



Colloque Nage Avec Palmes

Parcay Meslay (37210)

8 Novembre 2014

ORDRE DU JOUR

- 08.30 **Accueil**
Amphithéâtre - Maison des Sports - Rue de l'aviation - 37210 Parçay Meslay
- 08.55 **Introduction**
Frédéric CASTEL Responsable National formation NAP - FFESSM
Claude PHILIPPE Président Commission Nationale de NAP - FFESSM
- 09.00 **L'entraînement en Aérobic, comment et pourquoi ?**
Jan OLBRECHT Professeur Docteur Sportwiss - Belgique
- 11.00 **Pause café**
- 11.10 **Prévention des blessures de la cheville et du pied - l'évolution du matériel et les nouvelles filières professionnelles dans le domaine du sport.**
Yann RUELLO - Conseiller Technique de la FFESSM
- 12.30 **Apéritif et déjeuner**
- 14.00 **L'apport de la psychologie du sport pour optimiser la performance**
Emilie THIENOT - Psychologue clinicienne et docteur en psychologie du : English Institute of Sport, rattachée à l'équipe de voile olympique de Grande Bretagne. Ancienne membre de l'Equipe de France de nage avec palmes
- 15.30 **L'entrainement du demi fondeur en nage avec palmes**
Thomas CHASTAGNER - Entraîneur de l'Equipe de France de nage avec palmes FFESSM - Entraîneur de Margaux LOISEL - Championne du Monde Juniors 2014
- 16.30 **La préparation technique et physiologique en nage en Eaux vives**
Gaultier LEBEGUE - Champion de France 2014 de Slalom
- 17.30 **Clôture du colloque**

REPRESENTATION et ACCUEIL des PARTICIPANTS :

Monsieur PHILIPPE Claude - Président de la Commission Nationale NAP

Madame CURE Anne Edith - Vice Présidente de la Commission Nationale NAP

Monsieur CASTEL Frédéric - Responsable Formation de la Commission Nationale NAP

Madame ZIMMER Malou - Secrétaire Formation de la Commission Nationale NAP

Organisation Tours -NAP : CASTEL Nathalie - CASTEL Arthur - KAZMIEREZAK Béatrice et Théo - LEDAY Cathy et Didier -

	Noms et Prénoms	CLUBS
1	ANGUILLE Emmanuel	Tours NAP
2	ARBOGAST Dan	7E APNEE
3	AVENTURIER Marianne	CSF
4	BADAIRE Jean Claude	Palmeurs des Bordes de Loire
5	BARON Joël	GSMP
6	BASTIEN Axel	Uckange Evolution Palmes
7	BASTIEN Christian	Uckange Evolution Palmes
8	BASTIEN Véronique	Uckange Evolution Palmes
9	BERNERO Hélène	CPBRennes
10	BERROYER Michel	ACA Plongée Amboise
11	BESSE Laurent	H2O Chamonix
12	BILLEREAU Véronique	ACCastelneuvien
13	BLANCHARD Bruno	ACA Plongée Amboise
14	BOUILLIER Christian	Club Plongée Ussel
15	BOURDET Philippe	SN4C
16	CAILLAT Thierry	Jargeau Aysse Club
17	CARTRON David	CPBRennes
18	CARUEL Brigitte	Club Subaquatique Dunois
19	CASTEL Julien	Tours NAP
20	CASTEL Privaël	Tours NAP
21	CHAMINADOUR Isabelle	ACA Plongée Amboise
22	CHAMINADOUR Laurent	ACA Plongée Amboise
23	CLEON Mathilde	7E APNEE
24	COLLANGE Sébastien	SC Surgeres Plongée
25	CORDIER Joël	ACCastelneuvien
26	CORDIER Mathieu	Club St Avertin Sports NAP
27	CORDIER Solenne	Club St Avertin Sports NAP
28	COUSINARD Christian	CNCSAM

