



# 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"/> | Age <input type="text"/>   |
| Adresse   | <input type="text"/> |                            |
|           | <input type="text"/> |                            |
| Ville     | <input type="text"/> |                            |
| CP        | <input type="text"/> | Email <input type="text"/> |
| Date      | <input type="text"/> |                            |
| Signature | <input type="text"/> |                            |



# OLIVIER DUBOIS : « L'IMPORTANT, C'EST LE PROJET ! »

Entraîneur au Beauvais Aquatic Club depuis 1981, Olivier Dubois a pleinement conscience d'exercer au sein d'un club formateur. Le Picard a ainsi vu passer Justine Bruno, Cloé Hache et Thomas Avetand avant de les laisser filer sans frustration vers des structures plus adaptées à la pratique du très haut niveau. Entretien.

## OLIVIER, POURQUOI ES-TU DEVENU ENTRAÎNEUR ?

J'ai passé le diplôme de maître-nageur sauveteur avec Claude Fauquet. Bien que nous n'étions pas inscrits dans un cursus d'entraîneur, la formation était orientée natation sportive. Claude menait cette formation de telle manière que cela m'a très vite donné envie d'aller plus loin dans le domaine. C'était aussi l'époque de Raymond Catteau avec l'enfant au centre, la pédagogie par l'action, suivre l'enfant et lui donner les moyens de progresser.

## D'AUTRES PERSONNES ONT-ELLES « JALONNÉE » TON PARCOURS ?

Si on parle purement d'entraînement, je peux dire que Michel Chrétien et Richard Martinez m'ont beaucoup apporté, notamment dans la démarche.

## C'EST-À-DIRE ?

Donner du sens à l'entraînement que l'on propose, nager intelligemment avec des objectifs intégrés. Michel m'a également sensibilisé à tout ce qui concerne le haut niveau, le suivi individualisé de l'athlète. Mais je n'oublie pas Michel Pou (cadre technique en Picardie, ndlr) qui m'a guidé dans la programmation des entraînements. Je terminerai en citant Stéphane Lecat, qui est toujours disponible et prompt à nous aider !

## EN DEHORS DE CES « APPORTS », AS-TU PUISÉ DES INFORMATIONS DANS LA LITTÉRATURE AQUATIQUE ?

J'ai lu Platonov, comme nombre d'entraîneurs, mais ce n'est pas dans les livres que j'ai construit mon expérience. Elle tient davantage de mes expérimentations.

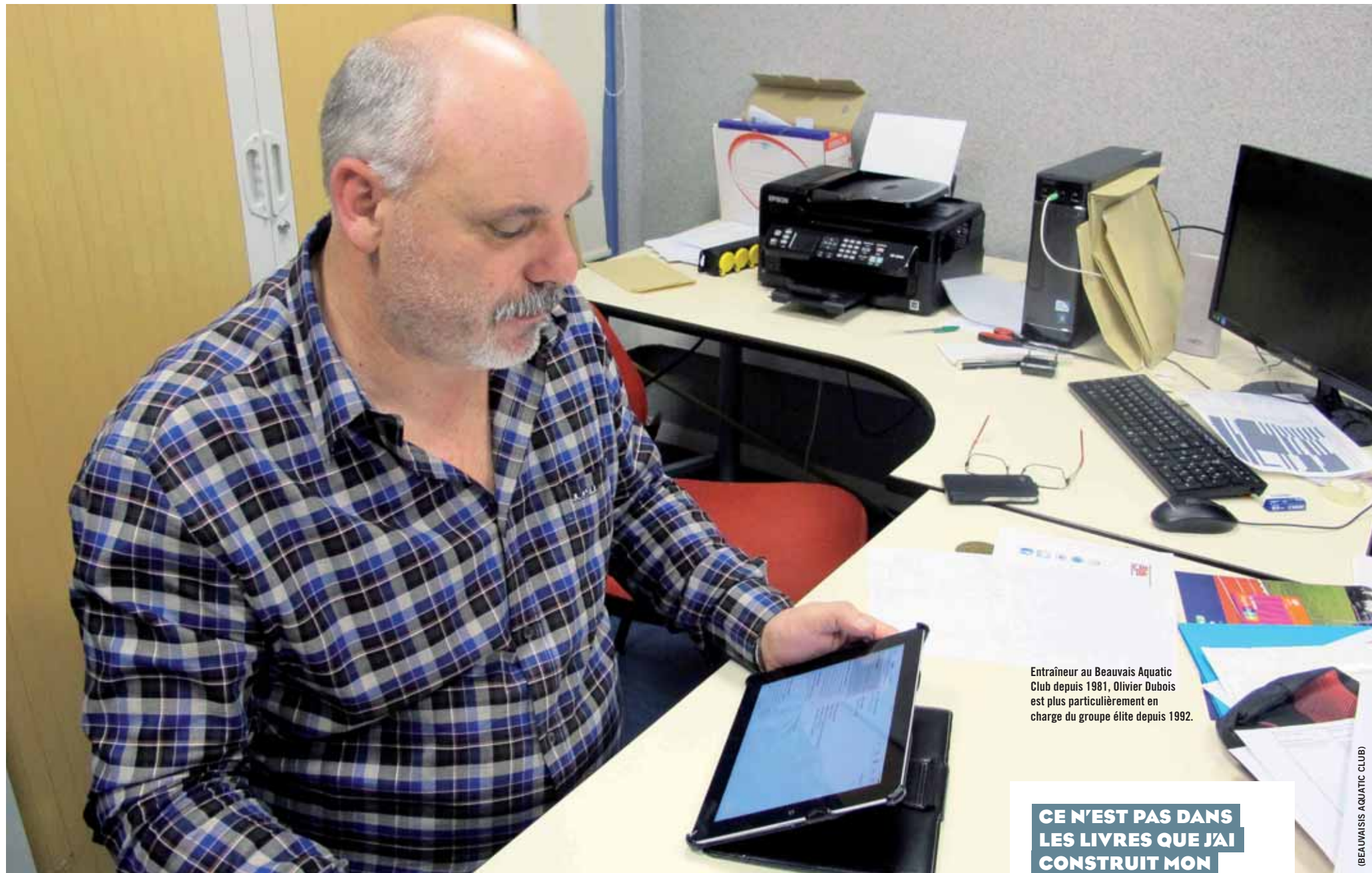
## PEUX-TU MAINTENANT NOUS PARLER DU CLUB DE BEAUVAIS ?

