

DU OSTÉOPATHIE DU SPORT



Université de Bretagne occidentale – Formation continue

APPORT DE L'OSTÉOPATHIE DANS LA PRISE EN CHARGE D'UNE ÉQUIPE DE NATATION



Mémoire de stage - 2011

En vue de la validation du Diplôme Universitaire en Ostéopathie du Sport

Par Hélène POIRIER

Responsable de stage : Mr BRUNEL Joseph, entraîneur CAC Cholet

Remerciements

Je remercie mon responsable de stage, Joseph Brunel, pour son accueil, son engagement et sa bonne humeur. Je le remercie également pour sa passion de la musique, celle qui a rythmé nos trajets lors des déplacements en compétition.

Je remercie les nageurs ainsi que leurs familles pour tous ces moments passés ensemble.

Je remercie toutes les personnes rencontrées lors de ce diplôme universitaire.

Je tiens à dédier ce mémoire de stage à ma maman, disparue cet été. Cette grande fan de sport et surtout de basket était fière que je fasse ce diplôme universitaire. Elle m'avait fait promettre de ramener un autographe de Tony Parker à mon petit frère. Je ferai en sorte que ce souhait se réalise.

Tables des matières

1ère Partie : INTRODUCTION	1
A) Le Club Aquatique Choletais.....	1
1. Description	1
2. Localisation.....	2
3. Organisation	2
4. Evènements.....	3
4.1. Le meeting de Cholet.....	3
4.2. Autres évènements	4
5. Partenariats scolaires	4
B) Fonctionnement saison 2010-2011.....	4
1. Bilan de la saison précédente.....	4
2. Les nageurs.....	5
3. Les entraînements.....	6
3.1. Horaires	6
3.2. Contenu	6
4. Objectifs.....	7
5. Les compétitions	7
5.1. Planning	7
5.2. Coût	8
5.3. Officiels.....	8
5.4. Programme.....	8
2ème Partie : Evaluation des nageurs.....	10
A) Observation	10
B) Entretien.....	11
C) Bilan.....	11
D) Suivi médical.....	13
3ème Partie : Prise en charge ostéopatique et actions mises en place	14
A) Objectif : la récupération.....	14
B) Fréquence de suivi ostéopatique	15
C) Suivis et actions pendant les entraînements	16
1. Gestion de la prise en charge	16

2.	Gestion des triathlètes	16
3.	Gestion de l'hydratation.....	16
4.	Gestion de la préparation physique générale	17
D)	Suivis et actions pendant les compétitions	17
1.	Présentation du groupe 1.....	18
2.	Le meeting de Tarbes	19
3.	Les Championnats de France N2	20
4.	Actions mises en place	21
4.1.	Hydratation.....	21
4.2.	Nutrition	21
5.	Les Championnats de France Jeunes.....	22
6.	Les interrégionaux	23
7.	Les Championnats de France Cadets.....	24
	4ème Partie : Bilan du stage.....	25
A)	Relation	25
1.	Avec les parents.....	25
2.	Avec Joseph et les nageurs.....	25
3.	Avec les autres entraîneurs	26
4.	Avec le kiné-ostéopathe	26
B)	Conclusion	27
	Bibliographie	28
	Annexes	29

Liste des abréviations

CAC : Club Aquatique Choletais

FFN : Fédération Française de Natation

PPG : Préparation Physique Générale

N2 : Nationale 2

N1 : Nationale 1

Liste des figures

FIGURE 1 : AFFICHE DU 3EME MEETING DU CHOLETAIS (WWW.CHOLETNATATION.COM)	3
FIGURE 2 : TABLEAU DES NAGEURS CLASSES PAR CATEGORIES.....	5
FIGURE 3 : TABLEAU DES CRENEAUX HORAIRES D'ENTRAINEMENTS.....	6

1ère Partie : INTRODUCTION

Ma première rencontre avec les nageurs et l'entraîneur Joseph Brunel date d'octobre 2010 lors du 2^{ème} meeting du Choletais. J'ai participé à cette compétition en tant qu'encadrant sportif avec des élèves d'IdHEO NANTES. Lors de ma recherche de stage, j'ai recontacté Joseph. Son accueil et son intérêt m'ont permis de suivre les nageurs de la section natation sportive dont il s'occupe.

Je commencerai par présenter ce club dans les grandes lignes en développant plus particulièrement la section natation sportive. Ensuite je décrirai le contenu de la saison 2010-2011 et ma prise en charge ostéopathique durant les entraînements et les compétitions. Je finirai par un bilan de ce stage.

A) Le Club Aquatique Choletais

1. Description

Le CAC (Club Aquatique Choletais) est une association, affiliée à la FFN (Fédération Française de Natation), regroupant la natation sportive, le waterpolo et la natation synchronisée. Le club possède une Ecole de Natation Française regroupant plus de 200 enfants qui seront les futurs éléments des trois sections citées précédemment.

Le CAC, comme toutes les associations loi 1901, est géré par un bureau composé de : (www.choletnatation.com)

- Mr Joël MARTY (président)
- Mme Isabelle GOUZIEN (secrétaire)
- Mme Marie-Hélène BROSSET (Trésorière)

L'encadrement sportif est composé d'entraîneurs et d'éducateurs donc les principaux sont :

- Mr Joseph BRUNEL
- Mr Franck LEHAIRE
- Mr Antoine PERDRIAU

2. Localisation

Le siège social du CAC se situe 8 rue Champlain, 49300 CHOLET. Les entraînements ont lieu au Complexe GLISSEO piscine-patinoire, avenue Anatole Manceau, 44300 CHOLET.

3. Organisation

La section natation sportive est constituée d'environ 450 licenciés. C'est une des plus grosses associations sportives de Cholet. Les membres sont de tous niveaux : apprentissage, perfectionnement et compétition.

