

**COMMISSION SPORTIVE NATATION COURSE  
SAISON 2009-2010**

**Coordonnées des membres de la commission.**

**Présentation des actions du CIF dans le cadre du développement de la natation en Île de France.**

**Les Labels**

**Présentation des actions du CIF dans le cadre de la promotion de l'accès au haut niveau.**

**BENJAMINS – MINIMES 1ère année  
Meeting international de début de saison**

**MINIMES  
Stage entraînement et travail des parties "non nagées"**

**MINIMES – CADET  
Coupe de France des Régions – Trophée Jean POMMAT**

**MINIMES – CADETS  
Meeting préparatoire aux échéances finales**

**CADETS  
Stage de reprise et de préparation physique générale**

**MINIMES, CADETS, JUNIORS (nouveau)  
Stage 1/2 fond**

**JUNIORS (réactualisé)  
Meeting d'été**

**Action CIF- Pôle France à l'INSEP**

**LES CLUBS DE LA PRE FILIERE – LES ESPOIRS ET SHN  
Aide aux clubs favorisant l'accès au haut niveau : la « pré filière », aide aux nageurs en pôles Espoirs ou Pôle France et aide aux « Espoirs » hors pôle pour le suivi médical**

# **Présentation des actions du CIF dans le cadre du développement de la natation en Île de France.**

## **Les Labels**

### **Le label des clubs formateurs**

Depuis plusieurs années, le CIF a le souci de mettre en valeur les clubs d'Île de France œuvrant pour le développement de leur pratique compétitive en leur sein. La commission souhaite aider les clubs qui accompagnent leurs jeunes nageurs poussins à la catégorie junior sénior aussi bien pour des équipes féminines que des équipes masculines.

Les critères sont régulièrement actualisés au regard des compétitions du programme sportif fédéral mais aussi du programme sportif régional.

Une compétition spécifique à la région d'Île de France souhaite exprimer cette volonté du CIF de mettre en valeur des clubs formateurs : la Coupe inter catégorie qui regroupe pour chaque club une équipe fille et une équipe garçon qui sont constituées obligatoirement de poussins, benjamins, minimes, cadets, juniors/séniors.

### **Le label des comités départementaux formateurs**

L'objectif prioritaire du label est la promotion des collectifs de jeunes dans le cadre d'une dynamique de département. Le CIF souhaite reconnaître et récompenser le département mettant en œuvre une politique de développement de la discipline.

### **Le classement élite des clubs**

Le Cif au travers de ses championnats souhaite valoriser les clubs qui cumulent les meilleures performances effectuées lors de chaque rencontre.

## **Présentation des actions du CIF dans le cadre de la promotion de l'accès au haut niveau.**

Le comité régional de natation d'Ile de France propose des actions aux meilleurs nageurs et nageuses des catégories minimales, cadets et juniors.

Ces actions ont pour objectif principal de proposer des expériences originales et formatives aux nageurs franciliens, qui sont engagés dans un projet personnel d'accès vers le haut niveau, à chaque étape de leurs carrières.

Deux types d'actions sont ainsi proposés : les stages et les compétitions.

Les stages ont pour but de regrouper des nageurs et des nageuses d'un groupe d'âge déterminé et d'un niveau homogène, afin de proposer un entraînement axé sur une thématique particulière. Ces thématiques sont déterminées par l'évolution du haut niveau actuel, qui implique des savoir-faire indispensables à acquérir, à certains moments de la carrière du nageur.

Les compétitions, plus largement proposées, ont pour but de faire progresser les talents de compétiteurs des jeunes franciliens par la confrontation internationale. En effet, tout en découvrant un contexte nouveau, avec des nageurs d'autres nations qu'ils ne connaissent pas, nos nageurs franciliens devront tout de même savoir accéder aux finales et podiums.

Pour faire partie du collectif régional, les nageurs doivent d'abord exprimer un potentiel lors de compétitions à leur niveau de pratique, et montrer qu'ils sont investis dans un projet à moyen ou long terme orienté vers le haut niveau. Il paraît évident qu'un nageur doit d'abord savoir s'exprimer au niveau régional et national, avant qu'une compétition internationale lui soit proposée. A signaler que : Etre listé dans un collectif ne vaut pas systématiquement pour sélection.

Le système de détection des futurs talents a montré ses limites, et à ce jour, nul n'est capable de déterminer précisément quel benjamin ou quelle benjamine seront de futurs champions de niveau international. Cependant, un certain nombre d'indicateurs sont connus, qui permettent de penser que les futurs champions appartiennent à un groupe de niveau de performance à certains moments de leur carrière.

De futurs membres de l'équipe de France Olympique de 2012 peuvent être présents parmi les nageurs et les nageuses qui composent ces «collectifs du CIF».

