



Extrait du Amberieu Natation

<http://www.amberieunatation.fr/spip/spip.php?article41>

Saison 2014-2015

- Media - La Presse -

Date de mise en ligne : mardi 11 novembre 2014

Copyright © Amberieu Natation - Tous droits réservés

Les articles de presse de la saison 2014-2015

AMBÉRIEU-EN-BUGEY Natation : un stage de perfectionnement pour les jeunes

Les nageurs d'Ambérieu natation ne s'arrêtent pas. Pendant les deux semaines des vacances de la Toussaint, le club organise un stage de perfectionnement. Un groupe de plus d'une vingtaine de personnes y participe.

Tous les matins, de 9 à 11 heures, ils s'entraînent dans l'eau au centre nautique Laure-Manaudou. Les mardis et jeudis, de 14 à 17 heures, ils se rendent au gymnase Saint-Exupéry où ils suivent des séances de préparation physique et de jeux collectifs. Ce mercredi matin, une sélection de dix nageurs a travaillé le thème du plongeon au départ des plots.

Cet entraînement spécifique a été encadré par Frédéric Duclos qui est bio-mécanicien au centre d'expertise du Centre de ressources d'expertise et de performance sportive (Creps) de Dijon (21).

L'entraîneur Jérôme Gourlier : « Cette séance visait à optimiser les plongeurs et les coulées, à l'appui d'analyses vidéos et digitalisations (analyse de la vidéo). L'objectif étant la détection de moments et causes de perte de vitesse dans cette phase de course, et la mise en place d'un travail technique orienté afin d'y remédier. » Frédéric Duclos souligne que « deux caméras sont placées. L'une est aérienne et l'autre sous marine. On peut ainsi sortir les vitesses de poussée et d'entrée dans l'eau, et les freins. Ensuite, cela nous sert d'exercice pour travailler à la correction ». Frédéric est en binôme avec son épouse Nicole et ensemble, ils apportent de précieux conseils sur l'expertise, la gestuelle et la préparation physique. ■

Le groupe de nageurs. Photo Henri-Pierre Zito

20 ■ LE PROGRES - VENDREDI 24 OCTOBRE 2014

Bon début de saison pour les nageurs et qualification pour les régionaux



■ Les jeunes travaillent le plongeon.

Photo Henri-Pierre Zito

L'entraîneur Jérôme Gourlier est satisfait du bon début de saison des nageurs du groupe toutes catégories. « 25 d'entre eux sont qualifiés pour les championnats régionaux qui auront lieu les 6 et 7 décembre à Oyonnax. . Huit de ces nageurs, non labellisés la saison passée, ont validé des temps lors du championnat départemental à Ferney. »

Leur objectif sera de confirmer le niveau acquis en ce début de préparation, afin d'asseoir les bases de travail qui permettront de se projeter sur une élévation de niveau en deuxième partie de saison.

« D'autres, de label régional et/ou proches au niveau chronométrique

des grilles de temps interrégionales, nageront pour se qualifier aux championnats N2 en bassin de 25 mètres du 19 au 21 décembre à Clermont-Ferrand. »

Les nageurs bénéficiant d'un label interrégional profiteront de cette compétition pour parfaire leur préparation en vue des championnats N2 en bassin de 25 mètres, qualificatifs pour les championnats de N2 d'hiver et d'été en bassin de 50 mètres (20 au 22 au 22 mars 2015 à Saint-Etienne), compétition qualificative pour les championnats de France.

« Toujours dans le cadre de la préparation physique générale de ce groupe - une période axée notamment sur le volume de travail et le développement des compétences techniques - nous entrons désormais dans une période importante de ce début de saison : l'investissement des nageurs est bon, l'état de confiance général semble propice à la réalisation d'une fin de préparation physique générale de qualité.

Après les vacances de Noël, les nageurs entreront dans une étape cruciale de leur préparation : la période de préparation physique spécifique, où le travail en intensité sera la priorité, afin de chercher à élever le niveau de performance des nageurs. » ■

MERCREDI 26 NOVEMBRE 2014 - LE PROGRES ■ 23

Scanned by CamScanner

Liens vers des articles de presse en ligne

- [Edouard Lopez relève le challenge de "l'après-Manaudou"](#) Bugey-Côtière