29	CURE Anne Edith	UJSM Plongée
30	DABAT Jean Paul	Subaqua Club Vernouillet
31	DALBARADE Myriam	SCFrançais
32	DOUYER Gilles	Perche Plongée
33	DUCLOS Olivier	Club Subaquatique de Caen
34	FERRANTE Gérard	Palmeurs des Bordes de Loire
35	GANDRILLE Georges	Palmeurs du Gâtinais
36	GUILBAULT Sébastien	Club Subaquatique Dunois
37	GUILLET Pascal	Dauphins de Nogent
38	HAMAIDE Cécile	Subaqua Club du Poitou
39	HENROTTE José	Subaqua Club du Poitou
40	HERON Laetitia	Tours NAP
41	JARNIAT Damien	Tours NAP
42	JULIEN Jean Claude	GMSA Angoulême
43	KOSTRZEWA Christiane	ECNPMontpellier
44	KOSTRZEWA Eric	ECNPMontpellier
45	LEVILLIERS Hélène	Subaqua Club du Poitou
46	MARGUERITE Henri	Exocet des Trois Iles
47	MERCIER Sophie	ACA Plongée Amboise
48	MORIN Valérie	CSA Kremblin Bicetre
49	MORVAN Christophe	GPE Activités Subaquatiques
50	NERRIERE Philippe	Club Subaquatique Dunois
51	NORMANI Clément	PCDouai
52	PASQUALOTTI Chantal	Palme Sportive Cherbourg Octeville
53	PASQUALOTTI Michel	Palme Sportive Cherbourg Octeville
54	PHILIPPE Claude	Les Lions Palmes
55	PONTAL Alec	Marsouins de Valence
56	PONTAL Isabelle	Marsouins de Valence
57	RHODES Antoine	Palmeurs des Bordes de Loire
58	SANJEU Jean Pierre	ACA Plongée Amboise
59	SEEMANN Arnaud	Uckange Evolution Palmes
60	SULKOWSKI Karine	ACA Plongée Amboise
61	VOYER Alexandre	CSF

PREAMBULE

Samedi 8 Novembre 2014 à 9 h :

Claude PHILIPPE, Président de la Commission Nationale de Nage Avec Palmes remercie les participants pour leur présence ainsi que les intervenants pour ce deuxième colloque Nage Avec Palmes et souhaite une bonne journée à tous.

Frédéric CASTEL, Responsable National de la formation Nage Avec palmes remercie Claude pour son intervention. C'est avec plaisir que nous vous accueillons pour ce 2-ème colloque de la Nage Avec Palmes. C'est un honneur pour notre Fédération et un grand plaisir pour moi de recevoir Jan OLBRECHT un des plus grand spécialiste mondial de la physiologie de la natation et son épouse Pascale. Vous verrez que nous aurons des intervenants de différents pays. La Belgique avec Jan OLBRECHT et l'Angleterre avec Emilie THIENOT. Nous garderons la même formule que l'an dernier, c'est-à-dire que nous aurons des sujets transversaux avec Yann RUELLO qui va nous parler de Palmes et de Formation. Nous aurons notre sujet questions-réponses avec Thomas CHASTAGNER, Entraîneur de l'Equipe de France, qui répondra à vos questions sur ses expériences du haut niveau. Pour terminer nous assisterons à la présentation de Gaultier LEBEGUE qui va nous exposer sa conception de la préparation technique et physiologie en nage en Eaux Vives.

Beaucoup de nouveautés pour s'ouvrir sur d'autres mondes et repartir avec la volonté de changer plein de choses.

Monsieur Jan OLBRECHT : Professeur Docteur Sportwiss - Belgique

Jan OLBRECHT salut l'assistance et remercie Monsieur le Président et Frédéric CASTEL pour l'invitation et exprime tout le plaisir de se retrouver parmi nous après quelques années d'absence. Beaucoup de choses ont changés et il espère donner une vue sur l'évolution de l'entraînement, pour aujourd'hui, un sujet très général.

Sujet : L'entraînement en Aérobie, comment et pourquoi ?

L'entraînement de capacité et de puissance aérobie (explication des termes, la nécessité de différencier les entraînements, l'application dans les entraînements et la planification, la périodisation, la formation des exercices et le suivi de l'évolution).

Entraînement Capacité Aérobie et Puissance Aérobie

Prof. Dr. Sportwiss. J. Olbrecht, Ph.D.
 German University of Sports Sciences,
 Institute for Cardiology and Sports Medicine, Cologne (GER)
 Artevelde Institute of Higher Education, RUGhent (BEL)
 Faculty of Biological Engineering, KULeuven (BEL)

2ème COLLOQUE NAGE AVEC PALMES
 ANNONCE des SPORTS Percy Meeting – TOURS – Nov 9

Agenda

- Différence entre capacité et puissance (power)
- Classification des exercices d'entraînement
- Réalisation des exercices de capacité et de puissance aérobie dans la périodisation et leurs adaptations individuelles
- Conclusions