# **BENJAMINS – MINIMES 1ère année**

## **Meeting international de début de saison**

### **Principe de l'action :**

La transition entre la natation benjamine et la natation minime est souvent assez délicate à gérer. Le rapport à la performance, qui devient de moins en moins facile à améliorer, se modifie en passant d'une progression naturelle à un investissement personnel à plus long terme. Le plus grand risque pour un jeune nageur est alors de s'illusionner en pensant que sa pratique actuelle est garante de sa progression et qu'il "suffit de la maintenir", alors que le travail commence seulement.

Cette action récompense les meilleurs nageurs du Natathlon de la saison précédente, et leur fait vivre une compétition à l'étranger, dans une ambiance conviviale, mais avec des nageurs du même âge dont le niveau de pratique est souvent similaire voire meilleur.

Le but est de "démystifier" le niveau international pour donner envie aux nageurs de continuer leur démarche d'entraînement pour vivre des expériences similaires.

### **Compétition :**

Meeting de Ljubljana (Slovénie), le 5 et 6 décembre 2009.

2 réunions de compétition (samedi après midi + dimanche matin).

50m dans chaque nage pour les plus jeunes (filles benjamines 1 et garçons benjamins 2),

100m dans chaque nage pour les autres (filles benjamines 2 et minimes 1, garçons minimis 1).

Un classement par équipe, relais sur des 50 (4x50 4N et NL, 8x50 NL mixte).

Le samedi matin est réservé à une séance d'entraînement (surtout du décrassage). Le dimanche après-midi à une visite de la ville de Ljubljana.

### **Effectif :**

1 chef de délégation, 1 CTS-R, 1 responsable d'équipe, 2 entraîneurs.

24 nageurs (14 filles, 10 garçons)

5 benjamins 2ème année filles et garçons.

5 minimis 1ère année filles et garçons.

4 benjamines 1ère année.

### **Critères de sélection :**

Benjamins 2ème année et minimis 1ère année : 5 meilleurs nageurs(es) au classement national du Natathlon 2009.

Benjamines 1ère année : 4 meilleures classées au cumul des points (100m Papillon, Dos, Brasse, Crawl et 4 Nages).

### **En savoir plus :**

Site de l'organisateur : <http://www.pko-klub.si/tekmovalni-program/miklavz/>

## **MINIMES**

### **Stage entraînement et travail des parties "non nagées"**

#### **Principe de l'action :**

À la période des vacances de Noël, un grand nombre de clubs arrêtent leur entraînement. Cependant, à l'occasion de ce stage allégé en termes de volume de travail, nous pensons qu'il est profitable aux nageurs(es) de passer du temps sur les aspects techniques des plongeurs, virages, coulées et reprises de nage sans contrainte de préparation à une échéance.

La catégorie des minimes a été choisie pour ce travail car on peut considérer que c'est le meilleur moment dans la carrière du nageur pour l'aborder dans une dimension d'entraînement. Le but de ce stage est donc de créer une dynamique chez les jeunes sportifs et leurs entraîneurs autour du travail des parties "non nagées" qui sont primordiales lorsque l'on veut atteindre le haut niveau.

#### **Stage :**

Saint-Raphaël, du 26 au 31 décembre 2009.

Deux séances quotidiennes de deux heures environ : une séance "classique" le matin, avec un travail axé sur les qualités aérobies et de vitesse (travail de l'endurance motrice essentiellement), une séance à thème l'après-midi axée sur le travail des coulées (et donc des ondulations), des départs et des virages. Des vidéos des nageurs sont envisagées. Chaque nageur devra posséder des palmes courtes type zoomer et un tuba frontal.

#### **Effectifs :**

1 chef de délégation, 3 CTS-R, 1 entraîneur.  
20 nageurs minimes nés en 1995 et 1996.

#### **Critères de sélection :**

Minimes 1ère année : être classé dans les 30 premiers du classement national du Natathlon 2009.

Minimes 2ème année : avoir été finaliste A ou B lors des Championnats de France minimes 2009.

Note : les minimes ayant participé à des sélections avec l'équipe de France (COMEN, FOJE) et n'ayant pas pu participer aux championnats de France sont automatiquement sélectionnés.

# **MINIMES – CADET**

## **Coupe de France des Régions – Trophée Jean POMMAT**

### **Principe de l'action :**

Annulée en 2009, la Coupe de France des Régions change de formule pour la saison 2010. Organisée sur deux jours, elle regroupe des nageurs et nageuses nés en 1993, 1994, 1995 et 1996 dans une compétition par équipes minimales filles, minimales garçons, cadettes filles et cadets garçons regroupées au final dans un classement général des régions.

