

STAGE PREPARATION PERFORMANCE

COMITE 56 NATATION

Le Comité du Morbihan organise un stage durant les vacances de Février
Ce stage à l'extérieur sera proposé aux nageurs Juniors 1 et plus de niveau interrégional et national. Le choix se porte sur une destination attirante avec un bassin de 50m extérieur.

Pourquoi ce stage ?

Physiologie - Technique

Ce stage proposera 12 entraînements en piscine répartie en 2 séances de 2 heures durant 7 jours, une le matin et une le soir.

De plus un travail en salle de musculation sera fait entre les 2 séances pour permettre d'augmenter la charge de travail et de travailler sur l'aspect musculatures et postures des nageurs.

Psychologie - Esprit d'Équipe

Une semaine à vivre les uns avec les autres est un excellent moyen pour les nageurs de créer des liens forts. L'amitié et le respect sont des valeurs essentielles, afin de bien s'entraîner. Bien que ce soit un sport individuel en natation les nageurs partagent la ligne avec leurs partenaires. Les nageurs qui vivent ensemble durant 1 semaine vont pouvoir s'aider les uns sur les autres, se motiver et ainsi devenir plus performants.

Le lieu

Une semaine de stage intensif demande beaucoup de rigueur, de volonté et d'énergie, ainsi une destination agréable permet de surmonter cette charge de travail. Cela motive les nageurs durant l'année. Un nageur a besoin d'objectif pour avancer et participer à un stage à Malaga en Espagne sera une excellente source de motivation.

La date

Ce stage se déroulera la deuxième semaine des vacances de Février.

Il est placé 1 mois avant le Championnat de L'Ouest à Chartres (bassin de 50m) qui est qualificatif pour les Championnat de France. L'expérience, les points de repères acquis durant ce stage seront des atouts majeurs durant ces grandes compétitions et feront la différence au moment de la course.

Stage du 18 au 25 Février en bassin de 50m extérieur à MALAGA (Espagne).



MALAGA
ESPAGNE



LES
+

LES 2 BASSINS DE 50M SUR SITE
PROXIMITE DE LA MER
CLIMAT MEDITERRANEEN
RESTAURATION EN BUFFET

Distance
Hébergement / Piscine
• A 8 kms
• Navettes organisées

INSTALLATIONS SPORTIVES

- Bassin olympique 50m découvert / 10 lignes
- Bassin olympique 50m couvert / 10 lignes
- Lignes de virage / brise vagues
- Plots de départ starting blocks / Chronomètres muraux.
- Bonnets obligatoires
- Espaces bords de bassin accessible pour la PPG
- Salle de musculation sur réservation (en supplément)

HÉBERGEMENT & RESTAURATION

- Hôtel 4****
- Face à la mer
- Chambres de 1 à 3 personnes
- TV / Air conditionné / Wifi
- Espaces de convivialité / Réception 24/24
- 2 piscines d'agrément non chauffées (à partir de Avril)
- Restauration en pension complète sous forme de buffet

ARRIVER & REPARTIR

AVION

Aéroport de Malaga (5 kms)
Vols compagnie régulière & Low-cost

TRAIN

Gares Malaga (5 kms) - Torremolinos (19 kms)
Stations de bus à proximité pour le centre-ville

VOITURE

Malaga (5 kms)
Stationnement sécurisé sur place

À PROXIMITÉ

Plages à proximité

Visite de Malaga

Ballades à vélo

Activités nautiques en mer



Liste des nageurs sélectionnés

1	JOSEPHINE	BARBIER	F	VAN
2	ALEXIS	BELLANGER	M	UNP
3	ELSA	CAGNARD	F	VAN
4	YOUENN	COURCELLE	M	VAN
5	LOUISE	DEROIDE	F	UNP
6	VANESSA	GUILLEMANT	F	AN
7	CLEMENT	GUILLEMOT	M	UNP
8	VANSAM	HOTUITEHERE	M	LN
9	SOEN	KERBART	M	VAN
10	LOMIG	LE ROCH	M	UNP
11	MARGAUX	MAURICE	F	VAN
12	SALOME	MOREL	F	VAN
13	CATALINA	RAULO	F	VAN
14	EMILIE	RUSQUET	F	VAN
15	KILIAN	THOMAS	M	AN
16	MAXENCE	VALO	M	AN

Compte rendu de stage « Préparation performance »

COMITE 56 NATATION

Un groupe « homogène » :

Comme nous le savons par expérience, regrouper les nageurs les plus performants et les plus motivés en un seul et même groupe lors du stage « Team 56 » est une expérience forte. Autant pour les nageurs qui vont collectivement se tirer vers le haut en s'affrontant sur une base constante lors des 12 entraînements de 2h00, que pour les entraîneurs présents qui vont tenter de répondre à de nouvelles problématiques avec un groupe consistant, homogène et en attente d'un stage leur permettant de passer une nouvelle étape dans leur progression.

Dans la natation de 2023 et dans un département qui se veut dynamique, un stage de ce genre pour les athlètes Juniors nous paraît indispensable tant les autres territoires en ont déjà usé, abusé et validé le côté bénéfique pour fidéliser les nageurs, dynamiser notre sport sur le territoire et motiver les nageurs à avoir d'ambitieux objectifs en se confrontant à d'autres nageurs performants.