Performance musculaire In vivo vs In vitro

1. Fibres musculaires consomment plus d'O₂/kg min in vitro qu' in vivo (~ similaire pour la production de lactate)

PROPRIETE du muscle

CAPACITE

2. Même performance/profil des fibres musculaires in vitro

Perf. compétition FAIBLE

UTILISATION des propriétés musculaires

Perf. compétition FORTE

PUISSANCE

Capacité versus Puissance

CAPACITE	MELLEUR?	PUISSANCE	MELLEUR?
"Propriétés" de l'athlète		"UTILISATION" des propriétés	
Exemple: Moteurs de voiture			
- 4 cylindres (1930cc)	- - - - ->	(180-240km/h)	max 240km/h
- 5 cylindres (2590cc)	- - - - ->	(180-280km/h)	max 220km/h
Exemple: Marathoniers			
- A = 70 ml/min/kg	- - - - ->	(90%) 83ml/min/kg	!
- B = 80 ml/min/kg	- - - - ->	(75%) 60ml/min/kg	!

Qui gagnera?

➤ Puissance la plus élevée

➤ Performance en Compétition !!

Qu'en est-il de la longévité ?

➤ Capacité la plus élevée

➤ Possibilité d'Entraînement !!!

Objectifs des exercices (Condition)

	Aérobie	Anaérobie
Capacité "build up"	VO₂max	VLamax
Puissance "fine tune"	% VO₂max en compétition/effort max	% VLamax en compétition/effort max

Capacité et Puissance

	Aérobie	Anaérobie
Capacité	VO₂max	VLamax
	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Déterminer les propriétés musculaires ↳ Déterminer les objectifs d'entraînement ↳ Déterminer les volumes, intensités et la périodisation appropriée à l'athlète 	
Puissance	% VO₂max	% VLamax
	<ul style="list-style-type: none"> ↳ Performance en Compétition 	

Jan remercie chaleureusement l'auditoire pour son attention.

Frédéric CASTEL : La problématique du colloque d'aujourd'hui est bien posée : il y a un physiologue qui est présent et qui donne les résultats de ses analyses à l'entraîneur qui devra répercuter, en termes de séries ou d'exercices ces résultats. La conception de l'entraînement « moderne » intègre bien de nombreux spécialistes qui travaillent ensemble pour l'amélioration de la performance.

Monsieur YANN RUELLO : Conseiller Technique de la FFESSM

F.CASTEL remercie Yann de sa venue. C'est la première fois qu'un Conseiller Technique Sportif de la FFESSM participe à notre colloque des entraîneurs nage avec palmes.

Je suis Conseiller Technique Sportif dans le Comité PACA. Je fais partie du Ministère des Sports et suis à la disposition du Comité Régional Provence - Côte d'Azur. L'année dernière, je m'occupais sur le plan administratif du Pôle France de Nage Avec Palmes.

Je vais vous présenter un sujet sur la prévention des blessures de la cheville et du pied - l'évolution du matériel ainsi qu'un autre sujet sur les nouvelles filières professionnelles dans le domaine du sport.

Sujet : Prévention des blessures de la cheville et du pied - l'évolution du matériel

On observe que les monopalmes utilisent lors d'une même séance d'entraînement, plusieurs sortes de palmes : des bi-palmes, des monopalmes plates, des monopalmes à ailettes, par conséquent le pied et la cheville travaillent différemment. Un traitement de données à la fois sous forme statistique et quantitative a permis de faire un état des lieux, d'en tirer des pistes de recherche et des enseignements pouvant aboutir à des préconisations. L'objet au final étant d'axer sur la prévention.

Sujet : Les nouvelles filières de formation professionnelles dans le domaine du sport. Les BPJEPS - DE et DES

Mademoiselle Emilie THIENOT: Psychologue clinicienne et docteur en psychologie du : English Institute of Sport, rattachée à l'équipe de voile olympique de Grande Bretagne. Ancienne membre de l'Equipe de France de nage avec palmes

F.CASTEL : C'est avec plaisir que nous accueillons Emilie pour ce 2-è Colloque des Entraîneurs. Emilie a été nageuse en Equipe de France de Nage Avec Palmes et fait partie des meilleures nageuses au niveau mondial sur le 20 km. Elle a arrêté sa carrière mais n'a pas oublié la NAP. Après avoir beaucoup voyagé, elle est revenue en Europe et va pouvoir nous parler de son travail et de la psychologie dans le sport. Merci à Emilie pour son intervention.

Emilie : Merci à Frédéric Castel et Claude PHILIPPE, président de la CNNAP. Cela me fait un énorme plaisir d'être là avec vous.

