



Interrégion SUD OUEST

Stage Multidisciplinaire Minimes

Bordeaux – du vendredi 1^{er} au dimanche 3 novembre 2013



1^{ère} ligne (filles) : Louise GREMILLON, Tiphaine LACAVALERIE, Chloé NYPELS, Margot VAN ANDRINGA et Carolina DAWS. **2^{ème} ligne :** Joshua SMITH, Hadrien HARANGER, Louison CAILLE, Kylian ETIEN, Simon RIDEL, Siann BERGBAUM, Louis PERRIN. **3^{ème} ligne :** Nathan SCHIFFMANN, Arthur CACHOT, Paul MAQOUR, Léopaul MARIE, Clément GIRARD, Thomas ANDONOFF, Valentin LEMAITRE, Nicolas GARCIA, Abdelmalek BELGHOMARI. **Entraîneurs :** Nicolas CAPMARTIN (Intervenant Plongeon), Rémi GUILLON, Emilie LEGLISE, Emeric POUGNAULT, Sébastien BORDERAS, Sébastien SUDRE, Lorraine LEMAITRE. **Absents sur la photo :** Maéva MORINEAU (intervenante Natation Synchronisée, Philippe BARRIERE (Intervenant Wate-Polo), Anne CITERNE, Patricia QUINT, François HUOT-MARCHAND, Cécile SAVIN et Véronique STEPHAN.

1- Exposé des motifs du stage :

L'accession à l'expertise est associée à la quantité de pratique accumulée au fil du temps dans un domaine particulier. Elle prend plus ou moins longtemps selon les individus, notamment en raison de leur capacité à s'adapter aux différentes situations d'entraînement.

Toutefois, des études scientifiques dans le domaine du développement de l'expertise tendent à montrer que la pratique ayant une relation avec l'atteinte d'une forme d'expertise est une pratique dite "délibérée". Celle-ci se caractérise, entre autres, par l'investissement personnel de l'individu dans une perspective de progression de sa performance.

Concernant le domaine du sport (et plus généralement du développement moteur), il apparaît que la diversité des sollicitations visant à enrichir le "répertoire moteur" des jeunes sportifs soit un facteur favorisant la réussite, à maturité, au plus haut niveau.

Dans une perspective d'accompagnement des jeunes nageurs de l'interrégion sud-ouest qui veulent s'engager dans un projet sportif visant l'expertise, ce stage avait vocation à utiliser toute la richesse et la diversité des disciplines de la FFN. Ainsi, les nageurs regroupés ont pu participer à trois séances en bassin encadrées par des spécialistes des disciplines

de natation synchronisée, de water-polo et de plongeon, et à trois séances de motricité athlétique encadrée par une spécialiste du CREPS d'Aquitaine.

Les entraîneurs de chaque nageur concerné étaient invités à participer à ce regroupement. Tous sont également engagés dans une démarche de développement de leur expertise en tant qu'entraîneur et ont pu observer les séances et partager avec les spécialistes des disciplines lors de séquences d'échanges formels et informels.

Une séquence spécifique à la natation féminine a été organisée et animée par Patricia QUINT, dont l'expérience et l'expertise dans ce domaine est très largement plébiscitée. Un échange d'une heure avec les jeunes filles sélectionnées a précédé deux heures d'échanges avec les entraîneurs.

Les cadres impliqués au cours du stage pour des interventions auprès des nageurs et entraîneurs étaient :

- Maéva MORINEAU – CTS Natation Synchronisée Midi-Pyrénées (VEN)
- Philippe BARRIERE – CTS Water-Polo Poitou-Charentes (SAM)
- Anne CITERNE – CTS spécialiste Eau Libre Limousin (SAM)
- Nicolas CAP MARTIN – Entraîneur Plongeon Bordeaux (DIM)
- Cécile SAVIN – Préparatrice Physique CREPS Bordeaux (VEN, SAM, DIM)
- Patricia QUINT – CTN Natation Féminine (SAM)

Le stage était encadré par :

- François HUOT-MARCHAND – CTS Natation Midi-Pyrénées
- Véronique STEPHAN – CTS Natation Aquitaine

2- Liste des participants :

COMITE REGIONAL D'AQUITAINE

NOM (Année – Sexe – Discipline)