Placée en début d'un nouveau cycle de préparation aux objectifs majeurs de la saison d'été, cette compétition tire son attrait dans la capacité qu'auront les nageurs à être combattif dans l'intérêt de l'équipe. La place prime sur la performance chronométrique.

### **Compétition :**

Saint-Malo, le 14 et 15 mai 2010. Deux jours, quatre réunions.

### **Détails des épreuves :**

Minimes : 10 épreuves individuelles et 2 relais. Deux nageurs doivent doubler.

50m et 200m papillon, 50m et 200m dos, 50m et 200m brasse, 50m et 200m nage libre, 400m nage libre et 200m 4 nages, relais 4x50m 4 nages et 8x100m nage libre.

Cadets : 5 épreuves individuelles et 2 relais. Un nageur doit doubler.

100m papillon, 100m dos, 100m brasse, 100m nage libre, 400m 4 nages, relais 4x50m 4 nages et 4x200m nage libre.

Plus d'informations : Annuel règlements 2009 / 2010 FFN page 54.

### **Effectifs :**

1 chef de délégation, 3 CTS-R, 2 responsables d'équipe.

9 filles nées en 1995 / 1996.

9 garçons nés en 1995 / 1996.

5 filles nées en 1993 / 1994.

5 garçons nés en 1993 / 1994.

Soit 28 nageurs.

### **Critères de sélection :**

La sélection sera établie à l'issue des compétitions nationales du mois d'avril 2010 :

- Championnats de France N2, du 9 au 11 avril 2010.
- Championnats de France N1, du 13 au 18 avril 2010.
- Championnats de France des Jeunes, du 22 au 25 avril 2010.

## **MINIMES – CADETS**

### **Meeting préparatoire aux échéances finales**

#### **Principe de l'action :**

Les meilleurs nageurs franciliens minimes et cadets préparent les échéances estivales avec comme objectif d'y figurer au mieux. Les critères de sélection pour le collectif d'accès au haut niveau du CIF sont tels que ces mêmes nageurs ont déjà montré lors de la saison précédente des qualités de compétiteurs en accédant aux phases finales de leurs championnats respectifs. Les objectifs pour ces nageurs sont donc de continuer leur progression et de viser les meilleures places, que ce soit lors de leurs championnats nationaux ou lors de sélections en équipe de France.

Cette action a pour but de récompenser les meilleurs compétiteurs franciliens en leur permettant de se confronter à d'autres nageurs de leur niveau de performance à l'étranger, ceci afin de préparer au mieux leurs compétitions cibles.

#### **Compétition :**

Meeting de Porto (Portugal), sous réserve, le 5 et 6 juin 2010 (départ le 4, retour le 7).

#### **Effectifs :**

1 chef de délégation, 1 CTS-R, 2 responsables d'équipe.  
20 nageurs au maximum.

#### **Critères de sélection :**

La sélection sera composée lors de la Coupe des Régions. Seront pris en compte l'investissement individuel à la réussite de l'équipe et le comportement en vie de groupe.

Cas particulier : Les nageurs sélectionnés en équipe de France (FOJE, COMEN, CEJ, etc.) seront prioritaires.

## **CADETS**

### **Stage de reprise et de préparation physique générale**

#### **Principe de l'action :**

L'entraînement intensif, indispensable pour préparer une éventuelle accession au plus haut niveau, implique que les périodes d'arrêt soient au moins inférieures à un mois. La plupart des clubs devraient donc reprendre à la dernière semaine du mois d'août pour les cadets ayant eu leur dernière échéance compétitive à la fin du mois de juillet.

Pour autant, l'équilibre du nageur ou de la nageuse doit être respecté. La période de reprise doit être progressive, doit permettre de démarrer sur des bases solides et avec une motivation et un enthousiasme incontestables.

L'objectif de ce stage est de proposer aux nageurs cadets du collectif du CIF une semaine de préparation générale avant la rentrée scolaire et leur reprise de l'entraînement aquatique dans un environnement sain avec de multiples activités physiques.

#### **Stage :**

Quiberon (à confirmer) du 21 au 28 août 2010.

Les activités proposées seront :

- Matin : course à pied et préparation physique.
- Après-midi : surf.

#### **Effectifs :**

1 chef de délégation, 4 CTS-R.

20 nageurs et nageuses nés en 1994 et 1995.

#### **Critères de sélection :**

Réservé aux nageurs du collectif régional qui auront montré une progression pendant la saison. La sélection définitive (hors amendements exceptionnels par la commission sportive régionale) sera prononcée après la Coupe des Régions.

# **MINIMES, CADETS, JUNIORS**

## **Stage 1/2 fond**

### **Principe de l'action :**

Le 1/2 fond reste une spécialité en retrait en Ile de France comme au niveau national. Il convient donc de redynamiser ce collectif qui à moyen terme sera également le véritable réservoir de la future élite en eau libre.

