COMPTE RENDU DE STAGE

ADN – Académie de la Natation

Dates : du 18 au 23 octobre

1. Présentation générale du stage

Le stage de l'Académie de la Natation (ADN) s'est déroulé du 18 au 23 octobre. Il a réuni 20 nageurs des catégories U12 et U14, ainsi que 14 entraîneurs.

L'encadrement et la formation étaient assurés par :

2 formateurs : Jean-Lionel Rey et Hugo Lardeux.

2 kinésithérapeutes : Léo et Carmen.

2 représentants de la Ligue : Guy et Kahina.

3 entraîneurs du département : Vincent Marchal, Sophie Lefebvre et Adrien Michelon.

Ce stage avait pour objectif principal de permettre aux nageurs de progresser techniquement et physiquement, tout en accompagnant les entraîneurs dans leur réflexion pédagogique et dans leur manière de construire les séances.

2. Organisation de la semaine

Les journées étaient particulièrement intenses, avec des horaires allant de 7 h 30 à 19 h 30.

Pour les nageurs, le programme comprenait :

2 séances de natation par jour.

2 interventions avec les kinésithérapeutes, sous forme de préparation physique ou de temps d'échange autour de différentes thématiques : l'alimentation, le sommeil, l'hydratation et la récupération.

Ces interventions avaient pour but de sensibiliser les jeunes nageurs à l'importance de l'hygiène de vie et de la préparation physique dans leur progression sportive.

Concernant les entraîneurs, deux séances quotidiennes de natation étaient organisées avec les nageurs. Les 20 nageurs étaient répartis en quatre groupes de cinq, encadrés par trois à quatre entraîneurs.

Chaque groupe devait travailler sur des consignes précises, avec des tâches globales et des sous-tâches adaptées aux difficultés rencontrées par les nageurs.

3. Le travail pédagogique et technique

Durant cette semaine, notre rôle, accompagné par nos formateurs, a été de reprendre les fondamentaux de la construction du nageur à travers quatre grandes étapes :

La ventilation : apprendre à maîtriser son expiration et son inspiration dans l'eau.

Le corps flottant : comprendre et maîtriser l'équilibre du corps dans l'eau.

Le corps projectile : améliorer la position du corps et rechercher le meilleur alignement possible afin de limiter les résistances à l'avancement.

Le corps propulseur : développer les actions motrices permettant de se déplacer efficacement dans l'eau.

À partir de ces différents fondamentaux, notre travail consistait à observer les nageurs afin d'identifier les difficultés techniques rencontrées et les éventuels obstacles à leur progression.

4. Notre rôle auprès des nageurs

Notre mission ne consistait pas simplement à observer et à corriger les nageurs. Il fallait avant tout comprendre l'origine de leurs difficultés afin de proposer des situations pédagogiques adaptées.

Pour cela, nous devions construire des sous-tâches permettant de décomposer un problème technique et de travailler progressivement sur celui-ci.

L'objectif était de partir d'une tâche globale, d'identifier les difficultés rencontrées par le nageur, puis de mettre en place des exercices spécifiques pour lui permettre de résoudre son problème.

Cette démarche devait aider chaque nageur à améliorer sa technique, à mieux comprendre son fonctionnement dans l'eau et à devenir plus efficace dans ses déplacements.

5. Les échanges entre entraîneurs

Un autre aspect important du stage concernait les temps de regroupement entre entraîneurs et nos formateurs.

Après les séances du matin, nous nous retrouvions en salle afin d'échanger sur les situations observées, de partager nos analyses et de discuter des difficultés rencontrées par les nageurs.

Ces temps de réflexion collective permettaient de faire évoluer les contenus des séances de l'après-midi en fonction des observations réalisées le matin.

Ils étaient également l'occasion de confronter nos expériences, de partager nos idées et d'enrichir nos pratiques d'entraînement grâce aux conseils des formateurs.

6. Bilan du stage

Ce stage de l'Académie de la Natation (ADN) a été une expérience particulièrement enrichissante, aussi bien sur le plan technique que pédagogique.

Nos formateurs ont été dans une bienveillance tout au long de cette semaine afin de nous faire évoluer nous aussi dans notre approche auprès des nageurs.

Ils nous ont permis de prendre du recul sur notre manière d'entraîner et de mieux comprendre l'importance de l'observation dans la progression du nageur.

Nous avons notamment appris à ne pas nous limiter à une simple correction technique, mais à rechercher l'origine du problème afin de proposer des situations adaptées et progressives.

Le travail autour des 4 fondamentaux de la natation (ventilation, corps flottant, corps projectile et corps propulseur) nous a permis de mieux structurer notre regard et notre démarche pédagogique.

Enfin, les échanges quotidiens avec les autres entraîneurs et les formateurs ont été particulièrement intéressants. Ils ont permis de confronter nos pratiques, de partager nos expériences et de faire évoluer notre réflexion sur la construction du nageur.

En conclusion, cette semaine de formation a été très intense, mais particulièrement formatrice. Elle nous a apporté des outils concrets pour mieux observer, analyser et accompagner les nageurs dans leur progression afin qu'ils deviennent meilleur nageur.