

Compte Rendu de la journée de formation des entraîneurs

Encadrement : Guillaume Hamon (PPG), Frédérick Vittecoq-Wolff (natation), Antoine Guilloux (occupation des jeunes pendant les séances de travail)

Présents : Guillaume Le forestier (Auray), Alan Paranthoen(GrandChamp), Laurent Cotten (Pontivy), Philippe Aubin (Vannes), Jean Michel (Vannes), Eric Gaudin (Questembert), Mélanie Millotte (Ploermel)

Ainsi que 3 nageurs d'Auray et 2 de Grandchamp

Organisation journée

Le matin

9h00-11h30 : présentation générale des différents aspects de la préparation athlétique des nageurs, en fonction des objectifs recherchés, de l'âge ou des différentes périodes de la saison. Grosse sensibilisation des stagiaires sur l'aspect prévention et santé de la pratique de la PPG dans la pratique de la natation.

Deuxième point important développé sur l'intérêt de la PPG en natation pour gagner en efficacité sur les apprentissages et l'amélioration des qualités physiques et de concentration, ainsi que les performances en compétition grâce à un échauffement efficace et ciblé

11h30-12h30 : séance en salle

Trois thèmes abordés :

l'échauffement (articulaire, musculaire, cognitif) avant la partie spécifique natation

Développement des capacités de reflexe et de réponse musculaire

Gainage dynamique

12h30-14h00 : repas

14h15-15h30 : séance dans l'eau

Exclusivement en technique descriptive dans le petit bassin

Le seul objectif de cette séance était de mettre en place sur un nageur, les principes d'efficience motrice que l'on peut retrouver dans d'autres disciplines.

Nous avons principalement travaillé sur le placement du bassin, du dos et de la tête dans l'optique d'améliorer la glisse ainsi que la coordination bras /jambes et ceux dans toutes les nages.

Les benjamins présents ont rapidement ressentis, une facilité accrue dans la réalisation de leur mouvement et une plus grande efficacité des mouvements.

15h45-17h00 : débriefing de la séance natation

Conclusion

Après une discussion fructueuse sur la journée, les entraîneurs présents souhaitent mettre en place pour la saison prochaine un programme ambitieux

Programmation des phases de travail commune à tous les entraîneurs volontaires du Morbihan,

Mise en place de formation sur une journée ou une demi-journée en rapport avec la programmation et mise en place d'un calendrier sportif et de stage en rapport avec cette programmation

Ainsi nous aimerions avoir un plan de carrière du nageur morbihannais, permettant aux meilleurs d'accéder aux finales des championnats de France par catégorie mais en permettant à l'ensemble des licenciés du Morbihan de profiter de la synergie engendré par ce mode de travail.

Proposition pour la saison prochaine 2013-2014

Axé sur les nageurs élite du département mais qui peut bénéficier à tous

Septembre : travail sur une journée avec nageurs

PPG :

Développement des capacités athlétiques du nageur (explosivité jambes pour les parties non nagés, développement des capacités de reflexe et de coordination fine pour le sprint, programmation neuro musculaire pour résoudre des problèmes techniques, test d'endurance) ainsi que la mise au point de test de terrain facilement réalisable

Natation :

Séance avec intervention de plusieurs entraîneurs sur leurs méthodes d'amélioration de l'endurance de force.

Janvier sur une soirée ou une après midi

PPG :

Analyse des résultats des tests de terrain sur les capacités athlétiques

Planification des séances de PPG en vue d'un objectif.

Natation :

Organisation de l'enchaînement des séances avec objectif de développement physio, moteur ou technique

Avril sur une journée avec nageurs

Préparation mentale et approche de l'objectif

PPG : la préparation à la performance en compétition

Natation : présentation par différents entraîneurs de séance type de sprint, lactique ou VO2 Max

Saison 2014-2015

Construction d'un nageur de l'avenir au minimis au niveau technique , physique et physiologique avec établissement de critères importants à chaque âge.