Ils sont regroupés en catégories en fonction de leur âge et donc de leur année de naissance (exemple pour la saison 2010-2011)

- Avenirs : 9 ans et moins (2002 et après)
- Poussins : 10 - 11 ans (2000-2001)
- Benjamins : 12 – 13 ans (1998-1999)
- Minimes : 14 – 15 ans (1997-1996)
- Cadets : 16-17 ans (1995-1994)
- Juniors : 18 – 20 ans (1991 – 1993)
- Séniors : 21 – 24 ans (1990 - 1987)
- Maîtres : 25 ans et plus (1986 et avant)

Chaque catégorie a ces objectifs et est gérée par un ou plusieurs éducateurs. Mr Joseph BRUNEL, mon responsable de stage, s'occupe du groupe compétition des minimes, cadets, juniors et séniors. Ce sont ces sportifs que j'ai pris en charge durant mon stage.

4. Evènements

4.1. Le meeting de Cholet

Depuis 2009, le CAC organise son propre meeting. Il a lieu l'avant dernier week-end du mois d'octobre et se déroule sur 2 jours. Le prochain aura lieu les 22 et 23 octobre 2011. Il regroupera environ 400 nageurs venus de clubs de la France entière.



Figure 1 : Affiche du 3ème Meeting du Choletais (www.choletnatation.com)

4.2. Autres évènements

Cette année, le CAC a été l'organisateur de nombreux évènements :

- Les interclubs régionaux (le 13 novembre 2010)
- Les interrégionaux (du 17 au 19 décembre 2010)
- Le championnat de France interclubs Master (du 29 au 30 janvier 2011)

Ces organisations permettent au CAC de faire découvrir ses infrastructures, ses partenariats avec les établissements scolaires et d'attirer de nouveaux nageurs.

5. Partenariats scolaires

Le CAC est en partenariat avec la section sportive du Collège Trémollières, ce qui permet aux jeunes nageurs de bénéficier d'horaires aménagés et d'heures d'études encadrées. Il est aussi partenaire avec le lycée Europe pour offrir aux nageurs de meilleures conditions de pratique (accès selon le niveau et internat possible). (Livret de présentation de la section natation sportive du CAC saison 2010-2011)

B) Fonctionnement saison 2010-2011

1. Bilan de la saison précédente

La saison 2009-2010 a été la plus riche du club avec : (livret de présentation de la section natation sportive du CAC saison 2010-2011)

- Un nageur en équipe de France
- 5 nageurs aux Championnats de France de Nationale 1 (N1)
- 2 champions de France en Nationale 2 (N2)
- 2 troisièmes places au Championnat de France Jeunes
- 4 nageurs finalistes au Championnat de France Cadet

2. Les nageurs

Le groupe compétition, entraîné par Joseph BRUNEL, est composé de 30 nageurs pour cette saison 2010-2011.

On y trouve :

- 9 minimes
- 15 cadets
- 5 juniors
- et 1 sénior.

Minimes	Cadets	Juniors	Sénior
Mathieu D.M	Valentin	James	Franck
Dylan	Yoann	Maud	
Leila	Tony	Charlotte	
Titouan	Maxime	Baptiste R.	
Elvia	Thomas	Anaïs	
Clément	Manon		
Nicolas	Mikael		
Baptiste O.	Louison		
Edouard	Nubia		
	Léa M.		
	Nolan		
	Mathieu P.		
	Rémy		
	Clément		
	Léa T.		

Figure 2 : Tableau des nageurs classés par catégories

Pour des raisons évidentes de confidentialité, je ne citerai que les prénoms des nageurs.

3. Les entraînements

3.1. Horaires

Les nageurs s'entraînent entre 4 et 10 fois par semaine, à raison de 1h45 à 2h15 par entraînement. Douze créneaux horaires sont à leurs dispositions.

	MATIN	MIDI	SOIR
LUNDI		12h – 13h45	18h45 – 21h
MARDI		12h – 13h45	18h – 20h
MERCREDI		13h – 15h	18h – 20h
JEUDI		12h – 13h45	17h45 – 19h45
VENDREDI		12h – 13h45	18h – 21h
SAMEDI	7h – 9h	12h -14 h	

Figure 3 : Tableau des créneaux horaires d'entraînements

3.2. Contenu

Le contenu des entraînements est défini par Joseph, au jour le jour, en fonction des compétitions à venir, des périodes de récupérations et des objectifs de chacun :

- Travail de vitesse
- Travail d'endurance (+++ pour les triathlètes)
- Départ de plot, etc.

La préparation physique générale (PPG) a lieu 2 à 3 fois par semaine. Mikael, Nubia, Yoann, Tony, Charlotte, Léa, Maud, Baptiste R. et Franck ont un programme individuel. Les autres ont un programme collectif.

Pour l'entraînement natation, les nageurs sont séparés en groupes avec souvent une base commune puis des spécificités. Ces groupes évoluent selon les mêmes critères que le contenu des entraînements.

4. Objectifs

Les objectifs sont définis en fonction du nombre d'entraînements, des disponibilités scolaires et des résultats de la saison précédente. Ils sont mis en place avec le nageur et ses parents durant une réunion en début de saison.

Des dispositions sont prises auprès des différents établissements scolaires partenaires pour les horaires, les absences et le suivi des cours. Une compétition durant entre 2 et 5 jours, certains nageurs loupent parfois jusqu'à une semaine d'école. Leurs devoirs sont alors envoyés par mails.

Au fur et à mesure de l'avancé des compétitions, des mises au point sont nécessaires auprès de chacun des acteurs :

- Un bilan avec le nageur est effectué après chaque compétition
- De nouvelles rencontres avec les parents peuvent être organisées
- L'entraîneur assiste au conseil de classe des nageurs.

5. Les compétitions

5.1. Planning

Pour la saison 2010-2011, 36 compétitions sont prévus dans toute la France. Elle commence début octobre 2010 pour se finir fin juillet 2011 et se compose de :

- Meeting (Octeville, Cholet, la Roche sur Yon, Tarbes, Rennes, etc.)
- Interclubs (départementaux, régionaux)
- Championnats de France N1 Petit Bassin
- Championnats de France N2 et N1 en Grand Bassin
- Championnats de France Jeunes, Minimes, Cadets
- Championnats régionaux, interrégionaux
- Coupe de France

5.2. Coût

Toutes les compétitions ont un coût financier, partagé entre le club et le nageur. Les droits d'engagement des courses sont variables en fonction des meetings et tournent aux environs de 5€ par courses.

