



Plan Gavroche – Stage des Jeunes

Du jeudi 20 au dimanche 23 octobre 2016

Compte-rendu du stage



Plan

- Présentation générale du plan Gavroche
- Présentation du stage
- Planning du stage
- Déroulement des séances de natation
- Déroulement des séances de préparation athlétique
- Déroulement des séances d'escalades
- Déroulement des séances jeux d'inclusion
- Estimation du niveau de maturation des nageurs
- Informations pratiques
- Annexe 1 : Détail des séances de natation
- Annexe 2 : Document de Patrick LHOPITALIER sur les aspects posturaux en lien avec la natation
- Annexe 3 : Détail des jeux d'inclusion
- Annexe 4 : document canadien sur la maturation biologique des enfants sportifs
- Annexe 5 : Synthèse des retours des entraîneurs
- Annexe 6 : Réponses des enfants à la question "que veux-tu retenir du stage ?"

Présentation générale du plan Gavroche

Le plan nommé gavroche est un plan national d'accompagnement des potentiels qui s'inscrit sur le long terme, et qui vise à impliquer tous les niveaux institutionnels de la FFN (niveaux régional, interrégional et national).

Les principes fondateurs de ce projet ont été définis par la Direction Technique Nationale (DTN) et sont les suivants :

- **Le duo entraîneur-nageur doit être la cible des actions de stage**, afin de favoriser la transformation du quotidien des clubs¹. La règle appliquée est donc la suivante : sans la présence de l'entraîneur, le nageur ne peut pas participer au stage.
- **Chaque niveau institutionnel cible une catégorie d'âge**, afin que la fédération (au sens large du terme, pas uniquement le niveau national) puisse accompagner les sportifs aux différentes étapes de leur histoire. Ainsi le niveau régional cible les jeunes (filles 11-13 ans et garçons 11-14 ans), l'interrégion ciblera les juniors (filles 14-17 ans et garçons 15-18 ans), tandis que le niveau national regroupera les internationaux des dernières années juniors et premières années seniors.² Le niveau local et départemental n'est pas oublié, et devra proposer des plans d'actions et de compétitions adaptées aux enfants de la catégorie des avenirs.
- **La précocité en sport n'est pas une garantie de réussite à l'âge adulte**, et aucun "statut" n'est définitif : même si toute sélection est une forme d'identification basée sur un certain nombre de critères les plus objectifs possibles, il est important que les enfants (et leur environnement) ne considère pas qu'une sélection dans le projet national induise une "obligation" d'être sélectionné à chaque étape du futur parcours³. De nombreux facteurs entreront en jeu et interdisent tout pronostic précis (maturation, entraînabilité, motivation, faits de vie...)
- **La performance à moyen et long terme en natation est lié à l'athlétisation**. Au-delà des qualités aquatiques spécifiques que chaque enfant doit apprendre à maîtriser, il apparaît que les qualités athlétiques (coordination, tonicité, proprioception, posture, agilité, etc.) sont essentielles pour la performance en natation.

¹ Si le nageur est seul, les effets du stage perdurent peu dans le temps et sont parfois contre productifs (la situation de stage en sélection est un "petit paradis" qui peut fausser le regard du jeune sur son quotidien. L'enjeu de solliciter le nageur ET l'entraîneur est donc important, afin que l'expérience soit commune et qu'elle valorise le travail réalisé en club, qui déjà performant, mais qui peut s'enrichir au contact de pairs et d'experts.

² Attention, cela ne veut pas dire que les niveaux institutionnels n'ont pas l'autorisation de proposer des actions aux autres catégories !

³ Et réciproquement, une non-sélection ne signifie pas que la progression est définitivement stoppée !

Présentation du stage

Le stage regroupait, pendant 4 jours, les entraîneurs et les nageurs de la catégorie jeunes licenciés au comité régional de Midi-Pyrénées. Les critères de sélections étaient les suivants :

- Jeunes 2^{ème} et 3^{ème} années : figurer au moins au 5^{ème} rang d'un classement de la saison 2016 (classement natathlon ou phase finale "Trophée Lucien-Zins")
- 1^{ère} année : figurer au moins à la 3^{ème} place d'un classement régional du natathlon de la saison 2016.

Au total, la sélection était composée de 14 filles et 17 garçons, licenciés dans 14 clubs.

Un nageur n'a pas souhaité participer au stage pour des raisons de vacances familiales, un autre nageur n'a pas pu participer au stage du fait de la prise d'une licence dans une autre région que celle de Midi-Pyrénées.

Tous les nageurs qui pouvaient prétendre à cette sélection étaient accompagnés d'un entraîneur du club. Sauf dans trois cas⁴, les entraîneurs présents étaient les principaux entraîneurs des nageurs tout au long de la saison.

La sélection était la suivante :

	Âge	NOM Prénom	Club	Rang Natathlon	Rang Finale TLZ
FILLEES	12 ANS	BOUDES Romane	SO MILLAU	1	-
		CACHOT Albane	DAUPHINS TOULOUSE OEC	2	-
		BEGUE Emeline	AVENIR MURET NATATION	3	-
	13 ANS	PEREZ Lisa	DAUPHINS TOULOUSE OEC	1	3
		CLOTEAUX Louenn	LAVAU NATATION 81	2	1
		COMBETTES Valentine	MONTAUBAN NATATION	3	2
	12 ANS	GINESTY Eloise	SO MILLAU	5	4
		FESIGNY Chloé	CN BALMA	4	7
		BRAZZALOTTO Eve	MONTAUBAN NATATION	>5	5
	13 ANS	TISSANDIE Camille	CASTRES SPORTS NAUTIQUES	1	5
		BRAUN Chloé	DAUPHINS TOULOUSE OEC	2	1
		GREZES Lucie	MONTAUBAN NATATION	5	2
	GARCONS		CARO Lilou	CASTRES SPORTS NAUTIQUES	3
		ICHE Clémence	ASPTT TOULOUSE	4	4
12 ANS		PECH Louis	DAUPHINS TOULOUSE OEC	1	1
		THIBAUT Nicolas	DAUPHINS TOULOUSE OEC	2	2
		DE VOLONTAT Eloi	DAUPHINS TOULOUSE OEC	3	3
13 ANS		DUTILLIEUX Jaz	DAUPHINS TOULOUSE OEC	1	1
		BLAZY Sacha	MONTAUBAN NATATION	2	>5
		GUERREIRO Auguste	DAUPHINS TOULOUSE OEC	8	2
		LEAL Timotéo	AVENIR MURET NATATION	5	3
		VERGNES Lucien	CN CUGNAUX	3	>5
		LECOINTRE LAFOUREST Louis-Marie	SO MILLAU	>5	4
		KLINGER Max	DAUPHINS TOULOUSE OEC	4	6
		NEGRO Terris	TOULOUSE OAC	7	5
14 ANS		COMPAN Francois	SO MILLAU	1	1
		ROUGIER Tom	GRAND RODEZ NATATION	2	2
		SALETES Jacques (absent)	US COLOMIERS NATATION	3	7
		MALLEGOL Igor	DAUPHINS TOULOUSE OEC	5	4
	CHAUSSON Stanislas	DAUPHINS TOULOUSE OEC	4	6	
	LELONG Antonin	TARBES NAUTIC CLUB	>5	5	

⁴ Pour trois clubs, les entraîneurs sont des assistants des groupes d'entraînement. Ils sont toutefois très présents dans leurs clubs et étaient tout à fait légitimes pour participer au stage.

Les entraîneurs présents au stage étaient :

- Lhoreigh BLONDET (TOULOUSE OAC)
- Perrine DUCOS (A MURET N)
- Houssine EL KOBAL (CASTRES SN)
- Yves-Antoine GUIGOU (LAVAUUR N)
- Laurent HUGUET (SO MILLAU)
- Khaled LAALEM (ASPTT GRAND TOULOUSE)
- Elsa LAPORTE (CN BALMA)
- Florence LEFIN (DAUPHINS DU TOEC)
- Johann NICOLAS (TARBES NC)
- Mathieu NOAILLE (MONTAUBAN N82)
- Pascal PELISSE (CN CUGNAUX)

Le stage était encadré par :

- François HUOT-MARCHAND (CTS-R) – intendance, logistique et responsabilité générale
- Frédéric BARALE⁵ (CTS-N) – Supervision des entraînements de natation
- Patrick LHOPITALIER⁶ (Préparateur Physique) – Supervision et animation des séances hors bassin.

Planning du stage

Jeudi 20 octobre	Matin	10h00-10h30 – Accueil à l'hébergement 11h00-12h00 – Réunion de présentation	
	Après-midi	13h30-15h30 – Séance natation (30' à sec – 2h dans l'eau – 15' à sec) – 25m 16h00-17h30 – Séquence de travail postural, souplesse et respiration (en fin d'après-midi) 19h30-21h00 – Jeux d'inclusion collectifs (nageurs) + réunion (entraîneurs)	
Vendredi 21 octobre	Matin	8h30-11h30 – Séance natation (30' à sec – 2h dans l'eau – 15' à sec) – 50m	
	Après-Midi	Filles : 13h45-16h15 Séance Escalade 2h	Garçons : 13h45-16h15 Séance Préparation Athlétique 2h
Samedi 22 octobre	Matin	Filles : 9h45-12h15 Séance Préparation Athlétique 2h	Garçons : 9h45-12h15 Séance Escalade 2h
	Après-Midi	15h00-16h15 – Jeux d'inclusion collectifs 16h30-19h30 – Séance natation (30' à sec – 2h dans l'eau – 15' à sec) – 25m 21h00-22h00 – Réunion bilan avec les entraîneurs	
Dimanche 23 octobre	Matin	7h30-9h30 – Séquence gammes athlétiques 9h45-12h15 – Séance natation (30' à sec – 2h dans l'eau – 15' à sec) – 50m	
	Après-midi	13h00 – Fin du stage	

⁵ Entraîneur national, il a accompagné de nombreux médaillés olympiques et mondiaux.

⁶ Préparateur physique au Cercle des Nageurs de Marseille et auprès des équipes de France.

Déroulement des séances de natation

Les séquences de natation étaient encadrées par les entraîneurs des clubs qui se sont répartis les groupes et les séances. Le but de cette organisation était que chacun puisse montrer aux autres entraîneurs ses méthodes et exercices, sous la supervision de Frédéric BARALE.

Les entraîneurs étaient ensuite invités à échanger avec les autres, notamment lors des réunions du soir. L'un des éléments du bilan à l'issue du stage indique que cette organisation mérite d'être améliorée, notamment en orientant les séances de la même journée sur une thématique unique, pour les trois groupes de nageurs. Ceci permettrait alors de montrer la diversité des démarches qui peuvent exister malgré un objectif commun.

Les nageurs ont très largement apprécié de s'entraîner avec des entraîneurs différents de leur habitude et de découvrir d'autres façons de faire qui, le plus souvent, confirmait les orientations de leur entraîneur.

Le détail des séances est présenté en annexe du compte-rendu.

Déroulement des séances de préparation athlétique

Les orientations des séances de préparation athlétiques étaient adaptées aux demandes des entraîneurs présents et des connaissances et habitudes des nageurs. Il n'était pas question d'imposer à tous un programme standard.

