

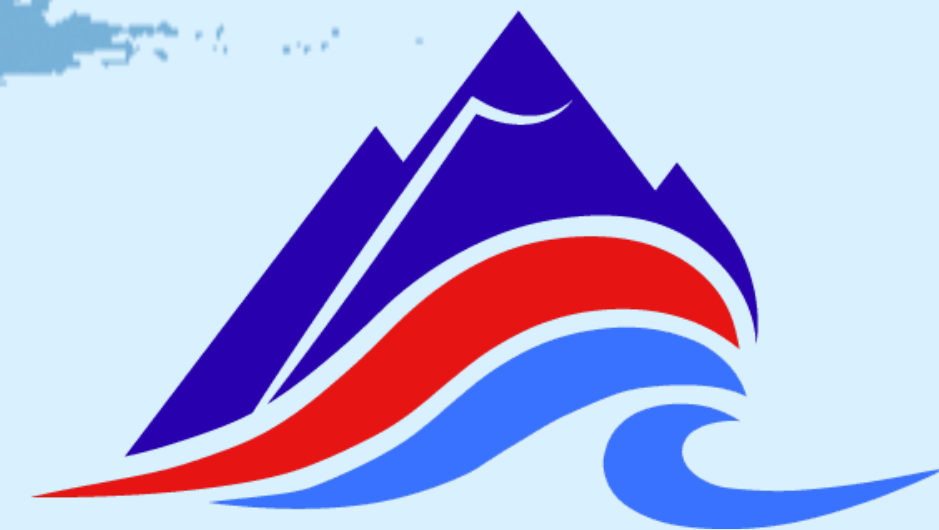
Stage Jeunes

Ligue Auvergne Rhône-Alpes

de Natation

CREPS Vichy

17 au 19 Janvier 2025



Les athlètes

2 jours de Stage
Perfectionnement des Athlètes

- 30 Athlètes de 2013 à 2010 :
29 filles pour 1 garçon

- Lieu : CREPS VICHY

- 3 Formatrices :
Emilie, Valérianne, Jade

- 7 entraîneurs en formation

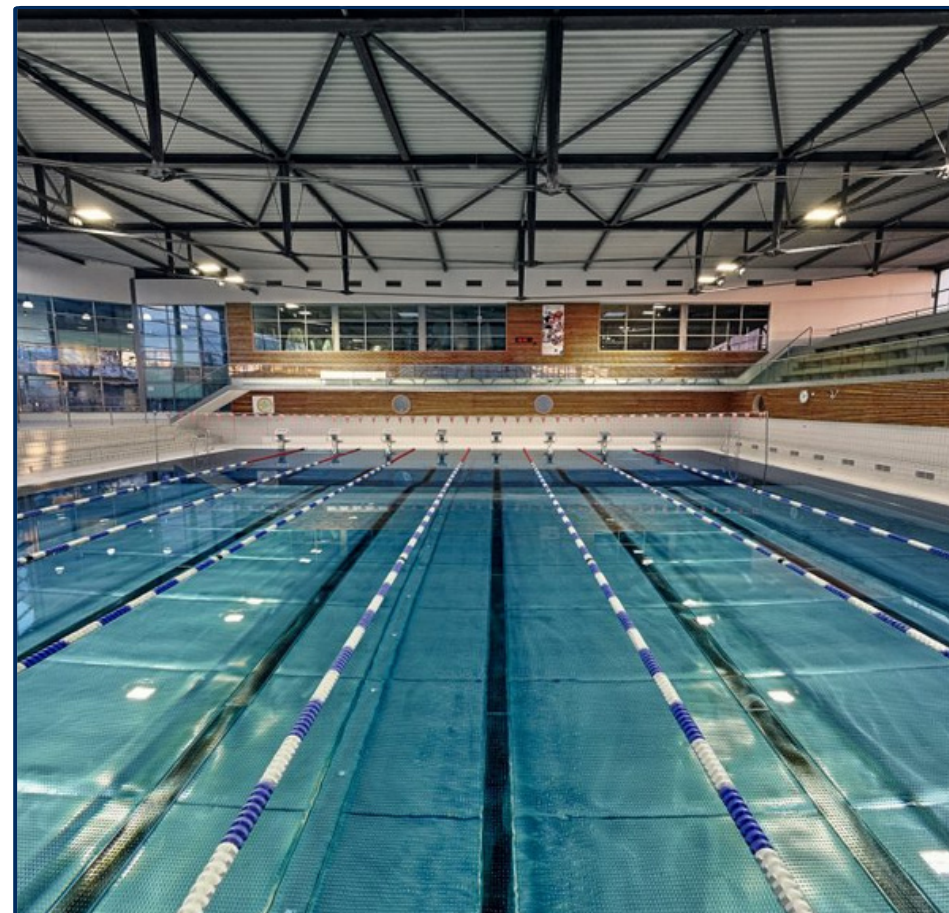


30 athlètes catégorie Jeunes

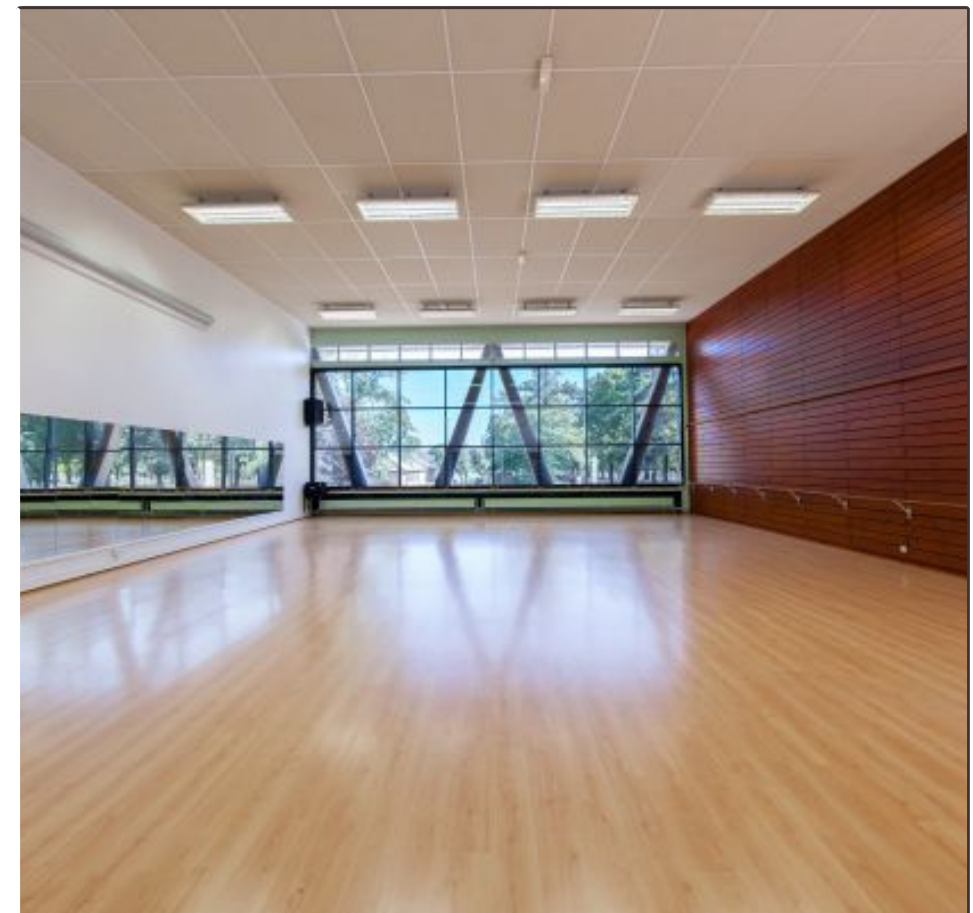
Les infrastructures



Hébergement



Piscine



Salle de danse

Travail dans l'eau



Samedi matin :

Natation & déplacements :
Éducatifs crawl, hypoxie, différents types de propulsions, torpille éducatifs barracuda, enchaînements.

Atelier Barracuda :

1er atelier : la position de départ/ fermeture
(carpé arrière immergé)
2ème atelier : le déroulé
3ème atelier : la descente

Débrief :

Manque de vélocité globale et
placement de la tête à revoir



Travail dans l'eau

Samedi après-midi :

Natation & déplacements :

4 nages, mélange natation et synchro
enchaînement barracuda (rappel du matin),
torpille, dissocié (changer de mains)

Atelier Château :