Les déplacements sur les meetings lointains sont réservés aux nageurs réalisant plus de six entraînements par semaine. Les trajets se font en minibus.

5.3. Officiels

A chaque meeting, le club doit présenter un officiel pour cinq nageurs. La plupart des parents ont passé leur examen d'officiel et peuvent accompagner les nageurs aux compétitions et chronométrer pendant celles-ci. Un planning est fait dès le début de l'année pour que les parents puissent prévoir les déplacements avec leur travail.

5.4. Programme

Une compétition dure entre deux et cinq jours. Elle commence généralement à 7h30 pour se terminer au maximum à 21h. A la pause du midi, il est souvent possible de rentrer à l'hôtel pour faire une sieste. Tous les repas sont pris au restaurant de type cafétéria.

Le dernier jour, la compétition se termine toujours plus tôt pour permettre aux nageurs de ne pas rentrer trop tard chez eux. Malheureusement, selon la distance, le retour se fait souvent très tardivement le dimanche soir, voir le lundi matin. On comprend pourquoi les nageurs ont du mal à être en forme le lundi matin en cours et que les absences augmentent.

PROGRAMME

SAMEDI MATIN ECH: 8H15-9H45 - DEBUT COMPETITION: 10H

100 4N F/G SERIES
200 BRASSE F/G CLASSEMENT AU TEMPS
100 DOS F/G SERIES
400 4N F/G CLASSEMENT AU TEMPS
100 BRASSE F/G SERIES
200 PAP F/G CLASSEMENT AU TEMPS

SAMEDI APRES MIDI ECH: 13H45-14H55 - DEBUT COMPETITION: 15H

200 NL F/G CLASSEMENT AU TEMPS
100 PAPILLON F/G SERIES
200 DOS F/G CLASSEMENT AU TEMPS
2 A 3 SERIES DE 100 NL HANDISPORT
100 NL F/G SERIES

SAMEDI SOIR ECH: 19H15-20H10 - DEBUT COMPETITION : 20H15

FINALES

50 NL FINALE HANDISPORT
100 4N FINALE B ET A F/G
100 DOS FINALE B ET A F/G
100 BRASSE FINALE B ET A F/G
100 PAP FINALE B ET A F/G
100 NL FINALE B ET A F/G

DIMANCHE MATIN ECH : 7H30-9H - DEBUT COMPETITION : 9H15

50 PAP SERIES F/G
400 NL CLASSEMENT AU TEMPS
50 DOS SERIES F/G
200 4N CLASSEMENT AU TEMPS
50 BRASSE SERIES F/G
50 NL SERIES F/G

DIMANCHE APRES MIDI ECH: 13H45-15H15 - DEBUT COMPETITION 15H30

FINALES

50 PAP FINALES D, C, B ET A F/G
50 DOS FINALES D, C, B ET A F/G
50 BRASSE FINALES D, C, B ET A F/G
50 NL FINALES D, C, B ET A F/G

Figure 4 : Programme du meeting du choletais, bassin de 25m (www.choletnatation.com)

2ème Partie : Evaluation des nageurs

J'ai commencé par observer les nageurs sur plusieurs entraînements. Après accord des parents, chaque nageur a eu un entretien individuel, me permettant de définir leur état physique et psychologique actuel.

A la confirmation du stage, j'ai travaillé pour redécouvrir l'univers de la natation. En tant qu'ancienne nageuse, j'ai une bonne base. Mais n'ayant jamais fait de compétition, il me manquait des éléments essentiels : des précisions sur les techniques, des vidéos actuelles, des termes spécifiques et surtout les règlements du milieu compétitif. Joseph, les nageurs et leurs parents ont été d'une très grande aide sur mes nombreuses questions.

A) Observation

Lors de ma première observation, Joseph m'a demandé de lui faire un bilan sur certains nageurs. Le but était de trouver les nageurs blessés et de comparer nos deux visions sur un geste mal effectué.

Je citerai le cas de Yoann (dossiste). A l'observation de la nage, je remarque que son avant-bras gauche a des difficultés à faire une pronation. En discutant avec Joseph, il me précise que ceci est le cas depuis deux semaines et qu'il a adapté sa PPG et son entraînement en pensant que cela venait d'un déficit musculaire de l'épaule gauche. La fois suivante, je prends Yoann en charge. Il me précise qu'il y a quelques semaines, il s'est cogné l'épaule et le coude gauche suite à un accident de la voie publique. Après traitement, l'épaule était libérée de ses tensions musculaires et la pronation était à nouveau possible. Au bout de deux longueurs de bassin, le mouvement était à nouveau normal.

Cet exemple m'a permis d'obtenir rapidement une crédibilité auprès de Joseph et des nageurs.

A chacun de mes déplacements au club, j'assiste à la totalité de l'entraînement. Mes traitements sont adaptés à mon observation, celle de Joseph, aux ressentis du nageur et à la spécificité du mouvement recherché.

B) Entretien

Après accord des parents (Annexe 1), j'ai reçu les 30 nageurs pour un entretien individuel. L'interrogatoire a été divisé en deux parties : un classique style cabinet reprenant les antécédents médicaux et un spécifique à la natation.

Voici les questions principales posées lors de l'interrogatoire sur la natation:

- Nombre d'années de pratique
- Nombre d'entraînement par semaine
- Spécialité
- Objectif fixé
- Blessures survenues
- Gêne ou blessures actuelles
- Suivi médical
- Vie scolaire
- Vie personnelle (amis, parents, etc.)

