

COMPTE RENDU DU STAGE RIO MAIOR

Du 10 au 20 février 2015

Avant-propos



Ce stage réunissait les nageurs auvergnats de séries nationales et les nageurs qui ont participé aux championnats élités ainsi qu'aux nationaux 16ans et plus lors de la saison 2014/2015 à l'exception des nageurs de séries nationales minimes jugés encore jeunes pour se mélanger avec les juniors/seniors.

Afin de ne pas sortir les nageurs de leur planning de travail à un mois de l'échéance pour certains, il a été décidé que chacun resterait dans ses habitudes de travail.

Ce stage se constituait 11 nageurs issus de 2 clubs : 8 du Stade Clermontois (SCN)
3 du Vichy Val d'Allier Natation (VVAN)

5 nageurs ont comme objectif le championnat de Nationale2 : Coralie NERRIERE et Jules SCHENKEL (SCN) – Bastien VIGUIER, Mathias LOTH et Benoit DELOGE (VVAN).

6 nageurs ont comme objectif les championnats élités : Célia NERRIERE, Marilou THERRE, Mathieu MARMIER, Guillaume BOSCHER et Geoffroy MATHIEU (SCN).

L'encadrement était assuré par Bruno VERWEIRDE (SCN) et Yoann EXBRAYAT (VVAN).

Le voyage

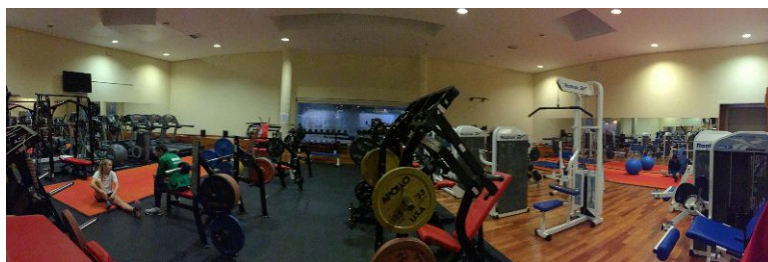


Le voyage aller, c'est très bien passé, le rendez-vous était fixé à l'aéroport de Lyon (au moyen des clubs) avec un départ de Lyon à 11h50 pour une arrivée sur Lisbonne à 13h25 avec un transfert sur site en minibus (durée : 1heure) arrivée à Rio Maior vers 15h00. L'heure d'arrivée nous a permis d'effectuer une séance de décrassage et éliminer la fatigue du voyage. L'inconvénient fut le voyage retour avec un lever à l'aube pour un départ du centre à 4h45 afin de prendre le vol de 7h45 à Lisbonne pour une arrivée à Lyon à 11h10 et un retour dans les familles aux environs de 15h00. Cela nous a obligé de sacrifier la journée du vendredi et effectuer un décrassage le samedi dans les clubs. Le choix du vol retour s'est fait en fonction des tarifs des compagnies aériennes.

Les conditions d'entraînements

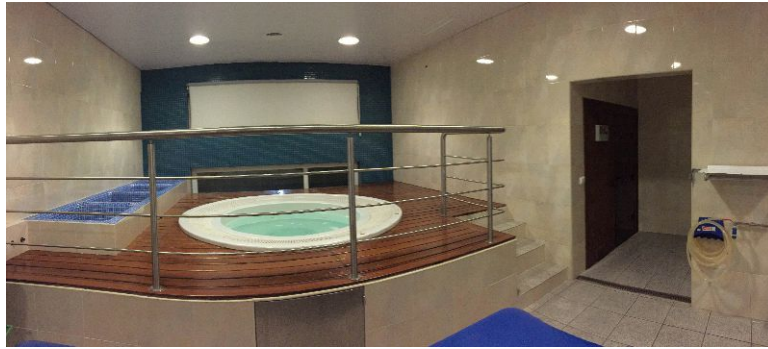


Le centre de RIO MAIOR est le centre de préparation olympique du Portugal. Les conditions d'entraînements étaient excellentes, bassin de 50m couvert avec 10 couloirs et lignes de compétitions muni de chrono mural aux 2 extrémités. Les séances se déroulaient le matin 8h00-10h00 et l'après-midi 14h00-16h00 ou 15h00-17h00 sur 2 à 4 lignes pour 11 nageurs ce qui reste confortable. Les séances de l'après-midi auraient peut-être du se dérouler de 16h00 à 18h00, mais l'adaptation s'est plutôt bien faite.



Nous avons intégré 3 séances de musculation en plus des 17 séances dans l'eau, la salle était relativement bien équipée ; seul inconvénient, le partage de la salle avec d'autres clubs aux mêmes heures. A l'avenir, il nous faudra prévoir la réservation de la salle de musculation avec notre seule présence car nous n'avons pas pu réaliser le travail prévu (lors d'une séance) du fait du partage et de l'utilisation des mêmes appareils.

Les nageurs ont nagé sur un volume de 100 à 110 kms pour les groupes de spécialités tandis que les nageurs de 1/2 fond ont effectué un volume de 135 kms.



Le centre était également équipé d'une unité de récupération avec sauna, hammam, jacuzzi et bain froid (avec supplément) dont les nageurs ont pu profiter, il serait également bon de prévoir la réservation à l'avance si nous comptons y revenir.

Nous avons laissé deux ½ journées de récupération sur place dont nous avons profité pour aller à Nazaré (la Mecque du surf) au frais des nageurs, il nous faudra prévoir un budget pour allier sport et culture lors d'une prochaine édition.

Le centre d'accueil



L'accueil et la gentillesse du personnel ont été d'une grande qualité avec toujours l'intention de nous satisfaire. Les chambres étaient très confortables et très spacieuse même avec 4 nageurs par chambre, il n'y avait aucun problème d'espace de vie. La nourriture était variée, équilibrée, en quantité et de qualité exceptionnelle. Rio Maior est un peu isolé, cela reste intéressant pour le travail car il n'y a pas d'incitation pour les jeunes, mais il nous faut prévoir du temps pour les visites lors des ½ journées de récupération (1heure pour Lisbonne).

Le comportement

Nous n'avons eu aucun soucis de comportement et d'investissement des nageurs dans ce stage, tous ont su profiter au mieux des conditions qui leurs ont été proposées.

Les améliorations

Un préparateur physique serait sûrement le bien venu, il aurait en charge les échauffements à sec avant les séances, la récupération après chaque séance, ainsi que les séances de musculation. Il

pourrait également être incitatif à l'éducation et à l'importance de la préparation physique dans le haut niveau d'aujourd'hui.

Conclusion

Cela reste une bonne première avec d'excellentes conditions, je pense que tous en garderont un bon souvenir et nous espérons bien que le travail effectué portera ces fruits à court ou moyen terme. Ah ! J'allais oublier, le soleil manquait à certains... ? et il est vrai que cela facilite à supporter certaines charges de travail.

Il serait peut être également intéressant d'envisager un travail sur un groupe $\frac{1}{2}$ fond ou sur un collectif féminin, cela reste des pistes de travail qui peuvent amener à une dynamique sur le plan régional. Dans tous les cas, il s'agit d'un site de stage à retenir, tellement les aspects positifs priment sur les aspects négatifs.

