



# Natation Course

## Interclubs BENJAMINS

Reims Champagne Natation  
piscine les Thiolettes REIMS  
79 avenue de l'Europe

13 décembre 2015

### PLOT N°1



# Comité de Champagne Ardenne Natation

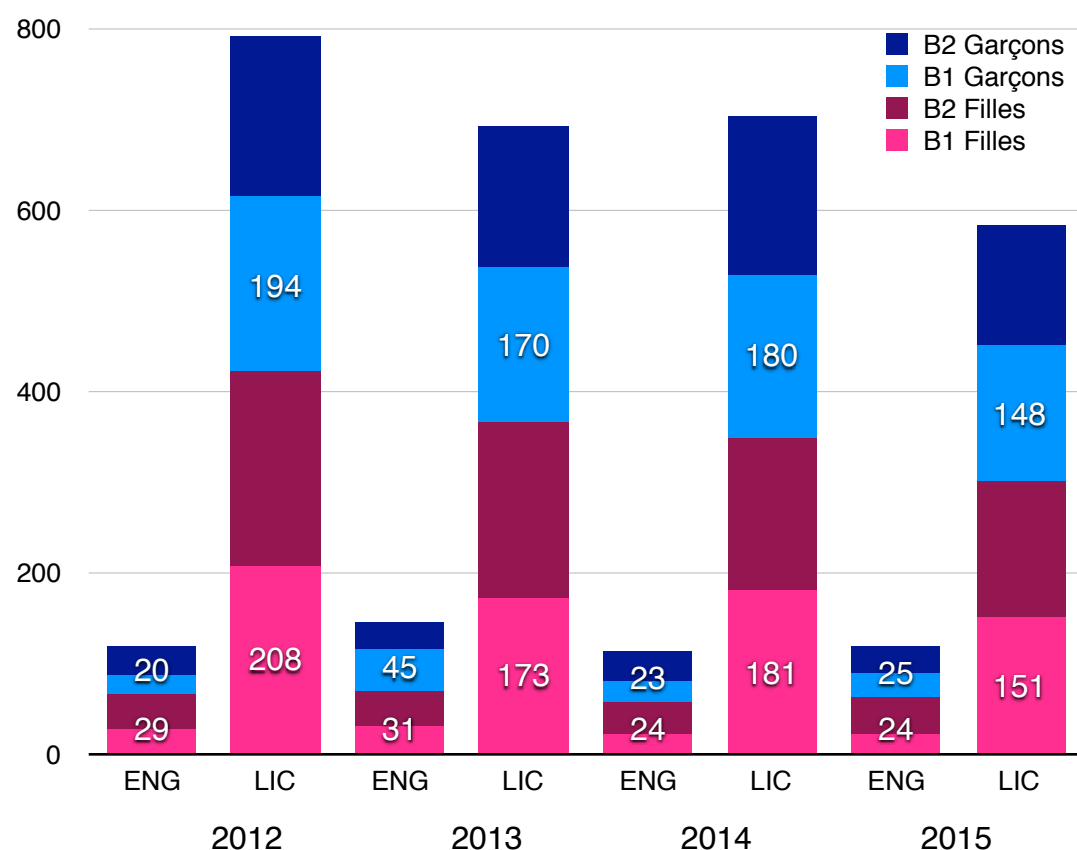
<http://champagneardenne.ffnatation.fr>



## BILANS ET ANALYSES DU PLOT N°1

## Où sont nos benjamins?

Au regard du ratio licenciés / engagés de ce premier plot, la question a le mérite d'être posée....



Ratio Licences / Engagements

	Engagés	Licenciés	Ratio
2013	108	713	15,15 %
2014	152	726	20,94 %
2015	113	692	16,33 %
2016	128	643	19,91 %



Est-ce à dire que 4 benjamins sur 5, dans notre région, n'ont pas le *niveau* pour nager un 100 4 nages et deux 50 mètres de spécialité?

A l'heure de la construction de nos nageurs par le biais de l'Ecole de Natation Française, cette statistique ne peut que nous interpeller...

D'autant que les 2003 ne sont justement pas concernés par « l'obligation » de la certification du pass'compétition... Pourtant à **peine 20%** d'entre eux étaient engagés au premier plot des ces interclubs 2016.

