

## Actions Avenir 2023-2024

### Objectifs :

Proposer aux « Avenirs » du département des actions de formation supplémentaires.

Instaurer une dynamique d'échange et de formation entre les entraîneurs du département.

### Organisation :

Sous forme de regroupement sur une piscine, mise en place d'un moment de formation, de conception et d'échange entre les différents entraîneurs volontaires puis réalisation d'une séance qui sera proposée aux nageurs préalablement inscrits pour l'action de formation. Choix de la forme de pratique, entre ateliers et séance commune ou les deux.

### Déroulement :

Matin : formation et information en salle.

Midi : Repas et échanges

Après-midi : Séance dans l'eau avec les nageurs

Trouver 3 dates. ( Octobre, Janvier-Février, Avril)

### Thématiques abordées :

La planification spécifique aux avenir (octobre)

Les virages, règlementation vers l'efficacité (octobre)

Les coulées (Janvier-Février)

Les différentes nages (axe sur le papillon principalement) (Avril)

### Conditions :

Les entraîneurs doivent être présents sur l'action du matin.

Nageurs accompagnés d'un entraîneur référent.

Être licencié « compétition » et de la catégorie « Avenir »

Le nombre de participant est fixé à 8 nageur par encadrant présent et à un total de 40 nageurs maximum.



Fédération Française de Natation

## Bilan Actions Avenir 2023-2024

### Remerciements :

Nous remercions la municipalité de Drancy et la direction du stade nautique pour le prêt de leurs installations ainsi que pour le bon accueil que nous avons reçu.

### Déroulement de l'action :

Les entraîneurs inscrits sur l'action du matin sont arrivés et nous avons pu profiter de la cuisine pour nous installer et réaliser nos actions d'information, de formation et d'échanges.

Les thèmes abordés ont été :

- Les programmes compétitifs de la fin de saison et de la saison à venir.
- Les catégories et changements
- La planification
- La catégorie « Avenirs » et ses spécificités
- Les coulées et les virages

Ensuite, lors d'un repas, nous avons collégialement choisi le mode de pratique de la séance de l'après-midi. Nous avons fait le choix de commencer ensemble sur un échauffement au bord du bassin en accentuant la fin de l'échauffement sur la position de coulée et le gainage associé.



Le reste de la séance, nous avons fonctionné avec plusieurs temps :

1. Parcours sur plusieurs lignes d'eau avec différents types de poussées au mur afin de sentir l'intérêt de pousser à 2 pieds et d'adopter une bonne position avant de pousser au mur et de la même façon avec la position des bras au moment de la poussée.

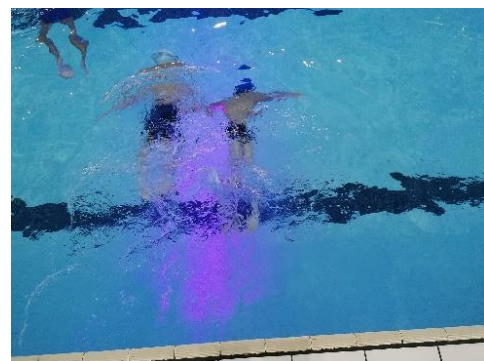
←	Poussée 1 pied	L1
→	Retour	L2
←	Poussée 2 pieds	L3
→	Poussée bras le long du corps	L4
←	Retour	L5
→	Poussée flèche	L6



2. Nous avons réalisé un atelier de gainage et de placement en dehors de l'eau afin que les nageurs ressentent l'alignement et l'allongement nécessaire à la coulée.



3. Dans la largeur du bassin, nous avons fait des expérimentations de différents paramètres de la coulée. Dans un premier temps, des sauts « bouteilles » avec poussée au fond du bassin, puis orientation pour pousser avec les pieds au mur. Ensuite, différentes contraintes étaient données comme pousser avec les bras écartés ou encore le long du corps.



4. Pour finir, nous sommes repassés sur un parcours pour travailler la profondeur et la trajectoire de la coulée. Le parcours se réalisait sur les 6 lignes à traverser dans le sens de la longueur.

←	Passage sous un tapis	L1
→	Passer dans un cerceau	L2
←	Passer sous une frite	L3
→	Passage sous une frite	L4
←	Coulée passive	L5
→	Coulée active	L6