L'attention a été principalement portée sur les compétences de base que les enfants doivent maîtriser pour maximiser les effets de leur entraînement et prévenir les blessures. Les exercices d'échauffement, d'étirement, de posture, de respiration, de gainage, etc. ont été systématiquement contrôlés.

Les entraîneurs participaient à toutes les séances, et étaient parfois corrigés par les nageurs eux-mêmes. L'idée sous-jacente était que les adultes puissent ressentir les exercices et que les nageurs comprennent que la maîtrise d'une posture n'est pas une question d'âge, mais qu'elle doit être contrôlée en permanence (souvent avec une aide extérieure).

Un document de présentation du travail en préparation physique est présenté en annexe de ce compte-rendu.

Déroulement des séances d'escalades

Le choix de l'escalade n'a pas été fait par hasard et n'avait pas pour objectif de constituer une récréation pendant le stage, même si l'approche ludique des professionnels de l' "Espace Grimpe" de Montauban et le caractère inhabituel de l'activité proposée ont évidemment été particulièrement appréciés par les enfants.

Les objectifs étaient :

1. De travailler sur la motricité, la coordination et les équilibres en multipliant les directions de déplacements. L'obligation de tonicité pour réussir les "voies" est similaire à celle requise par la natation pour "traverser l'eau" ;

2. De mettre les enfants dans des situations de difficultés, voire de peur, et de leur donner l'occasion de passer outre.

En fin de séance, Frédéric BARALE questionnait les enfants pour faire le lien entre ce qu'ils avaient vécu et qui pouvait leur être utile dans leur futur sportif.

Les séances de préparation athlétique et d'escalades étaient organisées de manière à ne pas mixer les filles et les garçons. Ce moment privilégié a permis aux garçons et aux filles de se libérer des jeux de rôles que l'on observe toujours dans les groupes mixtes.

Déroulement des séances jeux d'inclusion

Les enfants de la sélection en se connaissent que très peu, n'ayant que quelques compétitions en commun sur une saison, lesquelles ne sont pas très favorables aux échanges. En outre, l'un des aspects importants pour le développement des enfants d'un point de vue psycho-social à ces âges est le développement de l'identité (affirmation de soi). Le besoin d'appartenance à un groupe est un besoin psychologique de base⁷, et les jeux d'inclusion sont un excellent moyen de le satisfaire.

Deux regroupements de 1 heure environ ont été proposés aux enfants afin qu'ils "apprennent à se connaître". Empruntés aux activités généralement proposées en colonie de vacances, ces jeux permettent à chacun et chacune de s'exprimer en public, en petits groupes ou parfois anonymement, en réfléchissant sur des aspects de sa personnalité et de ses goûts, en rapport ou non avec la natation.

Le détail des jeux qui ont été proposés sont présentés en annexe.

Estimation du niveau de maturation des nageurs

La maturation biologique est difficilement visible. Elle est très souvent confondue avec la croissance, qui est l'augmentation de la longueur des différents membres (et bien entendu de la taille globale) d'une personne.

La maturation regroupe l'ensemble des modifications corporelles qui transforment l'enfant en adulte. Cette maturation n'est pas régulière, elle est très différente d'un enfant à l'autre, et elle peut être tardive ou précoce.

A l'extrême, les différences de croissance et de maturation entre deux enfants du même âge peuvent être spectaculaires. On dit que la différence entre l'âge biologique (niveau de maturation) et l'âge chronologique (le nombre d'années depuis la naissance) peut atteindre 4 ans !

⁷ Selon une théorie scientifique classique de la psychologie, trois besoins psychologique de base sont fondateurs de l'autodétermination (qui est capitale dans le sport de compétition) : le besoin d'autonomie ("je suis à l'origine de ce que je pense"), le besoin de se sentir compétent ("mes résultats dépendent de moi et sont liés à ce que je sais faire") et le besoin d'appartenance ("je fais partie d'un ensemble qui dépasse ma personne. Je ne suis pas seul").

Il est très important, aux âges proches du pic de croissance (ceux de la catégorie Jeunes), de contrôler régulièrement la croissance, car ce moment de changement des dimensions corporelles est particulièrement perturbant pour l'enfant et peut avoir un impact significatif sur les performances.

L'estimation de la maturation permet, quant à elle, d'informer l'enfant sur le caractère précoce/normal/tardif de l'évolution de son corps. Aucune situation n'est meilleure ou moins bonne qu'une autre, sachant qu'au bout du compte, la taille adulte est finalement atteinte par tous ! Par contre, dans le cas d'une maturation précoce ou tardive, les performances obtenues par l'enfant ne sont pas tout à fait dues aux mêmes facteurs :

- Une maturation "dans la norme" implique que les performances obtenues par l'enfant sont un mixte des effets de sa croissance et des effets de l'entraînement
- Une maturation précoce implique que les performances sont dues en majeure partie à la croissance, et que l'environnement a tendance à surestimer le niveau sportif de l'enfant
- Une maturation tardive implique que les performances sont dues en majeure partie aux effets de l'entraînement, et que l'environnement a tendance à sous-estimer le niveau sportif de l'enfant

Encore une fois, aucune situation n'est plus ou moins bonne. Mais il semble important d'anticiper la période de ralentissement de la croissance et organiser son discours pour qu'elle se passe au mieux.

En allant un peu dans la caricature, imaginons deux enfants : le premier est très précoce, et ses performances sont donc plutôt expliquées par le fait qu'il est mature bien plus tôt que les autres garçons de son âge. Le second est beaucoup plus tardif et garde son "corps d'enfant" plus longtemps. Sa maturation n'est alors pas d'une grande aide, et ses performances sont plutôt expliquées par les effets de son implication à l'entraînement.

Imaginons que le premier est survalorisé par son entourage. Imaginons que le second soit, quant à lui, souvent peu considéré. A terme, une fois la croissance presque terminée, il y a fort à parier que le premier n'ait pas été encouragé à optimiser les effets de l'entraînement... chose que le second a eu le temps d'expérimenter très fortement. Difficile de déterminer qui est le gagnant dans l'histoire !

En forçant le trait et le pessimisme, on peut dire que le premier sera découragé après la fin du pic de croissance par manque d'habitude d'entraînement, quand le second sera découragé avant par manque de reconnaissance...

Heureusement, la réalité est bien moins ingrate, et les enfants font preuve de beaucoup de persévérance. Mais si l'on peut accompagner les enfants de façon un peu plus pertinente en connaissant leur niveau de maturation, en les aidant à comprendre et accepter que le sport est avant tout une affaire de temps et de travail, pourquoi s'en priver ?

Les mesures réalisées sont les suivantes⁸ :

- Poids
- Taille debout
- Taille assise
- Envergure
- Niveau de souplesse de la chaîne postérieure

Dans le groupe de nageurs les répartitions des niveaux de maturation sont les suivantes :

Maturation	Filles	Garçons
Précoce	1	6
Normale	8	10
Tardive	5	0

Les entraîneurs des groupes ont été destinataires des résultats individuels des nageurs.

Informations pratiques

- Les entraînements de natation se sont déroulés dans la piscine INGREGO de Montauban, dans le bassin de 50m extérieur ou dans le bassin de 25m intérieur.
- Les séances de préparation athlétiques se sont déroulées dans la salle de lutte à proximité de la piscine.
- Les jeux d'inclusion se sont déroulés dans la salle du Conseil accolée au bâtiment d'hébergement.
- L'hébergement s'est fait au lycée agricole de Montauban (Domaine de CAPOU)
- Hormis les frais de déplacement, tous les frais ont été pris en charge par le comité Midi-Pyrénées de natation.

⁸ Un document canadien en annexe présente en détail les aspects de maturation chez l'enfant et le protocole utilisé ici.

Annexe 1 : détail des séances de natation

Groupes d'entrainement :

Groupe 1	Groupe 2	Groupe 3
BOUDES Romane CACHOT Albane BEGUE Emeline PEREZ Lisa COMBETTES Valentine GINESTY Eloise FESIGNY Chloé BRAZZALOTTO Eve	CLOTEAUX Louenn GREZES Lucie ICHE Clémence PECH Louis THIBAULT Nicolas DE VOLONTAT Eloi BLAZY Sacha LEAL Timotéo VERGNES Lucien KLINGER Max NEGRO Terris	TISSANDIE Camille BRAUN Chloé CARO Lilou DUTILLIEUX Jaz GUERREIRO Auguste LECOINTRE LAFOUREST Louis- Marie COMPAN Francois ROUGIER Tom MALLEGOL Igor CHAUSSON Stanislas LELONG Antonin

Séances :

Jeudi après-midi – Bassin de 25m intérieur		
Yves-Antoine GUIGOU	400m CR/Dos 300 CR/Brasse 200 CR/Pap 100 4 nages 6x15m Cr à Fond (Poussé/Arrêté) 4x25m 1/nage à Fond départ plongé chrono 4x100m Pap minimum de coup de bras 4x25m Pap départ plongé avec (5/6/7/Au choix) de mouvement par 25m Le dernier Chrono pour comparer 4x100m Dos minimum de coup de bras 4x25m Dos départ plongé avec (7/8/9/Au choix) de mouvement par 25m Le dernier Chrono pour comparer 4x100m Brasse minimum de coup de bras 4x25m Brasse départ plongé avec (5/6/7/Au choix) de mouvement par 25m Le dernier Chrono pour comparer 4x100m Cr minimum de coup de bras 4x25m Cr départ plongé avec (7/8/9/Au choix) de mouvement par 25m Le dernier Chrono pour comparer 150 m au choix souple 3300M	Stéphane GOUTHERAUD

Vendredi matin – bassin de 50m extérieur (sauf groupe 1)