Ratio détaillé Licences / Engagements

	B1 Filles			B2 Filles			B1 Garçons			B2 Garçons		
	ENG	LIC	Ratio	ENG	LIC	Ratio	ENG	LIC	Ratio	ENG	LIC	Ratio
2013	29	208	13,9 %	31	173	17,9 %	24	181	13,3 %	24	151	15,9 %
2014	38	213	17,8 %	40	193	20,7 %	34	168	20,2 %	40	152	26,3 %
2015	20	194	10,3 %	45	170	26,5 %	23	180	12,8 %	25	148	16,9 %
2016	34	178	19,1 %	30	157	19,1 %	34	176	19,3 %	30	132	22,7 %

Et si le filtre se pose sur nos fameux 2004, les statistiques n'en sont pas moins sévères pour ce premier plot. En effet les premiers 2004 à apparaître dans nos bilans de l'Ecole de Natation Française nous renvoient les chiffres suivants :

- 15 enfants nés en 2004 ont obtenu le pass'compétition en 2013.
- 70 en 2014
- 97 en 2015
- 3 pour la saison actuelle.

Nous avons normalement 185 nageuses et nageurs (52% des benjamins 1ère année de Champagne Ardenne) qui sont en possession du pass'compétition à cet instant. Pourtant, de ces 185 nageurs, seuls 68 étaient présents à REIMS pour le premier plot... Soit 36% de cette population...

### Quelques réflexions :

- Ces 185 nageurs sont-ils toujours dans nos clubs?
- Combien d'entre eux sont-ils restés à la maison faute d'équipe complète? Bien que le règlement permette de mixer les équipes, voir de mélanger les clubs...
- Y aurait-il des détenteurs du pass'compétition qui serait malgré tout en « incapacité » de disputer ce type de compétition?
- S'agit-il de choix financiers de la part de nos structures?
- Y'aurait-il un calcul délibéré des clubs de n'engager que le strict minimum d'équipe pour ne pas perdre les points des Interclubs Toutes Catégories pour le Classement National des Clubs? A ce titre, seules 13 structures auront les points des Interclubs pour la saison 2016... Pour 21 clubs présents lors des Interclubs Toutes Catégories... Mais nous avons deux structures en plus que la saison passée présentes aux Interclubs benjamins!

Ces interrogations n'appellent pas de réponses immédiates mais devront alimenter la réflexion de la construction de notre projet de développement : que se passe-t-il avant la catégorie benjamine? Quelles compétences nos benjamins doivent-ils avoir? Que souhaitons-nous après?

Passons à la compétition elle-même...

Petite particularité de ce premier Plot des Interclubs Benjamins cette année... Il se sont déroulés en décembre, soit **deux mois plus tard que les trois dernières éditions**.

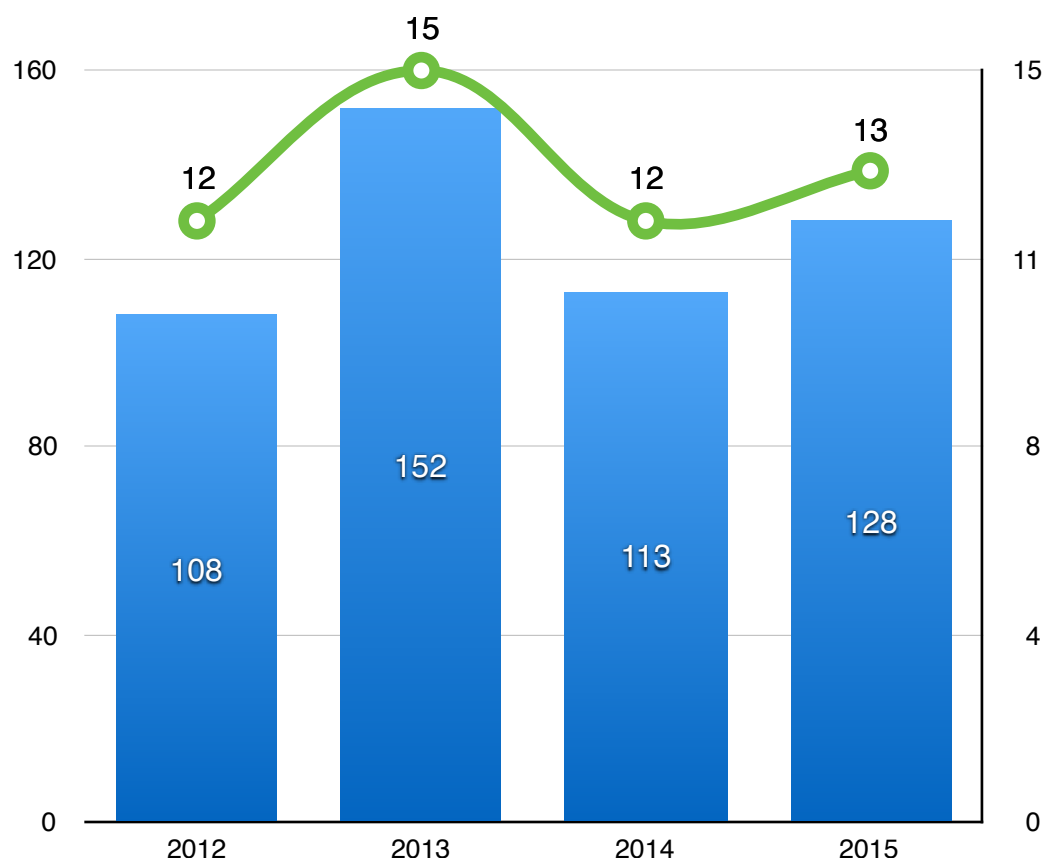
Cette compétition aurait du donc favoriser participation et performances. En effet, les premiers plots des années 2012, 2013 et 2014 disputés le premier weekend des vacances d'automne pouvaient se heurter à :