Au niveau « Psychologie - Esprit d'Équipe »

Ce groupe de 16 athlètes a été exceptionnel. La cohésion était forte du début à la fin et sans sous-groupes marqués. Les athlètes se sont côtoyés avec grand plaisir tout au long du stage laissant leur rivalité de natation de côté dès la sortie du bassin.

Les moments de « vie de groupe » ont été très riches. Le partage, l'entraide et la fraternité dans le groupe ont été étonnants pour un groupe avec des écarts d'âge, des centres d'intérêts parfois différents et surtout avec autant de compétiteurs féroces.

Les nageurs des quatre clubs présents ont, selon nous, créé de véritables liens qui perdureront les prochaines années. Ceci facilitera sans doute le partage entre les clubs du Morbihan et les différentes passerelles et entraides possibles entre les associations qui parfois se sentent rivales.

Au niveau de la « Physiologie et de la Technique »

Le stage a été bénéfique pour les entraîneurs qui ont énormément partagé et débattu lors de la confection de chaque entraînement et aussi après les entraînements. Le stage a été bénéfique techniquement pour les athlètes puisqu'ils ont pu bénéficier de « 3 paires d'yeux neufs », de 3 entraîneurs leur donnant des retours parfois différents de leurs entraîneurs habituels (les coachs s'habituent fréquemment aux défauts de leurs propres athlètes, un œil neuf peut souvent apporter de nouvelles solutions.)

Au niveau physiologique, l'avenir et les futures performances des athlètes présents nous dira si le travail a été bien fait, en effet, les conditions n'étaient pas optimales de ce côté, du fait :

- 1- Du climat très frais à Malaga lors de la semaine, un vent glacial a soufflé toute la semaine, du soir au matin, rafraichissant l'eau du bassin et les bras des nageurs qui sortent de l'eau en alternance. Et obligeant les entraîneurs à raccourcir les pauses lors des entraînements « mixtes ou de sprint » ou il y a habituellement des temps de repos plus longs.

- 2- De la température de l'eau. Faute aux restrictions budgétaires liées à la crise énergétique Européenne ou au climat très frais de cette semaine, la température de l'eau semblait plus proche des 26°C que des 28°C ce qui est souvent la norme en bassin extérieur. Nous n'avons toutefois pas réussi à connaître la température réelle du bassin, les organisateurs ne désignant pas communiquer dessus, donc ceci reste une hypothèse. Ce qui est sûr c'est que les nageurs avaient de la peine à nager leurs temps habituels et ont semblé plusieurs fois affectés par ces températures un petit peu basses pour un stage de performance.

La pertinence d'un stage « performance » en bassin extérieur lors des vacances de février est à questionner, nous a-t'il semblé. Même dans les pays traditionnellement « chauds » certaines semaines peuvent être très fraîches et venteuses et ce fut le cas pour nous.

- 3- Des horaires compliqués mixant des entraînements très tôt dans la journée : 7h00-9h00 et 14h00-16h00 avec des horaires de repas traditionnels espagnols (8h00-10h00 pour le petit déjeuner et 12h50-15h00 pour le repas de midi.) Les nageurs s'entraînaient donc à 7h00 de nuit, avec un fruit et ou une barre de céréales dans le ventre, puis mangeaient à 13h00 pour nager à 14h00. Ces conditions n'étaient évidemment pas idéales.
- 4- Des « transferts » en minibus et taxis d'une durée de 15 minutes pour aller à la piscine et en revenir qui ont été dans l'ensemble corrects mais 2 ou 3 fois « rocambolesques »
 - Manque de places dans les véhicules, mauvais hôtel de départ donc attente et incompréhension de l'organisateur.

Dans l'ensemble ces transferts nous ont pris 40 à 45 minutes pour chaque entraînement.

Un prochain stage « performance » avec une UNITÉ de lieu pourrait être d'un grand confort (Hôtel ou hébergement très proches ou dans la même enceinte que les équipements sportifs.) Tels que Mataro, Fontainebleau, Font Romeu, Povoia de Varzim...

Au niveau du lieu, Malaga est une belle ville que nous avons pu visiter lors d'une demi-journée de relâche. Les nageurs ont tout de même bénéficié de quelques après-midis ensoleillés entre des journées de grisailles venteuses.

Le voyage dans un pays étranger nous a permis d'ajouter un côté « récompense » au stage car certains athlètes n'avaient jamais voyagé hors de France ou en avion. Les athlètes ont aussi pu se rendre compte de la forte différence de culture et de traditions ne serait-ce qu'au niveau des horaires de repas et de vie des gens sur place.

Notre hôtel était confortable et les repas, bien que tardifs étaient de qualité et très variés. Les athlètes avaient un large choix de produits des plus diététiques aux plus mauvais. Beaucoup de crudités et de produits frais et aussi de nombreuses pâtes, fritures de toutes sortes, de manière à ce que chacun trouve son compte. La quantité était au rendez-vous puisqu'il s'agissait d'un buffet géant en « tout-inclus. »

L'hôtel était aussi très confortable avec des chambres et des couchages de qualité et des chambres regroupées pour une meilleure gestion du groupe d'athlètes.