<p style="text-align: center;">Johann NICOLAS</p> <p>8h30 - 11h30 (30' "échft" - 2h00 entraînement eau - 30' "étirements") Groupe 1: Echft à l'intérieur au bord du bassin: 8 jeunes nageuses (2005 à 2007)</p> <p style="text-align: center;">35' à sec:</p> <p>Réveil articulaire et musculaire (des chevilles jusqu'au cou), w de posture en position "4 pattes", assise et allongée, mobilité du bassin.</p> <p>Eau: en bassin de 50 mètre extérieur: 8 jeunes nageuses</p> <p style="text-align: center;">•</p> <p>1^{ère} partie, w sur efficacité des appuis et le placement du corps</p> <p>8 x 50 (Jbs/NC/25) - w jbs en position "flèche" tête dans l'eau respiration costale. Attention à l'alignement.</p> <p>2 x 50 (15m vite + 35 bien nagé)</p> <p>8 x 50 Cr le moins de Mouvements possible (-MP) Compter R:10" Calculer la moyenne</p> <p>2 x 100 Cr Mvts =/ 50R:15" Même nb de mouvements demandé par 50m</p> <p>150 Cr idem</p> <p><i>Série prévue 2 fois après corrections. (longueur des coulées surtout, fréquence trop élevée, respiration trop lente) MAIS, 4 nageuses commençaient à avoir froid. Du coup modification de la séance.</i></p> <p>100m nage au choix</p> <p style="text-align: center;">Changement de rythme.</p> <p>12 x 50 Cr D:1' nagé allure régulière (coulées > 6m obligatoire sans rsp à la reprise de nage). objectif avoir au moins 15" de récup. Choix de l'allure pour les nageuses.</p> <p>Bien réalisé malgré un départ rapide.</p> <p>200 m Cr/Br</p> <p><i>Fin de la séance en extérieur. Débrief sur cette 1ère partie puis fin de la séance en bassin de 25m intérieur.</i></p> <p style="text-align: center;">w postural et mobilité bassin.</p> <p>Planche 4 x 25m en ondulation (1 mains sur chaque planche). pas d'appuis sur les mains pendant le mvt et rsp.</p> <p>2 x 50m ondulation. Démarrer en planche et les lâcher au fur et à mesure de l'avancée. Objectif: garder les mains en position surface (voir au dessus pour repère).</p> <p>2 x 25m (4 ondulations et 1 mvt bs pap) maintenir les bras en surface au moment de l'entrée dans l'eau.</p> <p>Palmes: 2 x 50m surface en ondulation. bs devant haut w des coulées sur x fois 25m sur ondulations et battements. Alignement (poignets-hanches-chevilles), maintient haut du corps.</p> <p>Petit w de sprint avec "désorientation" (culbute au 5m, 15m, 20m retour opposé ou pas), en Crawl et en dos.</p> <p>200 sple</p> <p>25' de retour au calme, débrief de la séance. Etirements et assouplissements</p>	<p>Florence LEFIN</p>	<p style="text-align: center;">Perrine DUCOS</p> <p>400 (25 water-polo 25 nl 25 Godille synchro dos 25 dos nage complète)</p> <p style="text-align: center;">4x50 nl - coup de bras 200 4ngs 10 fois 1- dep 1"15 et pap rapide 2- dep 1"10 et dos rapide 3- plaquettes dep 1"5 et brasse rapide 4- plaquettes dep 1' et nl rapide 5- les 50 repos 10" et 4ngs rapide 6- dep 1"5 et nl rapide 7- dep 1' et brasse rapide 8- palmes dep 55 et dos rapide 9- palmes dep 50 pour les 50 et pap rapide sur le 200 4 10- les 50 R 15" et le 4ngs rapide</p> <p style="text-align: center;">X fois 50 1- resp 5T 2- resp 6T 3- resp 7T... etc</p> <p>Quand ils y arrivent plus ils s'arrêtent La deuxième Lilou, le gagnant Igor qui termine a 20 Temps</p>
---	-----------------------	---

Samedi après-midi – bassin de 25m intérieur

<p align="center">Khaled LAALEM</p> <p>Objectif: 1/ Technique: Respi & dissociation tête épaule en crawl 2/ Travail d'allure Jbes/ 4N/ Cr 3/ corps projectile travail de coulée Volume total: 3000m</p> <p>échauffement: 6*100 4N R30" 1/ Jbes 2/ hybride 3/ NC</p> <p>1/ S1 avec palmes / S2 sans palmes L'objectif est de dissocier la tête et les épaules afin d'optimiser le placement et le timing de la respiration</p> <p>4*25m Cr BT 4*50m Cr 25m BT 25m NC 4*75m Cr 50m Amp 25m Vite</p> <p>2/ Changement d'allure: L'objectif est de nager de plus en plus vite selon le nombre de répétition. 8*25m jbes: prog/2 d1' + 100m sple 12*25m: prog/3 D1 +100m sple 16*25m cr/4 D45" + 100m sple</p> <p>3/ Travail coulée: Corps projectil Le but est d'aller le plus loin possible en restant aligné et sans bouger. > départ dans l'eau suivi d'une coulée passive Virage culbute suivi > d'une coulée passive Départ plongé suivi d'une coulée passive</p>	<p align="center">Laurent HUGUET</p>	<p align="center">Pascal PELISSE</p>
--	--------------------------------------	--------------------------------------

Dimanche matin – bassin de 50m extérieur (sauf groupe 1)

<p align="center">Stéphane GOUTHERAUD</p>	<p align="center">Yves-Antoine GUIGOU</p> <p>10x100m (CR/4N) Départ 2'/2'15") 6x50m Jbs (Cr/Ondul) Départ 1' 200m souple éduc coude haut 3" statique avec main avant en godille et le pull buoy 6x50m Jbs (Dos/Brasse) Départ 1'15" 200m souple éduc coude haut 3" statique avec main avant en godille sans le pull buoy 3x400m Cr en Pull Buoy + Plaq Allure 1'35"/1'40" / 100m Départ 7' 3x200m Cr Plaq 1'30"/1'35" / 100m Départ 3'15" 200 m au choix souple</p> <p align="center">4000M</p>	<p align="center">Lhoreigh BLONDET</p> <p>1000 (300 cr 200 4n e/n) 4x50 1 15 vite coulée dpl 1 25 vite 1xcr 1xAC 400 pull 150 3/5 50 d2b 600 PP 100 (5) 50 (7) 50 all 1500 (z3 n2+)</p> <p>200 d:3' 2x100 d:1'45 All 1500 (z3, n2+) 4x50 d:1'.</p> <p>4x200 1 jbs AC 1 4N 1 jbs palmes 1 CR ampli</p> <p>200 d:3') 2x100 d:1'45). X2 1 palmes 1 palmes plaq 4x50 d:1'.). All1500 (z3 n2+)</p> <p align="center">200 souple</p>
---	---	---

Annexe 2 : Document de Patrick LHOPITALIER sur les aspects posturaux en lien avec la natation

Gainage et Stabilité

Introduction

Le Gainage (Core chez les anglo-saxons) est un terme de plus en plus employé lorsqu'on évoque la préparation physique en natation. Il semble être l'épine dorsale de tout programme de développement à sec des qualités athlétiques du nageur. Toutefois lorsqu'on interroge les athlètes sur la définition du gainage, on constate une méconnaissance du champ d'applications, souvent limité au renforcement de la ceinture abdominale et à la position horizontale en appui sur les pieds et les avant-bras.

Le **gainage** est un entraînement physique et de musculation qui permet de renforcer les muscles abdominaux et dorsaux.

Réalisé sur le mode statique ou dynamique, cet entraînement sollicite les **muscles de l'abdomen et du dos en profondeur**, et participe au **maintien et à la protection de la colonne vertébrale**.

Ce chapitre vous permettra de mieux programmer vos séances de gainage. Vous y trouverez des exercices adaptés à votre niveau et des évolutions vous permettant d'améliorer progressivement votre mobilité et stabilité posturale de manière globale et spécifique.

Description Anatomique



Comme souvent évoqué par les nageurs, le gainage ne se limite pas uniquement au renforcement de la ceinture abdominale. Le gainage cible la région du tronc, englobant une partie du squelette (cage thoracique, colonne vertébrale, ceinture pelvienne, ceinture scapulaire) associant les **tissus passifs** (cartilage, ligaments) et les **muscles effecteurs**. Le tout est régulé par le système nerveux central (**SNC**).

Les muscles effecteurs et stabilisateurs de la colonne vertébrale sont :

- L** • Muscles érecteurs du rachis Lombaire : stabilisent le bassin, renforcent le dos et participent à l'extension du tronc.
- O** • Muscles Obliques internes et externes : Permettent la rotation et l'inclinaison du buste. Ils participent également au maintien du bassin.
- T** • Muscle Transverse de l'abdomen : Fonctionnent comme un corset pour stabiliser le bassin.

D

- Muscle grand Droit de l'abdomen : Responsables de la flexion du buste en avant, ils interviennent aussi dans le contrôle du bassin.

FL**F**

- Beaucoup d'autres muscles rattachés aux hanches et à la colonne vertébrale interviennent dans la recherche de mobilité et de stabilité de la colonne et du bassin (Fessiers, Psoas-Iliaque, Adducteurs, tenseur du Fascia Lata...)

PI**A**

Importance du gainage en natation : "Connecting Swimmers"

La natation a ceci de particulier est qu'elle se pratique dans un environnement en apesanteur, dans lequel le nageur est obligé de créer sa propre base de sustentation.

Une attention toute particulière est donc portée à la région abdo-lombaire, se comportant comme un véritable "pont" entre les membres supérieurs et les membres inférieurs. Le nageur doit se sentir "connecté"!

De plus, une pratique intense de la natation contraint l'athlète à passer la majeure partie de ses entraînements en position horizontale, sans parler des phases de récupération allongées (sieste et sommeil). Ces facteurs associés à ceux caractéristiques du mode de vie occidentale (station assise "playstation" et manque d'activité physique) ne contribuent pas à améliorer la tonicité du système musculaire vertébral des jeunes nageurs, bien au contraire.

Besoins spécifiques en natation

Lorsque les moitiés inférieure et supérieure du corps sont reliées par un tronc stable et puissant, le nageur sera à même de répondre efficacement aux sollicitations suivantes :

- Maintenir un alignement hydrodynamique du corps afin de limiter les résistances dans l'eau. On fait souvent la métaphore entre le corps projectile du nageur faisant allusion à son alignement dans l'eau et le corps projecteur qui lui met en exergue la puissance des membres propulseurs.
- Contrôler l'alignement du corps pour éviter les ondulations polluantes du tronc type "serpent de mer".
- Etablir une base "d'ancrage" forte pour optimiser l'efficacité des membres propulseurs. En d'autres termes, la stabilité du tronc facilite la mobilité des membres supérieurs et inférieurs.
- Améliorer l'efficacité des membres stabilisateurs (battements) et faciliter le travail des membres supérieurs.
- Optimiser la rotation du tronc pour améliorer les mouvements de bras et de jambes (Crawl & Dos).
- Optimiser les ondulations par une meilleure maîtrise de la bascule du bassin et une meilleure propulsion des jambes (Papillon & Brasse).

Principes généraux d'entraînement

On s'attachera davantage à développer la stabilité posturale plus que la force en elle-même des muscles effecteurs. La force de contraction est importante mais même les groupes musculaires les plus puissants sont inefficaces lorsqu'ils sont recrutés de façon inadaptée (mauvaise coordination inter et intramusculaire, faible vitesse de contraction...).

Comparé à d'autres sports terrestres, l'évolution dans un environnement instable accentue le besoin de stabilité dynamique, c'est à dire de maintenir une posture, une position alors que le corps est en mouvement. Cette recherche de stabilité doit intégrer à la fois le développement de force du tronc en résistant à des charges externes mais aussi la coordination des actions motrices de ces mêmes muscles pour répondre à l'instabilité du milieu aquatique.

Pour y arriver, on appliquera les principes suivants :

- Intégrer les 4 mouvements basiques : **Flexion, Extension, Rotation et Flexion latérale du buste.**
- Incorporer des exercices statiques et dynamiques.
- Complexifier progressivement les exercices (monoplan -> multiplans frontal, sagittal et transversal).
- Inclure des exercices à chaîne ouverte et chaîne fermée.
- Diversifier les exercices par l'utilisation d'équipements variés sollicitant l'équilibre postural (haltères, élastique, Medecine Ball, BOSU...).

Principes Méthodologiques d'entraînement

Les programmes d'entraînement doivent prendre en compte l'expérience du nageur pour complexifier les exercices en conséquence. Il est important de privilégier la qualité d'exécution à la quantité d'exercices proposés.

