

# Horizon Olympique

CREPS de Boulouris du dimanche 23 octobre au mercredi 2 novembre 2011



## Liste des participants

### Filles

AUDRY Louise (CN Brunoy Essonne)  
 BAESEL Maëlle (Dauphins Toulouse OEC)  
 BOYER Cassandre (CN Possession)  
 CHARLET Camille (AVAN Villeneuve D'Ascq)  
 CORMIER Alexane (USM Saran)  
 GIMARET Maëva (Triton Club Belleville)  
 GITTON Anissa (CN Montereau)  
 HENON Marie (St Amand Nat Porte Du Hainaut)  
 JEANSON Natacha (CN Le Plessis-Robinson)  
 LECANU Maëlle (Espadon Grand Quevilly)  
 MARCHAL Léa (Avenir Natation Besancon)  
 MARTINET Margaux (CN Chalon-Sur-Saone)  
 MOREL Eve (CN Chalon-Sur-Saone)  
 PILARSKI Emma (CS Megeve Natation)  
 PORTAS Angélique (CN Bellegarde)  
 POU Lisa (Nice La Semeuse)  
 RENESSON Serena (CN Cannes)  
 ROUSSILLE Laurie (CA Pierrelatte Asceac)  
 SIMONETTI Romane (CN Val Maubuée)

### Garçons

ABOSSOLO FOH Lucas (AC Decines)  
 ALLEMANDET Mathieu (CN Dole Et Région)  
 BRACHET Alan (CSN Guyancourt)  
 CHEIKH Aaron (Saint Etienne Natation)  
 CHESSE Guillaume (CN Caledoniens)  
 DA SILVA Anderson (Lagardère Paris Racing)  
 DOIGNEAUX Simon (Moufia Aquatik Club)  
 FUCHS Roman (Alliance Dijon Natation)  
 HENRY ARRENOUS Pierre (ASPTT Poitiers)  
 JEANNE Dorian (CNP Saint Lo)  
 LESPARRE Tanguy (CN Cannes)  
 LETELLIER Quentin (AS Cachalot Six Fours)  
 MARY Thibaut (CN Caledoniens)  
 MIATTI Kryls (CN Baie-Mahault)  
 MICHEL Mathieu (CN Caledoniens)  
 MOULON William (Saint Denis Réunion)  
 PALUSZAK Quentin (NC Sorbiers)  
 VIAN Jean Michel (CN Caledoniens)  
 VITRY Ludovic (CN Montereau)

## Sommaire :



### I. Présentation de l'action

1. Le projet «Horizon Olympique»
2. Le stage et son encadrement

### II. Planning du stage

1. Planning général puis commenté : garçons
2. Planning général puis commenté : filles

### III. Contenu des entraînements de natation

### IV. Contenu des séances hors bassin

### V. Démarche et thèmes abordés dans le cadre de la formation des entraîneurs

## I. Présentation de l'action

### Le projet «Horizon Olympique»

#### Partager l'expérience vécue au plus haut niveau

L'évolution des résultats obtenus par les nageurs de l'équipe de France depuis plusieurs années est le fruit du travail de tous les acteurs de la natation.

La France fait désormais partie des plus grandes nations mondiales en natation course et à ce titre, une expérience collective du haut niveau s'est construite et continue d'évoluer, dans le contexte extrêmement exigeant du haut niveau international.

Le projet «Horizon Olympique» repose sur la volonté de la Fédération Française de Natation de partager cette expérience avec de jeunes nageurs et leurs entraîneurs.

Ce projet vise donc avant tout à rencontrer les acteurs des structures qui oeuvrent quotidiennement dans la formation des jeunes nageurs, et de faire vivre à chaque invité à participer au stage (nageurs et entraîneurs) une expérience sportive riche et exigeante.

Ainsi, l'objectif est de permettre aux jeunes nageurs et à leurs entraîneurs de se placer dans une perspective à long terme de préparation de jeunes nageurs en se nourrissant de l'expérience vécue par les équipes de France au plus haut niveau. En d'autres termes, il

s'agit de donner aux nageurs et entraîneurs des éléments qui leur permettront de voir un peu plus clairement les chemins qui peuvent leur permettre de rejoindre cet «horizon olympique».

### La mise en oeuvre du projet dans sa première année d'existence

La saison sportive 2011 fut la première saison de mise en oeuvre du projet «Horizon Olympique». Cette première saison a vu un certain nombre d'aménagement dus essentiellement à des difficultés d'échéanciers.

La base fédérale des performances des nageuses poussines (nées en 2000) lors de la saison 2010-2011 et dont les âges correspondaient à ceux de la population «Horizon Olympique» était incomplète au moment de la constitution de la population élargie, définie au mois d'avril 2011. Pour des raisons d'équité, il a été décidé de ne pas intégrer les filles nées en 2000 pour cette première édition. Ces jeunes filles seront bien sûr intégrées pour l'édition 2012 (elles participeront aux étapes du natathlon).

Ainsi, pour la première édition du projet, seuls les participants aux étapes du natathlon et correspondant aux âges concernés par le projet (filles 12 ans, garçons 12 et 13 ans) ont pu être intégrés à la population élargie pouvant faire acte de candidature au stage.

Les critères de choix des participants lors de la commission des cadres référents ont été essentiellement basés sur la progression chronométrique entre le milieu de saison et la fin de saison.

### La continuité du projet en 2012

Pour la deuxième année d'existence du projet, une partie importante du projet pourra être mise en place, à savoir la rencontre sur le terrain des structures identifiées au mois de mars 2012.

Cette étape est essentielle à la pertinence du projet et à sa pérennisation.

A l'issue des étapes qualificatives du natathlon et suite à l'intégration des performances des nageuses de l'année d'âge poussines 2<sup>ème</sup> année, 50 filles (11 et 12 ans) et 50 garçons (12 et 13 ans) seront identifiés dans une liste élargie. Ces 100 nageurs pourront alors faire acte de candidature au stage qui se déroulera pendant les vacances de la Toussaint 2012.

Concernant les nageuses de la catégorie poussine 2<sup>ème</sup> année en 2012, une communication auprès des comités régionaux sera effectuée, afin que la base de données des performances fédérales permette une identification juste de la population élargie qui pourra faire acte de candidature au stage de Toussaint 2012.

Un peu moins de 100 structures seront ainsi identifiées dans le projet à mi-saison sportive. Les cadres techniques régionaux, coordonnés par des cadres techniques référents d'une interrégion, organiseront alors des rencontres avec chaque structure.

Cette étape sera alors la première étape qui aboutira peut-être à la participation effective des nageurs au stage de la Toussaint 2012.

Cette participation sera alors décidée par la commission de cadres référents interrégionaux et des cadres nationaux chargés du projet. Cette commission se déroulera à la fin du mois de juin, après la finale du natathlon (Trophée Lucien-Zins).

Outre les critères de progression de performance et de niveau chronométrique, d'autres éléments pourront prévaloir à la détermination de la participation d'un nageur et seront issus des rapports individualisés obtenus par les cadres techniques lors de leurs

rencontres avec les structures, ou bien issus des dossiers de candidature renvoyés par les clubs.

### Les données chiffrées pour la saison 2011

Pour la saison 2011, seules les étapes du natathlon ont pu être utilisées pour identifier les nageurs et les nageuses dans le cadre du projet «Horizon Olympique». Un trop grand nombre de performances étaient manquantes en ce qui concerne les nageuses de l'année d'âge poussines 2<sup>ème</sup> année.

- 30 filles nées en 1999 (12 ans en 2011) ont été identifiées, pour 29 clubs.
- 15 garçons nés en 1999 (12 ans en 2011) et 30 garçons nés en 1998 (13 ans en 2011) ont été identifiés, et 38 clubs étaient représentés.

Après envoi du dossier de candidature (dans le courant du mois de juin 2011), la commission de cadres s'est réunie le 5 juillet 2011. Sur 75 nageurs, 59 dossiers ont pu être traités, soit un peu moins de 80% de retours. Ce résultat pouvait déjà être considéré comme une première réussite. L'objectif est évidemment de pouvoir traiter la totalité des candidatures dès la saison 2012.

### Le stage

La commission de cadres techniques a déterminé l'effectif définitif à qui le stage serait proposé à la Toussaint 2011. Les entraîneurs accompagnant les nageurs furent également conviés à participer au stage dans le cadre d'une action de formation professionnelle continue.



### Une organisation «sur-mesure»

Le stage n'ayant pas pour but le développement approfondi de qualités physiques ou aquatiques, mais ayant pour objectif la découverte ou le perfectionnement de modes de travail variés, la **durée de 5 jours** a été considérée comme optimale par les responsables fédéraux du projet. L'expérience de cette première édition du stage montre que cette durée permet d'atteindre cet objectif.

Sur les 10 jours des vacances de la Toussaint, 5 jours étaient réservés aux garçons et à leurs entraîneurs, et 5 autres jours aux filles et à leurs entraîneurs. La **dissociation des filles et des garçons** a été extrêmement bénéfique à l'optimisation des messages diffusés pendant le stage. La dynamique collective a été très satisfaisante et a permis l'émergence de comportements et d'attitudes sportives très intéressantes chez les filles et les garçons, qui n'auraient probablement pas pu exister dans une situation de mixité.