SMITH Joshua (2000 - Garçon - Natation)
GREMILLON Louise (2000 - Fille - Natation)
SCHIFFMANN Nathan (2000 - Garçon - Natation)
LEMAITRE Valentin (2000 - Garçon - Natation)
MARIE Léopaul (2000 - Garçon - Natation)
BERGBAUM Siann (1999 - Garçon - Water Polo)
MAQUOUR Paul (1999 - Garçon - Water Polo)
PERRIN Louis (1999 - Garçon - Water Polo)
HARANGER Hadrien (1999 - Garçon - Water Polo)

Club

AS LIBOURNE NATATION
ASC PESSAC-ALOUETTE
GIRONDINS BORDEAUX
SU AGEN

UNION SAINT BRUNO BORDEAUX

Entraîneur

Michel MONTRICHARD
Emeric POUIGNAULT
Emilie LEGLISE
Rémi GUILLON

Anass CHADLY (absent)

COMITE REGIONAL DES MIDI-PYRENEES

BELGHOMARI Abdelmalek (2000 - Garçon - Natation)
CACHOT Arthur (2000 - Garçon - Natation)
DAWS Carolina (2000 - Fille - Natation)
LACAVALERIE Tiphaine (2000 - Fille - Natation)
VAN ANDRINGA Margot (2000 - Fille - Natation)
NYPELS Chloé (2000 - Fille - Natation)
GARCIA Nicolas (2000 - Garçon - Natation)
ANDONOFF Thomas (2000 - Garçon - Natation)

ASPTT GRAND TOULOUSE
AVENIR MURET NATATION
DAUPHINS TOULOUSE OEC

Sébastien BORDERAS
Perrine DUCOS
Nicolas CASTEL

SO MILLAU N

Sébastien SUDRE

TOULOUSE OLYMPIQUE AÉRO

Lorraine LEMAITRE

COMITE REGIONAL DE POITOU CHARENTES

Clément GIRARD (1999 - Garçon - Water Polo)
Kylian ETIEN (2001 - Garçon - Water Polo)
Simon RIDEL (2000 - Garçon - Water Polo)
Louison CAILLE (1999 - Garçon - Water Polo)

CANARDS ROCHELAIS
NC ST-JEAN-D'ANGÉLY

Absent
Absent

Quelques nageurs n'ont pas pu venir au stage mais étaient tout de même sélectionnés :

COMITE REGIONAL DU LIMOUSIN

NOM (Année – Sexe – Discipline)

HIVERT Emma (2000 - F - Nat course)
GHAFFARI Mohamed / TUN (2000 - G - Nat course)

Club

ASSJ NATATION VIENNE GLANE
ASSJ NATATION VIENNE GLANE

Raison Invoquée

Pôle Limoges, en stage à Font Romeu
Transfert autre IR

COMITE REGIONAL DU POITOU CHARENTES

LOWE Vera / NED (2000 - F - Nat course)
GAUTIER Loni (2000 - F - Nat course)
HERTHE Alexe (2000 - F - Nat course)
BESSON-GAZON Tom (2000 - G - Nat course)
IDIER Inès (2000 - F - Nat course)

ANGOULEME N CHARENTE
C.S.A.D-CHATELLERAULT
ROYAN OCÉAN CLUB NATATION

SPN POITIERS

NC
Transfert à Royan -> Compétition
Compétition
Compétition
Pôle Limoges, en stage à Font Romeu

3- Critères de sélection :

Natation course : Les filles et les garçons qui occupent les 10 premières places au classement combiné des finales nationale et interrégionale du Trophée Lucien-Zins de la saison 2012-2013. Les nageurs sont donc essentiellement minimes 1^{ère} année pour la saison 2014, et peuvent être benjamins 2^{ème} année pour les plus précoces. Pour la première édition du stage, de la saison 2014, tous les nageurs sélectionnés sont nés en 2000, soient minimes 1^{ère} année pour la saison 2014.

Water-Polo : La sélection a été réalisée par Philippe BARRIERE, CTR Poitou-Charentes.