Mon dernier championnat du monde de NAP remonte en 2007 à BARI en Italie. Puis après quelques années, j'ai complètement coupé avec la NAP et c'est un privilège et un honneur de venir partager avec vous mon expérience, aujourd'hui.

Ce dont je vais vous parler est à la fois basé sur mes connaissances et mon expérience en temps que professionnelle et mes 19 ans de nageuse palmeuse.

Le modèle anglo-saxon, est un monde de professionnels en Angleterre et en Australie.

Je vais vous parler est d'une trajectoire sportive de Haut Niveau. C'est quelque chose qui fait rêver et il y a beaucoup de choses professionnelles qui se passent dans ce milieu là et je suis admirative devant le travail de personnes passionnées et bénévoles, que vous êtes, ce qui est vraiment exceptionnel avec le temps et les moyens dont vous disposez.

Ce qui m'a permis de construire mon parcours, c'est mon expérience dans la NAP. D'avoir eu la chance d'être en Equipe de France pendant plusieurs années, de devoir me « challenger » au plus Haut Niveau et de m'entraîner avec le pôle France d'Antibes

Cela n'a pas été facile et il y avait des moments où l'on est heureux d'être là mais aussi des découragements où l'on est prêt à abandonner.

Tout cela m'a énormément forgé et m'a donné envie d'apprendre et de comprendre ce qui se passe dans la tête des athlètes de Haut Niveau. Tous ceux qui m'ont accompagné dans cette Equipe de France savent que je n'étais pas forcément la plus sereine aux moments des compétitions.

J'ai travaillé ensuite au CREPS d'Antibes comme psychologue, ce qui m'a permis d'apprendre par rapport aux différentes disciplines sportives tel que : Natation, Nage Avec Palmes, trampoline, golf, basket etc... Cela a été vraiment hyper enrichissant. Travailler à la fois sur le suivi psychologique des athlètes, le bilan qui doit être fait chaque année pour être sûr que les athlètes soient dans un état mental clinique pour être dans le meilleur de la haute performance ; et à la fin j'ai travaillé aussi sur l'optimisation de la performance.

Donc aujourd'hui, je vais essayer de vous apporter un peu de clarification par rapport à mon rôle de psychologue à chaque intervention : psychanalyste, mental, psychologie et les différents objectifs de l'intervention.

Après avoir travaillé au CREPS d'Antibes pendant plusieurs années, j'ai obtenu une bourse afin de décrocher mon doctorat en psychologie du sport en Australie. J'ai eu la chance de faire partie du Western Australia University.

En Australie, il y a l'institut national à Cambera et ils ont des pôles australiens dans chaque état.

J'ai été financé pour faire ma thèse sur l'optimisation de la performance dont je vais vous parler et j'étais intégré en même temps au staff pour travailler avec l'équipe de plongeon, de gymnastique et de natation. Cela a été extraordinaire de mener à la fois mes recherches pour ma thèse et travailler comme psychologue afin de comprendre leur système.

J'ai terminé ma thèse en 2013 j'ai passé un mois à l'INSEP cela a été aussi très enrichissant d'être intégré à la gestion olympique.

J'ai pu en tant que consultant partager mon expérience australienne et mettre en place une approche globale de la performance, du service d'aide à la performance et de soutien pour les fédérations afin d'identifier leurs besoins sur les différents champs possible d'optimisation que ce soit la physiologie

ou la nutrition, la bio mécanique, la psychologie. En fait aider les fédérations à bien contrôler leur modèle de performance.

Les anglais m'ont débauché à la fin de l'année et j'ai été embauché à English Institute of sport au système qui soutient l'optimisation à la performance en Grande Bretagne qui est un peu l'équivalent de l'INSEP. Je suis en charge de l'équipe olympique de voile.

C'est une étape un peu différente, je suis complètement intégré dans le staff qui soutient l'équipe olympique de 17 personnes qui va participer aux JO à RIO.

C'est une approche complètement différente de ce que j'ai vécu avant avec toutes les dimensions de la performance.

Je travaille énormément avec les entraîneurs, le DTN. Savoir que c'est un projet à long terme et être avec eux jusqu'au JO de RIO, c'est une chance extraordinaire

Sujet : L'apport de la psychologie du sport.

Optimisation de la performance de haut niveau en Australie et en Grande Bretagne : l'apport de la psychologie du sport et son intégration dans un staff multidisciplinaire.

Monsieur Thomas CHASTAGNER : Entraîneur de l'Equipe de France de nage avec palmes FFESSM
Entraîneur de Margaux LOISEL - Championne du Monde Juniors 2014

Sujet : L'entraînement du demi fondeur en nage avec palmes

Jeux de questions réponses sur la conception de l'entraînement et sur ses expériences du haut niveau.