Réalisé dans un premier temps sur le mode statique, l'entraînement cherchera à développer le contrôle profond de la musculature du tronc (stabilité), au-dessus du bassin, permettant le développement de force et de puissance maximale des membres effecteurs. Effectués en situation stable ou non, les exercices nécessitent d'être réalisés dans le respect de l'alignement de la colonne vertébrale.

Dans un second temps, on complexifiera les exercices en les réalisant sur le mode dynamique. On introduira des supports instables (TRX, Bosu, Swiss Ball), des charges externes (Haltères, Élastiques, Med Ball) et des mouvements spécifiques afin d'améliorer la stabilité dynamique et d'évaluer l'aptitude du nageur à maintenir une position tout en résistant à des forces extérieures.

L'ordonnancement des exercices sera le suivant :

- Du gainage statique en situation stable.
- Du gainage statique avec instabilité (composante proprioceptive).
- Des exercices dynamiques pour les muscles effecteurs.

- Des exercices en mouvements avec charges additionnelles (médecine ball) pour travailler globalement et non plus localement.
- Des exercices conjuguant mouvements spécifiques et instabilité ou alternances gainage statique et mouvements techniques.

D'autres facteurs sont également à prendre en compte pour développer la stabilité :

- Développer la stabilité du tronc dans son ensemble (chaînes antérieure, postérieure et latérale).
- Réaliser des exercices à sec mais aussi dans l'eau.
- Privilégier la complexité à la durée pour faire évoluer les exercices.
- Systématiser le travail de gainage (2 à 4 fois par semaine) d'une durée de 20 à 40 minutes.
- Périodiser les entraînements et appliquer le principe de progressivité dans la complexité des exercices.

Evaluations du contrôle postural

L'évaluation du contrôle postural est un pré-requis à la réalisation d'un programme de renforcement des muscles de l'abdomen et du dos. Les nageurs doivent démontrer leur aptitude à maîtriser la bascule du bassin et celle à maintenir la colonne vertébrale alignée.

Les tests d'évaluations sont présentés au chapitre "3. Evaluer ses qualités athlétiques".

Maîtriser la bascule du bassin

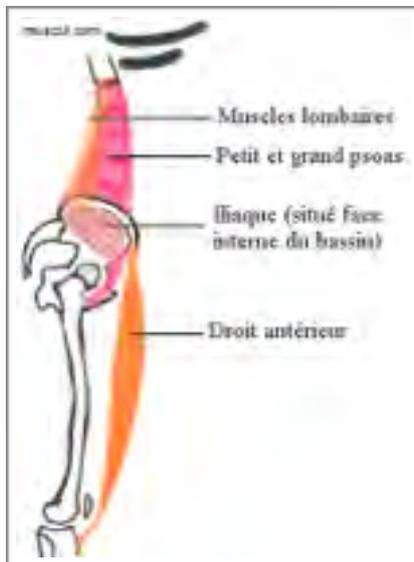
La bascule du bassin est une des connaissances de base à posséder dans la pratique de la musculation visant le renforcement des muscles abdominaux et dorsaux.

Le sportif doit savoir mobiliser et stabiliser son bassin en fonction des pré-requis posturaux que demande la réalisation d'un exercice. Par exemple, un mouvement de hanches comme le "Good Morning" nécessite la maîtrise de l'antéversion du bassin tout comme un mouvement de gainage antérieur comme la planche ventrale nécessite de maintenir le bassin rétroversé.

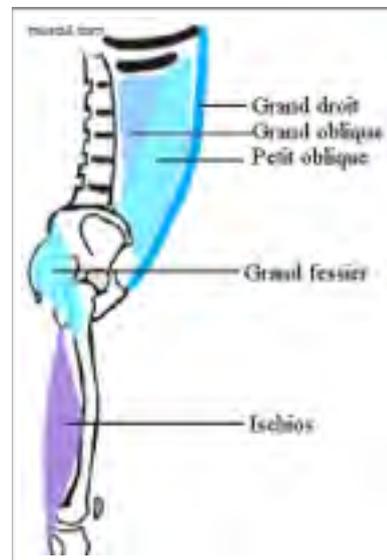
Dans l'antéversion, le bassin part en avant : vous êtes alors en position cambrée. Cette position naturelle de la colonne vertébrale chez l'homme, peut être plus ou moins accentuée suivant les individus. Les risques chez les personnes ayant une cambrure exagérée, est d'avoir à la longue des pincements au niveau des disques lombaires avec pour conséquences des pincements du nerf sciatique ou du nerf crural (sciatique ou cruralgie). L'objectif n'est pas de corriger cette position naturelle du bassin mais de solliciter davantage les muscles à action délordosante.

Dans la rétroversion, le pubis est poussé vers l'avant : vous vous rendez rapidement compte qu'il est impossible de "vivre" dans cette position. Il s'agit simplement d'une mise en position lorsque l'on est statique. Cette attitude a l'avantage d'empiler verticalement les vertèbres lombaires et de soulager les disques intervertébraux en prévenant les pincements des noyaux.

En résumé, la bascule du bassin est le fait de l'actions des muscles dit à action lordosante (Lombaires, Droit antérieur de la cuisse et Psoas Iliaque) et des muscles dit à action délordosante (Ischio-jambiers, Fessiers, Grand droit de l'abdomen et obliques).



Muscles à action lordosante



Muscles à action délordosante

Il est important d'éduquer très tôt les jeunes athlètes sur le renforcement et l'étirement de ces muscles. Le développement de la mobilité et la stabilité du bassin doit faire l'objet d'un entraînement systématique ciblé dès le plus jeune âge.

Bascule du bassin en position quadrupédie



Protocole :

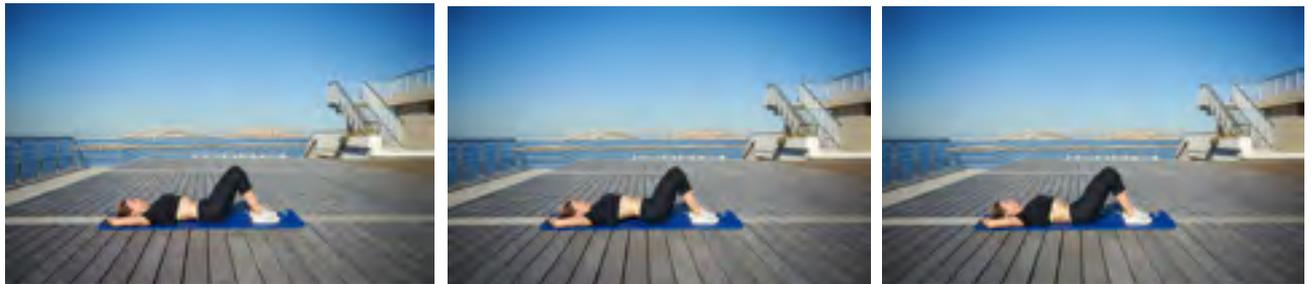
1. En position quadrupédie, les bras à l'aplomb des épaules, les genoux à l'aplomb des hanches et la tête alignée.
2. Tout en maintenant le corps aligné, réaliser une antéversion du bassin en cambrant le bas du dos.

3. Revenir à la position de départ puis réaliser une rétroversion du bassin en veillant à ne pas arrondir le haut du dos.
4. L'inspiration serait sur l'antéversion et l'expiration sur la rétroversion du bassin.

Critères de réussite :

- Garder la tête alignée.

Bascule du bassin à plat dos



Protocole :

1. Allongé sur le dos avec une main placée dans le bas du dos pour ressentir l'action des muscles mobilisateurs du bassin.
2. Essayer d'écraser votre main placée dans le bas du dos en rétroversant le bassin sans fléchir le buste sur les hanches (Crunch). Engager les fessiers et les muscles transverses sans solliciter le grand droit de l'abdomen.
3. Maintenir la position pendant 3 à 5 secondes.
4. Relâcher la pression pour revenir à la position de départ. Le bassin en position neutre
5. Essayer maintenant de creuser le bas du dos en l'éloignant de votre main au sol. Maintenir l'antéversion du bassin pendant 3 à 5 secondes.
6. Revenir à la position de départ.
7. L'inspiration se fait sur la contraction abdominale et l'expiration sur le relâchement.

Critères de réussite :

- Ne pas décoller les épaules sur la rétroversion.
- Ne pas décoller les fesses sur l'antéversion.

Bascule du bassin assis sur un Swiss Ball



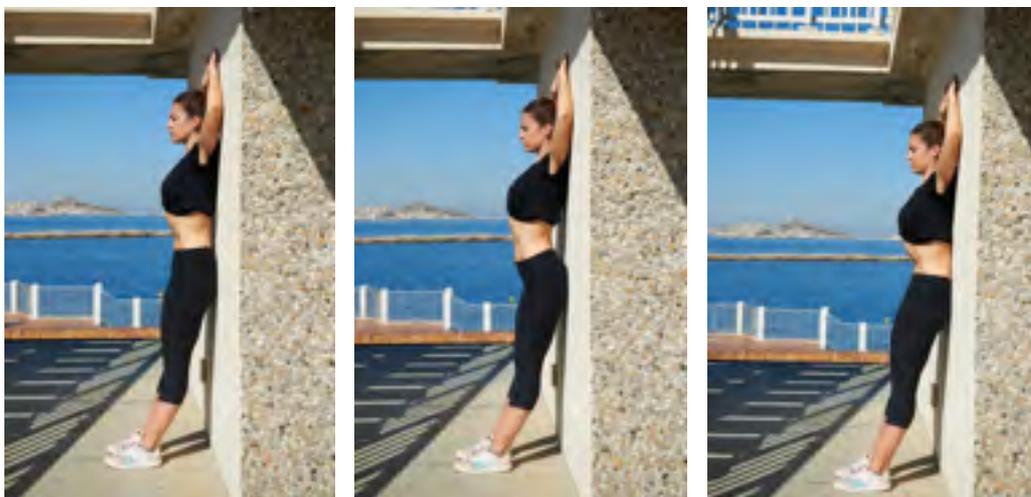
Protocole :

1. Assis sur un Swiss Ball, le dos bien droit et le bassin neutre. Penser à enfoncer les fesses dans le ballon et pousser avec le haut du crâne vers le ciel (Allongement Axial Actif).
2. Essayer de faire avancer et reculer le ballon sous les fesses en basculant alternativement le bassin de la position antéversée à rétroversée
3. L'inspiration se fait sur la contraction abdominale et l'expiration sur le relâchement.

Critères de réussite :

- Ne pas basculer le dos en arrière ni arrondir le dos sur la rétroversion.
- Ne pas fléchir le buste en avant sur l'antéversion.
- Maintenir l'allongement axial actif.