Le Beauvais Aquatic Club, c'est 400 adhérents licenciés. Nous disposons de trois pôles : un premier qui comprend l'école de natation avec les 6-7 ans, l'initiation sportive avec les 8-10 ans (jusqu'au Pass'sport de l'eau et le Pass'compétition), puis un groupe ados d'apprentissage et de préparation au BNSSA. Un deuxième, vraiment orienté loisirs avec les adultes-perfectionnement, l'aqua-forme, une activité synchro-loisirs et du water-polo avec des matches au niveau régional. Enfin, le pôle compétition, à partir du Pass'compétition, un groupe Benjamin avec quatre séances de 1h30 par semaine, une section sportive 6<sup>ème</sup>/5<sup>ème</sup> avec six entraînements de 1h30 par semaine puis, à partir des minimes, un groupe régional pour ceux qui ne peuvent pas intégrer le groupe interrégional, à six séances également par semaine et après mon groupe, au minimum de niveau interrégional de minime à senior avec douze places pour un entraînement dans deux couloirs.

## TOUS LES ENTRAÎNEMENTS SE FONT EN BASSIN 25 MÈTRES, JAMAIS EN 50 MÈTRES ?

Je fais quasiment tous mes stages en bassin de 50 mètres. C'est indispensable. Car même si l'on peut s'entraîner correctement en 25 mètres, sur une saison complète et pour des nageurs de niveau national, voire en équipe de France, cela s'avère être, à mon sens, un facteur limitant vers la haute performance.

## A CE PROPOS, IL FAUT INDiquer QUE CLOÉ HACHE, JUSTINE BRUNO, ET THOMAS AVETAND ONT ÉTÉ FORMÉS À



Entraîneur au Beauvais Aquatic Club depuis 1981, Olivier Dubois est plus particulièrement en charge du groupe élite depuis 1992.

(BEAUVAIS AQUATIC CLUB)

**CE N'EST PAS DANS  
LES LIVRES QUE J'AI  
CONSTRUIT MON  
EXPÉRIENCE. ELLE  
TIENT DAVANTAGE  
DE MES  
EXPÉRIMENTATIONS. »**

## BEAUVAIS. AJOUTONS QUE CLOÉ CAZIER S'ENTRAÎNE ACTUELLEMENT SOUS TA HOULETTE. ON PEUT D'AILLEURS CONSTATER QU'À UN MOMENT, TES NAGEURS S'EN VONT SOUS D'AUTRES CIEUX. COMMENT LE VIS-TU ?

Je pars du principe que je n'ai pas les moyens pour vraiment faire du haut niveau. Attention, jusqu'en classe de Terminale, je dispose des outils nécessaires pour les former. C'est déjà bien et très intéressant, même si, quand on y réfléchit, les jeunes font des journées de 14 heures !