Le **contenu du stage**, avec une seule séance matinale de natation quotidienne, soit seulement 8 heures de bassin sur la durée du stage, a permis de mettre un accent fort sur le développement des qualités athlétiques qui sont fondamentales à la réalisation de performances de haut niveau dans le bassin. Ces séances de travail hors bassin étaient de deux types :

- Des séances de motricité athlétique (coordination, tonicité du corps, gainage, étirements, etc.). Elles étaient vouées à enseigner aux nageurs les différents exercices essentiels au développement harmonieux et athlétique du corps. Elles visaient également à faire comprendre la démarche des préparateurs physiques encadrant ces sessions aux entraîneurs présents, afin que ceux-ci puissent continuer ce type de travail dans leurs structures.
- Des séances à l'extérieur, collectives ou individuelles (course d'orientation, parcours dans les arbres «acrobranche»). Ces sessions étaient organisées parallèlement à une session en salle avec les entraîneurs. La course d'orientation visait à développer la collaboration entre équipiers, le parcours «acrobranche» particulièrement exigeant du CREPS de Boulouris visait à développer les notions d'engagement et de ténacité.

Toutes les journées du stage débutaient par une heure de réveil musculaire au bord du bassin olympique de Saint-Raphaël, après une demi-heure de marche à pied entre le CREPS et l'entrée de la piscine. Chaque journée était terminée par une séance d'étirement et de travail de gainage. Au total, la journée d'un nageur débutait à 7h30, pour se terminer vers 19h00.

Une large période de repos (entre 13h00 et 15h15) était également prévu quotidiennement, afin de favoriser la récupération et d'en faire comprendre l'importance.

Pour les entraîneurs, une session d'une heure était prévue chaque soir pour faire un retour collectif sur la journée passée. Cette heure d'échange s'est souvent allongée très nettement. Deux heures étaient un minimum souvent dépassé, tant l'enthousiasme et la richesse des échanges étaient importants.

#### [Quelques aménagements pour les nageurs d'Outre-Mer](#)

En plus d'une aide financière particulière pour les transports des nageurs venant de la Réunion (une fille et deux garçons), de la Guadeloupe (un garçon) et de Nouvelle Calédonie (4 garçons), un complément de stage a été proposé au sein du Pôle France d'Antibes.

Les nageurs calédoniens ont ainsi souhaité prolonger le stage de quelques jours (du 29 au 31 octobre), et ont été pris en charge par l'une des cadres techniques référents du projet «Horizon Olympique» (Florence CARUEL). Les nageurs des autres départements d'outre-mer ont souhaité repartir après les 5 jours de stage. Cette prolongation de stage était surtout vouée à compenser le décalage horaire qui peut être très important.

A ce titre, le comportement des nageurs d'outre-mer a été exemplaire, malgré la fatigue inhérente à cette adaptation au décalage horaire.

### Un encadrement national expérimenté

Les cadres de la FFN qui ont pris en charge les activités et l'organisation du stage ont tous été amenés à travailler auprès des équipes de France. Chacun a fait preuve d'un engagement maximal, mettant en exergue la règle selon laquelle la démarche d'excellence est toujours la même quels que soient le niveau de performance et l'âge des protagonistes.

Les cadres du stage à la Toussaint 2011 étaient :

François HUOT-MARCHAND	Responsable du projet
Sylvie LE NOACH-BOZON	Coordinatrice technique du projet
Florence CARUEL	Accompagnatrice logistique et stage Outre Mer
Frédéric BARALE	Entraîneur séances natation
Patrick L'HOPITALIER	Préparateur physique Garçons
Nicolas MARIETTAN	Préparateur physique Filles
Patricia QUINT	Entraîneur National / Natation Féminine (présente lors du stage des filles)

Le Directeur Technique National, Christian DONZE, a tenu à participer aux deux stages et a pu intervenir auprès des entraîneurs de chaque stage (fin du stage garçons, début du stage filles).

### Les données chiffrées pour la saison 2011

Parmi les 20 nageurs et les 2 nageuses, 1 fille et 1 garçon n'ont pas pu participer au stage.

Ce furent donc 19 filles et 19 garçons qui composèrent les effectifs, représentant respectivement 18 et 16 clubs. 11 entraîneurs chez les filles, et 8 entraîneurs chez les garçons ont fait le déplacement.

Quelques désistements ont été observés chez quelques entraîneurs, dont certains sont survenus dans les jours précédant le début du stage. La disponibilité des entraîneurs, souvent très fortement engagés dans leurs structures, apparaît parfois difficile.

## II. Planning du stage

### Planning général (garçons)

Stage garçons

DIM 23	LUN 24	MAR 25	MER 26	JEU 27	VEN 28
	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	- trajet voiture - Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	7h00-8h00 : «BootCamp»
	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Réunion départ
Arrivées	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	- trajet voiture - Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	
17h00 : Réunion d'accueil Présentation de tous les participants	Préparation athlétique Salle Danse 15h30-17h30	Préparation athlétique Salle Danse 15h30-17h30 Tournoi Basket Gymnase 17h40-18h30	Parcours Aventure accrobranche 15h00 - 16h30 Jeu Collectif 16h45 - 17h30	Course d'orientation 15h45 - 17h15	
19h00 : réunion avec les entraîneurs	Gainage - Etirements Gymnase 17h45 - 19h00	Gainage - Etirements Salle Danse 18h30 - 19h15	Gainage - Etirements Salle Danse 17h30 - 18h30	Gainage - Etirements Salle Danse 17h30 - 18h30	
	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	

**En bleu** : natation ; **en vert** : activités hors bassin ; **en rouge** : activité extérieure.

Pendant les activités extérieures des nageurs, les entraîneurs sont rassemblés en salle.

Note : les activités extérieures devaient être alternées, un jour sur deux, avec les sessions de préparation athlétique. Le planning prévu a été réorganisé en raison de la pluie très forte sur le site du CREPS.

## Planning commenté (garçons)

### Dimanche 23 octobre

---

17h00 réunion avec tous les participants	Après une présentation par le responsable du projet et la présentation des différents cadres, chaque nageur se présente devant tout le groupe, en disant ce qu'il attend du stage. Très généralement, tous les garçons attendent l'apprentissage de «nouvelles techniques» et la connaissance de nouvelles personnes. Vient ensuite la présentation de chaque entraîneur. Cette phase souvent gênante pour les nageurs est essentielle à l'inclusion dans le groupe. Pour certains enfants, il s'agit de la seule fois où ils s'expriment dans le groupe.
20h30 réunion avec les entraîneurs	De façon informelle, les entraîneurs ont été réunis pour que chacun se positionne sur ses attentes concernant le stage. Cette discussion s'est alors poursuivie sur le thème du rôle de l'entraîneur et celui de la Fédération dans leur accompagnement.

---

### Lundi 24 octobre

---

7h30 - 8h00 marche vers la piscine	Cette marche matinale, à travers le parc immense du CREPS de Boulouris, ne fut en aucun cas une corvée, car elle permettait à chacun d'avoir un moment de discussion avant de démarrer la journée. Ce moment a été particulièrement apprécié par les nageurs. Reste que les vêtements de certains n'étaient pas vraiment adaptés à la pluie, ou au froid.
8h00 - 9h00 Réveil musculaire	Patrick L'HOPITALIER, préparateur physique oeuvrant, entre autres, auprès des équipes de France A et du collectif «Relève Internationale» encadrait pendant une heure une succession d'exercices visant au réveil musculaire global des nageurs. Diverses progressions ont été proposées, afin que les entraîneurs puissent observer plusieurs méthodes possibles.
9h00 - 11h00 Séance natation	Encadrée par Frédéric BARALE, entraîneur émérite et expérimenté, les séances de natation étaient orientées sur le travail des fondamentaux de l'entraînement (contrôler son temps à l'horloge murale, contrôler sa façon de nager...)
15h30 - 17h30 Préparation athlétique 17h45 - 19h00 Gainage, Etirements	La grande salle du COSEC, qui est une salle de danse avec parquet et miroirs muraux, se prête particulièrement bien à des exercices de fitness. Elle n'est certes pas idéale pour les travaux de course à pied, mais elle a permis de donner aux nageurs de très bonnes conditions de pratique. Le climat de ces quelques jours ne permettait pas de pratiquer à l'extérieur. Cette large session vouée à pratiquer des exercices de coordination divers était finalisée par une session d'étirements et de travail de gainage effectuée dans un gymnase.

---



---

20h30-23h00	Intervention de Patrick L'HOPITALIER sur la démarche de préparation physique. Discussion ouverte sur les possibilités de mise en oeuvre de ce type de travail au sein des clubs.
-------------	---

---

### Mardi 25 octobre

---

7h30 - 12h00 Marche Réveil musculaire Entraînement natation Marche	La pluie très forte s'abattant sur le CREPS nous a obligés à organiser des trajets en voiture pour se rendre à la piscine. Le vent important qui a été jusqu'à rompre en partie un arbre rendait trop dangereuse la traversée du parc du CREPS. Toutes les autres activités ont pu être organisées sans modification.
15h30 - 17h30 Préparation athlétique 17h40 - 18h30 Tournoi de Basket	Séance de préparation athlétique similaire à celle de la veille, avec des évolutions dans la complexité des tâches à effectuer. Le tournoi de basket, effectué au gymnase, avait un but ludique, mais également visait à insister sur l'importance de la collaboration pour obtenir un résultat. Les entraîneurs étaient intégrés chacun dans une équipe, et arbitraient les matches lorsque leur équipe ne jouait pas.
18h30 - 19h15 Etirement - Gainage	Gainage - Etirements Une routine se met progressivement en place avec les nageurs. L'insistance sur la posture (rétroversion du bassin, fixation des omoplates, extension de la nuque...) est très importante. Chaque étirement est commenté et expliqué par le préparateur physique. Les entraîneurs participent activement au remplacement des nageurs en fonction des exercices demandés.
20h30 - 23h00	Réunion des entraîneurs avec Frédéric BARALE. Les entraîneurs font part de leurs observations des séances de natation et proposent des exercices à travailler pour les deux dernières séances du stage. S'ensuit une discussion ouverte sur la notion d'efficacité de nage à l'entraînement.