Q : Qu'est ce qu'un bloc chrono « complémentaire » ou « en opposition » ?

R : ce que j'appelle bloc chrono, ce sont des parties de séries chronométrées. Donc plutôt que de faire des gros blocs longs sans déchausser, sans forcément beaucoup d'intensité, j'ai découpé les blocs. J'ai commencé à faire du très long et je me suis rendu compte que cela n'était pas très productif, donc sur la 2-è partie du cycle B, j'ai augmenté le nombre de blocs chrono, en faisant plus de séries mais moins longues et en complémentarité, soit en opposition ; c'est-à-dire soit je faisais plusieurs fois le même travail de séries avec des choses différentes, c'est-à-dire 6 x 50 nage 23s, départ à la minute, 400 technique et après 3 x 100 ou je demandais de nager 48s ou 49s et être entre 140 et 150 pulsations. A la limite de la complémentarité, sauf que ce qui va m'intéresser, c'est la partie capacité ou puissance aérobie. Le temps ne m'intéresse pas tellement, c'est plutôt ce que je vais retrouver en terme de pulsations pour savoir si on est loin des clous au niveau du travail.

Q : Valérie MORIN : Entraîneur Fédéral NAP CSA Kremlin Bicêtre

Tu n'as pas intégré les Championnats de France dans l'objectif ?

R : Les Championnats de France n'étaient pas mon objectif et c'est pour cela qu'elle n'a pas refait le 1500. Le Championnat de France senior, dans son cas à elle cette année, c'était une compétition de travail.

Q : Mathieu CORDIER, Entraîneur Fédéral NAP au Club Saint Avertin Sports de NAP

On connaît les performances de Margaux depuis 4 ans et quels sont ses temps en championnat du Monde. Tous les objectifs ont-ils été atteints ?

R : Margaux Loisel a nagé en début de saison : 1500 en 14'05 - 800 en 7'23 - 400 en 3"31 et au 200 1'41 en fin de saison elle a nagé le 1500 en 13'47 - 800 en 7'09,42 - 400 en 3"27,39 et le 200 en 1'38 : Tous les objectifs ont été atteints.

J'ai eu Benjamin qui a fait à peu près le même travail. Il était déjà senior quand je l'ai récupéré et un senior ne s'entraîne pas comme un junior. J'ai fait un travail sur 3 ans plus 1 année en additionnel. Pour Margaux, cela a été plutôt de manière évolutive, saison par saison et c'est comme cela que l'on fonctionne plutôt avec des juniors. On essaie de faire évoluer chaque année la façon d'entraîner. Moi quand j'ai commencé, tout le monde faisait la même chose et ce n'est pas forcément bon en terme de longévité et ce n'est pas toujours bon pour la motivation.

Depuis 5/6 ans, ce que je mets en place c'est une forme d'évolution dans l'entraînement. Margaux a été une des premières dans tous les groupes où elle est passée, c'est ce qui a fait que j'ai eu cette réflexion là et dans le cas de Benjamin qui était senior, on a fonctionné plutôt comme cela avec des réussites et des aussi des échecs. Avec Margaux, comme avec Manon, certains autres arrivent aussi derrière, on est plutôt dans une recherche d'optimisation. Dans un premier temps, le plus simple c'est de faire de l'augmentation, et ensuite faire de l'optimisation. Margaux, cette année, on est plus sur l'optimisation. On essaie plutôt avec les juniors d'être dans l'augmentation, la recherche d'apporter des choses en plus chaque année. En 2012, je savais qu'il y aurait des Championnat du Monde en 2014, mais je ne connaissais pas la date et je ne savais pas que j'aurai une évolution aussi rapide. Donc c'est aussi en fonction du nageur. Benjamin, un peu fainéant, qui est 4ème ou 5ème de son club, à 14 ans, il peut avoir envie de faire du sport et là il doit être prêt : mais il peut passer à côté et attendre de lui, comme lui attendre de nous, que cela se fasse et si rien ne progresse vous êtes tous déçu. Hier en sortant de l'entraînement, je n'étais pas content. Quelque soit les objectifs des uns et des autres, que ce soit l'objectif régional, national, international de participation, de record personnel, record de France, de médaille et de titre, tous ont la même attention. Parce que chacun mérite d'avoir la même attention quelque soit son objectif. A partir du moment où il se donne vraiment du mal et forcément avec l'aide du cocon familial aussi, parce que c'est un investissement pour tout le monde. Deux, trois... dix fois d'entraînement par semaine, pour tout le monde c'est un investissement, donc chacun quelque soit son objectif final, quel qu'il soit, mérite, à hauteur de son investissement, l'attention pour lequel il s'investit.