C) Bilan

Les années de pratique s'échelonnent entre 4 et 15 ans, à raison de 4 à 10 entraînements par semaine. La plupart des minimes n'ont pas encore de spécialités et s'entraîne également sur les 4 nages. Pour les autres, on a :

- Dossiste : Yoann, Nolan
- Brasseur (se) : Mikael, Nubia
- Papillonneur : Charlotte, Baptiste R., Maxime
- Crawl : Baptiste R., Tony, Anaïs, Valentin, Maud
- 4 Nages : Franck, Mikael, Thomas,
- Triathlètes : James, Louison, Léa, Clément

Les objectifs sont très variables d'un nageur à l'autre. Certains veulent entrer en équipe de France, d'autres veulent atteindre un certain niveau mais les études restent leur priorité et les derniers n'ont pas de réel objectif et attendent de voir.

Les blessures se situent souvent sur les mêmes zones mais jamais de la même façon. Elles sont vraiment dépendantes de la spécialité. Voici quelques exemples sur les plaintes par rapport à la spécialité :

- Les membres inférieurs : brasseur et triathlètes
- Bassin : brasseur et triathlètes
- Charnière dorsolombaire : papillonneur, crawlleur
- Epaules : tous
- Dorsalgie : dossiste, papillonneur
- Cervicale : papillonneur, brasseur, crawlleur
- Membres supérieurs : dossiste, crawlleur, brasseur

Les blessures les plus importantes des nageurs ont lieu en dehors de la pratique de la natation : souvent en cours de sport ou sur des accidents de la vie courante. Leur rapport au corps est intense. Le moindre « bobo » a une incidence sur leur façon de nager.

J'ai tenu à poser des questions sur la vie extérieure au monde de la natation, pour évaluer l'environnement du nageur. Dans l'ensemble, les parents sont engagés et solidaires de leur enfant. Leurs amis restent principalement les autres nageurs de l'équipe. C'est un peu normal puisque la plupart sont dans les mêmes établissements scolaires, voire dans la même classe. L'école et surtout la réaction du corps enseignant est revenue fréquemment dans la conversation. Leurs absences répétées ne feraient pas l'unanimité auprès des professeurs, d'où de mauvaises appréciations pendant les conseils de classe. La plupart sont très content que Joseph soit présent à ceux-ci pour les défendre s'il y a lieu.

D) Suivi médical

Au vu de leurs nombres d'années de pratique et de la quantité d'entraînement, ils sont globalement très mal suivis voir pas du tout. La plupart ont le strict minimum, c'est-à-dire la visite annuelle chez le médecin pour le certificat médical. Ils n'ont jamais été vus par un kinésithérapeute, ni un ostéopathe.

Cependant, il y a des irréductibles qui sont mieux suivis. Ils le sont car ils ont une pathologie type scoliose, cyphose, gonalgie (due à une position haute de la rotule), etc. qui nécessite un suivi chez un chirurgien - orthopédiste et des séances de kinésithérapie.

Sur les 30 nageurs, 4 seulement ont eu des séances d'ostéopathie et toujours avec un kiné-ostéopathe.

Aucun n'est suivi par un médecin du sport et ce détail a son importance. Par exemple : nous sommes partis en avril au Championnat de France Jeune à Dijon. Mikael avait attrapé un rhume la veille, avait vu son médecin le matin avant de partir. Le lendemain, nous remarquons avec Joseph et Mikael nous le confirme qu'il ne se sent pas bien et surtout dans l'eau. Nous avons vérifiés ces médicaments. Il avait été mis sous anti-inflammatoire et antidouleur « à bonne dose ». Mikael était « dans les nuages » et je ne dis pas que c'est la seule raison de son manque de résultat durant ce championnat mais ça a pu y jouer.

En résumé, tout le suivi médical est à revoir.

3ème Partie : Prise en charge ostéopathique et actions mises en place

A) Objectif : la récupération

Le stage a débuté en février 2011. La saison en petit bassin était terminée et celle en grand bain déjà commencée. Il était trop tard pour mettre en place une étude, les conditions n'étant pas réunies. J'ai donc demandé à Joseph ce qui posait le plus de problème aux nageurs à ce moment de la saison. La réponse a été rapide : la récupération.

Comme je l'ai dit précédemment, la saison 2009-2010 a été très intense. De très bons résultats ont été obtenus mais au prix de beaucoup de compétitions et de très peu de récupération. Entre la fin de la saison 2009-2010 et le commencement de la saison 2010-2011, ils n'ont eu que 15 jours de repos. C'est trop peu, surtout pour des adolescents qui doivent en plus assurer au niveau scolaire.

Le début de la saison 2010-2011 n'a pas été à la hauteur des objectifs fixés. Les nageurs sont fatigués, se blessent facilement et perdent de leur motivation. L'enchaînement des entraînements, des cours et des compétitions deviennent de plus en plus dur. Les absences en cours et aux entraînements augmentent.

Par rapport à tous les éléments cités précédemment, un certain nombre d'actions sont à mettre en place. L'objectif fixé est la récupération. Ma prise en charge aura pour but d'aider chaque nageur à finir sa saison et son année scolaire dans les meilleures conditions possibles.

B) Fréquence de suivi ostéopathique

Il a été décidé que je viendrai deux fois par semaine, le lundi et le vendredi soir. Ces deux soirs ont été choisis car on y trouve le plus de nageurs puisqu'à lieu la préparation physique générale.

Suite au bilan de chacun des nageurs et fonction des objectifs de l'année, quatre groupes ont été réalisés :

- Groupe 1 : Mikael, Nubia, Yoann, Tony, Baptiste R. et Franck.
- Groupe 2 : Les triathlètes
- Groupe 3 : Les minimes
- Groupe 4 : Les autres

Le groupe 1 a participé au plus grand nombre de compétition avec entre autres les Championnats de France N2, les Championnats de France Jeune et les Championnats de France Cadet. Ils ont été pris en charge tous les 15 jours à l'entraînement et de façon répétée pendant les compétitions. Nubia et Mikael ont été suivis plus longtemps puisque leur saison s'est terminée un mois plus tard que les autres.

