

Compte rendu 9 ^{ème} Colloque des Entraîneurs Les 19 et 20 Septembre 2015 – Compiègne (60)
--

Lieu : Hôtel Mercure Compiègne

Ont répondu présents le **Samedi** :

- 19 entraîneurs : 9 de l'Oise, 2 de l'Aisne, 6 de la Somme et 2 pour la Picardie
- 2 élus étaient présents : Henri WACHTER (Président) et Dominique BERTHE (Trésorier)
- 2 intervenants : Yann LE MEUR et Lionel VOLCKAERT

Ont répondu présents le **Dimanche** :

- 17 entraîneurs : 10 de l'Oise, 2 de l'Aisne, 4 de la Somme et 1 pour la Picardie
- 1 élu était présent en fermeture de colloque : Hervé KUREK (Vice-Président)
- 1 intervenant : Michel CHRETIEN
- 1 activité : organisée au club d'Aviron de Compiègne

Ouverture du Colloque par Olivier DUBOIS, Beauvais – Président de l'ETR, qui remercie les personnes présentes et qui constate un effectif en baisse cette année.

Il fait remarquer la baisse du niveau général des nageurs (Coupe de France Minimes, Cadets, niveau des Benjamins) et qu'il devient urgent de travailler en commun et en amont. Des week-ends de regroupement des entraîneurs vont être mis en place dans l'année (1 par Département) pour travailler ensemble sur cette catégorie.

Stéphane LECAT, DTN Eau Libre et DTN adjoint Natation Course, venu en « voisin » tient à présenter Yann LE MEUR, à le remercier de sa présence, en soulignant la qualité de ses interventions, le plaisir de travailler avec lui et les nombreuses sollicitations dans le Haut Niveau.

Avec beaucoup d'émotion, Stéphane nous informe de ses nouvelles missions au sein de la DTN. Il remercie les entraîneurs picards. Depuis son arrivée après son passage à l'INSEP il a apprécié le contact et les échanges entre les élus et les entraîneurs. Il a pris des informations et a construit des choses qui lui ont permis d'avoir des réflexions sur les choses à mettre en place pour le Haut Niveau. Comprendre les problématiques du terrain, l'importance du travail en équipe, faire des choix et assumer, même en cas d'échec. La performance et la réussite passent par un investissement personnel.

Intervention Yann LE MEUR : Département recherche en Physiologie et mission d'optimisation de la performance.

Travail sur la résolution de problématique spécifique : *exemple* : horaires de compétition des JO de Rio (série entre 13h00 et 16h00, finale entre 22h00 et 00h00 – nuit tombe à 17h30). Toute une réflexion à mettre en place sur le lieu de préparation proche des conditions des JO, obtenir un état de vigilance des athlètes à 00h00, comment arriver à s'endormir.

1^{er} Thème : l'Affûtage

Quels risques prendre dans la gestion de la charge à l'abord de l'échéance compétitive ?

Important d'avoir un esprit ouvert sur les différentes recherches qui permettent d'avoir des orientations, des idées, des réflexions mais qui ne sont pas une réalité de ce qu'il risque de se passer avec les athlètes.

L'affûtage c'est optimiser : le Volume, l'Intensité, le nombre de séances et la forme de cet affûtage.

1^{ère} vérité : si on réduit l'intensité il a été prouvé qu'on évacue la fatigue mais qu'il n'y a pas de réel changement de la performance donc : **en période d'affûtage il faut maintenir l'intensité**

2^{ème} vérité : il a été prouvé des progressions dans la performance quand il y a diminution du volume (km par semaine) autour des 50% : **en période d'affûtage il faut donc réduire le volume en gardant la même intensité.**

3^{ème} vérité : comment je réduis ? Est-ce que je baisse le nombre de séances (passer de 8 à 5) ou est-ce que je diminue la durée de la séance ? : il existe un effet de « psychotage » des athlètes à se sentir « désentraîner » dans cette période d'affûtage et qu'il est important de garder une certaine routine pour éviter tout stress : **donc on maintien l'intensité, on diminue de 50% le volume et il est préférable de diminuer la durée des séances en gardant le même nombre.**

4^{ème} vérité : la période d'affûtage ? 1 semaine, 2 semaines..... il a été prouvé qu'une période de **2 semaines était plus favorable**. ATTENTION il faut adapter en fonction des profils des nageurs. Ne pas hésiter à tester sur des compétitions de moins importance.

Dans quel état se mettre avant pour l'affûtage réponde bien ?

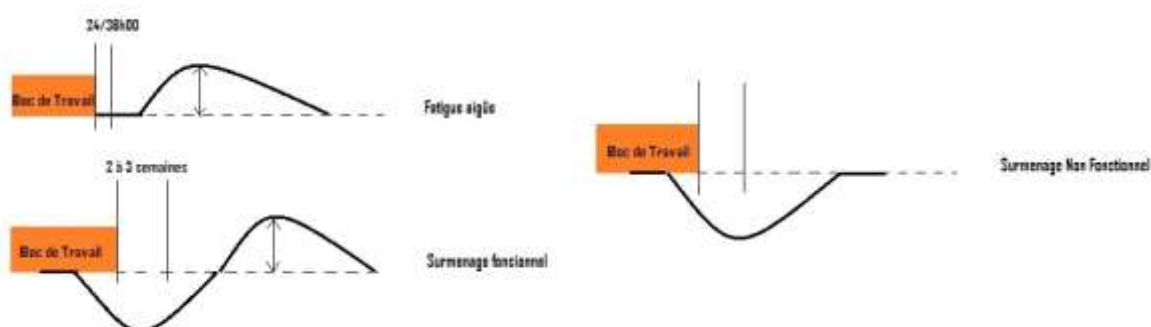
- 1- *Fatigue aigüe* : gros bloc de travail, 1 journée de récupération, la performance est au RDV
- 2- *Surmenage fonctionnel* : surmenage mais avec un arrêt de 2/3 semaine, la performance est au RDV
- 3- *Surmenage non fonctionnel* : surmenage mais malgré un arrêt pas de compensation.