Q : Valérie MORIN - Entraîneur Fédéral NAP CSA Kremlin Bicêtre

C'est bien de rappeler qu'il n'y a pas de méthode d'entraînement. Même avec les meilleures conditions possibles, on fait des erreurs et c'est comme cela qu'on apprend et que l'on progresse.

R : C'est aussi comme cela que l'on développe la relation entraîneur entraîné. Je reprends souvent l'exemple si cela a marché avec Margaux, là je vais rester sur du positif. C'est parce que j'ai eu l'exemple et l'expérience Benjamin avec cette logique pour Benjamin. Mais c'est aussi parce que j'ai eu l'expérience Coraline avant. Et pourtant avec Coraline on s'est beaucoup planté avant de réussir. Avec Benjamin, il n'aurait peut-être jamais été Champion d'Europe en 2012 si on ne s'était pas planté en 2011 et après c'est ce qui fait qu'avec Margaux on ne s'est pas trop planté. Pour l'instant ça va, mais aussi à travers les expériences, on a le droit de faire des erreurs. Les nageurs en font lorsqu'ils loupent les entraînements parce qu'ils préfèrent aller au cinéma. C'est déjà arrivé, mais évidemment c'est le parcours qui vous construit et il n'y a pas de vérité, en faites avec les uns et les autres. Ce que j'ai fait avec l'une n'aurait pas fonctionné peut-être avec d'autres et peut-être que Margaux avec un autre entraîneur aurait été nulle ou plus rapide qu'avec moi. Finalement on ne le saura jamais. Ce qui compte c'est le résultat. Dans la conception de mon métier, j'ai été influencé, du temps où j'étais

nageur, par Eric Lemaou, Cyril Chatelet, les frères Bideau et depuis que je suis entraîneur, j'avais certaines visions au commencement qui a été aussi influencé par des gens comme Eric Jacomino, Sliman Dekhar, David Morin. Donc après, on apprend aussi avec l'expérience, les erreurs, les discussions avec des gens qui sont prêt à donner aussi des choses comme je le fais aujourd'hui. Parce qu'il n'y a pas de secrets. C'est avec des erreurs que l'on apprend mais dans le sport c'est vrai. Donc encore faut-il être capable de se remettre en question. Mais après c'est par ses expériences là que l'on arrive aussi à faire des résultats.

Q : Dan ARBOGAST - Entraîneur Apnéiste au Club 7E APNEE

Cela concerne le volume de séances et la possibilité du surentraînement.