La plupart des autres nageurs n'ont été suivis que sur les périodes d'entraînement. Le groupe 4 et les minimes ont été les moins vus alors que les triathlètes, à l'inverse, ont nécessité beaucoup de prise en charge.

Le groupe 4 contient des nageurs qui étaient déjà blessés à mon arrivée et que je n'ai vus qu'en fin de saison. Pour les autres, nous étions dans l'année du baccalauréat, leur présence à l'entraînement et donc aux compétitions était limitée.

La prise en charge des minimes ne se faisait que sur demande, le temps m'ayant manqué pour leur offrir un suivi convenable.

C) Suivis et actions pendant les entraînements

1. Gestion de la prise en charge

La veille de ma présence, nous décidons avec Joseph de la liste des nageurs dont je m'occuperai le lendemain. Cette gestion lui permet d'organiser sa préparation physique générale et son entraînement en fonction de mes actions. Les nageurs ont bien sûr leur mot à dire et la plupart des prises en charges se font sur leur demande. Les blessures ou les gênes apparues pendant l'entraînement sont vues de suite.

Avec autant de nageurs mineurs, j'ai fait le choix de toujours effectué mes prises en charge près du bassin à la vue de Joseph. Ma table est donc installée près de l'infirmerie. Le bruit ambiant de la piscine couvre mes conversations avec le nageur, la confidentialité sur nos dires est respectée.

2. Gestion des triathlètes

Je ne pense pas qu'il y ait besoin d'expliquer en quoi la prise en charge des triathlètes est différente. La natation est souvent leur point faible et les blessures sont causées par la course et/ou le vélo. Dans leur cas, en plus de travailler la récupération, nous avons accentué nos efforts sur la préparation des championnats de France Jeune de Triathlon.

3. Gestion de l'hydratation

A mon arrivée, j'ai remarqué que très peu de nageurs apportaient et buvaient de l'eau pendant les entraînements. Je me suis renseignée sur l'hydratation dans le cadre spécifique de la natation puisque les paramètres de refroidissement du corps ne sont pas du tous les mêmes (Cours de Mme GUERIN Katell, DU Ostéopathie du Sport).

Les nageurs ont maintenant l'obligation de se présenter à l'entraînement avec une gourde ou une bouteille contenant un demi-litre d'eau pure. Les 2/3 doivent être bu de façon régulière au cours de l'entraînement et le reste à la fin pendant les étirements.

4. Gestion de la préparation physique générale

Le manque de place et de matériels limitent la préparation physique. La salle préposée à la musculation contient 2 bancs de musculation, une barre de traction et une table. Elle sert aussi de lieu de stockage aux filets des nageurs et doit faire 8m² au maximum. Ce qui est dommage, c'est que le complexe Glisséo possède une magnifique salle de musculation et que les nageurs n'y ont pas accès. La PPG a lieu sur les bords du bassin et dans les gradins.

Suite au cours de Mr Laurent LE BRAS sur la préparation physique générale, j'ai conseillé à Joseph de diversifier les exercices et de rendre l'ensemble plus dynamique. Favoriser les exercices en duo rend la préparation physique plus ludique. Les sportifs s'autocritiquant facilement entre eux, le positionnement est plus précis. J'ai présenté des exemples à Joseph qui a commencé à les intégrer dans sa préparation physique générale. L'achat de médecine ball, de plateforme de proprioception et de swiss ball est prévu pour la prochaine saison.

D) Suivis et actions pendant les compétitions

Quand je suis arrivée, il restait 22 compétitions au programme. Le groupe 1, présenté précédemment, avait le plus d'objectif et le programme le plus rempli. Mes déplacements ont donc été choisis en fonction d'eux.

Sept compétitions ont été planifiées

- Le meeting de Tarbes du 25 au 27 février 2011
- Les Championnats de France N2 à Chalons sur Saône du 18 au 20 mars 2011
- Les Championnats de France N1 à Strasbourg du 23 au 27 mars 2011
- Les Championnats de France Jeunes à Dijon du 14 au 17 avril 2011
- Les interrégionaux à Tours du 27 au 29 mai 2011
- Le meeting de Saint Nazaire du 11 au 12 juin 2011
- Les Championnats de France Cadets à Nîmes du 26 au 28 juillet 2011

Pour atteindre les Championnats de France Nationale 1 (N1), il faut soit passé par les Championnats de France N2 et faire parti des 6 premiers de la finale A, soit avoir réalisé lors de la saison précédente deux temps de N1.

1. Présentation du groupe 1

Le groupe 1 est composé de 6 nageurs : Nubia, Mikael, Yoann, Tony, Baptiste R. et Franck. Je vais présenter rapidement chacun de ces nageurs en précisant leur(s) spécialité(s) leurs points forts, leurs points faibles et leur(s) objectif(s) au moment de mon premier bilan (courant février 2011).

Nubia, 1994, est une brasseuruse. Elle nage depuis 11 ans et s'entraîne 7 à 8 fois par semaine. Son point fort : elle sait se reprendre et repartir après un échec. Son point faible : ses genoux et ses épaules. Elle est suivie une fois par mois par un kiné-ostéopathe. Elle a obtenu toutes ses qualifications pour les interrégionaux, les Championnats de France N2 et Jeunes lors du Meeting d'Angoulême du 4 au 6 février 2011. Objectif : obtenir ses qualifications pour les Championnats de France Cadets.

Mikael, 1994, est un brasseur et un nageur de 4 nages. Il nage depuis 9 ans et s'entraîne 8 fois par semaine. C'est le nageur le plus prometteur du club. Son point fort : l'endurance. Son point faible : les filles. Il n'a jamais vu un kinésithérapeute ou un ostéopathe de sa vie. Il a obtenu une partie de ses qualifications pour les interrégionaux, les Championnats de France N2, Jeunes et Cadets lors du Meeting d'Angoulême du 4 au 6 février 2011. Objectif : obtenir le reste de ses qualifications et les temps nécessaire pour être sur la pré-liste espoir permettant de rentrer plus facilement dans un pôle espoir.