Bascule du bassin adossé à un mur



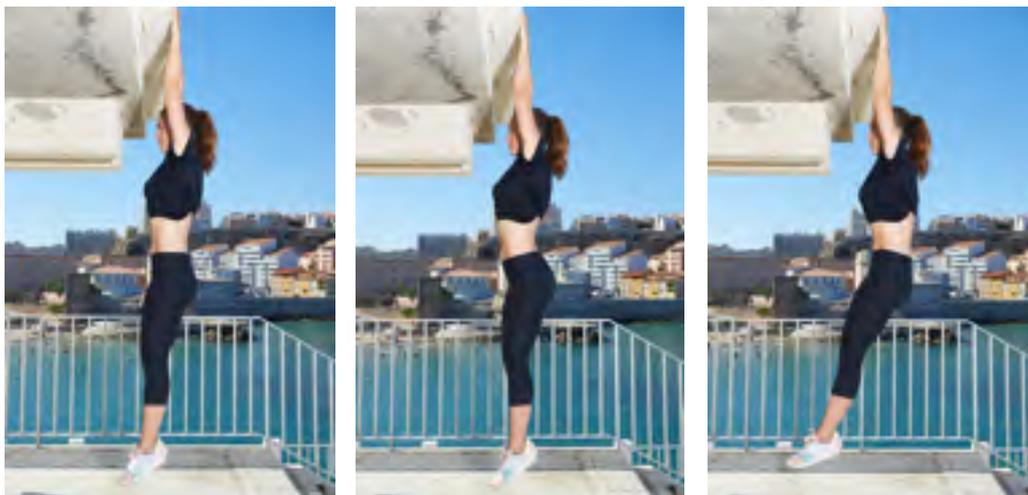
Protocole :

1. Debout, adossé au mur avec une main placée dans le bas du dos. Penser à enfoncer les pieds dans le sol et pousser avec le haut du crâne vers le ciel (grandissement).
2. Essayer d'écraser votre main placée dans le bas du dos en rétroversant le bassin sans décoller les épaules du mur. Engager les fessiers et les muscles transverses sans solliciter le grand droit de l'abdomen.
3. Maintenir la position pendant 3 à 5 secondes.
4. Relâcher la pression pour revenir à la position de départ. Le bassin est en position neutre.
5. Essayer maintenant de creuser le bas du dos en l'éloignant de votre main sans décoller les fesses du mur. Maintenir l'antéversion du bassin pendant 3 à 5 secondes.
6. Revenir à la position de départ.
7. L'inspiration se fait sur la contraction abdominale et l'expiration sur le relâchement.

Critères de réussite :

- Ne pas fléchir le buste en avant sur la rétroversion.
- Ne pas décoller les fesses sur l'antéversion.
- Maintenir l'allongement axial actif.

Bascule du bassin suspendu à une barre de traction



Pré-requis:

- Pas de douleurs au dos ni aux épaules

Protocole :

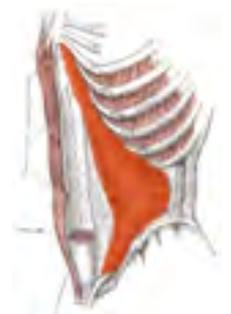
- Suspendu à une barre fixe, les mains écartées d'une largeur d'épaules.
- Si on se relâche, le bassin se place en antéversion. L'exercice consiste à serrer les fesses et les abdominaux afin de placer le bassin en rétroversion. Expirer par la bouche sur le travail concentrique des abdominaux et inspirer par le nez sur la phase de relâchement.

Critère de réussite :

- Maîtrise de la bascule du bassin.
- Maîtrise du rentré de ventre sur l'inspiration.

Mobiliser les muscles transverses de l'abdomen

Le renforcement des abdominaux reste encore à ce jour axé essentiellement sur la mobilisation du thorax par rapport au bassin, et inversement. Ce travail musculaire s'il est mal conduit et non contrôlé peut devenir délétère pour le rachis et le périnée. Il sollicite principalement en raccourcissement les muscles droits et néglige ainsi le rôle majeur des muscles transverses de l'abdomen souvent oubliés dans le mouvement de rapprochement des ceintures.



Les muscles transverses de l'abdomen ont plusieurs fonctions :

- Le rentré du ventre ou Draw In : Lorsqu'ils se contractent, les muscles transverses forment une dépression au niveau de la paroi abdominale permettant ainsi "d'aspirer" le nombril (Draw In). Cette action est souvent demandée lors des exercices de gainage mais malheureusement mal maîtrisée par les nageurs débutants.
- Le maintien des viscères : les muscles transverses forment une véritable sangle, notamment dans leur partie inférieure, assurant ainsi la contention des viscères grâce à son activité réflexe.
- La stabilité du tronc : Les muscles transverses assurent un ajustement postural par anticipation de la perturbation engendrée par un mouvement de membre, et ceci, quelle que soit sa direction.
- L'expiration active : ils agissent comme une sangle en fin d'expiration active pour augmenter la pression intra-abdominale.
- L'inspiration thoracique : les muscles transverses peuvent être utilisés comme des muscles inspireurs thoraciques en se "substituant" au muscle diaphragme dans sa fonction inspiratoire. Ce type de respiration est dite paradoxale.

Il est important de savoir solliciter volontairement les muscles transverses (le rentré du ventre) pour toutes les raisons que l'on vient dénoncer mais il faut également apprendre à les associer aux autres muscles abdominaux (droits, obliques externes et internes) pour améliorer la stabilité du rachis lombaire.

Le rentré du ventre à plat dos



Protocole :

1. Allongé sur le dos avec une main placée au niveau du bas ventre et une autre dans le bas du dos pour ressentir l'action des muscles transverses.
2. Maintenir un Foam Roll entre les cuisses pour solliciter les adducteurs et stabiliser d'avantage le bassin.
3. Serrer le Foam Roll entre vos cuisses, sur l'inspiration essayer de faire descendre votre main dans l'abdomen sans fléchir le buste sur les hanches (Crunch). Engager les muscles transverses sans solliciter le grand droit de l'abdomen.
4. Pour y arriver, essayer de vous visualiser en train d'enfiler un pantalon très très étroit !
5. Maintenir le rentré du ventre pendant 5 secondes.
6. Expirer sur le relâchement.

Critères de réussite :

- Ne pas décoller les épaules.

Le rentré du ventre en position quadrupédie



Protocole :

1. En position quadrupédie, les organes internes appuient sur le grand droit de l'abdomen.
2. Aspirer le nombril en essayant de remonter la paroi abdominale vers la colonne vertébrale sans cambrer le bas du dos.
3. Un Foam Roll peut être saisi entre les cuisses pour engager les muscles adducteurs. Leur association avec les muscles abdominaux permet une meilleure stabilisation du bassin.

Critères de réussite :

- Ne pas accentuer la lordose lombaire.
- Garder le corps aligné.

Le rentré du ventre à plat ventre

T



Protocole :

1. A plat ventre, les jambes tendues au sol et le front posé sur les deux mains à plat au sol.
2. Placer une balle de tennis juste au niveau du nombril ou bien légèrement en-dessous.
3. Sur l'inspiration, essayer "d'aspirer" le nombril vers la colonne vertébrale et de le décoller de la balle de tennis.
4. Maintenir cette position pendant 5 secondes puis expirer et relâcher le bas ventre.

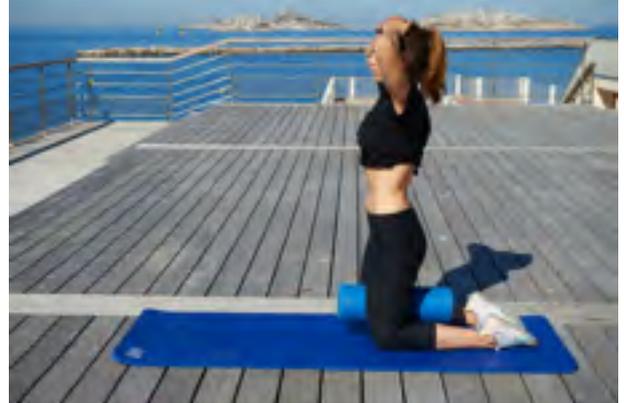
Critères de réussite :

- Ne pas lever les hanches, ni cambrer le bas du dos.
- Garder le corps aligné.

Le rentré du ventre à genoux

T

A



Protocole :

1. A genoux, un Foam Roll coincé entre les cuisses et un Medecine Ball (3kg) tenu à bout de bras au-dessus de la tête.
2. Essayer de vous agrandir au maximum tout en rentrant le ventre. Imaginez vous entrain de vouloir poser le ballon sur une étagère très haut placée.
3. Engager les adducteurs en serrant le Foam Roll tout en recherchant l'allongement axial actif.
4. Inspirer et maintenir la contraction abdominale pendant 5 secondes.
5. Expirer sur le relâchement musculaire.

Critères de réussite :

- Ne pas cambrer le dos.
- Garder le corps aligné.

Le rentré du ventre assis

T



Protocole :

1. Assis sur un Swiss Ball, avec une main sur le bas ventre et une autre dans le bas du dos.
2. Aspirer le nombril sur l'inspiration tout en essayant de vous mincir et de vous grandir au maximum. Pensez à tirer avec le haut du crâne et à enfoncer les fesses dans le ballon.
3. Expirer sur le relâchement

Critères de réussite :

- Ne pas basculer le dos en arrière sur l'antéversion ni arrondir le dos sur la rétroversion.

Astuce : Vous pouvez utiliser une corde autour de la taille pour ressentir le rentré du ventre en éloignant le nombril de la corde lors de l'inspiration.

Le rentré du ventre debout



Protocole :

1. Debout, les pieds largeur de hanche, avec une main sur le bas ventre et une autre dans le bas du dos. Maintenir un Foam Roll entre les cuisses.
2. Aspirer le nombril sur l'inspiration tout en essayant de vous mincir et de vous grandir au maximum. Pensez à tirer avec le haut du crâne et à enfoncer les pieds dans le sol.
3. Expirer sur le relâchement

Critères de réussite :

- Garder le corps aligné.

Astuce : Vous pouvez utiliser une corde autour de la taille pour ressentir le rentré du ventre en éloignant le nombril de la corde lors de l'inspiration.

Allongement Axial Actif

L'auto-grandissement, encore appelé allongement axial actif, est un exercice dont le principe est de demander à la personne de se grandir comme si elle voulait repousser le plafond avec le sommet de sa tête.

Comme ce travail est censé concerner le rachis uniquement, on donne au sujet la consigne de ne pas tricher en montant sur la pointe des pieds mais au contraire de pousser les pieds dans le sol et de garder le regard horizontal.

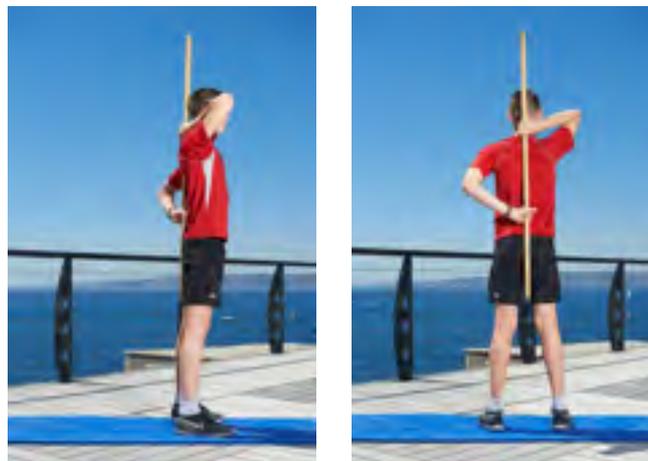
Savoir maîtriser son alignement corporel est une aptitude déterminante en natation pour plusieurs raisons :

- Limiter ses résistances dans l'eau par un coefficient de pénétration optimal.
- Eviter les ondulations polluantes du tronc type "serpent de mer".
- Améliorer son geste technique et donc optimiser sa performance.