R : Comme disait Valérie Morin, je suis déjà arrivé, ce n'était pas sur les juniors, c'était sur les seniors, face à ce problème là, cela m'a permis effectivement de ne plus être véritablement confronté encore une fois à ce problème là. Le volume des séances peut paraître excessif mais s'il est bien réparti, cela n'est pas tant que cela. On retient 6 ou 7 fois par semaines : 1 h 45. Ce qui permet selon moi de savoir ce qu'on fait, à quel moment on le fait et pendant combien de temps on le fait. Faire du travail dès le mois d'octobre peut être performant et au mois de février ne plus l'être jusqu'en fin de saison parce que psychologiquement on n'a plus envie parce que on travaille déjà depuis 4 mois, c'est pas possible, donc cela va peut être étonné certains qui me connaissent un peu mieux, donc par exemple : sur le mois d'octobre sur 6 séances de 1 h 45, il y a 3 vagues d'entraînement : par exemple, un vendredi soir, on a fait 3/4 d'heure aérobie , 30' de nage, 15' d'étirement. C'est un exemple parmi tant d'autres. On a fait 3 ou 4 entraînements, je parle de cette année, même si j'essaie de faire des animations un peu en début de saison, que l'on travaille sur la technique, sur le foncier, sur le développement ou le perfectionnement, le cardiaque ou des choses qui vont vers l'acquisition. Mais après il suffit de bien orienter son projet et ensuite une fois que le projet est définitif et clair, savoir où on met les pieds. Comme j'expliquais, à un moment donné, surcharge de travail, il suffit de rester 2 jours à la maison pour être en forme le lundi, cela marche peut être quand on a 13 ans ? Parce que qu'avec le 12/14 ans il peut faire 3 semaines super bien et il ne nage pas pendant 4 jours, le 5-è jour il est « top ». Avec les gamins je ne fais pas de planification, je vais rebondir plus ou moins. Je considère qu'il n'y a pas besoin d'en faire. Puisque tout est lié sur le travail technique, l'acquisition où on voit l'acquisition de la technique et puis après ils font quoi ? Test du travail technique sur plus ou moins de distance. Et pour les petits c'est le même fonctionnement et 1 ou 2 fois par semaine voir 3 fois pour ceux qui ont peut être le niveau national ou qui veulent faire le critérium benjamins. Ils arrivent à venir une 3ème fois. Je ne force personne et j'individualise l'entraînement. Je vais être honnête là aussi, donc de mi septembre jusqu'à décembre, je n'individualise pas l'entraînement puisque ce sont des choses assez communes. Après, le sprinteur comme le demi-fondeur vont faire des 400 m. Le demi fondeur va en faire 16 et les sprinteurs vont en faire peut être que 6 ou 8 mais le travail sera le même. C'est sur le cycle A en terme d'individualisation, mais le travail reste le même. Après on rentre dans le cycle B ou C, là effectivement cela peut être compliqué mais cela ne sert à rien de faire 3 ou 4 entraînements différents sur une même séance. Savoir courir vite et savoir utiliser les chronomètres. J'ai eu 1 fois, 108 x 50 m à 17 nageurs dans l'eau et j'ai loupé 3 chronos. Et ce jour là en plus, il pleuvait, j'ai rajouté un peu de difficulté. Ceci dit, il y a bien une individualisation lorsqu'il y a une exigence de résultat. C'est comme je dis, on donne 50 si je reçois 50. Je donne 100 si on veut 100. Lorsqu'il y a des objectifs comme celui là qui sont forcément excitants toute l'année qui vous tiennent debout. Cela excite tout autant le gamin qui veut gagner le critérium benjamins. Comme cela a été le cas pour nous. Il faut que le gamin se donne les moyens. Quand on y arrive tant mieux et si on n'y arrive pas, il y a forcément des raisons, mais sur l'individualisation du travail, moi j'ai plutôt des demi-fondeurs.

C'est bien réparti. Mais avec des sprinteurs en plus, et cela m'arrive aussi en fonction du 200 - 400 et sprint court, là il faut arriver à s'organiser et parfois on se prend la tête.

Q : Qu'est ce qui est déterminant sur le 1500 ?

R : Margaux a eu sa première combinaison et palme de compétition en minime 2ème année. Donc lorsqu'elle a eu sa 1-ère sélection équipe de France junior. Jusque là, j'estime qu'ils sont spécialiste de rien. J'ai le cas d'une minime 1 qui dans sa tête est sprinteuse et bien lors de la prochaine compétition, en grand bassin, il va falloir qu'elle nage le 400, 800, 1500. L'exemple de Coraline, qui a été Championne d'Europe junior du 1500, Vice Championne d'Europe junior du 800 et 3-è au 800IS ; lorsque je suis arrivé au club c'était une sprinteuse et elle disait « moi je nage le 50 et le 100... » . Après on détermine quand ils grandissent, on s'aperçoit qu'il y a plus de possibilité dans tel ou tel spécialité. Il ne faut pas se mentir non plus quand le gamin montre des dispositions un peu partout c'est plus facile. Margaux en fin d'année nageait 13'47 au 1500, mais nageait aussi 44" au 100 m. Ce qui n'est pas mal au niveau français pour une cadette de 2-è année. Parce que l'objectif de la gamine à 15 ans, c'est de rentrer dans une des équipes nationales. Il faut aussi avoir l'honnêteté de dire que les possibilités de gagner 1 ou 2 médailles sont peut être plus sur du 400, 800, 1500 plutôt que sur 50 et 100. Quand on fait 13"47 et en plus il y a le record du monde à 6 secondes, c'est quelle a bien travaillé. Mais il y a aussi cette logique du réel et il ne faut pas se mentir parce que ce qui intéresse la Fédération c'est les résultats aux Championnats Internationaux et ce n'est pas forcément celui des juniors. Sur le Championnat du Monde juniors, il y avait 27 nageuses au départ du 1500 et c'est plutôt pas mal et valorisant. Il y a des épreuves ou c'est peut être plus accessible.