---

### Mercredi 26 octobre

---

7h30 - 12h00 Marche Réveil musculaire Entraînement natation Marche	Séance de natation orientée sur le travail des coulées, et sur les changements de coordination en papillon. Une série progressive (8x50 crawl de plus en plus vite) avec des mouvements de bras, vise à discuter avec les nageurs de la notion d'efficacité de leur nage. Certains ont déjà compris la notion de distance parcourue par cycle.
--	--

---

15h00 - 16h30 «Accrobranche»	Parcours Aventure en Hauteur «Accrobranche» Encadré par un spécialiste et par le préparateur physique, cette activité extérieure (le beau temps est enfin revenu !) vise à mettre les garçons dans une situation inhabituelle. Certains ont déjà pratiqué cette activité, mais le parcours du CREPS propose un grand nombre d'évolutions dans les parcours. Il y a toujours un passage qui relève d'une exigence particulière pour chacun.
15h00 - 18h00 Séance Entraîneurs	Animée par François Huot-Marchand, cette session de formation visait à présenter le contexte de pratique de l'entraîneur dans le cadre d'un développement à long terme de l'athlète de haut niveau, et visait à discuter de différents points inhérents au métier de l'entraîneur.
17h00 - 18h30	Jeu Collectif Handball «jeu du toucher». Le but est le même que lors du tournoi de basket. Le démarquage et l'activité continue de chacun sont nécessaires à la performance de l'équipe.
18h45 - 19h15	Etirements

#### Jeudi 27 octobre

7h30 - 12h00 Marche Réveil musculaire Entraînement natation Marche	Séance de natation orientée sur le travail des virages, des variations de vitesse dans les 4 nages. Série progressive en crawl 400-300-200-100 visant à travailler le contrôle de leur technique et de leur vitesse par les nageurs.
16h00 - 17h30 Course d'orientation	Le CREPS de Boulouris offre la possibilité de faire un parcours de course d'orientation d'un peu plus d'une heure, avec 12 balises installées en permanence. Chaque balise à trouver comporte soit un poinçon permettant de prouver son passage à la fin du parcours, soit un mot que les nageurs doivent mémoriser et restituer sans faute. Des binômes ont été constitués, soit 9 équipes de deux (ou trois) nageurs. Tous se sont investis fortement dans le jeu, mettant en exergue leur esprit compétitif. La collaboration et le leadership ont été mis à l'épreuve lors de cette activité. Certains nageurs ont fait preuve d'une grande capacité d'adaptation à l'environnement.

---

15h00 - 19h15  
Formation Entraîneur

Cette session était animée par François Huot-Marchand, Sylvie Le Noach-Bozon et Frédéric Barale.  
Elle visait à discuter des différents aspects techniques, principes mécaniques et énergétiques qui pouvaient structurer la démarche et la réflexion des entraîneurs dans leur travail auprès des jeunes nageurs.  
Une intervention du Directeur Technique National, Christian Donzé, a conclu cette session, en insistant sur la notion d'exigence inhérente à la pratique sportive au sens large (pas uniquement à haut-niveau !) et sur l'importance du travail de chacun dans le système fédéral.

---

18h00 - 19h00

Gainage - Etirements

---

### Vendredi 28 octobre

---

7h00 - 8h00  
Réveil musculaire  
BootCamp

Avant de déjeuner, pour la dernière matinée du stage, les garçons ont été rassemblés dans le gymnase.  
Les situations sous forme de relais, visaient à insister encore sur la dynamique de groupe, sur la compétitivité (relais) et l'importance de la coopération pour obtenir un résultat d'équipe.

---

10h00 à 12h00

Départ des nageurs.

---



## Planning général

Stage filles

VEN 28	SAM 29	DIM 30	LUN 31	MAR 1	MER 2
	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	Marche approche 30' Réveil musculaire / Travail à sec 8h00-9h00	7h00-8h00 : «BootCamp»
Arrivées	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Entraînement Natation 9h00 - 11h00	Réunion départ
	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	Retour marche 30' Repas (12h30-13h15) Sieste / Repos (jusque 15h00)	
17h00 : Réunion d'accueil Présentation de tous les participants	Préparation athlétique Salle Danse 15h30-17h30	Course d'orientation 15h45 - 17h15	Préparation athlétique + jeu collectif Salle Danse 15h30-18h30	Parcours Aventure accrobranche 15h00 - 16h30 Jeu Collectif 16h45 - 17h30	
19h00 : réunion avec les entraîneurs	Gainage - Etirements Gymnase 17h45 - 19h00	Gainage - Etirements Salle Danse 17h30 - 18h30	Gainage - Etirements Salle Danse 18h30 - 19h15	Gainage - Etirements Salle Danse 17h30 - 18h30	
	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	20h30-... Débriefing entraîneurs	

En bleu : natation ; en vert : activités hors bassin ; en rouge : activité extérieure.

Pendant les activités extérieures des nageuses, les entraîneurs sont rassemblés en salle.

## Planning commenté

### Vendredi 28 octobre

---

17h00  
réunion avec tous les participants

Comme pour le stage des garçons, le responsable du stage présente les attendus de comportement et l'objet du stage «Horizon Olympique».  
Les filles se présentent ensuite l'une après l'autre, chacune devant dire à l'assemblée ce qu'elle attend du stage.  
Beaucoup d'émotions lors de ces interventions, mais surtout une belle synthèse de ce qu'elles attendent : «rencontrer de nouvelles nageuses».

---

18h00 - 19h00  
Intervention Christian Donzé

Le Directeur Technique National présente le même diaporama qu'aux entraîneurs des garçons. Cette intervention permet de positionner fortement le rôle de l'entraîneur dans le développement du jeune nageur et d'insister sur l'importance pour la DTN de l'accompagnement des entraîneurs et des nageurs dans cette mission passionnante et très exigeante.

---

### Samedi 29 octobre

---

7h30 - 8h00  
marche vers la piscine

Le temps au beau fixe a encore rendu ce moment particulièrement intéressant pour les filles qui ont pu apprendre à se connaître mieux.

---

8h00 - 9h00  
Réveil musculaire

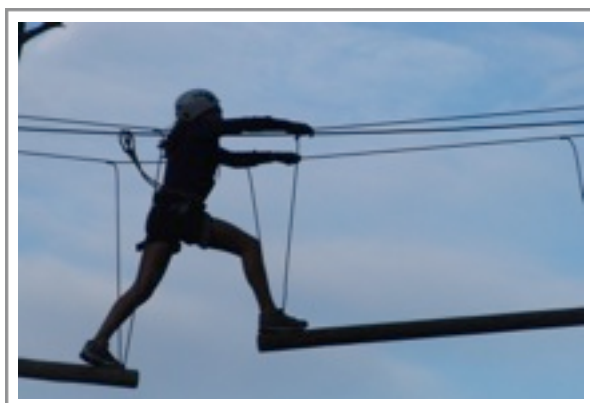
Effectué par Nicolas MARIETTAN, également préparateur physique auprès des équipes de France.  
La même démarche qu'avec les garçons a été employée, avec des adaptations au public.  
Les réponses des filles en matière de coordination ont été généralement meilleures que celles des garçons.

---

9h00 - 11h00  
Séance natation

Toujours encadrée par Frédéric BARALE, les séances de natation ont également visé à l'apprentissage et le perfectionnement des éléments fondamentaux de l'entraînement : auto-contrôle de réalisation, adaptation à des motricités nouvelles, gestion de la vitesse, gestion de la respiration, apprentissages techniques spécifiques en jambes, etc.

---



15h30 - 17h30 Préparation athlétique 17h45 - 19h00 Gainage, Etirements	<p>Les exercices de coordination ont pu être effectués sur la piste en tartan du stade d'athlétisme du CREPS.</p> <p>Les exercices se sont alors orientés sur la complexification et l'adaptation de coordinations connues des nageuses (mouvements athlétiques). Souvent, certaines savaient faire un mouvement (talons fesses, par exemple), mais ne savaient pas le faire sur une seule jambe. Cet exemple montrait alors une «habitude» d'exercice, mais pas une véritable qualité de coordination.</p> <p>La démarche de Nicolas Mariettan a donc été organisée autour de cette sensibilisation au développement de qualités athlétiques fondamentales.</p>
---	--

20h30-22h00	Intervention de Nicolas MARIETTAN à propos de la démarche fédérale de préparation physique.
-------------	---

### Dimanche 30 octobre

7h30 - 8h00 marche vers la piscine	Pas de tempête...
8h00 - 9h00 Réveil musculaire	Progressivement, comme avec les garçons, l'implication des filles est demandée dans la réalisation des exercices.
9h00 - 11h00 Séance natation	Séance basée sur des exercices variés mettant en jeu les notions de respiration, de technique papillon, de position dans les coulées de départ, etc.
15h30 - 17h30 Course d'Orientation 17h45 - 19h00 Jeu Collectif	<p>Même démarche qu'avec les garçons. A cause de l'indisponibilité de salle spécifique (beaucoup de stages présents au CREPS à cette période), le jeu collectif s'est transformé en passe à 10 ou 5, avec une accélération progressive de l'exigence de performance.</p> <p>Comme avec les garçons, l'investissement des filles a été maximal, même sur ce genre d'activités.</p>
15h00 - 17h30	Même intervention de François Huot-Marchand que le 26 octobre lors du stage garçons.
20h30-22h00	Debriefing des séances de natation. Elaboration en commun des deux séances communes de natation.

