



**COMPTE-RENDU**  
**Du**  
**Regroupement poussin du**  
**31 janvier 2009**

**A Bruyères**  
**Le 31 janvier 2009**

# Sommaire

1. Introduction	page 3
2. Participants	page 4
3. Tests et observations	page 5
4. Réunion technique et activités annexes des nageurs	page 6
5. Entraînement	page 8
6. Conclusion	page 9

## **Introduction**

Ce regroupement n'avait aucun critère de sélection, chaque club pouvait envoyer 2 nageurs poussins de son choix et 2 entraîneurs de la catégorie poussin.

9 clubs sur 11 ont répondu présents à ce regroupement qui avait pour but d'échanger sur les méthodes d'entraînement des nageurs poussins. Les travaux de cette journée ce sont articulés autour du DVD régional « encore plus fort » et des tests ENF « Pass'sport de l'eau » et surtout « pass'compétition ».

C'est donc 16 nageurs nés en 1999 ou 1998 et 11 entraîneurs qui se sont retrouvés le samedi 31 janvier à la piscine de Bruyères, pour une journée de travail.

## Participants

Il y avait 16 nageurs, 10 filles et 6 garçons, issus de 9 clubs du département.

NAGEURS		
BOURION	JULIE	EST
BOUYER	VALENTINE	BN
CROUVISIER	EGLANTINE	BN
DEGUISNE	CLOE	CSV
FEY	MARIE	EST
FRACCIA	ELODIE	ASG
GRANDJEAN	LAURA	ASG
GROSJEAN	HUGO	CNR
LORION	LEO	SNR
MEGHEZ	ADRIEN	CSV
MOINEL	EDOUARD	CAR
SANZ	EDGAR	CNE
TASSOTTO	LEA	SNR
VALSECCHI	CNE	CNE
VERDIER	AMELIE	CNN
VINOT	LUCIE	CAR

ENTRAINEURS		
BLANCO GARCIA	JULIEN	CSV
FERREIRA	MELANIE	CNE
GAVOILLE	HERVE	CNR
HELGEN	THIERRY	SNR
LECOANET	JACKY	ASG
MANGEONJEAN	ROMUALD	EST
PORTELANCE	DAVID	CSV
QUARTIER	FRANCIS	CAR
TARUFFI	LAURA	SNR (EST)
VENNER	ISABELLE	BN
VERDIER	LAURENT	CNN

## Tests et observations

Après un échauffement à sec, tiré du DVD régional, fichier PDF joint, et un échauffement spécifique, les nageurs se sont mis par deux pour passer sur les 11 ateliers qui constituent l'ensemble des tests poussins. Chaque entraîneur était responsable d'un atelier, ceci dans le but de donner les mêmes consignes aux nageurs et d'avoir à chaque fois le même protocole pour un même test.

Les résultats des tests sont dans fichiers Excel joints.

Observations :

Des « anomalies » ont été relevées sur plusieurs nageurs :

- Une coulée ventrale plus longue que plongeon plus coulée
- Une grosse différence entre le temps du 25 batt ventral et 25 batt dorsal
- Une grosse différence entre le nombre de coups de bras à droite et à gauche
- Le ciseau de brasse n'est pas acquis ou complètement inefficace

Ces résultats nous amènent à penser qu'il y a encore énormément de travail à réaliser et spécialement dans les parties techniques non-nagées.

## Réunion Technique et Activités annexes des nageurs

### Activités annexes des nageurs.

Les nageurs ont été réunis dans une salle à côté de la piscine pour y réaliser une activité manuelle. Cette activité était animée par une association de Bruyères et encadrée par des nageuses de Bruyères.

Les poussins ont pu réaliser un tableau sur le thème de l'Afrique, chacun est reparti avec son œuvre.

### Réunion technique

Cette réunion était une discussion ouverte sur les méthodes d'entraînement des poussins.

Un premier tour de table sur le volume horaire d'entraînement sur cette catégorie a fait ressortir ceci :

VOLUME HORAIRE D'ENTRAÎNEMENT	
RAMBERVILLERS	3 X 1H
REMIREMONT	2 X 1H
THAON	3 X 1H30
GERARDMER	3 X 1H30
NEUFCHATEAU	1 X 1H ET 2 X 2H
EPINAL	1 X 45 MIN ET 1 X 1H
BRUYERES	4 X 1H30
VITTEL	2 X 1H
SAINT DIE	2 X 1H30

Le volume horaire d'entraînement n'est pas en corrélation directe avec les qualités du nageur poussin, c'est donc bien dans la qualité du contenu de la séance qu'il faut chercher les clés de la bonne formation du nageur. Tout le monde est d'accord sur le fait qu'il n'y a pas besoin de 4 séances de 2 heures pour obtenir un poussin qui deviendra un bon cadet. Le travail technique doit être fait sur la base du 4 nages (c'est bien l'orientation que nous donne la fédération avec le pass'compétition et le natathlon pour les benjamins)