Yoann, 1994, est un dossiste. Il nage depuis 8 ans et s'entraîne 6 à 8 fois par semaine. Son point fort : la persévérance. Son point faible : le stress et la pression qu'il s'impose. Il voit régulièrement un kinésithérapeute pour sa scoliose. . Il a obtenu une partie de ses qualifications pour les interrégionaux lors du Meeting d'Angoulême du 4 au 6 février 2011. Objectif : obtenir ses qualifications en individuel pour les Championnats de France Jeunes et/ou Cadets.

Tony, 1995, nage le crawl. Il s'entraîne depuis 7 ans et s'entraîne 8 fois par semaine. Son point fort : sa taille. Son point faible : sa susceptibilité. Il n'est pas suivi médicalement. Il n'a obtenu aucune qualification pour le moment. Objectif : obtenir ses qualifications en individuel pour les Championnats de France Jeunes et/ou Cadets.

Baptiste R., 1993, nage le crawl et le papillon. Il nage depuis 5 ans et s'entraîne 7 fois par semaine. Il pratiquait précédemment le basket. Il a arrêté suite à des problèmes de genoux. Son point fort : sa motivation. Son point faible : sa gestion de l'échec. Il va de façon non régulière voir un kiné-ostéopathe. Il a obtenu une partie de ses qualifications pour les interrégionaux lors du Meeting d'Angoulême du 4 au 6 février 2011. Objectif : obtenir ses qualifications pour les Championnats de France N2 et France Jeunes.

Franck, 1988, est un nageur de 4 nages. Il nage depuis 16 ans et s'entraîne 10 fois par semaine. Son point fort : l'expérience. Son point faible : se reposer sur ces acquis. Il n'est pas suivi médicalement. Il a obtenu sa qualification pour les Championnats de France N2 lors du Meeting d'Angoulême du 4 au 6 février 2011. Objectif : atteindre les N1.

2. Le meeting de Tarbes

Deux jours avant cette compétition, j'ai eu un accident de voiture. Tout en sachant que je ne pourrai pas manipuler, j'ai tenu à aller à ce meeting. Je voulais partager ce moment avec les nageurs et faire parti de l'équipe. Pas facile d'obtenir la confiance d'adolescent surtout quand nos actions peuvent avoir des conséquences. Il était important pour moi de leur montrer que même si je ne manipulais pas, mes conseils pouvaient les aider.

Pendant ce meeting, j'ai observé le comportement et les habitudes des nageurs et de Joseph. Baptiste, Tony et Yoann étaient les plus stressés car c'était leur dernière chance pour obtenir les qualifications pour les N2 et les France Jeunes.

J'ai pris en charge du mieux que je pouvais Baptiste et Yoann. Les deux se plaignaient de manquer de force rapidement dans les bras et les jambes.

J'ai travaillé en commençant par du viscéral pour agir sur le stress et le système artérioveineux et ensuite en stimulant le drainage des membres.

Baptiste a réussi de justesse à avoir sa qualification pour les N2 et les France Jeunes sur le 200m nage libre. Mikael a continué à avoir ses qualifications pour les France Jeunes et Cadets. Tony et Yoann n'ont rien obtenu.

3. Les Championnats de France N2

J'ai hésité jusqu'à la dernière minute à participer à ces Championnats. Le problème c'est que c'était la même semaine que le séminaire du diplôme universitaire. On a décidé avec Joseph que je verrais Nubia, Mikael, Baptiste et Franck avant qu'ils partent et qu'il était plus important que j'assiste au séminaire. Le vendredi avant leur départ, je les vois tous sauf Mikael qui ne voulait pas. J'avais repéré un problème sur sa rotation de tête mais il n'a pas voulu que je m'en occupe.

Pendant le weekend, je n'avais pas pris le temps de regarder les résultats. Je savais que Franck et Baptiste avait de très bonne chance d'atteindre les N1, que ce serait plus juste pour Nubia et Mikael mais jouable.

Le lundi après la compétition, j'arrive à l'entraînement et me fait littéralement sauté dessus par ces 4 nageurs. Aucun n'avait eu de qualifications pour les N1. Nubia s'était blessée en cours de sport deux jours avant de partir. Mikael a fait un torticoli sur place. Baptiste et Franck n'ont pas réussi à être en forme le matin et n'ont pas fait de bons résultats aux séries. Joseph a eu beaucoup de mal à trouver un kinésithérapeute présent sur le championnat pour masser Mikael. Ca n'a malheureusement pas suffi.

Après cette expérience et les réclamations des nageurs, ma présence a été requise sur tous les Championnats et les meetings qualificatifs.

4. Actions mises en place

4.1. Hydratation

A la différence d'un entraînement, l'hydratation en compétition est plus difficile à évaluer. Elle dépend de la température extérieure et intérieure du bassin, des temps de courses et des temps de pause. Je leur donne une base sur le moment et j'adapte la situation de chacun. Au fur et mesure des compétitions, ils ont compris le fonctionnement et gèrent assez bien leur hydratation à ce jour. Il faut encore batailler de temps en temps pour virer les boissons de type isostar© ou powerhead© qui sont caché dans les sacs mais le remplacement par du sirop aromatisé passe très bien. (Cours de Mme Katell GUERIN)
Les boissons de type sodas sont interdites et je limite au maximum la boisson lactée du matin.

4.2. Nutrition

Les repas pendant les compétitions ont lieu dans des cafétérias ou des restaurants chinois avec buffet à volonté. Le choix des plats étaient à revoir rapidement. J'en ai d'abord discuté avec Joseph. Nous nous sommes mis d'accord sur ce qui serait interdit et sur la façon de gérer le reste. Tout le monde n'a pas apprécié le changement et surtout les garçons qui avaient peur que ça ne les cale pas. Forcé de voir que ça marchait bien, ils viennent tous me voir pour demander ce qu'ils doivent manger en fonction de l'horaire de leurs courses.