### Lundi 31 octobre

7h30 - 8h00 marche vers la piscine 8h00 - 9h00 Réveil musculaire 9h00 - 11h00 Séance natation	Séance basée sur la technique de jambes, sur la capacité à faire un virage culbute à grande vitesse, entre autres sollicitations.
--	---

15h30 - 17h30 Préparation athlétique 17h45 - 19h00 Gainage, Etirements	Exercices athlétiques sur la piste extérieure. Gainage et étirements dans la salle de danse.
---	---

20h30-22h00	Echange autour de la pratique féminine et de l'entraînement des jeunes. Echange autour de la technique de nage.
-------------	---

## Mardi 1<sup>er</sup> novembre

7h30 - 8h00 marche vers la piscine 8h00 - 9h00 Réveil musculaire 9h00 - 11h00 Séance natation	Séance orientée principalement autour d'une série de gestion de la vitesse sur un exercice de longue durée (400-300-200-100 en négative split).
--	---

15h00 - 17h00 Parcours Aventure en Hauteur Accrobranche	Comme pour les garçons, le parcours en hauteur avec des situations évolutives a permis de faire émerger des comportements intéressants chez les filles. La ténacité et la volonté de terminer ont été mises en valeur.
---	--

17h15 - 19h00	Jeu collectif Gainage / Etirements
---------------	---------------------------------------

15h00 - 19h00	Intervention de Patricia QUINT sur les particularités de l'entraînement et de la recherche de performance chez les filles. Intervention conjointe de Nicolas MARIETTAN sur les aspects biologiques et physiques spécifiques. En deuxième partie, François Huot-Marchand termine l'après-midi d'échange autour de l'observation technique à l'entraînement et en compétition.
---------------	--

## Mercredi 2 novembre

7h00 - 8h00 Réveil musculaire BootCamp	«Bootcamp» comme pour les garçons
--	-----------------------------------

10h00 à 12h00	Départ des nageuses.
---------------	----------------------

### III. Contenu des entraînements de natation

Les entraînements ont été composés et encadrés par Frédéric BARALE, entraîneur au Pôle France d'Antibes.

---

GARÇONS / JOUR 1 - Lundi 24 octobre / 9h00 - 11h00

---

Echauffement :

600 (100 Cr / 25 Pap éduc / 25 Dos)

NC :

8\*50 Cr Dpt 1'

- Respt 3-4 / 3-5 / 3-6 / 3-7 tps par 25m

Bras :

6\* (100 Cr Pull Dpt 1'30"

(50 Pap Pull Dpt 1'

NC :

100 NL

NC :

3\* (3\*200 Cr dégressif de 1 à 3

- 1ère série Dpt 3'10" contrôle des temps de passage & arrivée

- 2ème série Dpt 3'05" contrôle des temps de passage & arrivée

- 3ème série Dpt 3' contrôle des temps de passage & arrivée

NC :

200 Cr / Dos

Jambes :

3\* (100 battement Cr Palmes R=20"

(2\*50 Palmes 25 ondulation sous l'eau / 25 battement Dos R=20"

NC :

4\*20 Cr sprint départ plongé hypoxie

- 1 respiration au 20m et nager les plus loin possible sans respirer

- Reste NL récup

**Total : 5000m**

---



---

GARÇONS / JOUR 2 - Mardi 25 octobre / 9h00 - 11h00

---

Echauffement :

(400 Cr / Dos R=20"

(300 Pull Cr Respt 3 / 4 / 5 tps par 25m R=20"

(300 battement Cr (25 appuyé / 25 facile) R=20"

(4\*100 4N NC R=10"

NC :

4\*25 Cr accéléré & sprint R=75 Dos

NC :

8\*50 Cr dégressif de 1 à 8 Dpt 1'

NC :

200 Cr / Dos

NC / Éduc / Bras :

6\*50 Pap éduc R=20"

4\*25 Pap Pull (MC) R=25 Dos

4\*25 Pap NC (MC) R=25 Dos 2 Bras

8\*50 Cr éduc R=20"

4\*50 Cr NC (MC) R=20"

NC :

8\*100 Cr Dpt 1'30"

- idem mvts à l'aller & au retour

NC :

100 NL

**Total : 4600m**

---

---

**GARÇONS / JOUR 3 - Mercredi 26 octobre / 9h00 - 11h00**

---

Echauffement :

- 3\*300 R=20"**  
- 50 Cr / 25 Dos  
- 50 Cr - 25 Pap éduc  
- Cr Respt 3 / 4 / 5 tps par 25m

NC/Jbs :

- 6\*** (30" ondulation Palmes statique  
(15 ondulation Palmes sous l'eau R=30"  
- 2 ondulations ventrales / 2 costales / 2 dorsales

Bras :

- 10\*100 Cr Pull Dpt 1'35"**  
- 10 derniers mètres sans respirer

NC/Jbs :

- 6\*** (15 ondulation sous l'eau départ poumons vides (N5) R=35 Dos 2 Bras

NC :

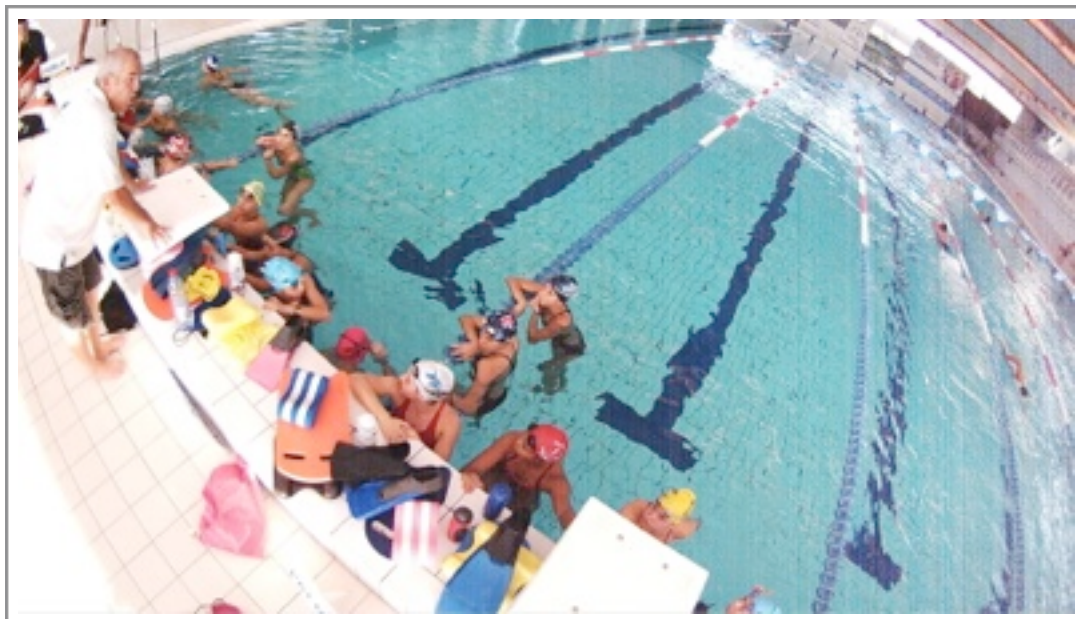
- 16\*50 4N Dpt 50"-50"-1'-50"**

NC :

- 10\*10 virage Cr sprint**  
- départ en courant sur bord du bassin

**Total : 3700m**

---



---

GARÇONS / JOUR 4 - Jeudi 27 octobre / 9h00 - 11h00

---

Echauffement :

4\*200 R=20"

- 125 Cr / 75 Brasse - Dos - Pap

NC :

3\*25 Cr accélération & (N5) R=75 Dos 2 Bras

Jbs :

600 Palmes

- 50 battement Cr tête hors de l'eau

- 50 ondulation sur le Dos

- 50 ondulation ventrale + 15m de coulées

NC/Educ :

2\* (2\*50 Pap éduc R=15"

(1\*50 Pap MC (MC) R=20"

(2\*50 Cr éduc R=15"

(1\*50 Cr (MC) R=20"

NC :

(400 Cr Dpt 6'30"

(300 Cr + vite que le 300 du 400 Dpt 4'45"

(200 Cr + vite que le 200 du 300 Dpt 3'

(100 Cr + vite que le 100 du 200

NC :

100 NL

Jambes :

5\*100 battement Cr Dpt 1'55"

Bras :

3\* (3\*50 Cr Pull Respt 3 / 4 - 3 / 5 - 3 / 6 tps Dpt 50"

(1\*50 Pap Pull (MC) Dpt 1'

NC :

100 NL

NC :

Relais par équipe 100 Cr

**Total : 4400m**

---

---

FILLES / JOUR 1 - Samedi 29 octobre / 9h00 - 11h00

---

Echauffement :

400 (50 Cr / 25 Dos 2 Bras / 25 Dos)  
3\*100 4N R=15"

NC :

8\*50 Cr Dpt 1'  
- + de 10m de coulées et Respt 3 / 4 - 3 / 5 - 3 / 6 - 3 / 7 tps par 25m

NC :

4\* (100 Cr Dpt 1'35"  
(200 Cr Dpt 3'15"  
- doubler le tps du 100m

NC :

100 (25 Cr / 25 Dos 2 Bras)

Jbs/Educ :

4\* (100 Palmes R=15"  
- 25 ondulation / 25 battement Cr tête hors de l'eau  
(2\*50 Palmes R=15"  
- 25 godille / 25 NC water-polo

NC :

6\* (100 4N Dpt 1'45"  
(50 Cr Rept 5 tps Dpt 1'

NC :

