

Séminaire des entraîneurs de la ligue AuRA

Samedi 25 septembre 2021

Compte-rendu des 4 ateliers

Travaux préparatoires conduits par le Groupe Technique Régional
le 26 mai 2021 et le 30 juin 2021
animation le 25 septembre 2021
80 entraîneurs présents

1

Vanessa BROUARD - Yoann EXBRAYAT

- Comment envisagez-vous la formation de vos nageurs vers la haute performance ?

Eric CHAKABE - Guy LA ROCCA

- Comment percevez-vous la performance à travers les différentes étapes du plan de carrière du nageur ?

Nous avons passé un excellent moment avec les collègues qui étaient venus échanger avec nous et il semble que c'était réciproque.

Après une rapide introduction de Jean-Luc, les entraîneurs se sont volontairement associés à 4 thématiques de travail, se répartissant ainsi en 4 groupes animés par 2 d'entre nous. Nous avons souhaité ne pas « diriger » les débats mais simplement les animer de manière à ne pas avoir un discours descendant auprès de nos collègues. L'objectif était tout aussi bien de mettre tout le monde à l'aise que de laisser la place à de nouvelles idées en permettant à chacun de s'exprimer.

Les échanges ont débuté très facilement et les idées ont éclos progressivement pour se compléter les unes les autres, dans une ambiance constructive et collective.

Nous avons presque été surpris de voir à quel point, sans essayer de convaincre, les échanges faisaient naturellement émerger les mêmes conclusions que celles que nous avons tirées lors des 2 réunions préparatoires.

Voici un résumé non-exhaustif des grandes idées que nous avons évoquées :

Le projet du nageur est capital

Quelle que soit l'échelle (un groupe de nageur, un club, la ligue), il est nécessaire d'aider les nageurs à construire leur projet. Il s'agit de les faire rêver (une projection à long terme), et de les éclairer sur le chemin à parcourir.

« Il n'est pas de vent favorable à celui qui ne sait où il va »

Sénèque

Fixer des objectifs

Il est indispensable d'aider les nageurs à se fixer des objectifs, à court et à long terme, dans une démarche de progression (motivation). L'entraîneur (mais pas seulement) aide le nageur à baliser les étapes de formation. Les différents éléments qui jalonnent ce parcours (la structure club, le programme de la ligue, etc.) doivent permettre au nageur d'être dans un défi permanent, afin de progresser durablement tout en prenant du plaisir à se challenger. Attention, il est illusoire de penser que le parcours d'un nageur est linéaire. Les grilles de qualification donnent l'illusion d'une progression linéaire, c'est un leurre.

2

Des singularités ... dans un fonctionnement collectif

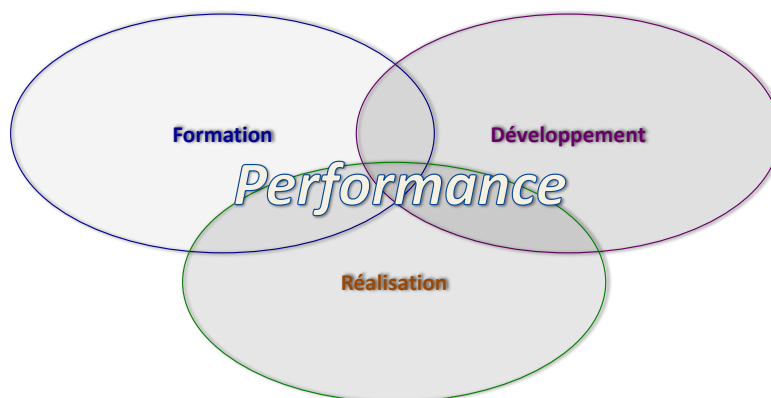
Si chaque projet est individuel et si la démarche d'entraînement prend en compte la singularité de chacun, la démarche est optimisée par les bienfaits du collectif. Ainsi, la constitution de groupes dans le fonctionnement des clubs est à favoriser. Le travail des différents acteurs doit aller dans ce sens, en sachant qu'un groupe ne se décrète pas, il se construit avec le temps.

La formation du nageur n'est jamais terminée

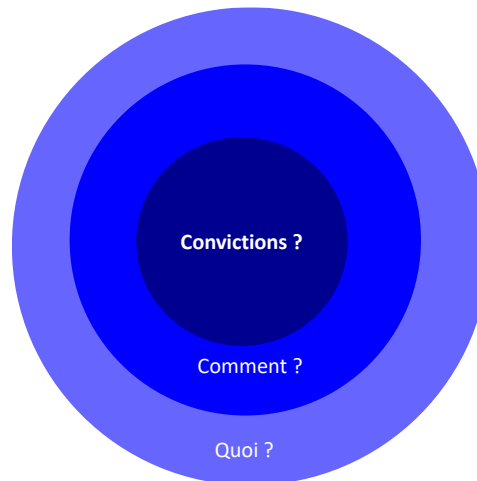
La formation doit permettre au nageur d'évoluer durablement, en lui offrant un « bagage », des connaissances et compétences qui lui permettront de progresser sur le long terme. Aussi, la formation doit développer chez le nageur la capacité trouver des solutions de lui-même, à oser s'engager sur des terres inexplorées. Et finalement, cet état d'esprit confèrera au nageur la confiance nécessaire à poursuivre le long chemin parsemé d'embuches qui mène à la réussite.

