

On a testé pour vous

Les stages et les entraînements

« spécial Maîtres »

STAGES SWIM THE RIVIERA DE LOIC BRANDA

<http://www.swimtheriviera.com/>

Stage Swim The Riviera sur la Côte d'Azur

Greg : Quelle fantastique semaine de nage à la côte d'azur. Un grand merci à Loïc pour les conseils techniques, la découverte d'un morceau magique de la France, l'amitié et surtout les bons moments passés ensemble ! Nous ressortons de cette semaine plus forts techniquement et plus riches en superbes souvenirs et en amis passionnés de nage en eau libre ! On espère pouvoir revenir un jour pour repartager tout ça !

Aziz : Je me suis senti vraiment en sécurité avec notre coach Loïc. Il a trouvé les mots et a créé une atmosphère détendue qui m'a permis de nager des distances que je n'avais jamais nagées auparavant. Il m'a vraiment aidé à vaincre mon appréhension de la nage en eau libre. Merci Loïc !

Stage Swim The Riviera d'une semaine en Martinique

Hélène et Stéphan : J'ai passé une semaine très plaisante en compagnie de Loïc et Gilles et du groupe de nageurs fort sympathiques. La Martinique convient parfaitement à la nage en eau libre, avec ses plages du sud superbes, ses eaux chaudes et tranquilles. C'est un stage convivial, finement ficelé, sportif à souhait, agrémenté de détente et autres loisirs. On est encadré par des coachs spécialistes de la natation, sympathiques, attentifs, attentionnés et même un peu cuisiniers ! Mon compagnon qui ne nageait pas a été aussi très enthousiaste et touché par les aménagements prévus pour lui. Merci aux deux coachs et aux deux capitaines des bateaux.

Stage Swim The Riviera de perfectionnement Open water de 3 jours à Monaco

Christophe : Venant du triathlon à niveau amateur, je souhaitais, grâce au stage de Loïc Branda, me perfectionner en nage en eau libre en vue de ma première participation au Défi de Monté Cristo 2016. L'expertise, la responsabilité (sécurité+++), les compétences de Loïc et de son équipe ont répondu à toutes mes attentes et à toutes mes questions sur la nage en eau libre. Pour moi, tout y est : les sites de nage sont magnifiques, l'organisation des séances est optimale et adaptée aux niveaux des stagiaires, les conseils techniques (avec une analyse vidéo individuelle !) sont donnés en temps réel et en « one-to-one » du fait du nombre volontairement limité de stagiaires (8 maximum). L'ambiance du stage est excellente et tout le monde assimile les conseils à son rythme grâce à la disponibilité, la gentillesse et l'humilité de Loïc. Quel régal de côtoyer un champion de haut niveau aussi pédagogue ! Merci à Loïc pour ces moments partagés riches sur le plan technique mais surtout sur le plan humain.

Frédérique : Quels sont les ingrédients de ce stage convivial, sportif... extraordinaire ? Il y a le cadre et la météo évidemment, et puis le groupe avec qui le courant est passé immédiatement : simplicité et bonne humeur. Et surtout un coach d'une qualité rare, sur le plan technique bien sûr, mais aussi et surtout humaine (bienveillance, simplicité, générosité...). Vite, reste-il des places sur le prochain stage...





© Eric Huynh

PAR AURELIE MATTANA (REIMS CHAMPAGNE NATATION)

Je m'appelle Aurélie Mattana, j'aurai bientôt 33 ans et suis licenciée au Reims Champagne Natation.

Cela fait 27 ans que je pratique la natation en compétition. J'ai donc eu plusieurs entraîneurs mais jamais aucun autre que Nicolas ne m'avait promis une chose à laquelle je n'avais jamais pensé, avant même qu'il ne me dirige; il y a un peu plus de 2 ans. Il m'a dit qu'ensemble on peut "casser la minute" au 100 NL, alors que mon meilleur temps du moment était 1'02"77.

Dès lors, mes séances quotidiennes, à ses côtés (dans ses vagues plus précisément), sont basées sur le plaisir, les sensations, la technique (qu'il m'a énormément modifiée) et la respiration, enfin l'EXPIRATION.