La séance du poussin ne doit pas être une adaptation du nageur plus expérimenté, mais bel et bien une séance spécifique à cette catégorie, le travail technique doit être omniprésent mais il ne faut pas pour autant négliger le travail physiologique (ces nageurs seront amenés à nager un 800 NL et un 400 4N dans un ou deux ans) Il faut répéter les choses en permanence et proposer une multitude d'éducatifs pour que le nageur se fasse ses propres sensations et ne nage pas comme un robot sans rien ressentir. Le travail sur les parties non-nagées (coulées, virages, départs) doit se faire tout au long de la séance et pas uniquement en fin de séance. Même s'il est vrai que cette étape est obligatoire pour l'apprentissage du placement dans une coulée ou un virage, la maîtrise de cet acte technique ne viendra qu'avec la répétition systématique et à chaque occasion à l'entraînement. Pour savoir virer et faire une belle coulée efficace, le nageur doit s'appliquer à le faire sur chaque virage lors de la séance d'entraînement.

Nous avons tendance à regarder un peu trop le chrono, il faut apprendre à s'en détacher pour regarder plus la qualité de nage du nageur. La consigne ne doit pas être « nage plus vite » mais « nage mieux ». Il faut également expliquer la même chose de plusieurs façons afin que le nageur comprenne le mieux possible ce que l'on attend de lui. Utiliser le vocabulaire d'un enfant de 10 ans n'est pas évident mais c'est ce que l'on doit rechercher.

Le travail en éducatif doit être suivi d'une mise en application sur du travail en nage complète afin d'être plus efficace. L'allure de nage demandée joue également un rôle important sur l'application de l'éducatif.

Un tableau sur différents éducatifs a été visionné, fichier PDF joint, ATTENTION, CERTAINS EDUCATIFS NECESSITENT UNE CERTAINE EXPERTISE DU NAGEUR ET NE PEUVENT DONC PAS ETRE PROPOSER A DES POUSSINS.

## Entraînement

Pour l'entraînement du soir, les nageurs ont fait leur échauffement à sec puis un échauffement spécifique avant d'être séparés en quatre groupes.

Chaque groupe devait tourner sur les quatre lignes d'eau pour y faire l'entraînement proposé par 2 entraîneurs. Les entraînements étaient axés sur du travail technique et du travail en éducatif dans les 4 nages (1 par ligne d'eau). Ils ont été suivis d'une séance d'étirement tirée du DVD régional

PAPILLON	4X 25 JBS PAP ( 12.5 MOYEN/12.5 VITE) 50 JBS PAP PALMES BRAS DEVANT APNEE 100 JBS BRASSE BRAS PAP RESPI 3TPS 25 PAP NORMAL 25 PAP 222 12.5 PAP SPRINT 12.5 PAP SOUPLE
DOS	100 DOS NC W COULEE MIN 4M 50 DOS PB CHEVILLES 100 JBS DOS AVEC PLANCHE 4X 25 DOS EDUC 50 DOS 2BRAS –COUPS DE BRAS POSSIBLE
BRASSE	50 BRASSE NC 50 JBS BRASSE (25 BRAS DEVANT/ 25 BRAS DERRIERE) 50 BRASSE NC 50 BRAS BRASSE PB (25 GLISSE/ 25 RAPIDE) 50 BRASSE NC 50 BRASSE (2 PINTO/3 NC) 50 DOS 2BRAS JBS BRASSE
CRAWL	4X75 CR (50 EDUC/25 NC) OPPOSITION 1DOIGT RATTRAPE CHINOIS NC 4X 25 CR + CULBUTE SPRINT



## Conclusion

Ce regroupement a permis aux entraîneurs d'une catégorie précise de se retrouver et d'échanger sur les différentes méthodes d'entraînement des poussins. Ce type de regroupement doit être renouveler chaque saison, ceci dans le but de toucher le maximum d'entraîneurs et d'avoir un suivi précis de la catégorie poussin. Les échanges ont été riches et constructifs, chacun étant à l'écoute de l'autre et proposant ses solutions aux problèmes évoqués. Il est toujours difficile de faire une synthèse de ce qui a été dit lors d'une discussion passionnés, mais j'espère que ce document nous permettra d'avoir une meilleure approche de l'entraînement des poussins et nous donnera des idées pour résoudre les problèmes que nous rencontrons aujourd'hui avec cette catégorie. D'autres problèmes apparaitrons, mais je n'en doute pas nous saurons y faire face.