Entre adaptabilité et réalisation

Avec toute la bonne volonté que nous pouvons avoir, la route vers le succès reste tout de même difficile à tracer. De fait, nous devons apprendre aux nageurs à être adaptables car les choses ne se passeront jamais totalement comme prévu. Dans cette avancée vers l'inconnu, le nageur devra cependant s'accomplir régulièrement afin de ne pas perdre le cap. La formation (permanente) devra alors régulièrement faire émerger la réalisation du travail engagé, de façon à avoir des repères et ne pas s'égarer en cours de route. Le parcours du nageur est donc un continuum, les entraîneurs plantent sans cesse des graines (formation) qui vont germer en cours de parcours (développement) pour faire éclore les fruits du travail du nageur (performances), avant de passer à l'étape suivante.



A ce stade de notre réflexion, les quelques lignes ci-dessus résument une sorte de consensus partagé par les entraîneurs. Le fait que les idées qui sont ressorties des 4 ateliers correspondaient à nos réflexions initiales nous confortent dans l'idée qu'il s'agit de convictions communes à globalement tous les entraîneurs présents ce jour-là : ce en quoi nous croyons. Ces **convictions** devraient nous aider à définir, dans un second temps, **comment** nous y prendre, quelles orientations pour faire évoluer le niveau de performance de la ligue. Cette deuxième phase de réflexion est indispensable avant de décider **quoi** mettre en place.



Marc BEGOTTI et Yvan ROUSTIT

- **Quand s'arrête la formation pour laisser place à la performance ?**

Cette question intéresse un nombre important d'entraîneurs, pour autant il n'est pas facile d'y répondre pour le collectif. On se lance ...

Se former : c'est apprendre. Cette définition est admise par tous. En revanche définir le mot « performance » est plus difficile. Une affirmation est proposée pour tenter de mieux cerner la notion de performance : un nageur performe en situation de compétition. Un entraîneur fait remarquer qu'il existe des nageurs qui performant à l'entraînement mais qui ne performant pas en compétition. De fil en aiguille les échanges nous amènent à penser que pour performer il faut à la fois que le nageur soit « armé » c'est à dire avoir développé des savoirs faire techniques et des qualités physiques, physiologiques pour faire face à l'épreuve mais qu'il soit aussi capable de les exprimer et de s'exprimer le jour « J » en situation de compétition, pour cela la confiance qu'il a en lui semble être un facteur déterminant.

Nous tentons d'aller plus loin en interrogeant ce qui pourrait être décisif dans la capacité qu'aurait un nageur à exprimer son potentiel en situation de compétition en mettant à profit ce qu'il a par ailleurs appris.

On piétine un peu ... Une question est donnée à réfléchir pour avancer : Apprendre c'est reproduire ou inventer ? Il est précisé que répondre à cette question c'est répondre à la question initiale « Quand s'arrête la formation pour laisser place à la performance ? » Deux options sont possibles :

- Apprendre consiste à reproduire ce que dit l'entraîneur ; si c'est le cas on peut imaginer que le degré de confiance en soi développé par le nageur en reproduisant sera minime. On peut même aller jusqu'à douter de l'efficacité de ce qui aura été appris. Dans ce cas il pourrait être envisagé qu'après avoir « suffisamment appris » il faille « cesser d'apprendre » pour permettre une forme de libération qui permettrait de prendre confiance en soi et de performer.
- Apprendre c'est inventer ; si on se réfère à ce que disent les grands noms de la pédagogie sur les apprentissages, ils sont unanimes : apprendre durablement c'est réinventer. « *Chaque fois que vous donnez la solution à un enfant vous l'empêchez d'apprendre* » la formule est de Jean PIAGET.

Si apprendre c'est trouver des solutions à des problèmes bien posés on peut raisonnablement penser qu'apprendre c'est performer, que performer c'est apprendre et que performer c'est se former. Dans ce cas la formation ne s'arrête jamais.

