

## Un séminaire Européen à Font-Romeu !



*Participants du séminaire accompagnés de Magali MERINO (Entraîneur), Romain CARIN (Scientist), Robin PLA (Responsable de la Cellule OP), Nuno BATALHA (Vice-Président de la Fédération Portugaise de Natation).*

Un séminaire avait lieu le 3 et 4 avril 2023 dans le cadre du programme Experianti@, projet porté par la Fédération Portugaise de Natation. Il s'agit d'un échange Erasmus entre pays européen dans lequel la Fédération Française de Natation est impliquée. En 2022, une première partie en visioconférence avait eu lieu au cours de laquelle Robin Pla et Stéphane Lecat avaient animé une présentation. La deuxième partie plus opérationnelle avait lieu en ce début d'année 2023. Dans ce sens, la fédération a accueilli une vingtaine d'entraîneurs et étudiants de toute l'Europe pour 2 jours sous la thématique de l'entraînement en altitude au CNEA-CREPS de Font Romeu. Lors de cet événement plusieurs pays étaient représentés : France, Espagne, Portugal, Pays-Bas, Slovénie, Slovaquie, Croatie, République Tchèque. Il y avait au programme :

- Utilisation des outils de monitoring (de la FFN et du CNEA)
- Témoignage de Magali MERINO sur son expérience en tant qu'entraîneur qui utilise l'hypoxie depuis 2014.
- Intervention de Stéphane LECAT sur les stratégies de l'Equipe de France Eau Libre
- Présentation du projet HypoxPerf par Romain CARIN

L'objectif de ce séminaire était de partager l'expertise de la France sur l'hypoxie et l'entraînement en altitude et de prendre part à l'échange d'expérience auprès d'acteurs européens de la performance.

Par ailleurs, la cellule optimisation de la performance était représentée à son tour au séminaire du Portugal, à la faculté des sports de l'université de Porto dans le cadre du même programme

Experienti@. Les participants ont pu visiter le laboratoire de l'université et observer des tests réalisés sur un groupe de nageurs.

L'évènement de Font Romeu était une expérience réussie et une bonne opportunité pour la fédération de rayonner au-delà de ses frontières concernant l'optimisation de la performance de manière globale !



