

Compte rendu de formation

Dans le cadre des activités du comité du Morbihan de natation, une formation pour les entraîneurs a été mise en place par Frédéric Vittecoq Wolff de l'UN Ploermelet l'assistance pédagogique de Guillaume Hamon de l'OCCesson.

A cette occasion et dans le cadre de nos actions, nous avons décidé d'ouvrir cette formation à l'ensemble du comité de Bretagne

Cette action de formation sur la saison complète se décline en 3 journées

La première qui a lieu le 29 septembre avait pour but d'informer et d'inciter les entraîneurs morbihannais sur deux éléments le travail en PPG et l'endurance de force en natation.

Début 9h30 :

De 9h45 à 11h : présentation théorique de deux tests de PPG d'évaluation des capacités athlétiques des nageurs

La présentation a été découpée en 2 parties, Frédéric a présenté un test adapté au benjamin minimes et Guillaume un test pour les nageurs plus âgés

11h à 12h30 : mise en place pratique des tests puis nous avons proposés une multitude d'exercices de développement des capacités évaluées lors des tests

12h45 14h : repas pris en commun au Buffalo grill payés pour l'ensemble des stagiaires par le comité départemental du Morbihan

14h15-16h30 : présentation théorique de deux concepts de développement de l'endurance de force

Comme pour le matin, deux concepts ont été proposés

Frédéric a proposé une méthode de développement basé sur la minimisation des points faibles et Guillaume sur l'optimisation des points forts

Ce qui avait pour avantage de proposer aux entraîneurs deux méthodes de travail leur permettant de faire progresser des nageurs de benjamin à junior

Lors des prochaines actions de formation programmées en janvier et en Avril, les thèmes abordés seront l'analyse des tests PPG et l'organisation d'une planification en prévision d'une compétition objectif en janvier et l'approche psychologique d'un événement avec un préparateur mental en Avril