

Le stage du 28 février au 11 mars

Une sélection de 7 nageurs : Jules, Baptiste, Loic, Kevin, Pierre, Marie et Audrey étaient présent sur le stage de Février au Centre National d'Entraînement en Altitude de Font Romeu.

La France dispose depuis 1968 de ce centre en moyenne altitude (1850m) situé dans les Pyrénées-Orientales. La préparation en altitude est, bien que difficile à appréhender, reconnu comme un facteur améliorant les performances aérobies. En effet l'altitude a des effets sur les systèmes physiologiques liés au transport et à l'utilisation de l'oxygène.

Un séjour long est nécessaire car une période de 4 jours d'acclimatation est obligatoire avant de commencer tout travail intensif. Après cette période, le stress créé par la raréfaction de l'oxygène stimule l'organisme plus près de son maximum que les exercices en plaine. Ce qui permet d'augmenter la charge générale d'entraînement. D'une manière générale, la quantité de travail est diminuée mais compensée par des stimuli proportionnellement plus élevés qu'en plaine.

En tant qu'entraîneur, l'un des grands avantages que j'y retire c'est que les conditions difficiles d'entraînement de l'altitude m'obligent à prendre en grande considération un facteur décisif : la récupération. En définitive un séjour en altitude n'est pas une «potion magique» et le seul fait de s'entraîner en altitude ne suffit pas à faire progresser, je pense que c'est la rigueur dans le contenu de l'entraînement et de l'organisation de la vie quotidienne qui, plus qu'en plaine, conditionne la réussite.

En chiffre le stage de février c'est : 12 jours, 115 kms de natation, 23 séances, 4 séances de préparation physique, 14 séances de kiné, 2 saunas, 1 sortie raquettes.

Avec les années on y retrouve souvent les mêmes : le pôle de Limoges toujours prêt à nous aider, Montpellier, l'INSEP... Malgré une raréfaction du niveau international (structures qui préfèrent des destinations plus exotiques et modernes), le CNEA reste un lieu parfait pour la préparation de nos nageurs.

Le meeting de Nanterre du 11 mars au 13 mars

En remontant du stage, trois nageurs sont restés en zone parisienne pour parfaire certaines qualifications. C'était pari risqué, et malgré la fatigue Pierre, Kevin et Baptiste ont tenté une dernière fois la chance. Pas totalement convaincant mais pas bredouille non plus car Baptiste revient avec une qualification pour les France cadet sur 200 pap.

La période de qualification est maintenant close, place aux championnats :

- N2 à Chalon sur Saône du 18 au 20 mars
- N1 à Strasbourg du 23 au 27 mars
- France Jeune du 14 au 17 avril



follow us on
twitter

(news, résultats, photos...) : OCCELITE2010