ATTENTION au surentraînement : indice qui permet d'identifier cette fatigue : la Fréquence Cardiaque : demander un 200 à allure basse, imposée. Faire une série à intensité : si les pulls ne montent pas alors = état de grosse fatigue (souvent accompagnée d'un trouble du sommeil, malade, sensation s'être fatigué même avec du repos).

Donc phase de surcharge indispensable pour progresser sans dégradation de la performance.

En période de surcharge, privilégier des séries à intensité en variant la répétition :

Exemple : tous les mardis et jeudis pendant 3 semaines => à éviter. En revanche, 3 séances la 1^{ère} semaine, puis 1 la deuxième et la troisième en variant les jours.



2^{ème} Thème : l'Altitude

Est-ce qu'on doit y aller ? oui – non et combien de temps ?

Ça fonctionne mais si seulement certaines conditions sont remplies :

- 1800m à 2800m d'Altitude (privilégier le 2500m)
- Un séjour de 2 à 3 semaines (bénéfices physiologiques après 10 jours)
- Pic de performance 2 à 3 semaines après.

Pour des jeunes, ou des athlètes d'un niveau inférieur ou en début de saison : possibilité de privilégier une altitude plus basse => pas en vue d'une performance mais plus pour le travail foncier.

ATTENTION :

- Ne jamais arriver malade ou blessé en altitude (l'altitude accentue)
- L'altitude pompe les réserves en Fer : faire une prise de sang 1 mois avant et prendre des compléments si besoin
- Altitude = Coupe Faim : donc surveiller l'alimentation. Augmenter les apports en protéines, surtout au petit-déjeuner
- L'intensité : attention dans les 1ers jours, laisser le temps d'adaptation (4-5 jours) travailler en volume mais pas en intensité.
- Sommeil

Diapositives à disposition : <http://we.tl/5XaIOHuvfw>

Blog de Yann LE MEUR : [http:// ylmsportscience.blogspot.fr](http://ylmsportscience.blogspot.fr)

PAUSE repas 12h30 à 14h00

Intervention de Lionel VOLCKAERT : entraîneur au CN Cannes (structure hors PES)

Son parcours : nageur, puis entraîneur à Versailles – 1ers résultats avec Cécile PRUNIER, s'aperçoit qu'être entraîneur ne suffit pas, besoin de mettre une organisation autour.

1989 : arrivée à Cannes (objectif : obtenir un bassin de 50m => ce qui a mis 24ans !!) dans l'obligation de trouver des solutions.

Il nous explique l'organisation du club autour des nageurs de niveau International, un club qui accueille 2000 licenciés. La difficulté des aménagements horaires, l'utilisation d'un établissement scolaire en ZEP.

Moment d'échange entre les participants et lui.

QUARTIER LIBRE

Repas à 19h30

Dimanche 20 septembre : 2^{ème} jour

Activités : Aviron (cohésion, travail en équipe, soutien et expérience commune) 9h00

Initiation sur des bateaux d'une personne, puis initiation sur des bateaux collectifs (4 rameurs et 1 barreur). Course sur 300m.

11h30 : verre de l'amitié

Repas à 12h30

14h00 : **intervention de Michel CHRETIEN** => l'évolution de la structure Pôle France

Michel retrace sa carrière : éducateur sportif en 1977 à l'âge de 20 ans. Une rencontre primordiale qui aura influencé sa carrière : Claude FAUQUET, alors CTR en Picardie. Michel entre en formation en alternance pour une durée de 9 mois.

1978 à 1995 : Club de Beaumont sur Oise : sa vision de l'entraînement s'écroule dès le 1^{er} jour. Il s'aperçoit que l'objectif n'est pas d'entraîner mais construire les conditions, les moyens pour lui permettre d'y arriver. Les 1ers résultats arrivent dès 1985, soit 7 ans plus tard.

1996 : arrive comme CTR en Picardie, en pensant qu'il allait entraîner une structure, mais idem, il a fallu tout construire : 2 centres d'entraînement, pas d'horaires, pas de musculation. Les 1ers résultats arrivent en 2004, 8 ans après.

Le Haut Niveau c'est une perpétuelle confrontation avec des problématiques de terrain, il faut construire pas à pas les outils pour réussir. Ça prend du temps !! Il ne suffit pas de copier des systèmes, des modèles de réussite, l'expérience, les réussites et les échecs transforment notre vision.

Il faut apprendre à observer : comment le nageur s'organise et comment je fais pour le faire progresser. Travail en équipe, évolution des techniques, individualisation de l'entraînement.

Aujourd'hui on n'entraîne pas 8 nageurs, on organise une équipe autour d'eux (Médecin, Kiné, Préparateur Physique, Psy, Suivi scolaire...) On a professionnalisé la structure.

Autres évolutions à venir : travailler sur la nutrition, l'obtention d'un bassin dédié à l'entraînement.

Moments d'échange sur la gestion du groupe.

Olivier DUBOIS et Hervé KUREL clôturent le colloque en remerciant l'ensemble des intervenants et des participants. Olivier rappelle le travail en amont à effectuer sur les jeunes autour de 4 axes :

- Création d'une grille d'observation du nageur
- Récupération des données pour l'obtention d'une piste de travail
- Regroupement des nageurs ayant un profil identique
- Travail en commun (autour des week-ends et compétition)

Le rendez-vous est pris pour le prochain colloque :

le 10^{ème} colloque aura lieu les 17 et 18 septembre 2016