L'activité musculaire axiale constitue donc un fondamental dans l'entraînement musculaire vertébral du nageur.

Le gainage lombo-abdominal constitue un point caractéristique de cet entraînement. Il est complété par une sollicitation supérieure de la colonne vertébrale (positionnement crânio-cervical) qui est la principale zone articulaire du redressement axial.

Dans un premier temps, la prise de conscience corporelle devant un miroir doit faire comprendre au nageur la bonne position à adopter. Sur le plan sagittal, il s'agit en fait d'un alignement sur la verticale donné par le fil à plomb de l'occiput, du sommet de la cyphose dorsale et du sommet du plis inter-fessier (SPIF). On peut faire sentir les trois points de contact en plaçant l'athlète dos mur ou bien en plaçant un bâton dans le dos.

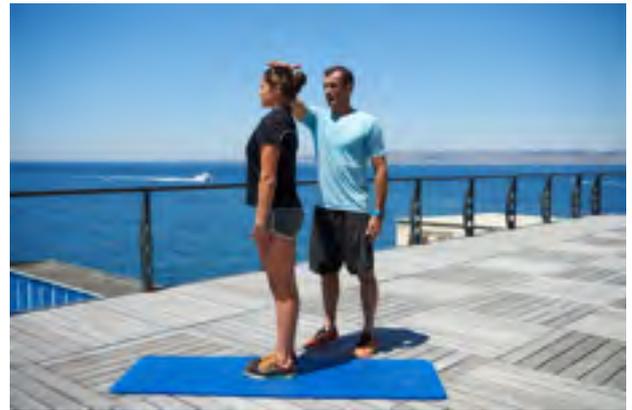


Dans un second temps, on demandera à l'athlète d'effectuer à partir de la position précédemment acquise un auto-grandissement à proprement parlé. Il s'agit de résister contre une charge (imaginaire ou réelle) placée sur le sommet du crâne telle la main du coach ou toute autre charge externe.

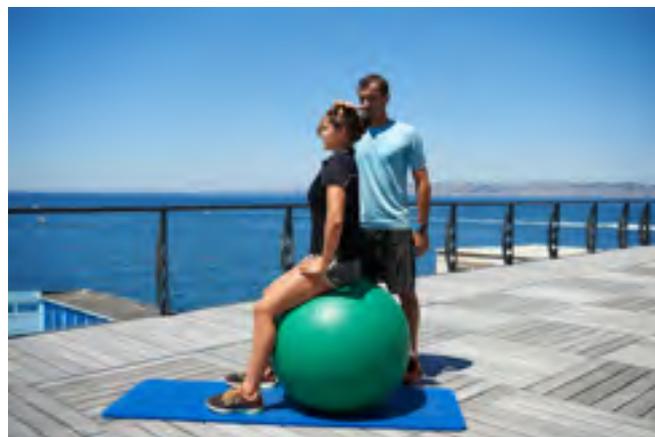
L'alignement est donc un pré-requis à l'exercice d'auto-grandissement.

Les défauts de statique sont souvent dus à la combinaison de rétractions et de faiblesses musculaires. Nos muscles postérieurs, par faiblesse, deviennent incapables de résister à la pesanteur qui nous tasse; s'en suit une série de rétractions, en particulier des muscles antérieurs, qui fixent les déformations. On est donc souvent amené à devoir fortifier en même temps qu'étirer.

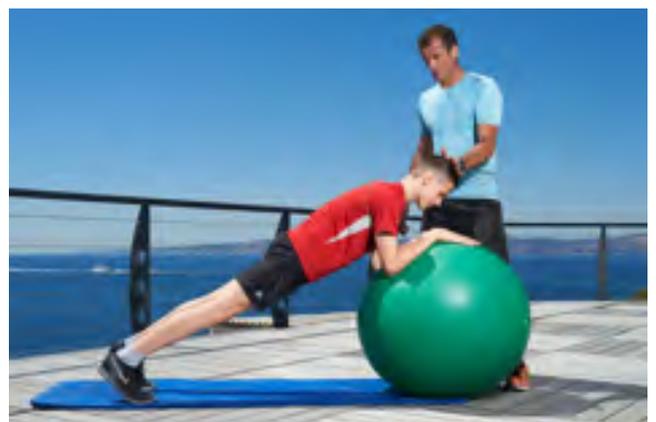
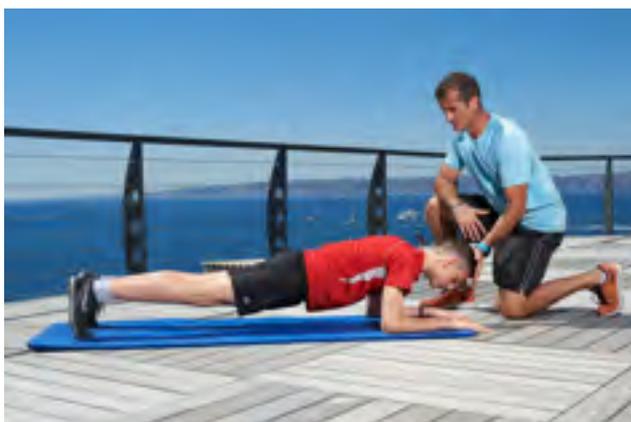
Allongement Axial Debout



Allongement Axial Assis sur Swiss Ball



Allongement Axial Allongé en planche ventral



Exercices de gainage de la chaîne antérieure

Elle est composée principalement du grand droit de l'abdomen, des obliques et du transverse. Le grand droit, le plus superficiel, comprend plusieurs corps musculaires séparés par des intersections tendineuses et au centre par la ligne blanche.

Le transverse est le muscle le plus profond de l'ensemble abdominal et est véritablement considéré comme un muscle stabilisateur du tronc.

Il faudra être particulièrement attentif aux exercices favorisant l'action du psoas-iliaque notamment lors de la flexion de la cuisse sur le tronc ou de la flexion du buste sur la cuisse en cas de point fixe fémoral. En effet l'insertion haute du psoas-iliaque exerce dans certaines angulations une traction en particulier au niveau des vertèbres lombaires et augmente de ce fait la lordose source potentielle de lombalgie.

Dead Bug Progression

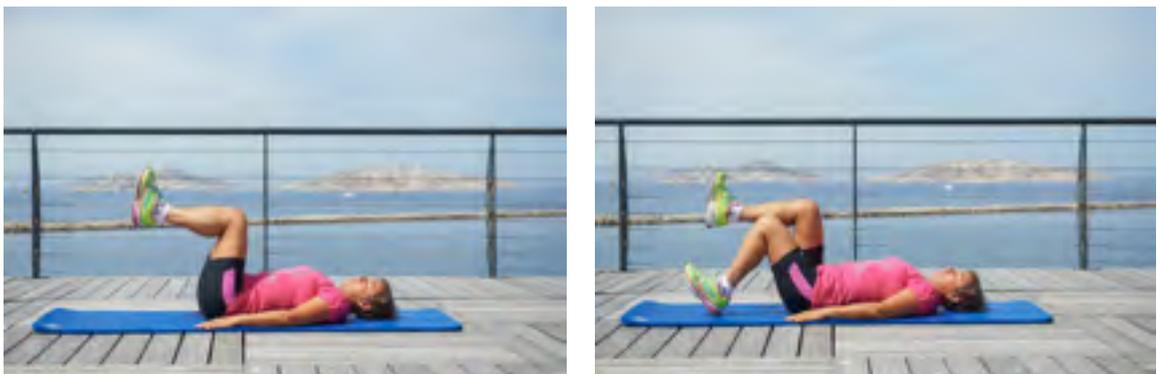


Objectif : Stabilité dynamique du tronc.

Pré-requis :

- Pas de douleurs au dos.
- Maitriser l'exercice de la banane et de la flexion de buste.

initiés :



- A plat dos, décoller les pieds du sol en fléchissant les hanches et les genoux à 90°. Les bras sont allongés au sol le long du corps.
- Tout en gardant le bassin rétroversé et le genou fléchi, abaisser la jambe droite pour amener le pied droit au sol.
- Maintenir la position 3 secondes et revenir à la position initiale.
- Changer de jambe.

Confirmés :



- A plat dos, décoller les pieds du sol en fléchissant les hanches et les genoux à 90°. Les bras sont tendus à la verticale à l'aplomb des épaules.
- Rétroverser le bassin et aspirer le nombril.
- Abaisser la jambe droite à 10 cm du sol tout en abaissant le bras droit sur la même cuisse et en élevant le bras gauche au-dessus de la tête.
- Maintenir la position pendant 3 secondes et revenir à la position initiale. Puis changer de bras et de jambes.

Experts :



- A partir de la position en banane avec les bras en « flèche » au-dessus de la tête, décoller les pieds et les mains à quelques centimètres du sol.
- Réaliser simultanément une flexion de hanche unilatérale et une flexion du buste tout en abaissant le bras opposé à la jambe fléchie.
- Maintenir la position en équilibre fessier pendant 2 secondes avant de redescendre en position initiale.
- Répéter l'exercice en changeant de jambe et de bras.
- La respiration se fait par inspirations et expirations brèves.

Critères de réussite :

- *Maintenir le corps aligné et le bassin rétroversé pendant toute la durée de l'exercice.*

Transfert dans l'eau : Cet exercice de stabilité posturale dynamique est conseillé notamment pour les nageurs de dos qui doivent maintenir un parfait alignement tout en élevant alternativement un bras dans le prolongement du corps.

Exercices de gainage de la chaîne postérieure

Les muscles de la chaîne postérieure sont composés des muscles lombaires situés de chaque côté de la colonne vertébrale, au-dessous de la cage thoracique et au-dessus de la crête iliaque. Les dorsaux profonds et superficiels jouent aussi un rôle important dans la stabilisation de la colonne vertébrale.

Bird Dog Progression



Objectif : *Renforcer les muscles extenseurs du tronc, les fessiers et les ischio-jambiers.*

Pré-requis :

- *Pas de douleurs au dos.*

Initiés :



- *En position quadrupédie, les mains à plat, les bras à l'aplomb des épaules, les pieds au sol et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale.*
- *Tout en maintenant l'alignement du dos et en fixant votre bassin, élever votre bras gauche et votre jambe droite jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec votre buste. Rechercher l'alignement du poignet, de l'oreille, de la hanche et de la cheville.*
- *Maintenir la position 5 à 10 secondes puis revenir à la position initiale.*
- *Changer de bras et de jambe.*
- *L'expiration est prolongée sur la position de maintien en isométrie et l'inspiration se fait lorsque les membres sont reposés au sol.*

Variante : Pour les débutants, enlever un seul point d'appui en élevant un bras ou une jambe. Pour les autres, décoller le pied du sol et ne prendre appui que sur le genou.

Confirmés :



- En appui ventral sur un Swiss Ball avec les mains à plat et les pointes de pieds au sol.
- Rétroverser le bassin et exercer une pression avec le pubis sur le ballon.
- Tout en maintenant l'alignement du dos et en fixant votre bassin, élever votre bras gauche et votre jambe droite jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec votre buste.
- Veiller à maintenir la pression sur le ballon et à pousser sur le pied et la main restés en appui au sol.
- Maintenir la position 5 à 10 secondes puis revenir à la position initiale.
- Changer de bras et de jambe.
- L'expiration est prolongée sur la position de maintien en isométrie et l'inspiration se fait lorsque les membres sont reposés au sol.