4- Planning du stage :

JEU 31 OCT	18h30 :	Rendez-vous de tous les participants au CREPS de Bordeaux
	19h00-19h30 :	Réunion d'accueil
	19h45-20h15 :	Repas
	20h30-21h30 :	Présentation des nageurs en binôme (chacun doit "interviewer" l'autre pendant 10 minutes et doit ensuite restituer ce qu'il a retenu à l'ensemble du groupe)
	22h00 :	Fin de journée
VEN 1 ^{er} NOV	7h30-7h45 :	Réveil musculaire (mobilisation articulaire, exercices dynamiques)
	8h00-8h30 :	Petit Déjeuner
	9h00-12h00 :	Séance Natation Synchronisée (30 minutes de travail hors bassin dont éducatifs godille avec élastique, séance dans l'eau essentiellement technique, fin sur un ballet par 7 nageurs)
	12h15-12h45 :	Repas
	13h00-14h00 :	Temps calme, repos
	14h30-16h00 :	Préparation athlétique, motricité (Cécile SAVIN)
	16h00-17h30 :	nageurs → Jeux collectifs (début ultime, annulé cause pluie vers 17h) Entraîneurs → débriefing et échanges avec préparatrice physique
	19h00 :	Repas
	19h30-21h30 :	Jeux de groupe "Time's Up"
	22h00 :	Fin de journée
SAM 2 NOV	7h30-7h45 :	Réveil musculaire (mobilisation articulaire, exercices dynamiques)
	8h00-8h30 :	Petit Déjeuner
	9h00-12h00 :	Séance Water Polo (30 minutes de travail hors bassin, déplacements spécifiques, matches, maniement de balle)
	12h15-12h45 :	Repas
	13h00-14h00 :	Temps calme, repos (filles : entretien collectif avec Patricia QUINT)
	14h30-16h00 :	Nageurs → Préparation athlétique, motricité (Cécile SAVIN) Entraîneurs → Echange avec Patricia QUINT (Natation Féminine)
	16h00-17h30 :	Nageurs → Jeux collectifs (basket en salle) Entraîneurs → débriefing et échanges avec Philippe BARRIERE (Water Polo, ENF)
	19h00 :	Repas
	19h30-21h30 :	Temps libre
	22h00 :	Fin de journée
DIM 3 NOV	8h00-8h30 :	Petit déjeuner
	8h30-10h30 :	Séance circuit motricité athlétique (Cécile SAVIN)
	10h30-11h30 :	Bilan de stage avec nageurs et entraîneurs, retour sur la notion d'investissement personnel et d'appropriation des projets sportifs par les nageurs.
	12h00-12h30 :	Repas
	13h30-15h30 :	Séance Plongeon (45 minutes de travail hors bassin, travail d'entrée dans l'eau, fin de séance avec quelques minutes de sauts sur le tremplin de 3 mètres).
	16h00 :	Fin du stage

5- Bilan du stage :

Les retours des nageurs, poloistes et entraîneurs sont positifs : l'idée de chercher (et trouver !) des situations dans les disciplines de la Natation qui sont transférables permet aux nageurs de se poser des questions sur leur propre progression et leurs facultés d'adaptation et d'engagement dans des situations nouvelles et surprenantes.

Les perspectives d'évolution peuvent être :

- Inclure une séance de natation course, orientée notamment sur les aspects techniques de développement de la propulsion, avec une ouverture sur les modes de déplacements spécifiques à l'eau libre sur une partie de la séance.
- Inclure des nageuses des disciplines qui n'étaient pas représentées cette saison (plongeon et natation synchronisée).
- Impliquer les entraîneurs dans les séances spécifiques, par une organisation en ateliers, par exemple.

Globalement, l'organisation des séquences doit permettre de garder une **durée maximale de 3 jours**. La **participation des cadres spécialistes aux séquences de débriefing avec les coaches** doit être systématisée de manière à garantir l'assimilation des démarches et des éléments transférables d'une activité à l'autre.

La **présence des entraîneurs de chaque discipline** est vivement souhaitable, ainsi que la **représentation de participants de chacune des régions de l'interrégion**. Ces points seront probablement résolus si la reconduite du stage est annoncée assez tôt (idéalement dans le premier trimestre 2014).

Les phases de partages et d'échanges avec les entraîneurs sont des situations très importantes pour la formation vers leur expertise professionnelle. Cependant, ces séquences méritent d'être encore enrichies, parallèlement à l'intégration des entraîneurs dans l'animation des séances dans et hors bassin. Cette évolution est d'autant plus importante qu'il est probable que plusieurs entraîneurs soient de nouveau sollicités la saison prochaine.

