entraînent.

Néanmoins, il est impossible de négliger les corrélations entre les résultats que nous obtenons et le niveau de pratique de chacun. Ainsi, la lecture des résultats renforce l'idée que l'accès des nageurs à un haut niveau de pratique (national, international) ne

peut aujourd'hui se faire qu'à la condition de réunir l'ensemble des qualités et compétences suivantes :

- ✓ **Force athlétique** (être athlète avant d'être nageur) ;
- ✓ **Composantes de la vitesse** (force-vitesse, coordination-vitesse, accélération-vitesse...);
- ✓ **Fréquence gestuelle et qualités rythmiques** ;
- ✓ **Souplesse** (épaules, hanches, chevilles).
- ✓

La natation moderne de haut niveau ne semble plus laisser de place aux sportifs ayant négligé dans leur préparation un ou plusieurs de ces éléments.

La capacité des nageurs à s'impliquer à 100% et à donner le meilleur d'eux-mêmes lors du protocole sont ceux-là seuls à réussir ce test caché.