Je discutais avec mon collègue de la natation qui me disait « en natation il y a des clubs qui sont référencés formateurs, des clubs référencés nationaux et des clubs référencés Haut Niveau ». C'est-à-dire qu'une gamine qui nage 10 fois par semaine à 15/16 ans et qui ambitionne de rentrer dans une structure au dessus, l'entraîneur va lui dire qu'il ne peut pas la prendre pour faire ses résultats là, elle s'entraîne déjà autant que les nageurs qui sont en Equipe de France aux J.O. Que peut-on lui apporter de plus ? Rien, car par rapport à son âge elle s'entraîne déjà beaucoup et n'aura pas une capacité de progression plus importante.

Q: Clément NORMANI : Entraîneur Fédéral au PC Douai

Par rapport à Margaux, quand on veut travailler hors de l'eau, à quel âge peut on commencer les renforcements musculaires.

R : c'est un secret. En terme de renforcement, je commence le renforcement musculaire pur. Musculation tout ce qui va nécessiter des ateliers, donc des poids. Et ce que j'appelle renforcement c'est tout ce qui est fait à base de son corps, là on n'utilise rien. Minime 1 et 2 quand elle fait déjà 1 m 65 avec 55/56 kg, donc elle est un peu en avance. Le même âge avec 1 m58, 49 kg, tu ne touches à rien. Par contre, je fais beaucoup de renforcement musculaire, mais plus, dans la limite de l'apprentissage surtout en minime : comment faire des abdos, faire du gainage, faire des lombaires, faire une chaise, une flexion, des pompes... Donc on est plus dans l'apprentissage et je vais rebondir dans la 2-è partie et c'est aussi ce que l'on fait en benjamin 2, mais en plus avec les minimes, l'apprentissage des étirements, des assouplissants, éventuellement des échauffements à sec. Après sur la partie musculation, plutôt sur du cadets, et les seniors du renforcement. Pourquoi ? la musculation ne se substitue jamais à un entraînement spécifique et ne doit jamais se substituer. Ma priorité, surtout à notre niveau, si on peut nager : on doit nager. La musculation est un complément d'entraînement, il doit tenir compte de ce qui se passe dans l'eau. Je parle pour moi qui n'ai pas la prétention de savoir faire de la musculation. Mais ce que je fais en salle, après les séances souvent post travail dans l'eau, je suis obligé de tenir compte de ce que fais dans l'eau avant et même parfois dans certains ateliers de musculation. Ca m'arrive quand j'ai beaucoup d'imagination de refaire

exactement la même chose que ce que l'on vient de faire dans l'eau. Par exemple, si je fais 8 x 50, à l'époque de Benjamin, on voulait faire 8 x 50, nagé en 20 secondes départ 40 secondes : 20 secondes d'effort et 20 secondes de repos. On mettait 60 kg et faisait 20 secondes d'effort et 20 secondes de repos 8 fois. J'essaie de créer un lien. Donc sur les jeunes, l'apprentissage est par contre sur le renforcement de la musculature et toujours en lien avec ce qui se passe dans l'eau. Et comme je le dis, on peut faire ce que l'on veut autour, cela ne sera jamais négatif. A part, courir, se faire des footings ou prendre le risque de sortir en vélo la semaine de la compétition. Ceux sont des risques à ne pas prendre, car les chocs et les chutes cela peut être dangereux. Maintenant, faire du vélo c'est forcément positif, faire de la course à pied à un certain moment c'est forcément positif, faire de la musculature c'est aussi un complément mais cela reste à notre niveau à nous. C'est un excellent complément et cela ne peut pas se substituer ; quand on a des créneaux horaires c'est forcément mieux de nager. Je pense à mon ami Eric Jacomino de La Ciotat, qui n'est pas là aujourd'hui et dont la piscine est fermée jusqu'au 5 janvier. Ils nagent 1 fois par semaine à Cassis et les autres jours, il est obligé de trouver d'autres activités : course à pieds, basket, musculature. Là, il faut amener du contenu mais qui reste du complément.

Monsieur Gaultier LEBEGUE :_Champion de France 2014 de Slalom

Sujet : La préparation technique et physiologique en nage en Eaux vives

Ma conception théorique d'un programme d'entraînement sur une saison (physiologique et technique)

17.30 Clôture du colloque

Frédéric CASTEL

Nous renouvellerons l'année prochaine un colloque avec d'autres sujets aussi larges et étendus en gardant la même structure d'intervention : un scientifique de notre discipline, intervention sous la forme de questions-réponses avec un entraîneur de haut niveau, intervention sur un sujet transversal, scène ouverte à un jeune chercheur et enfin un sujet sur une composante moins connue de la performance.

Nous vous remercions d'avoir assisté à ce colloque et nous vous invitons à revenir l'an prochain encore plus nombreux.

N.B. : en annexes, les présentations des différents intervenants