Chaque entraînement est placé sous le signe de la rigolade (même dans l'effort, surtout dans l'effort), du partage et de la diversification. Il est sans cesse en train de me corriger, sans cesse à la recherche de nouveaux éducatifs pour tenter de me rendre meilleure. Et voilà qu'à Angers, nous avons réalisé l'impensable pour moi, 59"73, WOW.

Je n'imaginai pas progresser encore autant à mon âge, mais depuis que Nicolas m'entraîne, je ne cesse de m'améliorer que ce soit du point de vue de mes performances physiques, de mon approche mentale de la compétition ou encore dans la vie de tous les jours. Et ce n'est pas terminé, j'en suis certaine, nous avons encore de belles choses à faire. Quel honneur et quelle chance d'être guidée par lui.

PAR CATHY SEICHEPINE (CN SAINT-AVOLD)

Je m'appelle Cathy Seichepine, j'ai 59 ans et je nage au Cercle Nautique de Saint Avold. J'ai commencé à nager en C5 et la compétition m'a très vite plu. Je suis une nageuse de long et les entraînements que je fais dans la semaine (3) ne sont pas vraiment pour moi. Depuis un moment, j'avais l'impression de régresser ; c'est pourquoi je me suis tournée vers Nicolas et lui ai demandé s'il pouvait me faire des entraînements spécifiques sur du long en plus des miens. Depuis Angers donc, je fais un entraînement par semaine que Nicolas m'envoie : je suis ravie, j'ai l'impression de remonter la pente et surtout, même à distance, Nicolas est un très bon coach qui me demande mes ressentis après chaque entraînement. Si j'éprouve des difficultés de compréhension ou d'autres, il sait être à l'écoute. Il est toujours disponible et bienveillant ; c'est un super coach que je recommande fortement !



© CN Saint-Avold



Photo Nat Caen

PAR LAETITIA DUBOIS (EN CAEN)

Comme de nombreux nageur(se)s masters, j'ai un passé de nageuse de compétition suivi le plus souvent par une période de lassitude voire d'arrêt. Le retour à la compétition grâce à la catégorie masters m'a fait appréhender la discipline différemment. Pas la motivation pour nager deux fois par jour comme lorsqu'on

était plus jeune mais beaucoup plus intéressée par l'aspect qualitatif de l'entraînement.

Le problème se pose le plus souvent lorsqu'il faut réussir à caler ses séances d'entraînement avec un emploi du temps professionnel ou privé déjà conséquent. Bon nombre de masters s'entraînent du coup lorsqu'ils le peuvent sur des créneaux publics seuls ou du moins sans entraîneur physiquement présent, même si certains font parvenir à leurs nageurs des séances.

Dans une recherche de nouveauté, cette année j'ai pris un abonnement sur le site de Nicolas. Intriguée par la réussite internationale de ce nageur d'exception, curieuse de connaître ses entraînements et motivée par ce que je pourrai apprendre.

Tout d'abord, cela permet de voir la charge de travail que Nicolas abat, comme quoi « on n'a rien sans rien ». Mais ce site a, à mon sens, plusieurs intérêts suivant ce que l'on recherche : même si l'on a des entraînements qui nous conviennent avec un entraîneur investi, on peut y découvrir des éducatifs nouveaux, intéressants et tous accompagnés d'une vidéo explicative.

Pour ceux qui s'entraînent vraiment tout seuls depuis longtemps ou non, ils peuvent suivre la planification de Nicolas adaptée au calendrier masters et avoir une cohérence dans leurs entraînements. Mais aussi pour ceux qui veulent s'inspirer de ses séances pour étayer leur planification habituelle ou tout simplement essayer autre chose.

Il est important pour moi de varier sa façon de s'entraîner pour éviter le pire ennemi du nageur, la lassitude. J'ai trouvé que les séances de Nicolas Granger étaient ludiques, variées et facilement adaptables à mon propre niveau. Sans avoir la prétention de devenir aussi performante que lui, les différentes rubriques présentes sur son site peuvent apporter à beaucoup quelques soient les niveaux et les ambitions de chacun. À consulter absolument !