En dehors des repas, il faut également prévoir des collations (compote, gâteaux secs). Je leur ai fourni la liste que nous avons eu en cours (Cours de Mme Katell GUERIN) et je leur dis quand les manger en fonction de leurs courses.

5. Les Championnats de France Jeunes

Après le « fiasco » des N2, j'ai décidé de rater le séminaire d'avril pour assister à ce championnat. Nubia, Mikael et Baptiste participent en individuels. Tony et Yoann sont là pour les relais. Nous nous retrouvons à l'hôtel avec les clubs de la région. Ce qui me permet de faire connaissance avec les entraîneurs et leurs nageurs.

Ce championnat a été l'un des plus difficile pour moi. Quatre jours intensifs à gérer la récupération, l'hydratation, la nutrition et le stress.

Yoann et Tony n'ont pas réussi à obtenir leur qualification pour les France Cadets. Cependant, notre travail sur le stress de Yoann a montré de beaux résultats.

J'ai réussi à faire disparaître rapidement le rhume et les céphalées de Mikael mais les effets de ces médicaments étaient trop forts et il n'a pas été capable de se mettre à fond dans cette compétition.

Baptiste n'a pas souffert de ses genoux mais n'a pas réussi le temps de N1 espéré.

Le travail de récupération a été le plus efficace sur Nubia qui a obtenu ses qualifications pour les France Cadets dès les séries du matin. Elle a été agréablement surprise que ses jambes et ses bras ne tirent que sur les 10 derniers mètres lors du 200m brasse. Cette sensation a été renouvelée lors de la finale de l'après-midi.

Nubia a été la seule à suivre correctement mes conseils d'hydratation et de nutrition. En voyant sa performance et son bien-être, les autres nageurs m'ont fait la réflexion que finalement ça pouvait jouer et qu'ils suivraient mes conseils dorénavant.

Le retour s'est bien passé et aucun des nageurs n'était absent le lendemain matin en cours ou même à l'entraînement le soir.

6. Les interrégionaux

Neufs nageurs étaient présents durant cette compétition, dont les enjeux étaient importants. Franck visait d'avoir son deuxième temps de N1 lui permettant de ne pas repasser par les N2 en 2012. C'était la dernière chance de Tony et Yoann pour obtenir leurs qualifications pour les France Cadets. Nubia visait sa qualifications sur le 100m brasse pour les France Cadets.

J'ai principalement travaillé sur ces 4 nageurs mais le travail de récupération a surtout concerné Mikael, car il était engagé sur pas moins de neuf séries. Avec l'enchaînement des séries et des finales, je n'avais la plupart du temps que 5minutes pour le prendre en charge. Je n'ai eu de retour de mon travail qu'en fin de compétition, où il m'a expliqué que toutes les fois où j'avais pu le prendre en charge, il s'était senti plus léger derrière le plot et que le corps avait bien suivi dans l'eau. Au total, Mikael a participé à neuf séries, neuf finales A et 3 relais. Sur ces 12 courses : 5 podiums et 4 fois 4^{ème}.

Le travail sur le stress de Yoann a encore été amélioré. Certes il n'a pas eu sa qualification mais il a réussi à récupérer un temps qu'il n'avait pas réalisé depuis décembre 2010. Le travail sur son diaphragme et son système viscéral lui enlève la boule au ventre. Avec les quelques notions de gestion mentale que nous avons eu avec Marjorie BERNIER, j'ai pu mettre des exercices en place. Le stress était contrôlé, les jambes ont suivi le mouvement d'où ce temps. La composition des relais a été changée à la dernière minute. Yoann est passé dans le relais principal et partant en premier, son temps était qualificatif. On a retravaillé rapidement car Yoann s'est remis un coup de stress à cette annonce. Le relais avait de bonnes chances de podium, s'il refaisait le même temps. Tout s'est bien passé et le relais a fini troisième.

Franck a fait une belle course mais le deuxième temps de N1 n'a pas été obtenu. La saison s'est terminée là pour lui. Tony n'as pas non plus obtenu sa qualification.

Pour Tony et Yoann, leurs dernières chances de qualifications pour les France Cadets se feront pendant le meeting régional des classements à Laval, le 1^{er} et le 2 juillet 2011.

7. Les Championnats de France Cadets

Tony et Yoann n'ayant pas réussi à avoir leur qualification, seuls Nubia et Mikael sont présents à ces championnats. C'est la dernière compétition de la saison, les autres nageurs sont en vacances depuis trois semaines. La motivation n'est pas très présente malgré les objectifs. En effet, le but est d'entrer en finale car celle-ci permet la qualification immédiate pour les France Jeunes Petit bassin qui auront lieu du 16 au 18 décembre 2011. Le temps est aussi important car placé dans les 56 meilleurs français dans une catégorie, permet d'accéder au N1 Petit bassin, qui aura lieu du 2 au 4 décembre 2011.

Avec seulement deux nageurs à prendre en charge, il a été facile de planifier mes actions entre leurs séries et leurs finales. Le travail de récupération a permis de ne présenter aucun symptôme de fatigue. Les conseils d'hydratation et de nutrition sont bien suivis. Ils ont tous les deux obtenus leurs qualifications pour les France Jeunes Petit bassin mais seule Nubia a eu celle pour les N1 Petit bain. Mikael a expliqué n'avoir pas été gêné mais ne s'est pas donné à fond.



Figure 5 : Affiche des Championnats de France Cadets 2011

4ème Partie : Bilan du stage

A) Relation

1. Avec les parents

Le meeting de Saint Nazaire a été l'occasion de rencontrer une grande partie des parents. Ils avaient tous entendu parler de moi mais ne m'avait jamais vu. Ce que j'ignorai, c'est que certains font parti du bureau du club et que quelques jours plus tôt, Joseph avait déposé une demande pour que je revienne l'année prochaine et que je sois rémunérée.

Je me suis rendu compte que les nageurs avaient beaucoup parlé de moi. Les remerciements des parents n'étaient pas seulement sur leur réussite mais aussi sur leur bien-être.