## ET QUE SE PASSE-T-IL ENSUITE ?

Nous avons une double structure en Picardie (un pôle espoirs et un pôle France tous les deux situés à Amiens, ndlr) qui dispose d'un encadrement de qualité. Cela ne me pose donc aucun problème de les orienter vers l'une ou l'autre de ces entités. Si je ne pensais qu'à moi, cela pourrait être différent, mais je songe en premier lieu aux nageurs et à leur avenir. Je leur conseille donc la meilleure solution en local. Amiens n'est qu'à 60 kms de Beauvais !

## POUR CLOÉ HACHE, CELA A ÉTÉ DIFFÉRENT ?

Elle a, en effet, préféré partir à Nice ! Mais c'est une structure de haut niveau avec les résultats que

l'on connaît. Je ne m'inquiète pas pour elle. De plus, Cloé a du caractère, elle sait ce qu'elle veut.

## ON PEUT DONC CONSIDÉRER QUE BEAUVAIS EST UN CLUB FORMATEUR ?

Je le revendique sans aucune frustration. Si cela ne me satisfaisait pas, je serais parti, mais j'ai trouvé dans cette structure un équilibre qui me convient parfaitement.

## DE QUELLE MANIÈRE EST ORGANISÉ LE CLUB SUR LE PLAN PÉDAGOGIQUE ?

Tous les acteurs du club se réunissent en début de saison pour définir le nombre de séances, le kilométrage, les orientations physiologiques et techniques. L'équipe est en place depuis un certain nombre d'années, les attentes sont donc connues. On profite aussi des « petites » vacances pour essayer de s'entraîner « ensemble » afin que que les plus jeunes qui accéderont plus tard à mon groupe puissent se familiariser avec mes méthodes et les exigences du haut niveau.

## A QUEL MOMENT UN NAGEUR INTÈGRE-T-IL TON GROUPE ?

L'important, c'est le projet ! Il existe, par ailleurs, une charte que la nageuse ou le nageur signe avant de commencer. Elle marque son engagement. Il y a, par exemple, un nombre de séances à

respecter au regard de l'âge et du sexe. On sait que les filles sont matures plus tôt et donc le nombre de séances est plus important plus tôt que chez les garçons.

## QUELS CRITÈRES RETIENS-TU POUR L'ACCÈS À TON GROUPE ?

Le niveau, bien évidemment, interrégional, mais aussi la capacité à suivre les entraînements. Il faut être capable d'exécuter un 15x100 m départ 1'30". C'est un minimum ! Nager les 4 nages correctement, ce qui n'est pas toujours le cas. On y travaille pourtant au sein du club.

## PRENONS L'EXEMPLE D'UN NAGEUR QUI ARRIVE DANS TON GROUPE, QUI JE LE RAPPELLE EST LE MEILLEUR GROUPE DU CLUB, COMMENCE-T-IL À SE SPÉCIALISER ?

Toutes mes saisons commencent par un gros volume de 4 nages. J'y consacre presque un trimestre entier. Ce qui signifie des séances à dominante 4 nages avec en plus des séances à thème au cours desquelles j'en profite pour aborder un large panel d'éducatifs, de mises en situation, en fonction des difficultés de chacun. Je leur donne en quelque sorte des outils, mais je compte sur leur investissement pour trouver eux-mêmes des solutions.

## QU'EN EST-IL DU RESTE DE LA SAISON ?

Je fonctionne avec des cycles de six semaines que je répète tout au long de la saison. Chaque cycle commence régulièrement par deux semaines « aérobies » très marquées 4 nages en allant vers de plus en plus de crawl. Je propose ensuite plus de travail spécifique.

## S'AGISSANT DES INTENSITÉS, COMMENT TRAVAILLES-TU ?

J'utilise quatre intensités : l'allure 1 correspond à la nage lente, l'allure 2 au seuil aérobie, l'allure 3 au seuil anaérobie et l'allure 4, c'est le reste. Ici, ce sont les paramètres et les consignes de l'exercice et/ou de la série qui conditionnent l'allure.

## QUELLE UTILISATION FAIS-TU DU MATÉRIEL À L'ENTRAÎNEMENT : PALMES, ÉLASTIQUE, PLAQUETTES, PULL, TUBA ?

J'utilise tout ! Les plaquettes pour un travail d'endurance musculaire. Les palmes pour un travail d'endurance musculaire jambes, mais ça peut être aussi pour de la survitesse. Je me sers ➤