

NOUMEA - FONT ROMEU : 20.000 Kilomètres à la nage !



Lara GRANGEON - Colloque sur le sport de haut niveau - Nouméa - 3 Août 2013



COMITE TERRITORIAL OLYMPIQUE DE LA NOUVELLE CALEDONIE



SOMMAIRE

- La natation, pourquoi ?
- De Nouméa à Font-Romeu
- Des moments forts !
- La Haute Performance sportive en Nouvelle Calédonie

La natation, pourquoi ?

- L'importance de l'exemple familial
- La Nouvelle Calédonie : un pays sportif
- Le CNC : une équipe motivante
- La découverte des Champions
- Mes premiers podiums
- Mes premiers déplacements



De Nouméa à Font Romeu : les raisons d'un départ

- L'absence de dynamique de Haut Niveau (entraînements ...)
- Les horaires du lycée
- Les transports
- La concurrence
- Un rêve de sportif ...



... mais le contexte a évolué depuis ...

Le choix du pôle de Font Romeu



- Les exemples de nageurs calédoniens partis en métropole : Diane Bui Duyet, Reine Victoria Weber
- Le CTR Serge David qui a cru en moi, m'a guidé et conseillé
- Le stage de test à Font Romeu
- Un « cocon à la montagne »

Les avantages de Font Romeu

- La dynamique de Haut Niveau : une concurrence stimulante
- Le double projet scolaire et sportif avec le tutorat
- L'entraînement intensif : 11 entraînements, 3 séances de musculation, 8 séances de Préparation Physique générale par semaine
- Un suivi médical régulier : 3 prises de sang par an, des visites médicales trimestrielles
- L'esprit d'équipe
- L'internat





London 2012



Des moments forts !

- 1^{ère} Qualification avec la NC : Les Jeux du Pacifique de 2007
 - 9 médailles d'Or
 - 1 médaille d'Argent
 - 1 médaille de Bronze



- 1^{ère} Qualification avec l'Equipe de France A :
 - Championnats du Monde Rome 2009
 - Championnats du Monde Shangai 2011

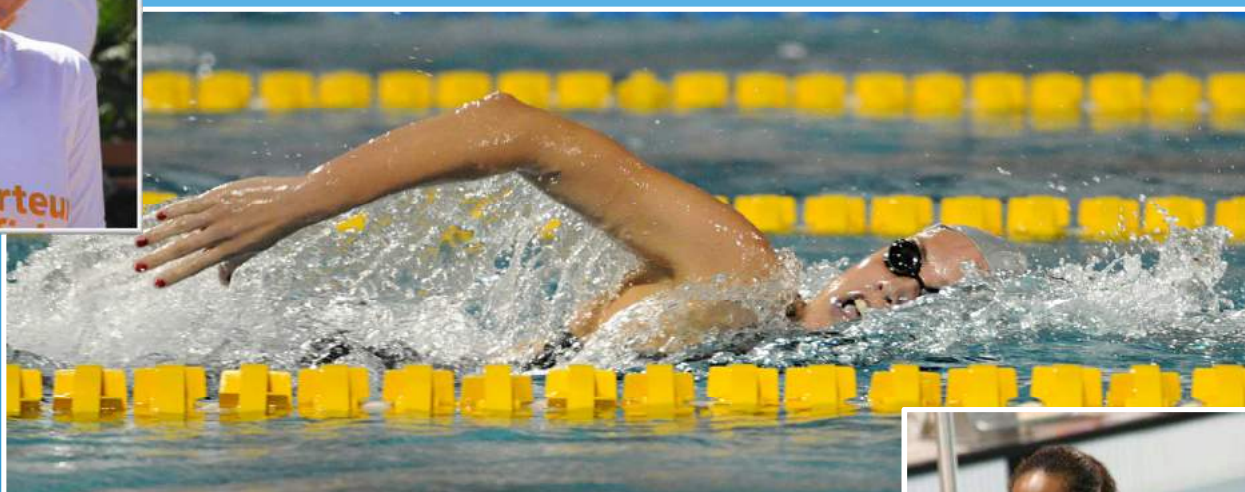
Des moments forts !

- Championnats de France :
 - 12 médailles d'Or
 - 5 médailles d'Argent
 - 4 médailles de Bronze



- Championnats d'Europe :
 - 2 médailles de Bronze

Des moments forts !



- Les Jeux du Pacifique 2011:

- 16 médailles d'Or
- 3 médailles d'Argent
- 1 médaille de Bronze



Mais aussi des moments difficiles..

- Blessures
- Entraînement difficile
- Conjuguer sport et études



La haute performance sportive en Nouvelle-Calédonie : les atouts et les inconvénients pour réussir ...

En Nouvelle-Calédonie



En métropole

Présence rassurante et aidante ←

Natation : excellentes sur le Grand Nouméa

Majeures

En famille pour Nouméa, Centre International Sport Expertise ?

Peu ou pas de suivi par des professionnels

Faible, difficultés de se mesurer entre compétiteurs

Obligation de sortir du territoire, proximité Australie, NZ

Universitaires : offre limitée

CTR

Pas de difficultés

Centre unique au CMS de Magenta

Moindre

Famille

Infrastructures

Tentations de loisirs

Hébergement

Alimentation

Concurrence

Compétitions

Etudes

Encadrement

Climat

Suivi médical

Coût



Besoin d'accompagnement

Variées, adaptées, altitude

Dépend du lieu du pôle

Parfois difficultés, internat, cités universitaires, CREPS

Suivie par professionnels

Entraînements, motivation

Niveau national et international, fréquentes

Choix multiples (mais dépend du lieu du pôle)

Entraîneurs nationaux, préparateurs physique, mental

Difficultés d'adaptation possible

Haut niveau, spécifiques aux sports

Important, nécessité d'accompagnement

Conclusion



- Importance du suivi familial
- Difficulté de partir, besoin d'accompagnement
- Capacité individuelle à surmonter les difficultés



Merci
de votre attention

