

**STAGE IRSE**  
**Sète - Du 25 au 28 juin 2012**

**Compte rendu**



*STAGE IRSE - Sète Le lazaret  
PROMOTION 2012*

**Listing nageuses**

16 nageuses sélectionnées à l'issue de la finale individuelle IR du socle.

**16 nageuses** représentants **5 comités régionaux** : Auvergne (1), Dauphiné-Savoie (1), Languedoc-Roussillon (6), Provence (5), Côte d'Azur (3). Lyonnais (désistement)

**10 clubs représentés** : Hyères (2), Nat 2S (Seyssinet) (1), Cannes (1), Sète (1), Montpellier (2), Riom (1), Bouc Bel Air (1), Saint Cyprien (3), Pays d'Aix (3), Gap (1).

**Listing encadrement**

- Responsable du stage : **Delphine MARECHAL**, CTIR.
- **Sandrine CURTI**, intervenante synchro, entraîneur du club de Cannes (Côte d'Azur).
- **Julia SARDELLA**, intervenante synchro et danse.

**Listing entraîneurs en formation**

**6 entraîneurs :**

- **Mélody GINOUX**, du club de l'AS Lyon (Lyonnais)
- **Coralyne GENET**, du club de l'AS Lyon (Lyonnais)
- **Kelly FILSKOV**, du club de Cannes (Côte d'Azur)
- **Laetitia DJEBALI**, du club de Nat2S - Seyssinet (Dauphiné-Savoie)
- **Marilou DJIAN**, du club des Pennes Mirabeau (Provence)
- **Noémie GAILLARD**, du club de St Cyprien (Languedoc Roussillon)

**Durée du stage :** du lundi 25 juin 13h au vendredi 29 juin 16h30.

**Emploi du temps du stage :**

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
<b>9h-12h</b>		Piscine	Piscine	Piscine	Piscine
<b>12h30</b>	13h : Arrivée	Repas	Repas	Repas	Repas
<b>15h-16h30</b>	Danse	Danse	Temps de travail (production /groupe) PLAGE	Danse	Piscine
<b>17h-19h</b>	Piscine	Piscine		Piscine	17h : Départ
<b>19h30</b>	Repas	Repas	Repas	Repas	
<b>Soirée</b>	Animations diverses				

**Objectifs du stage**

### **3 AXES :**

1. **Danse :** Travail corporel en lien avec le contenu technique dans l'eau. Approche de la préparation corporelle et physique dans notre discipline.
2. **Technique :** Renforcement des bases techniques : verticale, carpé, ballet leg, sortie promenade. Travail de placement, d'empilement vertical, d'auto-grandissement. Travail d'extension des jambes, des extrémités.
3. **Ballet :** Travail des fondamentaux de ballet : poussée rétro, sortie rétro, allongé dorsale, prise de carpé, etc ... Apprentissage de la 1<sup>ère</sup> longueur du ballet d'équipe espoir de Hyères (Vice Champion de France 2012).

### **PROJET EDUCATIF**

Ce stage était basé sur la prise de conscience de l'importance du travail corporel pour notre discipline.

A travers ce stage, les contenus enseignés, les intervenantes, les nageuses ont découvert une multitude d'exercices faciles d'application et fort adaptés à leur pratique hebdomadaire.

**Projet : création d'un travail collectif basé sur une mise en application directe des contenus proposés lors du stage.**

2 groupes ont été constitués avec pour objectif de présenter à la fin du stage une « routine » (= enchaînement d'exercices) à thématique spécifique : l'une sur l'échauffement et **la préparation physique** ; l'autre sur l'échauffement et **la souplesse articulaire**.

**CADEAU : un élastique a été offert à chaque nageuse. Elles repartent avec leur outil de travail et pourront prolonger le travail développé lors du stage toute l'année dans leur club. Elles pourront également faire découvrir ces exercices aux co-équipières de leur club, ainsi qu'à leur entraîneur. N'hésitez pas à les questionner.**

**Avec l'espoir qu'il ne restera pas au fond du sac de piscine !**

**Bilan du stage :****Accueil**

Hébergement : Centre familial le Lazaret – Chambre collective de 4. Restauration sur place.

**Equipements sportifs**

Piscine de Sète : Biascamano. Bassin en entier mis à notre disposition gracieusement par la municipalité de Sète et le club des Dockers.

Utilisation de l'amphi du lazaret comme salle de danse.

Des conditions idéales pour un stage. Difficile de faire mieux ! Proximité des sites d'entraînement et de l'hébergement. Déplacement à pied compte tenu de la proximité.

Accueil et conditions d'entraînement très bonnes. Conditions météorologiques excellentes !

Hébergement correct et restauration bonne.