Dans l'ensemble, les parents trouvaient leurs enfants beaucoup moins fatigués. Ils ne rataient plus les cours et les notes étaient meilleures. Moins de fatigue veut dire également de meilleure humeur, les parents ont apprécié ce changement. Ils se sentaient également plus rassuré de me savoir avec eux et ont eu tendance à moins appeler leurs enfants pendant les compétitions. J'ai eu aussi des remerciements sur le changement imposé d'alimentation.

Après ces remerciements, je me suis permise de demander ce que le bureau avait décidé quand à ma présence à la prochaine saison. La demande de Joseph a été acceptée et des fiches d'accord ont été envoyées aux parents en leur demandant leur prise en charge par leur mutuelle des séances d'ostéopathie.

2. Avec Joseph et les nageurs

Je n'ai pas revu Joseph, ni les nageurs depuis les France Cadets. Depuis la reprise, je reçois des messages des nageurs qui me demandent quand je reviens. J'ai appelé Joseph pour lui demander des renseignements et il m'a confirmé que j'étais attendu de pied ferme.

Mais ce qui m'a le plus touché dans les relations que j'ai avec Joseph et les nageurs, c'est le comportement de Mikael. Il a été le dernier que j'ai pris en charge, tout simplement, parce qu'il ne le voulait pas. Mais suite au torticoli des N2, il a commencé à changer d'avis. Il est rarement demandeur, j'ai plus besoin d'aller le chercher.

Au retour des France Cadets, il m'a demandé si je revenais la saison prochaine car pour lui ce suivi était devenu indispensable. C'est ce genre de remerciements qui me touche le plus.

3. Avec les autres entraîneurs

Les déplacements aux divers meetings et championnats m'ont permis de rencontrer de nombreux entraîneurs. Étant la seule ostéopathe présente, j'ai attiré leur curiosité et beaucoup venait me voir pour me demander en quoi pouvait consister la prise en charge pendant une compétition. Dans le cas de certaines blessures, j'acceptais de prendre en charge des nageurs d'autres clubs.

Je crois que mon meilleur souvenir reste la remarque de l'entraîneur d'Hugues Duboscq. Après avoir longuement discuté ensemble sur ma prise en charge, il a dit à Joseph : « avec un tel suivi, pas étonnant que tes nageurs avancent bien ». J'étais très flattée et Joseph aussi. Nous avons gagné tous les deux en notoriété et moi énormément en contact.

Dernièrement, j'ai reçu en cabinet des nageurs de clubs de la région parce que leurs entraîneurs m'avaient vu sur le bord du bassin

4. Avec le kiné-ostéopathe

Certains nageurs sont suivis par un kiné-ostéopathe de Cholet qui s'occupe également d'un bon nombre des joueurs de Cholet Basket. Je n'ai jamais rencontré cette personne. Les échos de notre travail se faisaient par l'intermédiaire des nageurs. Nubia m'a précisé qu'il avait arrêté de prendre en charge ostéopathiquement les nageurs du club puisque que je faisais bien mon travail.

B) Conclusion

Ce stage a été une magnifique expérience qui n'est pas prête de s'arrêter. Je suis en train de finaliser mon contrat pour la saison prochaine.

Celle-ci promet d'être bien remplie : Baptiste et Mikael sont passés à 14 entraînements par semaine avec l'objectif de rentrer dans un pôle Espoir, voir en équipe de France et le nombre de nageurs est passé de 30 à 40.

Je suis aujourd'hui bien intégré dans l'équipe. Mes considérations sont prises en compte et l'on demande mon avis.

L'objectif de ce stage, c'est à dire la récupération, a obtenu de bons résultats. Cependant, j'accentuerai plus là-dessus quelques jours avant les compétitions. J'ai remarqué que sur les deux premiers jours de celle-ci, on avait très peu de réussite sur les séries du matin. Par contre le troisième jour, qui devrait être le plus dur, les séries sont bien meilleures. La saison prochaine, j'organiserai différemment ce travail pour qu'il soit optimal dès le premier jour.

Dans les autres buts, je prévois de faire des formations sur la nutrition, la physiologie du sport, la gestion mentale, pour être de plus en plus compétente dans la prise en charge d'un sportif.

Je suis consciente que beaucoup de choses sont à mettre en place au niveau du suivi médical. L'objectif de cette saison sera de monter une équipe de professionnels référents sur Cholet pour que tous les nageurs soient suivis par les mêmes thérapeutes.

Bibliographie

- Livret de présentation de la section natation sportive du CAC saison 2010-2011.
- Cours de Mme GUERIN Katell, DU Ostéopathie du Sport, année 2011.
- Cours de Mr LEBRAS Laurent, DU Ostéopathie du sport, année 2011.

Sites internet :

- www.choletnatation.com
- www.ffnatation.fr

Annexes

ANNEXE 1 : FORMULAIRE DE CONSENTEMENT

Par la présente, je soussigné (e), _____, consens à ce que mon enfant _____ soit prise en charge en ostéopathie par Mlle POIRIER Hélène, Ostéopathe D.O., installée 6 rue du Chêne Galant, 49290 CHALONNES SUR LOIRE, suivants les conditions décrites ci-dessous.

Cette prise en charge s'effectuera, dans le cadre d'un stage, en vue l'obtention du diplôme universitaire en ostéopathie du sport et sous la surveillance de Mr Joseph BRUNEL, entraîneur du CAC.

Les soins en ostéopathie auront lieu au complexe Glissé sur les périodes d'entraînement et pendant les compétitions.

Il est entendu que :

- Cette prise en charge ne fait courir aucun risque à votre enfant sur le plan médical.
- La participation de votre enfant peut être interrompue à tout moment sur votre demande.
- Toutes les informations recueillies demeureront strictement confidentielle.
- Votre implication et celle de votre enfant est gratuite.

A Cholet, le _____ (Fait en deux exemplaires)

Signature du ou des parents

Signature du praticien