- une reprise tardive pour certaines structures.
- Une période peu favorable à la réalisation de performances.
- Une mobilisation difficile des nageurs au début des vacances.

Il n'en était rien pour cette édition...

Force est de constater que ces nouveaux paramètres n'ont pas eu un effet retentissant sur la participation de nos benjamins...

2013 restera la meilleure édition de l'olympiade en terme de participation.



## LES PERFORMANCES :

Difficile de comparer ces 4 éditions puisque le règlement a changé en cours d'olympiade : disparition du relais 4 x 50m dos au profit du relais 4 x 50m 4N...

Le choix s'est donc porté sur la comparaison :

- des 4 x 50m Nage libre, en prenant les dix premiers relais.
- des 100m 4 nages en prenant les 40 premières et premiers.

Les temps étant des moyennes, des millièmes apparaissent.

Chaque moyenne est comparée aux éditions précédentes, ce qui explique que 2015 soit comparée à 2012, 2013 et 2014.

Les pourcentages négatifs ET en **vert** indiquent une **progression** des performances.

Les pourcentages positifs ET en **rouge** indiquent une **régression** des performances.

## Comparatif des performances moyennes

	2012	2013	2013 par rapport à 2012	2014	2014 par rapport à 2012	2014 par rapport à 2013	2015	2015 par rapport à 2012	2015 par rapport à 2013	2015 par rapport à 2014
100m 4N Filles	01:31.133	01:30.157	-1,1 %	01:30.609	-0,6 %	0,5 %	01:29.296	-2,0 %	-1,0 %	-1,4 %
100m 4N Garçons	01:35.694	01:30.085	-5,9 %	01:31.379	-4,5 %	1,4 %	01:26.386	-9,7 %	-4,1 %	-5,5 %
4X50m NL Filles	02:27.787	02:24.946	-1,9 %	02:23.262	-3,1 %	-1,2 %	02:23.367	-3,0 %	-1,1 %	0,1 %
4x50m NL Garçons	02:32.511	02:24.235	-5,4 %	02:22.841	-6,3 %	-1,0 %	02:15.900	-10,9 %	-5,8 %	-4,9 %

Convenons d'emblée que ce type de moyenne est confrontée au phénomène « générationnel » des nageurs qui participent à ces interclubs. Mais que ce phénomène est largement estompé par le nombre de l'échantillon (40).

En effet, supposons que nous ayons 4 nageurs à 1'10" (!) au 100m 4 nages, performances volontairement élevées, une moyenne de 1'26"38 serait seulement abaissée 62 centièmes...

- Les garçons progressent nettement plus que les filles...
- 2014 n'aura pas été un « bon cru » pour le 100m 4 nages...
- Le 4 x 50m nage libre est en constante progression, chez les garçons comme chez les filles (à l'exception de 2015 / 2014).
- La progression attendue, grâce aux deux mois d'entraînement supplémentaires, s'observe chez les garçons, mais n'est pas significative pour les filles...
- Ce que ne dit pas le tableau : il y a une homogénéité des performances (100m 4 nages) jusqu'à la 12-15ème place puis l'écart se creuse...

