



COMPTE RENDU

STAGE REGIONAL ESPOIRS

NATATION SYNCHRONISEE

MIDI PYRENEES

A Toulouse et Colomiers du 15 au 16 février 2014



Intervenants : Maria Koltchina Tamarelle (entraîneur expert – BE2) et Maeva Morineau (CT)

Organisateur : comité Midi Pyrénées de Natation / Maeva Morineau.

Clubs concernés : 24 nageuses étaient présentes sur ce stage. 14 nageuses de Toulouse NS et 10 nageuses de Colomiers NS.

Entraîneurs présents :

- sur les 2 jours : Elodie Piquet et Lucie Rocher (CNS) ; Bérangère Capdevielle (TNS)
- ponctuellement : Béatrice Levy Valensi, Marie Mortie, Laura Sartori et Samantha Vinuela (TNS)

COLOMIERS NS :

10 nageuses : EMMA VARO, MARINE COUVENHES, CLEMENCE LLIBRE, AXELLE MOREAU, SOLENN THOMAS, LALIE PORLIER, LEA MOURLANETTE, OCEANE TRICARD MAUBACQ, CLARA VALIENTE, LAURA GONZALEZ

TOULOUSE NS :

14 nageuses : JULIE MIGUERES, MARGAUX LALANNE / MANON DISBEAUX, ZOE SAURAT, FIORA FABIANI, THAIS AUGER, LISE MAZIERES, TATIANA JEAN, CALISTA BOURSEGUIN, MATHILDE LOTTERIE, EVA TREMOLET, EMILIE RAISON, NINA BALLEUL-CLANET, ANNA LEGAD

Les objectifs de ce stage étaient :

- De proposer aux 2 clubs des créneaux et moyens spécifiques d'entraînement, pour la préparation des championnats de France Espoirs d'été.
- De présenter aux intervenants les chorégraphies de club, pour avoir des orientations de travail et éventuellement des propositions de modifications
- De cibler plus particulièrement les interventions sur les nageuses inscrites sur liste ministérielle « espoirs » + les nageuses potentielles solo/duo.

La priorité a donc été mise sur :

- les solos espoirs :
 - o Océane (CNS) - 1999 : qualifiée pour le Chpt de France Elite espoirs en mai
 - o Margaux (TNS) - 1999 : qualifiée pour le Chpt de France National en juin
 - o Manon (TNS) – 2000 : en formation pour la saison suivante (elle fera un solo au challenge espoirs IRSO en avril).
- Les duos espoirs :
 - o CNS 1 (Océane et Clara) : participation au prochain chpt de France National en juin
 - o TNS 1 (Margaux et Julie) : participation au prochain chpt de France National en juin
- 2 éléments choisis par les entraîneurs en technique : la poussée barracuda et la rotation de catalina
 - o nageuses cibles TNS (corrigées par Maria) : Margaux, Julie, Manon (2000) et Zoé (2002)
 - o nageuses cibles CNS (corrigées par Maria) : Océane, Clara, Lalie (2001) et Laura (2000)
- La préparation physique à sec pour l'ensemble des nageuses

PROGRAMME : 15h d'entraînement (3h en salle et 12h en piscine)