**Un grand remerciement à Rachel et JP Chafes pour leur disponibilité et leur accueil lors de ce stage.**

**Organisation de la semaine :**

<i>Contenu entraînement SYNCHRO</i>	<b>MATIN</b>	<b>APRES MIDI</b>
<b>LUNDI</b>		Prise de contact - Evaluation du groupe Prise de temps en natation Déplacements – Position H et V <b>VERTICALE</b>
<b>MARDI</b>	Travail sur les APPUIS : déplacements Travail de la <b>VERTICALE</b> Ex. sur les changements de formation avec <u>palmes</u> . (Alignement-vitesse de déplacement) PORTE	Travail d'ENDURANCE d'appuis (sur les B.Legs) Initiation au travail d'ISOLATION APPRENTISSAGE CHORE
<b>MERCREDI</b>	Travail sur les appuis : coupe-coupe. ENDURANCE d'appuis. <b>POSITION CARPEE</b> et PRISE de CARPE	
<b>JEUDI</b>	Travail VITESSE de PROPULSION- Kicks, Battements. Ateliers CHATEAU – <b>SORTIE</b> <b>PROMENADE.</b> CHORE	Travail d'ENDURANCE d'APPUIS (s/B.Legs) PORTE CHORE
<b>VENDREDI</b>	Travail d'ENDURANCE d'APPUIS (s/ coupe-coupe) <b>B.LEG</b> CHORE	PRESENTATION des BARRES d'ECHAUFFEMENT à SEC CHORE : 1 <sup>ère</sup> Longueur en entier

### Principes du déroulement de stage :

- **Donner « envie » aux nageuses** d'aborder un parcours (carrière) plutôt long dans notre discipline, leur procurer du plaisir à travers leur pratique, leur faire découvrir d'autres aspects de la discipline (dont l'exigence) et les autres nageuses des clubs de l'IRSE.
- **Prendre le temps d'aborder les notions et fondamentaux** de notre discipline. Différents exercices complémentaires (à sec, dans l'eau, au mur, avec matériel, par 2, en déplacement...) viennent illustrer les notions abordées. Du temps est donné aux corrections et aux nageuses afin qu'elles testent les exercices et se les approprient. Par conséquent, les contenus techniques sont ciblés et décryptés avec minutie. Ils sont approfondis tout au long du stage et répétés lors des entraînements. Volonté de « marquer les esprits » par des messages clés. Par conséquent, choix délibéré d'aborder un nombre moindre d'éléments techniques.
- Faire prendre conscience aux nageuses de **l'importance du travail corporel** et du **lien entre la terre et l'eau**. Travail alternatif entre la danse et la synchro. Transfert des messages de la danse à la synchro et vice-versa. Importance du langage, des mots utilisés, des images.

### Entraînement :

De nombreuses notions ont été abordées :

- **La NATATION** (correction des techniques de nage : position, appuis, axe du corps ...). **Attention il y a du travail !** La vitesse de nage, la glisse, l'amplitude des mouvements, le rythme des battements ou ciseaux de jambes. Quelques prises de temps en natation ont été faites pour sensibiliser les nageuses à l'importance de la vitesse de déplacement, fondamentale dans les ballets. Utilisation des palmes de façon régulière.
- Le **PLACEMENT** du corps et la **tenue du CENTRE**, l'étirement et l'auto-grandissement, les notions de direction dans les extrémités, la tonicité, le gainage, le travail du poids du corps, la fixité des mouvements (prolongement). Un réel travail a été abordé lors du travail technique sur ce stage en lien avec le travail au sol.
- le travail des **ENERGIES** en ballet et répétition à sec, les directions dans les mouvements, la préparation des mouvements, la phase de compression, d'explosion.
- La **PREPARATION CORPORELLE** : véritable fil rouge de la semaine. Volonté forte d'aborder le travail de préparation physique. Travail autour de la conscience corporelle, via la danse et renforcée dans l'eau. Travail sur la ligne de jambe, souplesse des pointes de pieds. Approche de la souplesse articulaire et notamment celle de la colonne vertébrale qui régule la souplesse générale. Approche du renforcement musculaire avec les notions de gainage, du maintien postural, du travail des muscles profonds, des abdos, lombaires...

### **Retours et observations :**

Groupe d'un niveau homogène. Niveau technique moyen, moins fort que l'an dernier. Toutes les nageuses ont suivi le rythme du stage. Bonne dynamique du groupe, bonne ambiance. Une excellente cohésion de groupe. Des liens forts entre les nageuses sont nés.

Bonne vie de groupe. Groupe agréable. Respect des règles de vie en communauté. Enfants bien éduqués dans leur discipline et dans leur vie de groupe.

Néanmoins, on suppose que les méthodes d'entraînement au quotidien ne stimulent pas suffisamment les nageuses. Nous avons constaté que le groupe est un peu trop dans « l'attente », manque d'initiative, de prise de responsabilité. Les nageuses ont besoin d'apprendre à se mettre en danger, à repousser leurs limites. Certaines d'entre elles s'arrêtent ou s'interrogent à la moindre douleur (courbatures). Tentative de gagner du temps de repos pour les plus réticentes.