3\* (15 Cr sprint départ arrêté nagé 2 par 2 de front R=35 NL  
15 Cr départ plongé sprint R=35 NL

**Total : 4400m**

---

Echauffement :

3\*200 R=15"

- Cr / Dos par 50m
- Cr / 4N par 100m
- Cr / Pap par 25m

NC/Bras :

3\* (150 Cr Pull Respt 3 / 4 / 5 tps Dpt 2'30"  
(100 4N NC Dpt 1'45"  
(50 Cr Pull 10 derniers mètres sans Respt Dpt 1'

Jbs/NC :

8\*50 Palmes Dpt 1'  
- 25 ondulation sous l'eau / 25 Dos NC

NC :

100 Cr / Dos 2 Bras

NC/Educ :

3\* (3\*50 Pap éduc Dpt 1'  
(25 Pap NC (MC) R=25 NL

Jbs :

9\*100 (1 battement Cr Dpt 2' / 1 4N sans planche Dpt 2'10"

NC :

5\*50 Cr compter ses mvts Dpt 55"  
250 Cr idem mvts que les 50m

NC :

4 à 5 départs plongés, aller jusqu'au 15m sans bouger

**Total : 4000m**

---

Echauffement :

(300 (50 Cr / 25 Dos) R=30"  
(4\*50 Cr Pull cheville R=15"  
(300 (50 Cr / 25 Brasse) R=30"  
(4\*50 Cr Planche cuisse R=15"  
(300 (50 Cr / 25 Pap éduc) R=30"  
(4\*50 Pap Pull R=15"

Jbs :

6\* (100 battement Dos Palmes + "essuie glace" Bras R=30"  
(15" ondulation Palmes statique + 15 ondulation Palmes costale vite  
(R=35 ondulation Palmes dorsale

Bras :

4\*100 Cr Pull Respt 3 / 4 / 5 / 6 tps Dpt 1'45"

NC :

8\*50 Cr dégressif de 1 à 8 Dpt 1'

NC :

100 Cr / Dos 2 Bras

NC :

4\* (2\*50 Cr (MC)Dpt 55"  
(1\*15 Cr sprint Respt 3 tps fréquence max R=35 Dos

NC :

10\*10 virage Cr sprint  
- départ en courant sur bord du bassin

**Total : 4000m**

---

---

FILLES / JOUR 4 - Mardi 1<sup>er</sup> novembre / 9h00 - 11h00

---

Echft:

400 (75 Cr / 25 Dos 2 Bras / 75 Cr / 25 Dos)

Bras/Jbs:

3\* (50 Cr Pull Respt 3 / 4 / 5 / 6 tps R=15"  
(50 Cr Pull cheville R=15"  
(50 Jbs Brasse planche bout des doigts R=15"  
(50 Cr NC planche cuisse R=15"

NC:

6\* (50 Cr (MC) Dpt 1'  
(15 Cr sprint hypoxie et expiration forcée R=35 Dos Dpt 1'15"

NC:

4\*100 4N Dpt 2'  
- dégressif par 25m et en chageant de nage par 100m  
- Pap / Dos / Brasse / Cr  
- Dos / Brasse / Cr / Pap  
- Brasse / Cr / Pap / Dos  
- Cr / Pap / Dos / Brasse

Bras:

200 Pull (25 Cr Respt 5 tps / 25 Dos)

NC:

(400 Cr 2eme 200 plus vite Dpt 6'30"  
(300 Cr 2eme 150 plus vite Dpt 4'45"  
(200 Cr 2eme 100 plus vite Dpt 3'15"  
(100 Cr 2eme 50 plus vite

NC:

100 NL

Jbs:

600 Palmes  
- 50 ondulation (15 costale sous l'eau / 35 ondulation dorsale)  
- 50 battement Dos + "essui glace" Bras  
- 50 battement Cr tête hors de l'eau

**Total : 3900m**

## IV. Contenu des entraînements hors bassin



Les séances ont été préparées et encadrées par Nicolas MARIETTAN (pour les filles) et Patrick L'HOPITALIER (pour les garçons). Les exercices cités pourront être prochainement visionnés dans le DVD de préparation physique de la Fédération Française de Natation.

La démarche de préparation physique proposée par la FFN réside sur la conception selon laquelle **la performance d'un nageur en compétition est conditionnée par les qualités athlétiques développées à l'entraînement**. En d'autres termes, un nageur doit d'abord se définir comme un athlète. Ce sont ses qualités athlétiques qui lui permettront d'exprimer tout son potentiel dans l'eau. En effet, un grand nombre de qualités motrices et physiques peuvent être développées de manière très efficace hors de l'eau et sont essentielles à la réalisation des mouvements de nage.

La préparation physique n'est alors pas considérée comme un élément à «ajouter» à un contenu d'entraînement exclusivement construit (et pensé) autour de la pratique dans le bassin, mais doit être «intégrée» à la démarche d'entraînement et à l'élaboration des contenus. La préparation physique (ou plutôt athlétique) chez les jeunes nageurs est alors un des premiers éléments à prendre en compte dans la formation du jeune sportif.

L'un des écueils de l'application de cette philosophie pourrait être alors de remplacer des contenus d'entraînement en bassin par des exercices hors bassin n'ayant aucun lien avec l'activité natation. Il s'agit bien évidemment de **trouver le juste équilibre entre le développement de qualités aquatiques et «natatoires» et le perfectionnement des qualités athlétiques essentielles à ce développement**.

A titre d'exemple, comment envisager que les nageurs puissent maintenir un alignement du corps pendant le mouvement de crawl (qui met en jeu toutes les articulations du corps) sans maîtriser le gainage dynamique ?

Au-delà de l'évidente prévention des blessures (notamment par la fixation des articulations et le développement d'une posture adéquate pour le dos), la préparation physique a donc un rôle à jouer dans chacune des étapes suivantes :

1. Développer les qualités physiques fondamentales
2. Accompagner la croissance du jeune sportif
3. Coordonner ce développement
4. Améliorer la santé sportive
5. Préparer à la performance



Il est important d'insister sur la **démarche étape par étape** du développement athlétique du nageur. La pertinence et l'efficacité du travail à une étape sont très fortement conditionnée par la qualité du travail effectué à l'étape précédente.

Dans le parcours à long terme aboutissant à l'excellence sportive et à la réalisation de performances de haut-niveau, ces étapes peuvent être présentées selon la succession suivante :

1. Je CONSTRUIS
2. Je CONSOLIDE
3. J'HARMONISE
4. Je PRÉVIENS
5. J'EXCELLE

Toutes les situations proposées lors des séances de préparation physique seront ainsi organisées autour de ces 5 thématiques, selon le stade de développement du sportif. Cette démarche d'intégration de la préparation physique **DANS** le processus d'entraînement du nageur requiert de pouvoir répondre à quatre éléments essentiels :

1. Analyse et connaissance de l'activité (poly-articulaire, complexe, milieu fluide, etc.)
2. Analyse et connaissance du nageur (points forts, marges de progression, etc.)
3. Travail des qualités physiques (les qualités fondamentales, le renforcement, etc.)
4. Transfert des qualités dans l'eau (l'organisation des contenus)

Dans le futur DVD de la Fédération Française de Natation qui présente plusieurs dizaines d'exercices permettant de travailler les qualités physiques fondamentales d'un athlète (et a fortiori d'un nageur), celles-ci sont catégorisées en 6 groupes :

- Coordination,
- Vitesse,
- Equilibre/Posture,
- Souplesse,
- Force,
- Endurance.

Chacune de ces qualités physiques doivent être développées en permanence dans le parcours du nageur, depuis le débutant jusqu'au champion. Certaines seront prépondérantes selon les étapes du parcours vers l'excellence, certaines auront également un potentiel d'efficacité plus grand selon les degrés de maturation biologique des nageurs.

L'organisation des séances «hors bassin» proposée par les deux préparateurs physiques a donc pour objectif annoncé de permettre aux nageurs de développer des habiletés athlétiques qui leur permettront, entre autres, de réaliser plus efficacement leurs exercices dans l'eau.

## Séances hors bassin du stage - Garçons

Lundi 24 octobre 2011

---

### Matin

Départ Piscine 7H30 - 30 min de marche

- Echauffement à Sec 30 min
  - Réveil Articulaire
  - Nuque 3 x 5 reps
  - Epaulés 3 x 5 reps
  - Inclinaison et Rotation du buste 2 x 10 reps
  - Ouverture Cage Thoracique Bras tendus alternés 10 reps
  - Coudes & Poignets 2 x 10 reps
  - Mobilisation Bassin Antéversion - Rétroversion
  - Circumduction du buste - bassin en rétroversion 2 x10 reps
  - Circumduction du bassin 2 x 10 reps
  - Good morning mains dans le dos (pincer la peau) 10 reps
  - Flexion / Extension de hanches avec partenaire
  - Adduction / Abduction de hanches avec partenaire
  - Genoux flexions 10 reps
  - Rotations Genoux serrés 2 x 10 reps
  - Assouplissement cheville sur une jambe 2 x 10
- Posture
  - Attraper la cheville + Extension cheville jambe opposée // Elévation bras opposé
  - Sumo Squat + Redressement bras au-dessus de la tête
  - Bouteille d'Orangina en arrière avec partenaire
- Réveil Musculaire
- Moulins à bras avec partenaire
- Jumping Jack en équipe avec décompte 1-2-3-1 ....

