



# NATATION

MAGAZINE

## POUR TOUT SAVOIR SUR LA NATATION ABONNEZ-VOUS !



## NATATION

MAGAZINE

C'EST :

- > L'ACTU DE TOUTES LES DISCIPLINES DE LA FFN
- > DES RENCONTRES, DES INTERVIEWS
- > DES DOSSIERS, DES REPORTAGES
- > DES PHOTOS, DES ANALYSES
- > DES RENDEZ-VOUS, DES RÉSULTATS
- > DES RUBRIQUES, DE L'HUMOUR...

Abonnement,  
CLÉMENCE BÈGUE : 01 41 83 87 70

[www.ffnatation.fr](http://www.ffnatation.fr)

## NATATION

MAGAZINE

## BULLETIN D'ABONNEMENT

A renvoyer avec votre règlement à : FFN - Département Horizons Natation, TOUR ESSOR 93 - 14, rue Scandicci - 93500 PANTIN

■ Natation Magazine : 30 € les 8 numéros/an  
soit 4,00 € le numéro !

■ Je règle :  
par chèque à l'ordre de Horizons Natation

Nom	<input type="text"/>
Prénom	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Adresse	<input type="text"/>
Ville	<input type="text"/>
CP	<input type="text"/>
Email	<input type="text"/>
Date	<input type="text"/>
Signature	<input type="text"/>

## LE COIN DU COACH

RETROUVEZ L'ENTRETIEN  
DE FABRICE PELLERIN  
DANS SON INTÉGRALITÉ SUR  
<http://tinyurl.com/oq2nkap>



# FABRICE PELLERIN : « UNE CRÉATION PERMANENTE »

Pour l'inauguration de notre nouvelle rubrique « Le coin du coach », nous avons rencontré Fabrice Pellerin, l'entraîneur de Camille Muffat et Charlotte Bonnet à Nice, qui a accepté de nous présenter sa vision de l'entraînement.

### FABRICE, QUELLE EST TA VISION DE L'ENTRAÎNEMENT ?

L'entraînement est avant tout un lieu d'apprentissage. Forcément, on y répète des gestes, des séries et des kilomètres, mais il faut faire en sorte que l'entraînement offre des situations variées d'apprentissage.

### S'ENTRAÎNER, C'EST DONC APPRENDRE...

Je pense qu'il est primordial de mettre au cœur de la séance, et même de la préparation annuelle, la notion d'apprentissage. Certes, il est souvent question de performances, mais il faut garder en tête qu'apprendre est un enjeu capital.

### PLUS GÉNÉRALEMENT, COMMENT ORGANISES-TU UNE SAISON ?

Lorsque j'ai de jeunes nageurs, je fais l'effort d'avoir une vision pluriannuelle. Il y a ce qui se passe dans l'année, mais aussi l'idée de construction sur plusieurs saisons. Pour cela, je m'appuie sur des principes simples que tout le monde connaît sur la méthodologie de l'entraînement. Le principe de progressivité fait partie de ceux auxquels je suis très attaché. Camille Muffat, que j'ai vu intégrer mon groupe de préparation dès l'âge de 14 ans, nageait moins que ses camarades d'entraînement à ses débuts. De la même manière, quand Yannick Agnel est arrivé à Nice, il nageait neuf fois par semaine. On est donc passé tout de suite à huit (il doublait les mardis et jeudis) puisque cela n'affectait pas sa progression... Nous sommes descendus à sept séances et même six pendant la période où il préparait son Bac.

### TU NOUS AS PARLÉ DE CONSTRUCTION PLURIANNUELLE, MAIS QU'EN EST-IL DE LA SAISON PROPREMENT DITE ? CONSERVES-TU TES PLANIFICATIONS D'ANNÉE EN ANNÉE ?

Faire un plan qui débouche sur un super résultat en fin de saison est finalement la pire chose qui puisse arriver à un coach, car après cela, quoi de plus tentant que de vouloir reproduire ce qui a bien marché... En ce qui me concerne, je n'ai pas voulu prendre ce risque. J'ai toujours tout détruit à la fin de chaque saison, de manière à repartir avec une page blanche. C'est un effort de création permanent qui me semble déterminant.

### TU PARS TOUT DE MÊME SUR DES DATES ?

Oui, des dates puis le contenu. Pour approfondir, c'est comme si je mettais la saison dans un étau. Je fais une sorte de bilan de ce qui s'est passé en fin de saison précédente en essayant de dégager ce qu'il a manqué aux nageuses et nageurs que j'entraîne pour gagner, par exemple, ou tout simplement pour être meilleur encore et cela plutôt en termes de compétences.

### ET QU'EN EST-IL DU PHYSIOLOGIQUE ?

Je m'attache à faire en sorte que les compétences soient l'objectif numéro 1. Le physiologique vient après. Pour être honnête, je n'ai pas toujours fonctionné ainsi. A mes débuts, j'étais obsédé par le cadre physiologique, les filières, les compétences hivernales aérobies, déplacer le seuil... Puis finalement, j'ai trouvé que c'était dommage car, quand on analyse une course, il y a d'autres choses qui sautent aux yeux, des compétences notamment.



Fabrice Pellerin, ici aux championnats du monde de Barcelone, en compagnie de Camille Muffat, Charlotte Bonnet et Damien Joly.

(KIMSP/STÉPHANE KEMPNARE)

### TU N'ES PAS EN TRAIN DE NOUS DIRE QUE LA PHYSIOLOGIE NE COMPTE PAS POUR TOI ?

Pas du tout, je la place autrement et du coup je pense qu'on lui donne un nouveau sens, plus fort. En fait, pour moi, la physiologie n'a de sens qu'au regard des compétences que l'on travaille toute l'année. Donc pour en revenir à notre sujet, je pars de cela : les compétences, être capable de bien finir un 200 m nage libre, de maîtriser un spectre large d'allures, de réaliser de bons virages... Et donner de la couleur à cela avec le physiologique.

### DANS LES COMPÉTENCES DONT TU VIENS DE PARLER TU N'AS PAS ABORDÉ LE DOMAINE DE LA TECHNIQUE PURE...

Sur le plan technique, disons que je me focalise sur la position, la notion de bulbe...

### QU'ENTENDS-TU PAR BULBE ?

C'est-à-dire utiliser la tête et les mains pour créer une étrave, à l'image des bateaux. L'idée est de casser la vague. C'est pour moi aujourd'hui l'idée technique numéro 1. Après découle de cela les notions de propulsion... Du coup, je modélise beaucoup moins et n'essaie plus de coller les nageurs sur des

« LA PHYSIOLOGIE N'A DE SENS QU'AU REGARD DES COMPÉTENCES QUE L'ON TRAVAILLE TOUTE L'ANNÉE. »

angles, sur des positions ou des trajectoires de bras... Ce qui va rester c'est la capacité à s'aligner, à minimiser les résistances à l'avancement...

### SI UN NAGEUR DE 15 ANS, PAR EXEMPLE, SOUHAITAIT VENIR S'ENTRAÎNER AVEC TOI, C'EST CELA QUE TU REGARDERAI EN PARTICULIER. LES PERFORMANCES BRUTES NE SONT PAS ASSEZ PARLANTES ?

Aujourd'hui, celles et ceux qui veulent intégrer le groupe viennent d'abord passer quelques jours à Nice. J'en profite pour les mettre dans le type de situation que je viens de décrire. Je vais regarder également leur niveau dans les quatre nages, s'ils ont des carences comme, par exemple, dans le domaine des jambes. Pour moi cela compte beaucoup. ▶