

Compte rendu du 4ème séminaire des entraîneurs Ligue AuRA de Natation

Chassieu, samedi 27 septembre 2025

Près de 100 entraîneurs ont répondu présents à cette journée d'échanges et de formation. Nous avons également eu l'honneur d'accueillir plusieurs élu(e)s de la Ligue AuRA, ainsi que la Présidente et des entraîneurs de la Ligue Corse de Natation, dans le cadre de la collaboration récemment engagée entre nos deux Ligues.

En introduction, Jean-Luc Manaudou, Président de la Ligue AuRA de Natation, a présenté l'équipe des salariés de la Ligue, souhaité la bienvenue aux nouveaux arrivants et salué la présence des élu(e)s ainsi que des entraîneurs.

Guy La Rocca a, pour sa part, présenté Robin Pla, remercié l'ensemble des entraîneurs et mis en avant la dynamique sportive instaurée depuis 2022. Il en a également profité pour exprimer ses remerciements envers toutes les personnes qui œuvrent à ses côtés afin de mener à bien les nombreux projets de la Ligue.

Une intervention de haut niveau

Le séminaire a été animé par Robin Pla, Responsable de la cellule « Optimisation de la Performance » à la Fédération Française de Natation, également chargé du suivi technique des équipes de France A. Déjà présent en mars 2025 à Saint-Étienne lors du regroupement de la Team Élite AuRA, Robin Pla et son équipe avaient alors mené une série de tests auprès des nageurs de haut niveau de la Ligue.

Durant ce séminaire, il a proposé aux entraîneurs :

- des analyses de courses (Jeux Olympiques et Juniors) pour identifier les principaux observables à partir de la vidéo ;
- une réflexion sur le rapport résistance/propulsion ;
- un retour d'expérience sur le suivi de Léon Marchand, notamment sa routine de récupération aux Jeux Olympiques ;
- des apports sur les fondamentaux de la récupération en compétition ;
- une présentation sur la périodisation et les adaptations physiologiques.

Un temps d'échanges et de convivialité

Après un accueil partagé autour d'un café et de viennoiseries, la matinée a été consacrée aux échanges techniques et aux apports méthodologiques, suivie d'un déjeuner convivial offert par la Ligue. Ce buffet traiteur a permis aux entraîneurs de se retrouver et d'échanger en dehors du cadre habituel des bassins.

L'après-midi a prolongé cette dynamique avec des discussions nourries entre Robin Pla et les entraîneurs, permettant de croiser expériences de terrain et expertise fédérale.

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55

Remerciements et perspectives

Nous remercions Robin Pla pour son intervention, sa passion et son expertise ainsi qu'à l'ensemble des entraîneurs et élu(e)s présents pour leur participation.

Ces séminaires s'inscrivent pleinement dans la stratégie de la Ligue AuRA :

- renforcer les compétences des entraîneurs,
- favoriser les échanges dans un cadre convivial,
- accompagner le développement de la performance au service des nageurs.

Le rendez-vous est déjà pris pour le prochain séminaire, afin de poursuivre ensemble cette dynamique. A suivre...

Merci !!!

Guy La Rocca
Directeur Sportif Natation Course Ligue AuRA

Ligue Auvergne-Rhône-Alpes de natation – 20 avenue des frères Montgolfier – 69 680 CHASSIEU
secretariat@auvergnerhonealpes-natation.fr <http://auvergnerhonealpes-natation.fr> Tél : 04 78 83 13 99 - 07 86 46 56 55