1er atelier : Position Château

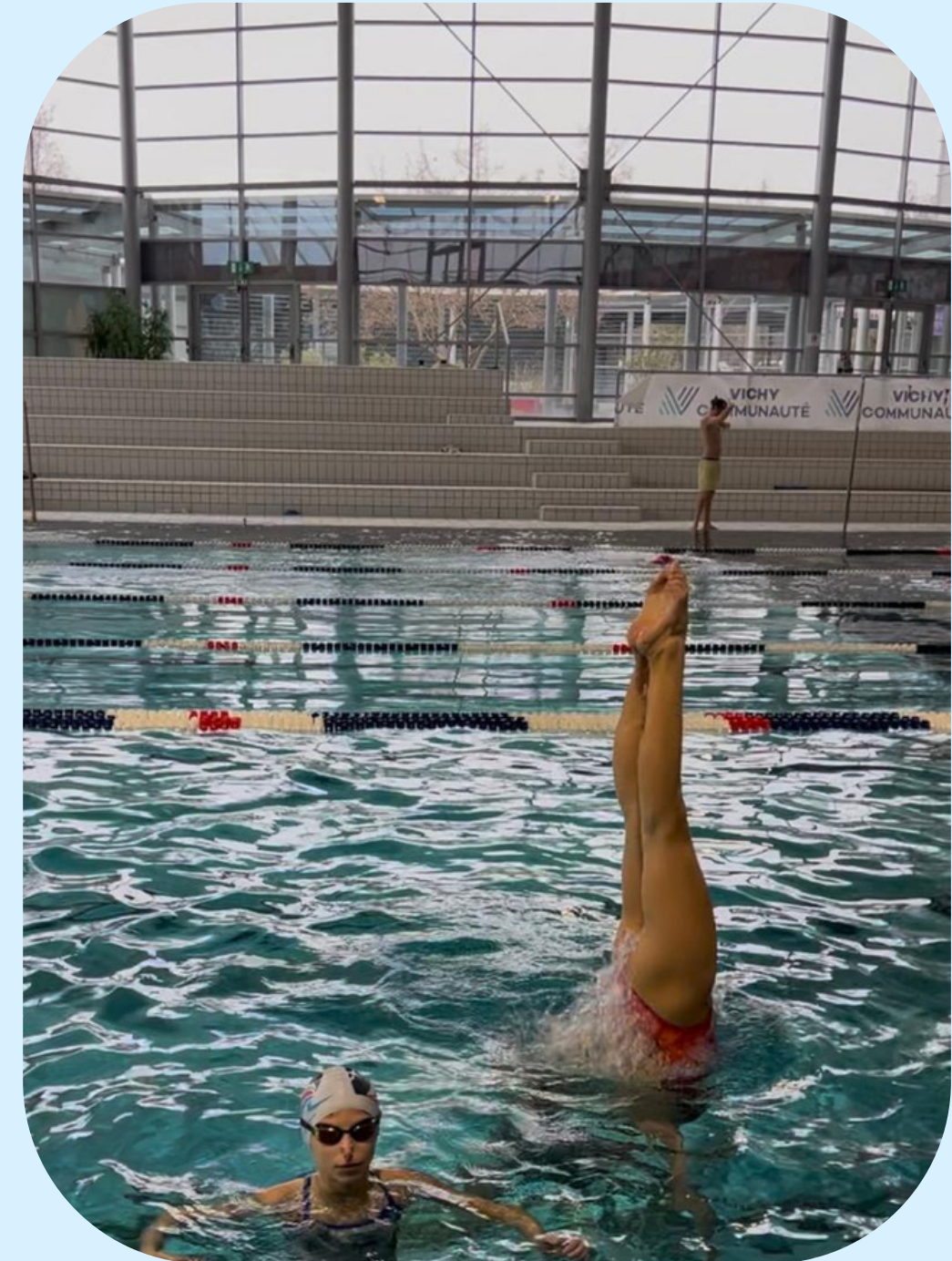
2ème atelier : Travail des différents appuis, coupe
coupe, dissocié, torpille

3ème atelier : transitions d'appuis fin de château à
cambré de surface

Fin de séance sur un travail de technique ballet/
vélocité sur la position château

Débrief :

Position château à revoir, ne pas hésiter à
changer les appuis des athlètes en fonction de
leur souplesse dos/épaules



Travail dans l'eau

Dimanche :

Réveil musculaire, jeux brise glace

Natation & Déplacements :

4 nages sous différentes formes, à 2 sous tous ces angles, torpille, éducatifs de vrille, balloon, balloon + vrille

Atelier Vrille:

1er atelier : Placement tête hanches pieds

2ème atelier : Travail des différents appuis, cc, torpille, dans un sens puis dans l'autre.

Vrille ascendante descendante

3ème atelier : Technique Ballet (S1,1R1,RD1)

Fin de séance sur un travail de technique ballet/ vélocité sur les différentes vrilles

Débrief :

Placement têtes, hanches, pieds à revoir, manque de gainage et rapidité des appuis





En salle de Gym :

- Travail de l'ensemble des Lignes d'échauffement
- Accent mis sur la rapidité et la vélocité
- Souplesse dos épaules

Travail à sec



En salle de Danse :

- Échauffement Ligne de jambes
- Travail de la ligne de jambes avec barre au sol
- Gros bloc de travail sur la souplesse des grands écarts en actif (accent sur la rapidité, tenue et tonicité)
 - Travail des pointes



Points Positifs

• Du point de vue des athlètes :

le cadre du CREPS, l'hébergement et les horaires (plus propices à un stage de natation artistique que les années précédentes), l'ambiance générale, le mélange des clubs, le défilé de pointes et le travail de natation à deux

• Du point de vue des entraîneurs en formation :

Les sujets abordés, la disponibilité des entraîneurs encadrants, l'ambiance.

