

COLLOQUE PREPARATION PHYSIQUE

Avec David SEBILLAUD



Formation continue pour les Entraîneurs du CD93Natation



Présentation illustrée d'une méthodologie de la
préparation physique du nageur

Mercredi 11 Novembre 2015



Site SIPS Marville

(Ex collègue en préfabriqué, proche du stand de Tir)



Nom : Prénom :

Mail : @

Tel : ... / ... / ... / ... / ... / Club =

Inscription à renvoyer rapidement et impérativement avant le 30 octobre 2015

David SEBILLAUD est Préparateur physique pour athlètes de haut niveau en Pentathlon moderne (championne du monde) en Natation (champion du monde et médaillé olympique) Pôle France Amiens.

PRÉSENTATION THÉORIQUE :

- Présentation de la méthodologie PROPASE définie en natation.
- Identification et formalisation du potentiel athlétique du nageur.
- Présentation du cheminement didactique guidant ma réflexion dans la construction des contenus en préparation physique en relation avec les problématiques et souhaits du coach de natation. - Présentation d'exemples de séances vécues par les athlètes
- La notion de planification - La Force (principes, évaluation, modalités de travail, limites).
- Proposition d'une valorisation thématique du travail à sec en fonction de l'âge du nageur.
- La singularité de la préparation physique chez l'enfant

Présentation illustrée de la préparation physique au sein du pôle France de natation d'Amiens avec un focus précis sur la quantification et la qualification des contenus vécus par Jérémy STRAVIUS durant la saison 2012/2013 (5 médailles aux championnats du monde de Barcelone 2013).

INTERACTIVITÉ :

- Echanges sur l'organisation du travail à sec au sein d'un club exemple.
- Mise en situation pratique éventuelle à travers des exercices visant la prévention des risques de blessures.



AQUISITIONS ATTENDUES À L'ISSUE DE LA JOURNÉE :

- Savoir planifier les contenus de renforcement à sec (d'une semaine à une saison sportive).
- Avoir des repères concrets pour construire les séances avec des variables d'ajustements en fonction de la catégorie d'âge du nageur Modalités

ORGANISATION =

9h00 – Accueil = Café – viennoiseries...

9h30 – 12h15 Conférence

12h30 – 13h45 Buffet

13h45 – 17h30 Conférence

17h30 à 18h00 échanges divers sur un autre colloque ou intervention.



Le Concept PROPASE www.propase.fr



PROPASE est une conceptualisation méthodologique de la préparation physique. Elle a pour objectif de permettre à l'athlète, à l'entraîneur et au préparateur physique de cerner les leviers sur lesquels il est possible de s'appuyer pour permettre la progression du potentiel athlétique du sportif.

Cette conception est née de la volonté de contribuer :

- à limiter le risque de blessure induit par une pratique sportive répétitive et traumatisante.
- à favoriser l'appropriation des protocoles d'échauffement et de récupération.
- au développement de compétences posturales liées à l'entraînement avec des charges additionnelles.
- au renforcement de la ceinture pelvienne, bloc de transition entre le haut et le bas du corps
- à l'identification et au renforcement ciblé des muscles profonds, à la fois agonistes et spécifiques au geste efficace dans le sport concerné.
- aux développements des qualités énergétiques et musculaires permettant à l'athlète d'être efficace dans son sport.
- à avoir une lisibilité réelle et facile vis à vis de la quantification du travail proposé en préparation physique afin de ne pas survaloriser certaines qualités ou méthodes de travail.

Ainsi, PROPASE vient de l'association des premières lettres de 5 thèmes de travail :

PRO pour prophylactique, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs de prévenir les risques de blessures en prenant en compte la spécificité de l'activité sportive (traumatismes potentiels induits par une pratique répétée) et la singularité de l'athlète (points faibles ou blessures antérieures).

P pour postural, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs par leur sollicitation le renforcement de la ceinture pelvienne et l'acquisition des postures adéquates nécessaires aux entraînements avec charges additionnelles.

AS pour agonistes de soutien, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs par leur sollicitation de cibler les muscles agonistes, bien souvent profonds, qui par leur action de soutien facilite ou handicape (en cas de faiblesse) l'efficacité des gros groupes musculaires.

E pour efficacité, les contenus dans cette thématique ont pour objectifs le développement des qualités à la fois énergétiques et musculaires dans la spécificité du sport concerné.

Cette conceptualisation se modélise à travers des contenus mono-thématique ou mixtes (plusieurs thèmes dans une même séance), agencés de façon hebdomadaire en relation avec les entraînements en spécificité.