| | Vendredi 14 février | Samedi 15 février | Dimanche 16 février |
|-----------|---------------------|--|---|
| 8H-8h30 | | PREPA PHYSIQUE EN SALLE (travail du placement pour les FI) | |
| 8H30-9H | | | |
| 9H-9H30 | | ROTATION PAR EQUIPES : Echt commun 30min 1h15 FI avec Maria + 2 entraîneurs 1h15 DUO avec Maeva+1 ent / EQUIPE avec ent2 LES ENTRAINEURS SUIVENT LEURS NAGEUSES | ROTATION PAR EQUIPES : Echt commun 30min 1h15 FI avec Maria + 2 entraîneurs 1h15 DUO avec Maeva+1 ent / EQUIPE avec ent2 LES ENTRAINEURS SUIVENT LEURS NAGEUSES |
| 9H30-10H | | | |
| 10H-10H30 | | | |
| 10H30-11H | | | |
| 11H-11H30 | | | |
| 11H30-12H | | REPAS | REPAS |
| 12H-12H30 | | | |
| 12H30-13H | | | |
| 13H-13H30 | | ROTATION PAR EQUIPES : Echt commun 15min 1h15 SOLOS avec Maria+1ent / EQ avec ent2 1h15 EQUIPE avec Maeva + 2 entraîneurs 15min retour au calme LES ENTRAINEURS SUIVENT LEURS NAGEUSES debrief journée avec entraîneurs + Maria et Maeva / Salle | PREPA PHYSIQUE EN SALLE (travail du placement pour les FI) |
| 13H30-14H | | | |
| 14H-14H30 | | | ROTATION PAR EQUIPES : Echt commun 15min 1h15 SOLOS avec Maria+1ent / EQ avec ent2 1h15 EQUIPE avec Maeva + 2 entraîneurs 15min retour au calme LES ENTRAINEURS SUIVENT LEURS NAGEUSES |
| 14H30-15H | | | |
| 15H-15H30 | | | |
| 15H30-16H | | | |
| 16H-16H30 | Arrivée Maria | | |
| 16H30-17H | aéroport | | |
| 17H-17H30 | 19H15 | | |
| 17H30-18H | (Maeva) | | |
| 18H-18H30 | | | BILAN STAGE/FORMATION nag et ent |

BILAN

- des nageuses : elles ont apprécié le stage car ça leur a permis d'aborder de nouveaux exercices, avec un nouvel entraîneur. Elles ont beaucoup appris sur les conseils techniques donnés par Maria et l'importance du travail à sec. Elles repartent fatiguées, courbatuses, mais sont prêtes à reproduire l'expérience. Les solistes et duettistes ont également apprécié le travail sur leurs chorégraphies.
- Des entraîneurs : les retours sont très positifs, d'autant plus que Maria a su faire passer des messages auprès des nageuses, comme le fait de sortir du « confort » pour chercher des solutions. Les entraîneurs confirment que les nageuses ont beaucoup appris pendant ces 2 jours, et expriment aussi le fait d'avoir elles-mêmes appris. Le travail chorégraphique était aussi enrichissant. Les entraîneurs demandent même s'il ne serait pas possible de faire intervenir Maria plus souvent.
- De Maria : Elle est très contente de ce stage car elle a l'impression d'avoir été utile, d'avoir transmis des messages et d'avoir aidé à la compréhension de techniques. Maria trouve qu'il y a une bonne dynamique de travail, même si certaines nageuses doivent veiller à être en recherche constamment et ne pas se reposer sur

leurs lauriers. Elle encourage d'ailleurs ces nageuses à chercher des solutions, même lorsque l'entraîneur n'est pas disponible pour elles. Maria a beaucoup aimé le travail avec les solistes, qui doivent prendre un peu plus confiance en elles et se prendre en main pour chercher des mouvements innovants qui leur soient propres (continuer le travail devant le miroir).

- Du cadre technique : le stage était dense et très productif. Les nageuses ont été très investies et se sont bien accrochées malgré les difficultés. J'ai également le sentiment que ce stage aura été très bénéfique pour tous.

Les conditions d'entraînement étaient très satisfaisantes. La mise en commun des créneaux (ainsi que la demande exceptionnelle pour le créneau du dimanche matin) est un réel plus pour ces clubs préparant les championnats de France National Espoirs.

Ce type de stage est ressourçant pour tous les acteurs.



PROCHAINES INTERVENTIONS

- Maeva :
 - o **Jeudi 27/02** : 15h-17h30 duo espoirs 1 CNS
 - o **Jeudi 27/02** : 18h-21h duo espoirs 1 TNS
 - o **Vendredi 28/03** : 17h30-20h duo espoirs 1 CNS
 - o **Dimanche 30/03** : stage solo avec Océane (CNS), Margaux et Manon (TNS) >>> réservation piscine ?
 - o **Jeudi 24/04** : 18h-21h duo espoirs 1 TNS
- Maria et Maeva : **stage régional espoirs du 7 au 9 mai**. Seront concernées :
 - o TNS : Margaux, Julie, Manon, Fiora, Thaïs et Zoé
 - o CNS : Océane, Clara, Axelle, Lalie, Emma et LauraContenus : Solos, duos et figures imposées.
Le programme sera envoyé prochainement.