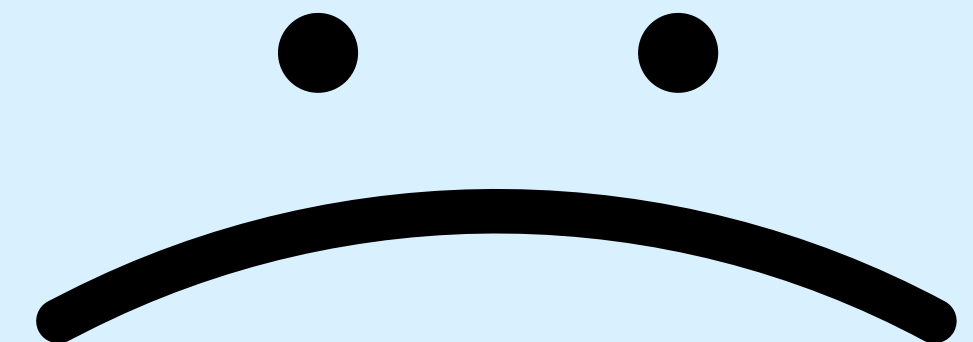
Axes d'amélioration

• Du point de vue des athlètes :

Le travail de souplesse en général sur les grand-écarts (très difficile pour certains athlètes) et également sur la souplesse du dos, échauffement natation.

• Du point de vue des entraîneurs en formation :

Sur la planification d'une année, de séances, surtout lorsqu'ils ont plusieurs groupes de niveau en même temps, développer/décortiquer une figure imposée et également figures synchronat



Les Athlètes par club



Aqua Synchro Lyon



Aqua Synchro Thiers



Seynod Natation



Cercle des nageurs
Aix les Bains Riviera



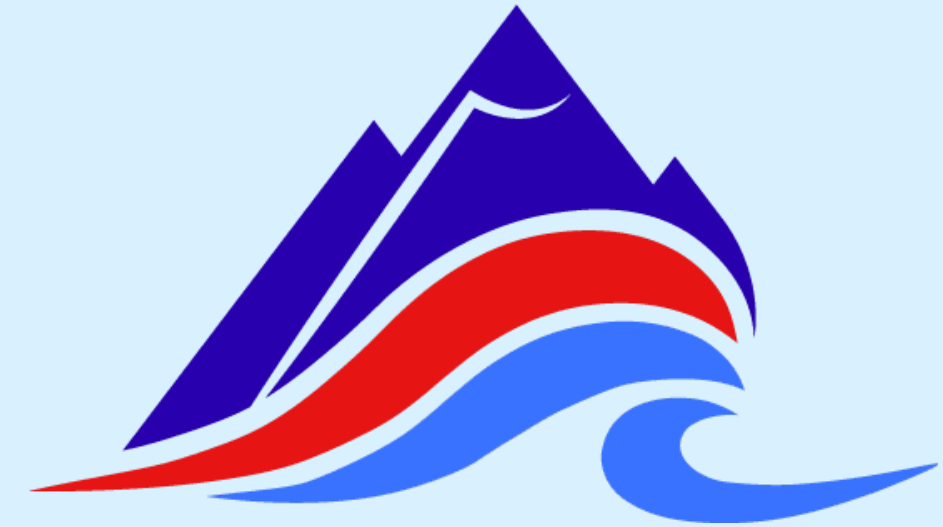
Mont Blanc
Natation

Conclusion

	Points Positifs	Axes d'amélioration
Les Athlètes	L'hébergement, la nourriture, la natation, les différents ateliers en technique en fonction de leur niveau	La souplesse générale, manque de souplesse écartés et du dos
Les Entraîneurs stagiaires	L'ambiance, le contenu, les différents ateliers et éducatifs, l'écoute, le partage, un équipe d'athlètes très à l'écoute et très volontaire	Aide à la création d'une planification à l'année et par séance



Remerciements



Nous tenons à remercier la Ligue AuRA
de permettre le développement de la formation continue
des entraîneurs en natation artistique (pour beaucoup bénévoles)
à travers un stage d'athlètes de la catégorie Jeunes.

Nous remercions particulièrement les personnes
qui ont contribué à l'organisation et au déroulement de ce stage
ainsi qu'à l'encadrement dynamique et les athlètes.

Bien sportivement !