Experts :



- En appui pompes, le bassin rétroversé et la tête alignée avec la colonne vertébrale.
- Tout en maintenant l'alignement du dos et en fixant votre bassin, élever votre bras gauche et votre jambe droite jusqu'à ce qu'ils soient alignés avec votre buste.
- Veiller à maintenir la pression sur le pied et la main restés en appui au sol.
- Maintenir la position 5 à 10 secondes puis revenir à la position initiale.

- *Changer de bras et de jambe.*
- *Respiration identique à l'exercice précédent.*

Critères de réussite :

- *Stabilité du bassin*
- *Alignement du corps*

Transfert dans l'eau : Maitriser son alignement tout en mobilisant simultanément un bras et une jambe. Cet exercice est profitable aux nages asymétriques à axe long (crawl et dos).

Conclusion

L'entraînement du gainage et de l'équilibre postural est la clé de voute de tout programme de préparation physique. Son apprentissage est un pré-requis au développement de toutes les autres qualités athlétiques.

Qui plus est, l'évolution dans un milieu en apensateur rend son développement encore plus crucial pour le nageur qui doit créer sa propre base de sustentation.

La stabilité dynamique du tronc doit être développée dans son ensemble en intégrant les 3 plans Frontal (inclinaison), Transversal (rotation) et Sagittal (flexion/extension).

En améliorant ainsi son alignement corporel et donc son hydrodynamisme, le nageur limitera les résistances dans l'eau et donc optimisera ses performances. De plus, en établissant une "base d'ancrage" forte, il améliorera l'efficacité des membres propulseurs et stabilisateurs.

Annexe 3 : Détail des jeux d'inclusion

L'inclusion dans un groupe n'est pas toujours évidente pour de jeunes enfants/adolescents, surtout dans le cadre d'un stage de "sélection". Ces jeux ont pour but de favoriser cette inclusion en "faisant connaissance" et en organisant des prises de paroles et des échanges sous forme de jeu. Ces activités sont généralement proposées en soirée.

Ces jeux se veulent amusants, détendus, et doivent être animés avec bonne humeur et dérision. L'expression de son identité face à un grand groupe n'est pas chose facile pour certains. L'enjeu est d'alimenter l'affirmation de soi, la confiance en soi et de se sentir bien au sein du groupe, avec ses propres similitudes et ses propres différences.

1- Jeu d'inclusion #1 – Première soirée : Prénom "à la ronde"

1er tour : Les nageurs sont en cercle. Le premier (celui dont la date d'anniversaire est la plus proche) annonce son prénom. Celui à sa gauche répète ce prénom, et ajoute le sien. Le jeu consiste à faire le tour complet sans se tromper de prénom.

2ème tour : dans l'autre sens, le nageur annonce son prénom et sa course préférée. Le nageur à sa droite répète le prénom et la course, et ajoute son prénom et sa course... etc.

L'idée du jeu est non seulement de mémoriser les prénoms, et que chacun puisse s'exprimer, mais également de générer de l'entraide (il y a toujours quelques pertes de mémoire et les enfants ont tendance à s'aider mutuellement)

2- Jeu d'inclusion #2 – Première soirée : "Se ranger par..."

Tous les nageurs disposent d'1 ou 2 minutes pour s'organiser et se ranger dans l'ordre, du plus petit au plus grand.

Les critères changent :

- Par taille
- Par date de naissance
- Par pointure de chaussure
- Par saison de naissance (né en automne, né en hiver, etc.)
- Par record personnel sur une course au choix
- Par... au choix des nageurs

L'idée du jeu est de montrer que les "classements" ne sont pas les mêmes selon les critères. Certains peuvent être plus âgés, mais plus petits. On peut être plus grand et chausser "plus petit". On peut être une fille et aller plus vite sur une course... Cela permet aux jeunes de se positionner dans un groupe, sans qu'il y ait de hiérarchie définie.

3- Jeu d'inclusion #3 – Deuxième soirée : "Trouve quelqu'un qui..."

Les nageurs ont une feuille avec 12 cases à remplir avec le nom d'un des membres du groupe. Un jeune ne peut remplir qu'une seule case par personne, et ne peut remplir qu'une case qui lui "correspond". Le temps de jeu est de l'ordre de 10 à 15 minutes. Celui ou celle qui a terminé le tableau en premier (ce qui doit être rare) a gagné. Au cas où personne n'a rempli le tableau en entier, on classe par nombre de cases remplies.

Les caractéristiques à chercher sont volontairement variées et parfois comiques :

- Quelqu'un qui sait jongler
- Quelqu'un qui connaît la recette des crêpes

- Quelqu'un qui sait jouer d'un instrument
- Quelqu'un a plusieurs frères et sœurs
- Quelqu'un qui connaît une blague
- Quelqu'un qui sait bien dessiner
- Quelqu'un qui n'aime pas le chocolat
- Quelqu'un qui sait écrire avec les deux mains
- Quelqu'un qui parle une autre langue que le français
- Quelqu'un qui chante bien
- Quelqu'un qui adore le 200m papillon
- Quelqu'un qui sait danser le hip hop

L'idée du jeu est de faire échanger les jeunes entre eux. A l'issue du temps imparti, et du "classement", on demande par exemple "qui sait jongler ?"... et on lui demande de le démontrer devant les autres. Le jeu fonctionnera probablement mieux après une journée et demi passée dans le groupe. L'exemple de feuille à remplir est présentée page suivante.

4- Jeu d'inclusion #4 – Deuxième soirée : "Je vous présente mon groupe..."

Les nageurs sont répartis en plusieurs groupes de 4. Ils se réunissent pendant environ 10 minutes pour être capable de répondre à 3 questions :

- Comment nous nous appelons, de quel club venons-nous, quel âge avons-nous ?
- Qu'est-ce que nous faisons de très bien dans la natation (2 éléments par personne) ?
- Qu'est-ce qu'on déteste dans la natation (2 éléments par personne) ?
- Qu'est-ce qu'on aime faire en dehors de la natation (2 éléments par personne) ?

Après ces "réunions", chaque groupe présente aux autres les membres de son groupe. Une personne du groupe présente les réponses à la première question, la deuxième à la deuxième question, etc. En cas de groupe supérieur à 4, le on peut se répartir les réponses à la première question.

L'idée du jeu est de favoriser l'écoute et de laisser quelqu'un d'autre nous présenter au groupe entier. La prise de parole en public est également mise en jeu ici. Le fait de présenter collectivement diminue le caractère un peu stressant de l'exercice.

5- Jeu "bonus" – à faire dans un groupe qui se connaît assez bien : "Qui suis-je ?"

Les nageurs remplissent chacun une "carte d'identité" avec les informations suivantes :

- Date d'anniversaire (sans l'année)
- Nombre de frères et sœurs
- Mon "truc" en natation (une spécialité à l'entraînement)
- Mon "truc" hors natation (un peu original si possible)
- Ma "hantise" en natation
- Ma "hantise" hors natation

Après avoir rempli les fiches, l'animateur du jeu en choisit une au hasard et commence à donner les informations inscrites. Le jeu consiste à trouver qui est la personne qui a rempli la fiche.

L'idée du jeu est de valoriser la connaissance des uns et des autres, qu'on croit parfois connaître sans vraiment les connaître.

Stage Régional des jeunes – Plan Gavroche – Saison Sportive 2017 – Toussaint

Jeu : "APPRENONS A NOUS CONNAITRE"

Règle : vous avez dix minutes pour remplir un maximum de case en la faisant signer par un nageur ou une nageuse qui correspond à ce qui est marqué dans la case. Une personne ne peut remplir qu'une seule de vos cases. Celui ou celle qui a rempli le plus de cases (ou qui a terminé la feuille en premier) a gagné !

Quelqu'un qui sait jongler	Quelqu'un qui connaît la recette des crêpes	Quelqu'un qui sait jouer d'un instrument	Quelqu'un a plusieurs frères et sœurs
Quelqu'un qui connaît une blague	Quelqu'un qui sait bien dessiner	Quelqu'un qui n'aime pas le chocolat	Quelqu'un qui sait écrire avec les deux mains
Quelqu'un qui parle une autre langue que le français	Quelqu'un qui chante bien	Quelqu'un qui adore le 200m papillon	Quelqu'un qui sait danser le hip hop

Annexe 4 : Détermination de l'état de développement biologique chez les filles et les garçons et évaluation de la taille adulte par la masse corporelle

Pourquoi l'état du développement biologique doit-il être déterminé ?

Les enfants de même âge (chronologique) peuvent présenter un développement biologique différent (= âge biologique), surtout lors de la puberté. De nombreuses caractéristiques des capacités de performance physiques (et psychiques) telles que la taille, le poids, la force, la vitesse et l'endurance dépendent de l'âge biologique.

La connaissance de l'âge biologique est importante lors de l'évaluation des capacités de performance au cours d'une compétition ou d'un test de performance chez les enfants/jeunes.

Quelle est la méthode utilisée ?

Il existe différentes méthodes pour déterminer l'état de développement biologique. La méthode habituelle est l'estimation de l'âge osseux au moyen d'une radiographie. Cet examen est toutefois coûteux, lourd et expose l'enfant aux radiations.

La présente méthode s'applique relativement facilement à l'aide de la masse corporelle. Une formule mathématique permet d'estimer l'âge biologique à partir d'une mesure unique. Comme cette estimation présente un certain degré d'inexactitude, elle répartit les personnes en seulement trois grandes catégories.

Les trois catégories de l'âge biologique

1) développement précoce :

L'âge biologique est plus avancé que l'âge chronologique. Le développement biologique est en avance par rapport au développement moyen. Les caractéristiques de performance qui dépendent du développement sont déjà bien développées. Les capacités de performance des sportifs au développement précoce sont donc probablement surévaluées par rapport à celles des autres sportifs du même âge.

2) développement moyen :

L'âge biologique correspond à l'âge chronologique. Ce cas de figure est présent chez la majorité des enfants/adolescents.

3) développement retardé :

L'âge biologique est inférieur à l'âge chronologique. Le développement biologique est en retard par rapport au développement moyen. Les caractéristiques de performance qui dépendent du développement ne sont pas encore bien développées. Les capacités de performance des sportifs qui ont un développement retardé sont donc probablement sous-évaluées par rapport à celles des autres sportifs de leur âge.

La détermination de la taille adulte

La comparaison de l'âge biologique avec l'âge chronologique, ainsi que la taille du jeune, permettent d'estimer également la taille adulte. L'estimation est valable dans 95 % des cas dans une fourchette de +/- 5,4 cm pour les garçons et +/- 6,8 cm pour les filles.

Quelles sont les données utilisées ?

Date de naissance, poids, taille debout, taille assis.

Quels sont les critères à prendre en considération ?

L'exactitude de l'estimation aussi bien de l'âge biologique que de la taille adulte dépend fortement de la précision des mesures. C'est pourquoi la procédure de mesure détaillée décrite ci-après doit être respectée le plus rigoureusement possible.