### Quelques réflexions :

Depuis 2006, au Trophée Lucien ZINS, l'écart entre les performances filles et garçons ne cessent d'augmenter... En 2006, les garçons nageaient 3% plus vite que les filles au 200 4 nages. En 2009, 3,6% plus vite et l'année dernière 4,5% plus vite.

Les performances de notre équipe de France influencent-elles les comportements et/ou engagements de nos licenciés? Depuis ATHENES, ce sont les garçons qui ramènent des médailles (à l'exception de Camille MUFFAT qui prend à elle seule 3 médailles à LONDRES).

Les médias rapportent systématiquement un impact de l'adhésion des enfants dans les clubs de la discipline qui brille dans un championnat. Ce que nous constatons timidement dans nos structures, malgré nos très bons résultats... Cela impacte-t-il l'engagement des nageurs déjà présents dans nos structures? Et donc plus les garçons que les filles au vu des derniers résultats de l'équipe de France?

Ou bien... Les entraîneurs « subissent-ils » ce phénomène?

Ou bien... Serait une conjonction des deux?

*Ces constats et interrogations n'appellent pas de réponses immédiates mais devront alimenter la réflexion de la construction de notre projet de développement : devons-nous entraîner garçons et filles de la même manière? Comment appréhender les différences de maturité physique des filles par rapport aux garçons pour cette catégorie benjamine? A l'entraînement, dans les compétitions?*

## **QUELQUES OBSERVATIONS SUR LES PRESTATIONS TECHNIQUES DE NOS NAGEURS :**

Enfonçons une porte ouverte : plus nous progressons dans les séries, plus l'ensemble des paramètres s'améliorent! Ca, c'est fait... 😊

### **Les nages :**

Beaucoup de précipitation et donc d'énergie non mise au profit de la performance.

Les nages simultanées souffrent parfois d'une coordination « hasardeuse », notamment au moment de la respiration. Pour ce qui est du papillon, les bras sont vraiment durs à passer à la fin du 50m, dans les premières séries.

### **Les parties non nagées :**

#### **Le départ :**

Pourquoi cette généralisation du départ pieds décalés? A ma connaissance, nous n'avons aucun plot en Champagne Ardenne avec block arrière...

Certes, le temps de réaction peut être plus rapide pieds décalés, l'angle de la poussée plus facile atteignable... Mais la poussée elle-même est beaucoup moins efficace!!

Le plus surprenant, c'est le positionnement du pied arrière. Talon non aligné avec les doigts de pied, pied non aligné avec le genou... essayer de sauter à cloche pied dans cette position! Et ne parlons pas des nageurs qui sont assis sur le talon arrière au moment du start... Il n'y AUCUNE utilité de la jambe arrière dans le plongeon de cette façon.

Nos meilleurs nageurs devront impérativement développer leurs compétences sur les blocks, c'est incontournable. Mais l'apprentissage du départ pieds alignés développe temps de réactivité, qualité et orientation de la poussée et SERA réinvesti lors du passage au block.

#### **Les coulées :**

Les pénétrations dans l'eau sont plutôt bonnes, voir très bonnes. Quelques difficultés de gainage et d'angle de pénétration, mais ce n'est pas la généralité.

Les coulées sont efficaces, mais les reprises de nage souffrent d'une bonne synchronisation pour entretenir la vitesse acquise... J'ai observé de nombreux temps d'arrêt entre le retour à la surface et la reprise de nage. Dans tous les sports de vitesse, quelque soit le milieu de pratique, il est plus facile et moins coûteux d'entretenir la vitesse que de la créer...

La coulée brasse... Souvent inexistante dans le 100m 4 nages alors que c'est bien une exigence du pass'compétition... Et l'ondulation... Seul un nageur sur 10 la place, 9 n'en font pas... Quelle privation de vitesse et de mètres « gratuits »!!

#### **Les virages :**

Même commentaire sur l'ordre des séries. Les nageurs des dernières séries font preuve de déjà belles compétences.

Pour autant, les virages des nages simultanées, « absorbent » beaucoup d'énergie quand les mains arrivent au mur, que les bras se plient et que les épaules vont vers le mur. Moins de flexion des bras accélèrent la bascule du bassin et des pieds vers le mur et dynamisent ainsi le retournement... Plus on arrive vite sur le mur, plus vite on en repart!!