### Entraînement Bassin

Retour au Creps 11h30 - 30 min de marche

### Après-midi

Appuis & Agilité - COSEC 2 - 15h30

- Flexion/Extension chevilles mains aux hanches et bras flèche
- Déroulement chevilles\* + taper des mains
- Talon Fesse en fréquence\* + taper des mains
- Talons Fesses en avant, en reculant, en déplacement latéral, en faisant 360°
- Genou Poitrine en fréquence\* + taper des mains
- Talons fesses en avançant, en reculant, en déplacement latéral, en faisant 360°
- Pas chassés\* + Bondissements / Avec partenaire et coordination bras
- Pas croisés\* + Bondissements
- Carioca\*
- Course arrière\* + Bondissements
- Pas chassés Droite - Gauche sur ordre
- Course Avant / Arrière / pas chassés Droite / Gauche sur ordre visuel ou oral (Faire exécuter le déplacement par un nageur et faire commenter par le groupe)

## Renforcement Abdo - Lombaires

- Respiration abdominale avec une main sur le ventre / avec une main dans le dos
- Enroulement cervical jambes tendues au sol avec les mains derrière les oreilles
- Enroulement cervical jambes fléchies pieds au sol avec les mains derrière les oreilles
- Enroulement cervical jambes en l'air genoux à 90° avec les mains derrière les oreilles
- Enroulement cervical jambes tendues à la verticale avec les mains derrière les oreilles
- Toucher les talons jambes tendues au sol
- Toucher les talons jambes fléchies pieds au sol
- Toucher les talons jambes en l'air genoux à 90°
- Toucher les talons jambes à la verticale
- A plat ventre, extension de hanche jambes tendues pieds pointes au sol
- A plat ventre, extension de hanche jambes tendues pieds pointes en l'air
- A plat ventre, extension alternée de hanche jambes tendues pieds pointes au sol
- A plat ventre, extension alternée de hanche jambes tendues pieds pointes en l'air
- A plat ventre, extension du dos le front sur les deux mains
- A plat ventre, le front sur le tapis, élévation alternée de bras
- A plat ventre, le front sur le tapis, toucher alternativement une hanche après l'autre en effectuant un demi-cercle
- A plat ventre, le front sur le tapis, toucher alternativement une hanche après l'autre en raclant le tapis avec les doigts
- A plat ventre, le front sur le tapis, élever simultanément le bras et la jambe du même côté et changer
- A plat ventre, le front sur le tapis, élever simultanément le bras et la jambe opposée et changer

## Etirements - Gymnase - 17h30

### Posture assise

## Mardi 25 octobre 2011

---

### Matin

#### Départ Piscine 7H30 - Acheminement en véhicule

#### Echauffement à Sec 30 min

- Jeu du bonjour libre / énervé / joyeux
- Réveil Articulaire
  - ▶ Nuque 3 x 5 reps
  - ▶ Epaulés 3 x 5 reps
  - ▶ Inclinaison et Rotation du buste 2 x 10 reps
  - ▶ Ouverture Cage Thoracique Bras tendus alternés 10 reps
  - ▶ Coudes & Poignets 2 x 10 reps
  - ▶ Mobilisation Bassin Antéversion - Rétroversion
  - ▶ Circumduction du buste - bassin en rétroversion 2 x 10 reps
  - ▶ Circumduction du bassin 2 x 10 reps
  - ▶ Good morning mains dans le dos (pincer la peau) 10 reps
  - ▶ Flexion / Extension de hanches avec partenaire
  - ▶ Adduction / Abduction de hanches avec partenaire
  - ▶ Genoux flexions 10 reps
  - ▶ Rotations Genoux serrés 2 x 10 reps
  - ▶ Assouplissement cheville sur une jambe 2 x 10

- Coordination
  - Cercles de bras asymétriques
  - Rotations asymétriques des coudes
- Posture
  - Attraper la cheville + Extension cheville jambe opposée // Elévation bras opposé
  - Attraper la cheville + Soulevé de terre sur une jambe
  - Enchaînements x 5
    - Rotation buste flèche
    - Inclinaison buste flèche
    - Squat Flèche
    - Rotation Buste Flèche en position squat
    - Flexion de buste et toucher les pointes de pieds
    - Gainage en appuis sur les mains et les pieds
    - Pompes
    - Cobra
    - Redressement
- Cardio
  - Burpees
  - Jumping Jack

#### Entraînement H20

Etirements Position Assise 20 min

Retour au Creps 11h30 - 10 min transfert en voiture

#### Après-midi

Appuis & Agilité - COSEC 2 - 15h30

- Echauffement Passe à 10
- Déroutement chevilles
- Talon Fesse en fréquence
- Talon Fesse Axial et Latéral
- Genou Poitrine en fréquence
- Genou Poitrine Axial et Latéral
- Pas chassés Droite et Gauche + Combinés
- Pas croisés Droite et Gauche + Combinés
- Carioca Droite et Gauche + Combinés
- Déplacement 2 x 2 ajuster son déplacement à celui du partenaire
  - Marche = Pas chassés Marché
  - Trot = Pas Chassés dynamiques
  - Footing = Pas croisés
- Passage de cônes axial en genou poitrine fréquence une jambe droite et gauche
- Slalom Avant cônes multiplier les appuis + Course Poursuite
- Passade de cônes latéral en genou poitrine Droite et Gauche + Course Poursuite
- Franchissement Cônes + bâton 2 appuis et 1 appui entre chaque

#### Renforcement Haut du corps

- 2 x 2 Un debout un allongé les mains sur les chevilles du partenaire : Marcher - Tracter + Course A/R
- Relai 2 x 2 A plat ventre tracter les mains et avant-bras à plat au sol

#### Sports Collectifs

Tournoi Basket 5 équipes de 5 joueurs : 2 x 5 minutes

#### Etirements Assis

## Mercredi 26 Octobre 2011

---

### Matin

Départ Piscine 7H30 - 30min de marche

Echauffement à Sec 45 min

- Réveil Articulaires dirigé par un nageur
- Réveil Neuro moteur
  - ▶ Le clown
  - ▶ Le singe
  - ▶ Cercles de bras dissociés
- Proprioception
  - ▶ Extension cheville sur une jambe + Elévation bras opposé
- Renforcement musculaire 4 tours
  - ▶ Jumping Jack x 5 (compter 1-2-3-1...)
  - ▶ Pompes Standard x 10
  - ▶ Lombaires (Jambes / buste / jambes et buste / iso) x 20
  - ▶ Abdos Enroulement cervical (jambes tendues au sol, fléchies au sol, fléchies en l'air, tendues en l'air)vx 20
  - ▶ Gainage Pompes Iso x 20 sec
- Réactivité
  - ▶ Jeu de mains

### Après-Midi

Parcours Accro-branches 15h30-18h

Gainages 18H

- Gainage Coudes Pointes de Pieds Dynamique en partant des genoux
- Gainage Coudes Pointes de Pieds Iso genoux décollés du sol 4 x 15 sec
- Faire passer les nageurs 1 par 1 avec position d'un bâton sur le dos et vérifier les 3 points de contacts Bassin - Dos - Tête
- Gainage Coudes Pointes de Pieds et Pompes Inversés (mobiliser les omoplates)
- Enchaîner les 3 positions suivantes :
  - ▶ Basse : Pompes inversées
  - ▶ Moyenne : Coudes
  - ▶ Hautes : Mains
- Enchaîner les 2 positions suivantes :
  - ▶ Gainage Mains et pointes de pieds Main sur épaule opposée
  - ▶ Gainage Mains et pointes de pieds Elévation en "T"
- Combiner les 5 positions
- Etirements

Proposer un étirement par nageur

## Jeudi 27 Octobre 2011

---

### Matin

Départ Piscine 7H30 - 30min de marche

- Echauffement à Sec 45 min
- Bonjour libre / endormi / aveugle / énergique
- Réveil Articulaires dirigé par un nageur
- Réveil Neuro Moteur dirigé par un nageur
  - ▶ le clown

- ▶ le singe
- ▶ Cercles de bras asymétriques
- Réveil Proprioceptif dirigé par un nageur
  - ▶ Extension cheville sur une jambe + élévation bras opposé
  - ▶ Soulevé de terre sur 1 jambe avec le bras opposé
- Renforcement musculaire 3 tours
  - ▶ Jumping Jack x 30 sec
  - ▶ Gainage Pompes x 30 sec
  - ▶ Squat Flèche x 30 sec
  - ▶ Gainage Toucher le coude avec le genou du même côté x 30 sec
- Jumping Jack en équipe compter 1-2-3-1 .... x 20
- Étirements debout

### Après-Midi

- Parcours Course d'Orientation 16h00-17h45
- Sport Collectif Hand Ball 17H30- 19H30
- Étirements debout

## Vendredi 28 Octobre 2011

---

### Matin

#### Boot Camp 7h-8h

- Footing 2 x tour du terrain de handball
- Squat x 10 + Footing + Squat x 10 + Footing - Retour idem avec ballon en mains
- Fentes avec ballon + Fentes marchées avec passage de ballon entre les jambes
- Footing avec ballon autour de la taille en avançant et en reculant
- Pas chassés avec passe poitrine
- Carioca avec passe poitrine
- Relais suicide avec passage de ballon
- Relais tractions au pied + Sprint
- Relais sprint Avant - Arrière
- Relais Sprint



## Séances hors bassin du stage - Filles

### Samedi 29 octobre :

---

#### Matin :

- Echauffement articulaire et musculaire 1 heure
- Mise en place d'un fil rouge : réussir 10 jump & jack toute ensemble