La méthode a été développée en se référant à la population dite caucasienne (blanche), parmi laquelle on compte notamment les Européens d'Europe centrale et les Américains du Nord. L'utilisation de cette méthode pour des personnes d'une autre origine ethnique pourrait entraîner d'importantes inexactitudes dans l'estimation.

La méthode peut être utilisée pour les garçons entre 8 et 18 ans et pour les filles entre 6 et 16 ans ainsi que pour les enfants dont l'âge biologique diffère de l'âge chronologique d'au maximum 4 ans. L'estimation ne donne pas de résultats exploitables si les données sont prises en dehors de ces tranches d'âge.

L'estimation de l'âge biologique est plus précise pour les garçons de 12-16 ans et pour les filles de 9-13 ans.

La méthode ne peut être utilisée que pour les enfants/adolescents en bonne santé ne présentant aucun trouble de croissance.

Comment le calcul s'effectue-t-il ?

Un tableau Excel peut être utilisé pour le calcul.

Les données suivantes doivent être connues : poids (kg), taille debout (cm) et taille assis (cm).

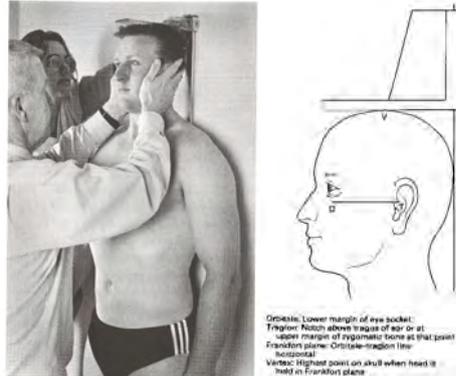
Processus de mesure

Poids corporel

Le poids corporel est pris avec très peu de vêtement et sans chaussure.

1. Utiliser si possible une balance calibrée. Contrôler le zéro.
2. La personne devant être pesée se place au milieu de la balance. Le poids est ainsi reparti équitablement sur les deux pieds.
3. Mesurer le poids à 0,1 kg près.
4. La personne se retire de la balance.
5. Répéter les étapes 1 à 4.
6. Si les deux mesures ont moins de 0,4 kg d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.
7. Si les deux mesures ont plus de 0,4 kg d'écart, répéter les étapes 1 à 4 encore une fois. Le résultat est alors la valeur moyenne des trois valeurs.

Taille debout

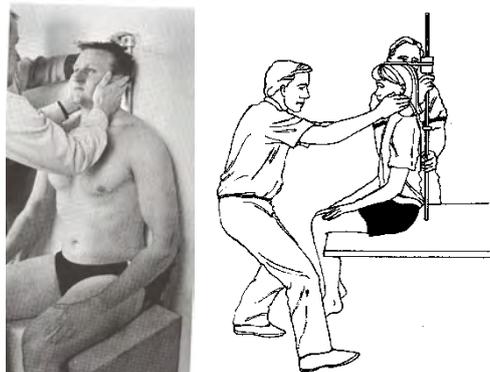


La taille debout se mesure dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sol et le sommet de la tête (image 1). Le sommet est défini comme le point le plus haut du crâne lorsque la tête est placée à l'horizontale (image 2). La position horizontale de la tête peut être contrôlée par le plan horizontal de Francfort qui représente une ligne horizontale qui relie le point inférieur de l'orbite oculaire et le point supérieur du conduit auditif externe (image 2).

La taille est mesurée sans les chaussures.

1. Placer la personne devant être mesurée contre le mur. Son dos, ses fesses et ses talons doivent toucher le mur. Les pieds sont joints et sont posés à plat sur le sol.
2. La tête est à l'horizontale (images 1 & 2). Tenir entre les mains l'os maxillaire et l'occiput afin d'exercer une pression vers le haut qui permette au corps d'être bien droit.
3. Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément, puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que les pieds restent sur le sol et que la tête soit toujours à l'horizontale.
4. Mesurer la taille à la fin de l'inspiration profonde, à 0,1 cm près.
5. La personne se retire de l'endroit de la mesure.
6. Répéter les étapes 1 à 6.
7. Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.
8. Si les deux mesures ont plus de 0,4 kg d'écart, répéter les étapes 1 à 4 encore une fois. Le résultat est alors la valeur moyenne des trois valeurs.

Taille assise



La taille assis se mesure également dans une position dite « étendue ». Elle représente la distance maximale entre le sommet de la tête et la surface du siège (image 3).

1. Faire asseoir la personne devant être mesurée sur une boîte de mesure ou sur un siège dont la hauteur est connue. Les mains reposent sur les cuisses.

2. Dire à la personne mesurée d'inspirer profondément puis de bloquer sa respiration. Pendant que la tête est toujours maintenue à l'horizontale, effectuer une légère pression vers le haut sur la mâchoire et l'occiput. En même temps, placer la règle graduée au sommet de la tête. Ainsi, les cheveux sont aplatis du mieux possible. Veiller à ce que la personne ne tende pas les muscles du fessier, ni n'exerce une poussée contre le sol avec ses pieds.

3. Mesurer la taille assis à la fin de l'inspiration profonde à 0,1 cm près.

4. La personne se retire de l'endroit de la mesure.

5. Répéter les étapes 1 à 5.

6. Si les deux mesures ont moins de 0,4 cm d'écart, le résultat est la moyenne des deux valeurs.

7. Si les deux mesures ont plus de 0,4 kg d'écart, répéter les étapes 1 à 4 encore une fois. Le résultat est alors la valeur moyenne des trois valeurs.

8. Si l'échelle de mesure commence au sol, la taille assis correspond alors à la taille mesurée moins la hauteur du siège.

Dr. Markus Tschopp, Haute école fédérale de sport de Macolin, 2008

Sources :

Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Bailey DA, Beunen GP. An assessment of maturity from anthropometric measurements. *Med Sci Sports Exerc.* 2002 Apr ; 34(4) : 689-94.

Sherar LB, Mirwald RL, Baxter-Jones AD, Thomis M. Prediction of adult height using maturity-based cumulative height velocity curves. *J Pediatr.* 2005 Oct ; 147(4) : 508-14.

De la description traduite de l'anglais du processus de mesure, y compris les images, provenant du document « Application of Maturity Offset Prediction Equation, Worked Example & Anthropometric Protocols » du Prof. Robert L. Mirwald, College of Kinesiology, University of Saskatchewan, Saskatoon, Saskatchewan, Canada 2008, avec l'aimable autorisation.

Annexe 5 : Synthèse des retours des entraîneurs

Beaucoup reviennent sur l'importance des échanges soulignant "l'importance d'avoir le temps de parler", "autre cadre permettant d'expérimenter d'autres choses", "voir des exercices qu'on avait oublié, ou des nouveaux qu'on peut reprendre", "le plaisir de se sentir en formation, ce qui est rare", "les échanges permettent parfois de débloquer des situations en utilisant des formulations différentes".

Le bémol concernant la natation concerne la mise en œuvre des échanges. Certains n'ont pas osé poser des questions dès les premiers moments du stage et restent un peu "sur leur faim" et souhaitent à l'avenir une "analyse plus poussée des séances". D'autres auraient souhaité un cadrage des séances en termes d'objectifs de manière à orienter l'observation des entraîneurs non sollicités par l'encadrement de la séance.

La posture des experts et du CTS revendique qu'il n'existe pas une manière unique et universelle de fonctionner et qu'il n'est pas question de juger si une façon de faire est bonne ou mauvaise. Cependant, quelques améliorations sont envisagées pour le prochain stage avec un accompagnement plus important de l'analyse de la pratique entre entraîneurs.

Concernant la préparation physique, une prise de conscience de l'importance des bases posturales a été très largement soulignée sur le thème de "savoir marcher avant de savoir courir". Les entraîneurs ont également apprécié le fait que les interventions de Patrick LHOPITALIER portaient de ce qu'ils font au quotidien "en partant d'eux".

D'une façon générale, les entraîneurs ont le sentiment de repartir avec beaucoup de nouvelles pistes, quelques réponses mais surtout des questions à explorer. L'un d'entre eux a aimé le fait que beaucoup de pistes étaient proposées à l'entraînement pour "demander plus que le physiologique".

Globalement, les retours sont très positifs et l'implication des entraîneurs sur le stage a été très appréciée. L'objectif du stage centré sur les entraîneurs est donc atteint.

Annexe 6 : Réponses des enfants à la question "que veux-tu retenir du stage ?"

"J'aimerais me rappeler de la rencontre avec Patrick. J'ai aimé que les entraîneurs et nageurs de différents clubs se réunissent"

"Ce que je veux retenir : les repas du soir et **les fous rires**"

"J'ai aimé **être avec les autres entraîneurs et avec les nageurs d'autres clubs**"

"J'ai appris pas mal de choses, les entraînements étaient bien. **Je ne veux pas oublier les 100 pompes**"

"J'ai adoré les repas du soir dans l'hôtel, **ce que j'ai appris pendant les entraînements et dans la salle de lutte sur le placement du corps, sur les autres personnes pendant les réunions**. J'ai adoré ce stage. J'aimerais le refaire"

"Ce que je voudrais retenir c'est **tous les étirements** que nous avons fait pendant les quatre jours"

"Ce que je veux retenir, ce **sont les différentes techniques et entraînements des différents entraîneurs**"

"Je veux retenir l'escalade au moment où on était dans les charpentes parce que ça m'a permis de **pouvoir partager un moment avec mes amis**"

"**Les rigolades** que l'on a eu pendant les temps de repos, le moment où on mangeait dans les chambres... **Et la série qui fait 10x400 (4x50 + 200 4N)**. Voilà."

"Pour bien nager il y a **énormément de contraintes mais aussi énormément de plaisir**"

"Je voudrais me souvenir des **rigolades** avec les copains. Et l'entraînement de Lhoreigh, j'ai kiffé"

"J'aimerais me souvenir du **fait d'avoir pu nager avec des nageurs d'autres clubs et d'être entraînée par des entraîneurs d'autres clubs** (et trop coooools !). Merci"

"J'aimerais retenir les **nouveaux étirements et exercices avec Patrick**. Et appliquer à l'entraînement les conseils donnés par les entraîneurs des autres clubs"

"Comment s'améliorer en **longue distance** et comment s'améliorer en **plongeon**"

"Les **connaissances avec les autres** et les conseils qu'on nous a donné"

"Le **placement** du bassin"

"**L'escalade**"

"La **technique**"

"La **position du gainage** et quelques étirements"

"J'ai aimé tout l'ensemble du stage. **Jouer et rire** avec les copains"

"Mon truc préféré a été tout le stage. Mais en particulier **l'escalade**."

"Les repas du soir. L'escalade dans la charpente. **Les séances avec Patrick**."

"Je veux surtout retenir cette **ambiance** qu'il y avait dans tous les groupes. Et aussi les conseils que ce soit en natation ou en musculation. Ce stage a été génial, merci beaucoup ! PS : **je vais tout faire pour les appliquer**."

"Je veux retenir les **conseils que m'ont donné tous les entraîneurs**. Je veux aussi retenir **l'escalade quand j'ai sauté et que j'ai affronté ma peur**. Je veux retenir presque tout le stage."