#### **Les arrivées :**

J'aurai du compter le nombre de têtes relevées avant de toucher le mur... C'est une question d'apprentissage qui sera bien précieuse dans l'avenir, quand les centièmes feront l'objet d'une chasse farouche.

Peu de blocages respiratoires, c'est peut être un peu tôt, mais plus vite on apprend... et cela permet une touche optimale...

*Ces constats devront alimenter la réflexion de la construction de notre projet de développement : quand et comment devons-nous développer ces compétences? Quelle échelle d'exigence devons-nous adopter pour la construction de nos nageurs? Pourrions-nous créer une banque de données régionales au travers de tests à destination de différentes populations?*

**Rendez-vous le 30 janvier 2016 à CHARLEVILLE-MEZIERES!!!**

Ci-après :

- Classement des équipes
- Liste des officiels par club et par réunion

## CLASSEMENTS DE LA COMPÉTITION

Classement Équipes Dames		
place	club	points
1	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS [1]	6680
2	REIMS CHAMPAGNE NATATION [1]	6026
3	CO SAINT-DIZIER NATATION [1]	5970
4	CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION [1]	5536
5	TROYES ON [1]	5379
6	CN VOUZIERES [1]	5352
7	SNS EPERNAY [1]	5017
8	REIMS NATATION 89 [1]	4672
9	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS [2]	4419
10	CN GIVET [1]	4259
11	ASN CHARLEVILLE-MÉZIÈRES [1]	4145
12	SNS EPERNAY [2]	3779
13	LANGRES NATATION 52 [1]	3752
14	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS [3]	3725
15	REIMS NATATION 89 [2]	3684
16	REIMS CHAMPAGNE NATATION [2]	2877

Classement Équipes Messieurs		
place	club	points
1	REIMS NATATION 89 [1]	5498
2	CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION [1]	5382
3	REIMS CHAMPAGNE NATATION [1]	5318
4	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS [1]	5302
5	CN VOUZIERES [1]	4538
6	TROYES ON [1]	4194
7	SNS EPERNAY [1]	3997
8	SN SEDAN [1]	3969
9	REIMS NATATION 89 [3]	3842
10	CN SÉZANNE [1]	3518
11	REIMS NATATION 89 [2]	3419
12	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS [2]	2820
13	CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION [2]	2775
14	CN GIVET [1]	2501
15	CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION [3]	2435
16	REIMS NATATION 89 [4]	1689

### Classement Équipes cumulées

place	club	points	Equipes(s)	Moyenne par équipe
1	NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS	22946	5	4589
2	REIMS NATATION 89	22804	6	3801
3	CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION	16128	4	4032
4	REIMS CHAMPAGNE NATATION	14221	3	4740
5	SNS EPERNAY	12793	3	4264
6	CN VOUZIERES	9890	2	4945
7	TROYES ON	9573	2	4787
8	CN GIVET	6760	2	3380
9	CO SAINT-DIZIER NATATION	5970	1	
10	ASN CHARLEVILLE-MÉZIÈRES	4145	1	
11	SN SEDAN	3969	1	
12	LANGRES NATATION 52	3752	1	
13	CN SÉZANNE	3518	1	

OFFICIELS RÉUNION N°1	
REIMS CHAMPAGNE NATATION	6
REIMS NATATION 89	5
NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS	4
CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION	3
ASN CHARLEVILLE-MÉZIÈRES	2
SNS EPERNAY	2
TROYES ON	2
CN GIVET	1
CN SÉZANNE	1
CN VOUZIER	1
CO SAINT-DIZIER NATATION	1
LANGRES NATATION 52	1
SN SEDAN	1
TROYES CHAPPELLE NATATION	0
TOTAL	30

OFFICIELS RÉUNION N°2	
REIMS CHAMPAGNE NATATION	6
REIMS NATATION 89	5
NAUTIQUE ENTENTE CHÂLONS	4
CHARLEVILLE-MÉZIÈRES NATATION	3
SNS EPERNAY	3
ASN CHARLEVILLE-MÉZIÈRES	2
TROYES ON	2
CN GIVET	1
CN SÉZANNE	1
CN VOUZIER	1
CO SAINT-DIZIER NATATION	1
LANGRES NATATION 52	1
SN SEDAN	1
TROYES CHAPPELLE NATATION	0
TOTAL	31