Quelle conclusion ? :

La notion de « plaisir » souvent évoquée par les compétiteurs après avoir réalisé une performance ne viendrait-elle pas de la joie éprouvée de s'être cultivé (d'avoir appris) en situation de compétition ? Dans les faits, il est rare qu'un nageur qui progresse arrête la natation, or un nombre important de jeunes nageurs arrêtent la natation très tôt, on peut penser qu'ils sont dans l'incapacité de performer en compétition. Ce qui pourrait laisser imaginer que ces nageurs subissent l'entraînement (parfois long et intensif) sans apprendre ce qui pourrait peut-être expliquer la raison profonde pour laquelle ils s'éloignent de nous et ne performant pas.

Le collectif s'accorde pour dire que « faire la course » est LA situation à partir de laquelle peuvent réellement émerger des formes d'inventions, de dépassement de soi : devoir battre des adversaires pour se dépasser soi-même. « Faire la course » serait donc la situation pour apprendre à performer, la formation à la performance en quelque sorte. Force est de constater que nos jeunes nageurs font rarement la course, ils se retrouvent en compétition plutôt pour réaliser des temps chronométriques.

Pour terminer :

Se poser une question difficile et y réfléchir méthodiquement est un moyen pour nous de progresser. La question initiale en appelle d'autres, par exemple : si performer c'est faire face à l'épreuve de compétition, qu'est-il nécessaire d'apprendre et comment apprendre ce qu'il est nécessaire d'apprendre pour performer ?

Fanny DAOUST - Stéphane BOUVARD - Bruno VERWEIRDE

- **D'après-vous, comment susciter l'envie du nageur tout au long de son parcours ?**

Temps 1 : présentation et prise de parole de chacun des acteurs pour se présenter. Nous avons souhaité dans un premier temps donner la parole aux entraîneurs et connaître leurs états d'être suite à ces deux années de Crise sanitaire. L'idée étant de savoir comment ils ont vécu la chose et quels ont été les outils déployés pour garder la motivation des athlètes intacte durant cette période et si certains de ces outils peuvent être réinvestis à ce jour.

Il en ressort que beaucoup d'entraîneurs ont été affectés par le fait d'être loin des bassins ainsi que les athlètes. Le premier confinement n'a pas laissé de trace, la nouveauté sûrement. Toutefois, Un sentiment d'injustice s'est créé lors du second car il en est ressorti des inégalités d'accès à la pratique selon les territoires, les niveaux de pratique ou les institutions décisionnaires.

Temps 2 : outils déployés en lien avec le thème du groupe : motivation.

Les entraîneurs ont utilisé des outils comme la visio ou la notion de challenge et confrontation pour maintenir la motivation des athlètes. Cette idée de confrontation est ressortie plusieurs fois et une demande a été faite pour l'intégrer davantage dans les programmes sportifs (notion de défi).

Certains entraîneurs ont ressenti une appréhension à retourner en compétition ne se sentant plus à la hauteur et cette pause sportive a provoqué chez certains collègues un souhait de stopper l'activité ou en tout cas de calmer les rythmes concernant les déplacements en compétitions.

Concernant l'organisation en petit comité des compétitions, cela semble avoir été apprécié car les nageurs ont été mis dans de bonnes conditions (compétition plus courte) même si l'adversité manquait un peu. La dynamique de groupe reste un facteur important de la performance. Toutefois cela a mis en avant que peut-être en tant qu'entraîneur, nous devrions proposer les compétitions adaptées au niveau de chacun. (reste toutefois les problématiques financières et ressources humaines à prendre en compte).

L'importance de la préparation physique et l'orientation vers d'autres sports a été évoquée (proposer des sorties vers d'autres activités, un éclaircissement réglementaire a d'ailleurs été apporté sur ce sujet). Nous avons évoqué la notion d'équipe, essentielle à la motivation et à la performance : équipe entre nageurs / équipe entre collègues / mais également avec les membres directeurs des associations. La notion de projet commun entre chaque acteur des clubs est ressortie. La notion de mutualisation avec d'autres clubs pour créer des dynamiques de groupe également.

Le programme sportif a été abordé, les entraîneurs trouvent le temps de compétition trop long.

Nous avons échangé sur le contenu des séances pour maintenir la motivation des athlètes et également un débat a été lancé sur doit-on imposer ou non un nombre de séances par semaine : il en ressort que non, le nageur devant être acteur de son projet et se donner les moyens de venir plus s'il veut nager plus



vite. (notion évoquée pour l'accès à l'élite, cette question n'a pas été évoquée sur la formation des plus jeunes).

La notion de plaisir a été une des clés des débats. Sans plaisir la pratique reste compromise.

Enfin, nous avons évoqué des problématiques rencontrées par les collègues face à des situations ponctuelles pouvant impacter la motivation des uns et des autres. (problème de santé des athlètes ou comment être armé en tant que coach pour faire face à cela).

Voici un petit résumé qui n'est pas bref, je m'en excuse d'avance mais les échanges ont été nombreux.

6

FIN DES COMPTES-RENDUS DES 4 ATELIERS