Les nageuses ont besoin de travailler sur l'écoute, la concentration, l'observation et le respect des consignes. Manque d'attention générale.

### **Natation :**

Quelques interrogations de notre part sur le temps consacré à la natation dans les clubs. Les filles nagent trop peu et ont besoin d'être corrigées sur les techniques de nage, virages, coulées, départ. A travailler la vitesse, les appuis, l'amplitude des appuis, la trajectoire et l'endurance.

Renforcer un travail sur les jambes ; ciseaux et battements principalement.

Travail de palmes.

Travail sur les changements de formation en palmes.

### **Danse :**

Véritable fil rouge de la semaine. Productions collectives.

Assez réceptive. Manque d'application car cela demande du temps. Exercices nouveaux pour elles.

Néanmoins le transfert de la danse dans l'eau a été vu et perçu par les nageuses. Malheureusement, ce travail est vite perdu dès lors qu'il n'est plus maintenu dans le contenu de l'entraînement.

Même remarque que dans l'eau : manque de repousse de leur limite.

Investissement et concentration plus active du fait de la mise en place de la construction des routines.

**Souplesse :** limitée ou parfois trop axée sur les écarts. Manque de souplesse sur toutes les articulations, la colonne vertébrale. Manque de résistance dans la tenue des positions et de l'effort. Manque d'assiduité, de concentration. Ne savent pas rester 1' en position, que ce soit facile ou pas.

Des évaluations ont été faites sur la souplesse. Cf tableau en annexe.

### **Synchro :**

#### **Technique :**

Une grosse faiblesse sur les appuis : amplitude, placement et intensité. Peu d'efficacité des appuis ! A revoir. Un gros travail est à compléter. A consolider.

Travail de placement : une belle progression tout au long du stage.

Travail d'énergie : découverte mais vu trop succinctement. Effet limité. A continuer dans les clubs.

**Chorégraphie** : Ballet d'équipe espoir élite 2012 de Hyères. 1<sup>ère</sup> longueur.

Apprentissage : temps de durée d'appropriation de la choré trop longue. Repérage des nageuses isolées dans les clubs lors de l'apprentissage et de la prise de repère dans les formations car elles ont rencontré plus de difficultés que d'autres. Les nageuses ont peu de réflexe de placement les unes par rapport aux autres dans les formations. Des problèmes de repère dans l'espace, elles sont vite perdues dès lors que la formation est orientée dans la diagonale ou si le ballet débute d'un côté ou l'autre du bassin.

Pas de notion de mobilité dans les chorégraphies. Il n'y a aucun automatisme de fixé dans le déplacement des nageuses dans le ballet. Découverte du Kick Pull Kick pour certaines, les reprises d'appuis ne sont pas faites.

Poussée Rétro : non acquis. A revoir. Préparation PR : ne savent pas faire.

Travail autour de la Répétition à Sec. Importance de la RAS. Lien entre le sol et l'eau.

### **Animations soirées** :

Lundi : Temps libre – installation dans les chambres.

Mardi : visionnage de vidéos des championnats de France élite espoir 2012.

Mercredi : Travail en groupe sur la création des barres d'échauffement à sec.

Jeudi : Ateliers maquillage / coiffage

### **Animation du mercredi après midi** :

Détente- Plage.

### **CONCLUSION** :

**Mêmes remarques que pour la précédente édition. L'édition 2012 est un succès.**

**Stage très intéressant. Durée et rythme du stage adaptés. Aucune remarque n'a été stipulée concernant la période de ce stage. Période plus propice à la venue d'entraîneurs.**

**Un stage qui a permis d'aborder des notions clés et sur lesquelles nous avons pu prendre du temps pour les travailler.**

**Temps de découverte pour les nageuses, recherche d'ouverture d'esprit quand à l'approche de la discipline. Temps d'échange entre entraîneurs et intervenants.**

**Contenu dynamique.**

**Un vrai plus avec cette belle opportunité pour les nageuses d'assister aux entraînements du pôle espoir de Sète. Ainsi les nageuses ont pu observer des entraînements de haut niveau avec les nageuses juniors qui étaient en préparation pour les championnats du monde Juniors de Septembre et de la soliste May Jouvencz.**

**Une grande satisfaction de l'ensemble des participantes. (Entraîneurs en formation, intervenants, nageuses).**

**Stage qui leur a donné beaucoup de plaisir et envie de recommencer. Le contexte et l'environnement y étaient propices.**

**Merci à toutes les intervenantes, entraîneurs et nageuses qui ont contribué à la réussite de ce stage.**

Delphine MARECHAL  
CTIR SE