CR formation continue : Jan OLBRECHT

Les 15 et 16 Février 2020, le comité du Rhône recevait Monsieur Jan Olbrecht pour une intervention dans le cadre de la formation continue des entraîneurs. Docteur en Physiologie de renom, expert mondialement reconnu dans le suivi des nageurs, Mr Olbrecht a présenté ses concepts d'entrainement et de suivi des athlètes aux 36 entraineurs qui étaient venus assister à cette intervention.

La présentation, de très haute qualité, a permis de clarifier les principes fondamentaux de la physiologie du sport, tout en introduisant une vision actualisée des méthodes qui caractérisent l'entraînement moderne.

Les notions de Capacité et Puissance on été très largement explorée et illustrée par des exemples concrets de séances d'entraînement dans le but, d'une part, de faire comprendre l'intérêt des différentes formes de travail et leurs effets sur la physiologie de l'athlète, et d'autre part, de donner aux entraineurs des outils pratiques dans la conception des séances d'entraînement.

Un méthode de périodisation de l'entraînement a été proposée, adaptable en fonction de niveau de l'athlète.

Mr Olbrecht a constamment porté le regard sur la nécessité de bien former les nageurs sur le plan de la technique de nage, sans quoi le développement des qualités physiologiques n'a aucun sens et se verra très rapidement limité. Il a également invité les entraineurs à maitriser la charge proposée aux nageurs tout au long de leur parcours de façon à permettre un développement durable de l'athlète plutôt qu'une progression précoce qui conduira sur le long terme à une régression.

L'auditoire a été en permanence invité à s'exprimer, de façon à s'assurer que chacun a bien intégré les principes exposés mais aussi et surtout faire le lien avec la réalité de terrain de chaque entraîneur.

Mr olbrecht a su se mettre au niveau de chaque interlocuteur. Ainsi, tous les entraineurs présents à cette présentation, des plus experts aux plus novices, seront rentrés chez eux avec de nouvelles connaissances mais aussi des outils à exploiter dans leurs programmes d'entraînement.