#### Après midi :

- Echauffement
- Travail de coordination et de dissociation avec éducatifs athlétisme
  - Déroulé de chevilles et variables
  - Jeu du singe et variables
  - Course à pied 3 tours ensemble sur le même rythme
  - Skip tendu + Skipping + Talon fesses + Ramené fesses
  - Pas chassé haut / pas chassé bas
  - Pas croisé devant/ derrière/ carioca ...
- Travail de vitesse de réaction et vitesse de démarrage
  - Départ arrêté sur 5 et 10 mètres avec plots
- Travail d'équilibre postural
  - Prise de conscience de placement des ceintures + travail respiratoire
  - Gainage facial/latéral/dorsal
- Retour au calme avec étirements
  - Travail de placement
  - Prise de conscience des sensations

### Dimanche 30 octobre:

---

#### Matin :

- Echauffement articulaire et musculaire 1 heure
- Continuité du fil rouge : réussir 10 jump & jack toute ensemble

#### Après midi :

- Course d'orientation
- Jeux collectifs
  - Passe à 10 par 2/4/10 avec balle de tennis
- Travail d'équilibre postural
  - Prise de conscience de placement des ceintures + travail respiratoire
  - Gainage facial/latéral/dorsal
- Retour au calme avec étirements
  - Travail de placement
  - Prise de conscience des sensations
  - Relaxation

### Lundi 31 octobre :

---

#### Matin :

- Echauffement articulaire et musculaire
- Fil rouge : jump & jack

#### Après midi :

- Echauffement
- Travail de coordination et de dissociation avec éducatifs athlétisme
  - Déroulé de chevilles dissociées avec bras + variables
  - Jeu du singe et variables
  - Course à pied 3 tours ensemble sur le même rythme
  - Heidi dissocié avec bras
  - Skip tendu + Skipping + Talon fesses + Ramené fesses dissociés avec bras
  - Pas chassé haut / pas chassé bas
  - Pas croisé devant/ derrière/ carioca ...

- Travail de vitesse de réaction et vitesse de démarrage
  - Départ arrêté sur 5 et 10 mètres avec plots
  - Départ arrêté avec lancer de balle
- Travail d'équilibre postural
  - Prise de conscience de placement des ceintures + travail respiratoire
  - Gainage facial/latéral/dorsal
  - Travail dynamique de la ceinture abdominale
- Retour au calme avec étirements
  - Travail de placement
  - Prise de conscience des sensations

## Mardi 1 novembre :

---

### Matin :

- Echauffement articulaire et musculaire
- Fil rouge : jump & jack avec variables

### Après midi :

- Accro branche avec guide
- Jeux de duel
  - Toucher genou
  - Jeu de coq
  - Jeu du béret
- Retour au calme avec étirements
  - Travail de placement
  - Prise de conscience des sensations
  - Relaxation

## Mercredi 2 novembre

---

### Matin :

- Echauffement articulaire et musculaire
- Educatifs athlétisme
- Fil rouge : jump&jack
- Boot camp par équipe. Travail en relais
  - Jeu de l'araignée
  - Jeu du sac à dos
  - Jeu du tête à tête
  - Jeu du crabe
  - Jeu de la brouette
  - Burpees
- Retour au calme avec étirements
  - Travail de placement
  - Prise de conscience des sensations
  - Relaxation



## V. Démarche et thèmes abordés dans le cadre de la formation des entraîneurs

### L'interaction et le partage d'expérience plutôt que la diffusion de connaissance

La conception de la formation professionnelle continue proposée à l'occasion du stage «Horizon Olympique» se voulait interactive, partant du principe que les compétences des entraîneurs présents lors du stage pouvaient alimenter la connaissance de chacun au même titre que celles des cadres fédéraux responsables du stage.

Cette démarche a donc abouti à la mise en place de séquences de «débriefings» à la fin de chaque journée ayant pour but de donner la parole à chacun concernant les situations observées pendant la journée. Ces séquences devaient alors permettre de traiter et échanger sur le «réel».

Lors des demi-journées d'activités extérieures pour les nageurs, les entraîneurs avaient l'occasion d'assister et de participer à des interventions sur des thématiques plus générales et ainsi approfondir quelques thèmes fondamentaux de la démarche d'entraînement. Même si l'apport de connaissances pouvait avoir lieu, il s'agissait encore une fois de provoquer un échange et des questionnements autour des différentes thématiques abordées.

Les cadres fédéraux présents lors du stage ont une expérience importante du haut niveau et de l'entraînement, mais ils n'estiment pas connaître la solution universelle applicable à tout nageur garantissant la réalisation de la performance maximale. Au contraire, l'expérience semble montrer qu'il est illusoire d'imaginer qu'une telle «solution» existe. En effet, il apparaît que les solutions les plus efficaces sont celles qui sont parfaitement adaptées à chaque structure, chaque groupe d'entraînement, chaque nageur, chaque entraîneur. Ainsi, chaque méthode est différente, et beaucoup sont efficaces. C'est pourquoi les cadres fédéraux sont avant tout investis dans leur mission d'accompagnement des entraîneurs, afin de les aider à interroger leur propre pratique et l'optimiser, plutôt que de tenter de la transformer.

### Thème n°1 : la conception de développement à long terme vers l'excellence sportive

**L'atteinte de l'expertise chez tout individu est un processus long.** Certains scientifiques évaluent à 10 ans la durée moyenne permettant à quelqu'un de passer du niveau débutant au niveau expert dans un domaine spécifique.

En natation, l'âge moyen des nageurs figurant parmi les 10 meilleurs nageurs mondiaux (en 2010 et 2011) est de 23 ans chez les hommes et de 21 ans chez les filles. Les garçons de 13 ans et les filles de 12 ans qui participaient au stage «Horizon Olympique» se trouvaient donc dans les premières années de ce parcours vers l'excellence.

Les parcours des nageurs vers l'excellence sportive sont **singuliers**, en ceci qu'il n'existe pas une seule et unique voie permettant d'accéder aux équipes de France A et de remporter des médailles au plus haut niveau. À titre d'exemple, certains nageurs français ont obtenu des médailles mondiales ou olympiques sans avoir participé aux championnats d'Europe Juniors. On observe également que peu de nageurs ont participé à la COMEN et ont confirmé effectivement leur parcours en accédant à une équipe de France A (étude menée sur les sélections 1992 à 2005). A l'inverse, il existe une corrélation assez forte entre les résultats obtenus lors des championnats d'Europe juniors et l'accession en équipe de France A.

Sans être contradictoires, ces observations confirment l'idée qu'il n'existe pas de «passage obligé» dans le chemin vers la réussite à haut niveau, mais aussi que les expériences vécues au niveau international jeunes peuvent être considérées comme des points marquants, des jalonnements du parcours. C'est alors le positionnement vis-à-vis de ces sélections qui permettrait un enrichissement du parcours de chacun (et favoriserait ainsi la progression des performances). Considérer chaque sélection comme un aboutissement sans penser à la suite du parcours paraît incohérent. À l'inverse, il semble plus pertinent de considérer qu'une sélection permet de valider une progression (ou qu'une non-sélection permet de montrer que des changements doivent être opérés pour que la prochaine tentative soit une réussite).

La littérature scientifique montre que l'un des aspects déterminant du développement de l'expertise est la quantité de «pratique délibérée». En d'autres termes, il convient d'organiser l'entraînement afin d'obtenir le maximum d'**engagement de la part des nageurs**, et ainsi de permettre d'accumuler le plus de **temps de travail «efficace»** (ou «utile»). Il semble en effet moins performant d'envisager que la seule répétition d'exercices sans implication du nageur dans la réalisation de la tâche (sinon de l'ordre de l'obéissance) visant au développement de telle ou telle qualité (technique, physique, ou autre) aurait pour conséquence le développement de l'expertise.

L'implication des nageurs qui comprennent le sens de ce qu'ils réalisent (le pourquoi ?) et les liens qui existent entre les différentes situations d'entraînement deviennent alors les éléments centraux et structurants de la démarche des entraîneurs dans le développement à long terme des nageurs vers le haut niveau.

Dans la succession des **étapes du développement de l'athlète** vers l'excellence sportive, des objectifs différents sont associés à chacune d'entre elles. Par exemple, en école de natation, l'objectif consiste à développer un répertoire moteur et des habiletés aquatiques les plus diversifiées possibles, afin de construire un socle qui permettra par la suite d'en perfectionner certaines. Le concept de l'ENF proposé par la Fédération Française de Natation, notamment dans le cadre des tests du Pass'sports de l'eau, repose en partie sur cette idée.

Pour les nageurs participant au stage «Horizon Olympique», l'enjeu du travail réalisé à leur stade du parcours repose surtout sur le développement des qualités d'entraînement qui seront essentielles à la progression future.

La prise de conscience de l'importance du contrôle de la réalisation des exercices (savoir prendre son pouls, se servir du chronomètre mural, etc.), la capacité à nager à des vitesses différentes, la «gestion» de la vitesse selon la distance ou le nombre de répétitions... Tous ces éléments, souvent très simples, doivent être



maîtrisés à ces âges afin de permettre, aux âges suivants, d'améliorer l'efficacité du travail réalisé à l'entraînement.

La prise en compte des enjeux principaux selon les étapes ne doit cependant pas exclure les notions de compétitivité, de progression chronométrique et de recherche de victoires qui nourrissent l'ambition et la motivation des nageurs.

Le rôle de l'entraîneur consiste alors à proposer des situations permettant au nageur de progresser et ainsi d'entretenir son désir de continuer son parcours vers l'excellence, ces situations ayant pour objectif principal «l'entraînement à l'entraînement».

Lors des échanges autour de ce thème, les discussions ont alors essentiellement porté sur le positionnement de la FFN autour des éléments essentiels à chacune des étapes du parcours vers l'excellence sportive.