Un petit bémol est à mettre sur la forte agitation des occupants de l'hôtel les vendredis et samedis (les Espagnols sortent tard, parlent très fort et les weekends ont été très bruyants !) le reste de la semaine était beaucoup plus calme.

Les points forts de Malaga et Torre Molinos furent la proximité d'immenses plages pour les activités et les jeux des athlètes après l'entraînement. Ainsi que la beauté des bords de mers et de la ville elle-même très accueillante.

Le point fort de l'équipement sportif de Malaga est qu'il est définitivement tourné vers l'accueil des clubs et de groupes sportifs internationaux avec une volonté d'aider les athlètes à s'entraîner dans de bonnes conditions. De plus nous avons fréquemment 3 lignes, et parfois plus pour nous entraîner durant 2x 2h00 tous les jours, donc de très bonnes conditions de ce point de vue. L'accueil sur place fut bon aussi au niveau de la piscine.

Au niveau de la date :

Les championnats qualificatifs de Rennes et de Chartres, suivis juste après des Championnats de France Juniors de Chartres nous diront si le choix de ce stage a été judicieux et a permis de favoriser la performance.

Brève Conclusion en date du 23 mars 2023 :

Ce qui est sûr et visible dès à présent dans nos clubs :

- Regrouper les meilleurs nageurs du département au sein d'un collectif est toujours une excellente expérience à de nombreux niveaux.
- Favoriser les échanges entre les coaches du département tire tous les clubs participant vers le haut.
- La qualité comportementale de ce groupe est indéniable : athlètes polis, ponctuels, positifs, heureux de participer à ce stage sans se plaindre des mauvais côtés, avenants, avec un réel leadership et sans aucune mésentente visible durant toute une semaine et malgré la fatigue physique qui souvent accentue les caractères et les émotions négatives.
- Un lien fort et durable s'est tissé entre les 16 athlètes ayant participé à ce stage.
- Un renforcement du désir de s'entraîner fort s'est manifesté dès le retour en France des athlètes suite au stage.
- Certaines excellentes performances ont déjà été enregistrées lors des compétitions « Circuit 56 de Vannes », lors des championnats de France UGSEL et du « Meeting de Rennes » qui ont déjà eu lieu à l'heure où ce compte rendu est rédigé.

Pistes d'améliorations :

Nager en bassin couvert en février, et favoriser le bassin découvert à Pâques ou alors se renseigner précisément sur la température de l'eau des bassins et demander des garanties ?

Mieux se renseigner sur la distance entre l'hébergement et la piscine pour éviter les allers-retours en taxis parfois en retard ou perdus à un autre hôtel, et simplement afin de ne pas passer 40-45 minutes en transport ?

Être plus attentifs aux horaires d'entraînements à mettre en rapport avec les horaires des repas, avec une pause suffisante entre le repas et le prochain entraînement.

Conclusion :

Ce stage fut une très belle expérience pour les entraîneurs du Morbihan, pour notre parent-accompagnateur et pour l'ensemble des athlètes. Tous étaient ravis.

Les bénéfices sportifs réels seront à voir sur les performances du meeting de l'Ouest de Chartres ce weekend et dans 2 semaines aux Frances Juniors aussi à Chartres.

Plusieurs athlètes qui ont bénéficié du stage ont déjà signé d'excellentes performances en validant notamment des qualifications aux Championnats de France Junior pour Emilie Rusquet.

-Louise Deroide et Joséphine Barbier sont actuellement très proches de leurs temps « Frances Juniors ou France Open d'été »

-Soen Kerbart, Youenn Courcelle, Lomig Le Roch, Salomé Morel et Elsa Cagnard qui ont tous nagé soit aux championnats de France UGSEL à Cambrai les 14-15 mars, soit au meeting de Rennes du 17 au 19 mars ont tous amélioré largement leurs performances, se rapprochant parfois beaucoup de leurs Objectifs.

-Maxence Valo et Killian Thomas améliorent eux aussi plusieurs de leurs performances lors du meeting de Rennes.

-Alexis Bellanger, athlète Handisport sélectionné en équipe de France et qui était invité au stage par le Comité 56 revient de sa première « World Séries » à Lignano en Italie avec 2 médailles : l'argent en équipe sur le relais 4x100 4 Nages Français « Jeunes » et la médaille de Bronze individuelle sur le 400m nage libre.

En date du 23 mars 2023, 11 athlètes ont d'ores et déjà validé de belles améliorations.

La suite lors des prochains gros championnats de ce weekend à Chartres et lors de Frances Juniors.

Un grand merci à tous ceux qui ont œuvré à la possibilité de faire ce stage :

Le Comité 56,

Les familles qui nous confient leurs jeunes à l'étranger,

Les entraîneurs,

Notre parent accompagnateur,

Les athlètes qui ont été brillants, positifs malgré la fatigue et dans l'ensemble très agréables, souvent drôles et faciles à coacher.