

**STAGE REGIONAL  
FINALE DES AVENIRS ET DES JEUNES  
Saint Laurent du Var – 3 Février 2019**

Ce deuxième regroupement de la saison sportive 2018-2019 a rassemblé 30 nageuses et 11 entraîneurs.



L'emploi du temps était identique aux formules précédentes.

Séance de travail à sec de 10h à 12h en salle de danse.

Pause repas.

Séance à sec 13h-13h30 et dans l'eau de 13h30 à 16h30.

Les notions qui ont été abordées :

→ **à sec**

Le travail à sec a été plutôt ciblé sur un travail général reprenant l'ensemble des groupes musculaires à développer soit en renforcement, préparation corporelle soit pour un travail de souplesse.

Un travail sur le coupe – coupe a été abordé en début d'après midi avec l'importance de l'apprentissage du bon geste et de la sollicitation des muscles du dos.

→ **dans l'eau**

A nouveau, mise en place des tests régionaux avec le passage de l'épreuve de natation : le 6' pour les 2007 et après et le 400 chrono pour les 2006.

Résultats des tests en annexe.

Proposition de construction de séances différentes par rapport à d'habitude. J'ai choisi d'évoquer un travail de renforcement des appuis avec les notions de développement de la

vitesse et de la hauteur sous la forme d'un **circuit training** avec la mise en place d'ateliers spécifiques.

5 ateliers : 10' DE TRAVAIL – 5 ROTATIONS.

- ① **Vitesse de déplacement** (godille/Torpille/Rétro) – Matériel nécessaire : élastique + poids lesté ou bidon rempli en partie d'eau.  
Travail de déplacement avec traction d'un poids.  
Battle de déplacements par 2. Avec élastique et/ou contacts pieds entre nageuses.
- ② **Endurance Ballet leg** – Matériel : élastique de couture pour permettre d'identifier plus facilement le niveau repère attendu par nageuse.  
Série B.L en tap-tap : Position maintenue 5 temps, transition 16 temps. Effectuer un B.L alternatif D et G sans arrêt en compte avec recherche de hauteur durant toute la série.  
Travail par 2 sur un monté/laché sur des parties de figures incluant les B.L. Objectif : recherche de hauteur max.
- ③ **Hauteur Sortie Rétro et poussées rétro**  
Travail de la sortie rétro par 2 avec appui sur la tête pour effet de résistance.  
Travail de la PR par 2 (type exos porté) pour augmenter la prise de hauteur.  
PR 2B avec double ciseaux max de hauteur.
- ④ **Endurance coupe-coupe et hauteur V**  
Série de 20 à 30 cc (au mur ou sans mur selon niveau des nageuses) 2x chaque jambe FR/VJP/V  
Travail par 2 avec aide pour maintenir une hauteur puis laché. Alternier tous les 5 cc pendant 20cc. Aménager selon niveau des nageuses.  
Départ cochon pendu, extension V hauteur max recherché. Rester 8 cc.
- ⑤ **Hauteur Rétro**  
Série rétro progressive pyramidale jusqu'à 2B toutes les 15''  
Série rétro 2B 30'' suivi de 5 ciseaux de jambes sans les mains.  
Série rétro et poussée rétro avec ballon : alterner travail rétro 2B avec ballon tenu au dessus de la tête 30'' puis 5 poussées rétro en appuyant sur le ballon en allant chercher extension complète des bras et des ciseaux.

Mise en place de quelques **tests sur la Hauteur Max** :

3 tests : FR (jambe au choix, départ cochon pendu), BL (jambe au choix, départ tonneau) et rétro 2B suivant l'échelle FINA.

Principe : Evaluation de la hauteur obtenue sur un temps court (8 appuis max) en tenant compte de la hauteur réalisée durant cet espace temps selon l'échelle établie par le guide FINA. Cf tableau des hauteurs en annexe.

Déduction de points selon les déviations constatées. Prise en compte du règlement FINA des déductions en cas de fautes majeures ou mineures.

Résultats des tests donnés en annexe.

Attention, pour que la mesure soit validée, il faut bien que le niveau demandé soit atteint et visible sur l'ensemble du temps. L'effet yoyo ne permet pas de prendre en compte la valeur la plus haute mais au contraire ce sera la valeur la plus basse qui sera retenue. Une déduction sera également appliquée pour la mauvaise qualité d'appui dans cet exemple.

Si les positions ne sont pas conformes aux attentes réglementaires, des déductions s'ajouteront (toujours en lien avec les recommandations FINA).

Ainsi, pour des déviations mineures, les déductions ne dépassent pas 0,5 points.  
Des déviations un peu plus importantes, jusqu'à 30° ont été évalué au delà de 0,5 points  
Si déviations plus importantes, au delà d'1 point.  
Les erreurs peuvent se cumuler : manque d'extension de jambe, mauvais placement, appuis déficients ... donc les déductions s'accumulent aussi.  
Il faudra donc veiller à revoir les positions tout en cherchant la hauteur maximale. Mais la recherche de hauteur ne doit pas se faire au détriment du reste.

Participation active des entraîneurs présents. Echanges conviviaux.

Un grand merci à la ville de Saint Laurent du Var pour nous avoir accueilli au sein de ses installations. Un grand merci à Emilie Derezanin et Anaïs Rainero pour l'accueil et Julie Mourier pour la finalisation de l'organisation.

#### **Prochains regroupements :**

- **Le 23 mars séance d'observation sur le CNAHN d'Aix en Provence.  
Approche du travail de la condition physique de ballet sur l'équipe jeune.**

- **le 24 mars 2019 à Aix en Provence ou Venelles.**

**Le lieu exact sera précisé en fonction de l'ouverture ou non de la Piscine Yves Blanc.**

**Thèmes abordés** : Pas de thème arrêté pour le moment. N'hésitez pas à me faire remonter vos besoins.

D.MARECHAL