## **Thème n°2 : l'apprentissage et la transformation technique**

La maîtrise technique est essentielle à la réalisation de la performance. Elle conditionne l'efficacité de nage, et permet donc au nageur d'utiliser une plus grande part de son énergie au déplacement, et donc à la production de vitesse.

Les nages codifiées sont connues de tous, et chaque entraîneur a une conception personnelle de chacune d'entre elles. Cependant, il semble qu'au plus haut niveau, il soit très difficile, sinon impossible, de trouver deux nageurs dont la technique de nage soit similaire. Ainsi, il n'existerait pas une seule façon de nager le crawl, mais il en existerait une propre à chaque nageur.

Ainsi, l'apprentissage technique ne consisterait pas à se rapprocher d'un «idéal de nage», mais reposerait plutôt sur la prise en compte et la maîtrise de principes mécaniques fondamentaux, que les nageurs doivent progressivement adapter, améliorer et optimiser en fonction de l'évolution de leur morphologie (croissance, améliorations de la force, de l'endurance, schéma corporel, proprioception, etc...).

Ainsi, la diminution des résistances à l'avancement, la gestion des déséquilibres lors de la nage, le maintien de l'alignement corporel, la coordination, la gestion de la respiration, et plusieurs autres éléments fondamentaux ont été abordés lors des échanges autour de ce thème.

D'autres thèmes ont été abordés selon les demandes des entraîneurs, comme la spécificité de l'entraînement des filles par rapport à celui des garçons. Ce thème a été animé par Patricia Quint et Nicolas Mariettan pendant le stage des filles.

La richesse des échanges autour des thèmes abordés a surtout résidé dans les interventions de chacun des entraîneurs présents. Les contenus et connaissances abordées par les cadres fédéraux avaient surtout pour vocation de créer cet échange.

La participation à ce type de formation est assez inhabituel chez les entraîneurs, et la tendance à revenir vers une situation de «cours magistral» (diffusion de connaissance par un intervenant) a été fréquemment remarquée. Toutefois, les entraîneurs ont globalement été très actifs dans la prise d'information et dans les questionnements.

Pour reprendre l'un des retours d'entraîneur à la suite du stage, le message a permis à chacun de confirmer l'idée selon laquelle *«pour espérer construire des nageurs de haut-niveau, il faut déjà que nous ayons une "démarche de haut-niveau" structurée, claire, compréhensible et rigoureuse et ce, dès les premiers apprentissages»*.

# Pour ces nageuses, l'horizon est olympique

**E**lles étaient une vingtaine de jeunes filles âgées à peine de 12 ans en stage national de natation « Horizon Olympique » au Creps de Boulouris.

Il ne s'agissait en rien d'une détection nationale mais simplement d'un moyen de se retrouver entre jeunes filles pleines de qualités sportives afin d'essayer d'entrevoir ce que pourrait être le haut niveau pour elles.

Pour François Huot-Marchand, responsable Accès Haut Niveau au sein de la Fédération Française de natation, « il s'agit avant tout de faire comprendre aux filles qui ont montré des qualités de performance et ont été identifiées comme ayant un bon niveau technique que pour atteindre l'excellence que demande le sport au plus haut niveau, il faut beaucoup de travail d'abnégation et surtout beaucoup de patience. Toutes bien sûr ne fréquenteront pas les équipes nationales mais toutes auront vibré pour la même passion. »

## Former ces sportifs ensemble

L'autre atout de ces rencontres est la présence des entraîneurs de club. En effet, ces derniers étaient invités par la fédération à participer activement afin d'être là dans le dialogue et l'action. « C'est tous en-



**Les jeunes nageuses attentives aux directives de leur entraîneur. Ces espoirs ont passé cinq jours à Boulouris.**

(Photo M. C.)

*semble que nous formeront ces jeunes sportifs, et c'est par ce dialogue que nous voulons passer pour que toutes ces sportives se sentent le mieux possible dans leur tête et dans leur corps. Les entraîneurs de club peuvent prendre ce séjour comme support de formation, nous sommes tous acteurs dans ce genre de regroupement ».*

Avec la présence de Patricia Quint, entraîneur national responsable des équipes féminines ou bien de

Frédéric Barale, entraîneur au Cercle des nageurs d'Antibes, cadre fédéral ou bien encore de Sylvie le Noach Pozon, responsable de la partie technique Cadre technique de la région Centre, on peut penser que les jeunes nageuses françaises ont passé cinq jours choyés au cœur du Creps avec un encadrement plus que dévoué à leur bien-être et pour certaines à leur bien devenir.

M. C.

## Report des résultats lors des séries 8x50 Crawl (1:00) à vitesse progressive (garçons)

Anderson		William		Mathieu		Guillaume	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
37"31	34	39"36	28	40"41	38	38"66	38
36"79	35	36"55	30	40"92	38	38"13	38
36"68	35	34"66	34	38"81	41	36"70	35
35"21	36	33"71	36	37"25	42	36"08	33
34"49	36	32"88	38	37"46	43	34"50	35
33"58	36	32"41	39	35"93	44	33"99	35
32"79	37	31"05	39	34"16	49	33"61	36
31"41	38	30"00	42	32"49	50	32"49	36

Pierre		Dorian		Aaron		Tanguy	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
39"00	36	40"00	34	38"00	38	38"00	37
37"00	38	37"00	32	38"50	38	38"50	35
37"00	38	37"00	32	37"40	36	37"60	36
36"00	38	37"00	37	37"50	37	37"50	37
36"00	39	34"00	39	35"50	38	35"90	38
34"00	40	34"00	47	33"90	36	34"20	39
33"00	43	33"00	44	32"60	37	33"60	40
33"00	43	32"00	49	30"80	39	33"16	40

Quentin P.		Jean-Michel		Ludovic		Lucas	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
38"70	39	39"36	?	42"21	39	40"40	23
38"40	40	39"00	38	40"11	39	41"10	27
37"90	43	38"25	37	38"89	40	38"80	30
36"76	44	37"55	38	35"77	42	36"20	33
36"14	45	35"27	36	36"80	44	35"90	35
34"60	46	35"68	35	36"06	42	33"20	27
34"80	47	34"64	34	36"03	44	34"00	40
34"10	48	32"02	39	32"96	48	31"90	40

Thibault		Ronan		Quentin		Alan	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
40"20	43	40"10	40	39"50	30	42"50	35
40"48	43	39"50	40	39"00	32	39"34	36
38"65	43	37"00	40	36"30	37	37"74	37
37"16	45	35"50	40	34"70	37	35"99	40
36"49	46	33"70	40	33"70	39	34"80	42
34"13	49	32"90	40	32"90	41	33"50	45
33"47	51	32"30	42	31"40	43	33"40	47
31"21	57	31"90	44	31"10	40	32"20	49

Simon		K-Ryls		Mathieu			
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts		
35"50	43	39"80	33	42"50	35		
36"10	42	37"60	33	39"34	36		
34"80	40	37"40	33	37"74	37		
36"10	42	37"00	33	35"99	38		
35"20	39	36"90	33	34"20	39		
34"90	40	36"60	34	33"07	40		
33"60	42	35"70	34	31"79	40		
31"60	43	35"10	34	30"41	41		

## Report des résultats lors des séries 8x50 Crawl (1:00) à vitesse progressive (filles)

Maëlle		Alexane		Natacha		Angélique	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
40"85	37	39"88	38	39"08	38	39"80	39
41"33	36	40"33	37	39"22	39	41"90	38
41"45	37	38"21	36	38"72	40	40"83	38
40"26	38	38"96	38	38"15	41	40"50	40
38"83	43	37"17	38	36"64	43	39"44	40
38"99	44	37"40	40	36"88	43	39"24	43
37"72	48	35"90	43	35"45	45	38"21	44
36"01	52	34"76	46	33"33	46	35"85	48
Laurie		Anissa		Léa		Marie	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
38"91	32	37"96	39	39"94	35	39"94	41
41"90	34	39"02	40	38"68	34	39"60	42
40"83	34	38"74	40	38"18	35	38"71	41
41"06	36	37"17	43	36"31	35	37"50	42
40"43	35	35"35	43	34"99	37	35"93	42
41"91	38	35"88	45	34"67	36	35"51	40
41"56	35	34"47	44	33"42	39	33"42	41
38"32	36	33"73	45	32"45	39	32"07	41
Lisa		Margaux		Maëlle		Emma	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
40"51	36	41"50	40	38"35	41	42"04	35
40"32	36	41"60	37	37"58	40	40"32	36
40"59	36	39"99	35	36"30	40	39"02	36
38"22	37	38"37	37	36"93	39	38"42	37
36"43	37	37"73	37	36"58	42	36"58	39
36"08	38	37"12	39	36"02	38	36"32	38
35"14	39	34"80	40	35"11	42	35"52	38
35"11	42	32"60	42	34"18	44	35"10	39
Serena		Cassandra		Camille		Louise	
Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts	Temps	Mvts
41"38	36	40"92	41	43"00	43	42"00	32
30"62	40	41"16	40	43"30	43	42"00	35
36"15	40	39"72	41	41"70	43	41"20	35
38"72	42	39"38	41	41"50	43	41"50	37
36"58	46	38"54	42	39"90	43	39"90	38
36"64	44	39"01	44	38"00	45	37"50	40
35"52	44	37"40	45	37"20	45	36"10	40
35"48	50	36"62	45	37"10	47	35"60	41
Maéva		Romane					
Temps	Mvts	Temps	Mvts				
42"46	33	42"67	32				
40"61	33	42"20	37				
38"26	34	41"00	36				
37"90	34	40"46	36				
37"52	34	38"63	40				
36"55	35	35"43	41				
36"00	35	36"50	41				
35"61	36	35"85	44				