Cette action a pour but également de regrouper des éléments parfois isolés dans leurs différents clubs dans une période de gros travail et ainsi de soulager les entraîneurs qui doivent aussi se consacrer aux autres spécialités. Elle doit permettre aussi une meilleure osmose entre la natation course et l'eau libre.

### **Stage :**

Saint-Raphaël, du 20 au 27 février 2010.

Deux séances quotidiennes de deux heures orientées sur la préparation aux épreuves de demi-fond des échéances nationales.

### **Effectif :**

1 chef de délégation, 1 CTS-R, 2 entraîneurs.  
20 nageurs.

### **Critères de sélection :**

Pour les nageurs et nageuses nés en 1992, 1993, 1994, 1995, 1996 :

- Etre classé dans les 20 premiers des rankings nationaux 2009 sur 800m NL (filles) et 1500m NL (garçons).
- Etre classé dans les 3 premiers de sa catégorie d'âge aux Championnats de France 5km et 10km 2009.

# **JUNIORS**

## **Meeting d'été**

### **Principe de l'action :**

Passé le 25 avril 2010, le programme national fédéral ne propose plus d'échéances de compétition pour les juniors et seuls restent concernés ceux et celles qui ont décroché une sélection en Equipe de France. Pour autant, ils restent impliqués dans une démarche tournée vers la haute performance à moyen terme et continuent de s'entraîner de manière intensive. Il convient donc de leur proposer de participer à une compétition de haut niveau afin de donner du corps à leur projet sportif. Pour avoir un sens, cette compétition à l'étranger se doit d'être attractive mais aussi exigeante sur le plan sportif.

### **Compétition :**

Meeting à déterminer (mi juillet 2010) dans un pays reconnu pour la qualité et la densité de sa natation (ex : les Etats-Unis).

### **Effectif :**

1CTS-R, 1 entraîneur.  
10 à 12 nageurs.

### **Critères de sélection :**

Critères préalables : Les nageurs devront avoir participé à la Coupe CIF des départements (22 novembre 2009).

Seront prises en compte les performances réalisées lors des championnats de France toutes catégories et des championnats de France des jeunes.

Les juniors participant à une sélection nationale ne sont pas sélectionnables.

Les entraîneurs des nageurs sélectionnés devront garantir un niveau d'entraînement suffisant de leur nageur jusqu'au début de la compétition.

## **Action CIF- Pôle France à l'INSEP**

### **Philosophie générale :**

Le Comité IDF de natation constate que chaque année, pour répondre à leurs besoins, plusieurs de ses jeunes espoirs quittent la région pour rejoindre une structure adaptée à leurs attentes. L'absence de pôle espoir entraîne un exode vers les structures provinciales qui à terme, va affaiblir considérablement les clubs de la région Ile de France. En effet, ces meilleurs éléments se licencient pour la plupart des cas, pour différentes raisons, dans le club d'accueil. Le contexte fait qu'un certain nombre de nageurs se retrouvent isolés dans leur structure club. Un grand nombre d'entraîneurs ne connaissent ainsi l'accès au haut-niveau qu'à travers un ou deux éléments et ne sont en contact avec le haut niveau que de façon ponctuelle.

Or, il semble important pour les nageurs et les entraîneurs de pouvoir côtoyer le haut niveau, dans le cadre de compétitions bien sûr, mais aussi en situation d'entraînement, afin d'en mesurer les exigences et échanger des expériences avec des entraîneurs plus confirmés. C'est dans le cadre de l'accompagnement des entraîneurs et nageurs investis dans l'accès au haut niveau que cette action est mise en place.

### **Principe de l'action :**

Deux temps :

1—L'organisation d'une réunion d'information début janvier avec l'environnement des nageurs concernés par l'action (présidents, entraîneurs, parents et sportifs). Elle entre dans le cadre de l'accompagnement préconisé par le plan de développement du CIF. L'objectif de cette rencontre est d'abord d'expliquer le but de l'action.

2—Les rencontres sur le Pôle France Natation course de l'INSEP. Le nageur s'entraîne avec le groupe d'entraînement du pôle sous la responsabilité de Jean-Lionel REY. L'entraîneur qui accompagne son nageur observe la séance. A l'issue de celle-ci, une intervention sur la démarche du pôle et les exigences du haut-niveau sera présentée par le responsable de la structure. Pour clore cette rencontre une visite de l'établissement est envisagée (infrastructures, scolarité, internat, etc...).

### **Public concerné :**

Sont concernés les nageuses et nageurs nés entre 1993 et 1996 inscrits sur la liste ministérielle espoir ou haut niveau jeune pour la saison 2010 en natation course et en eau libre accompagnés de leur entraîneurs. Cette population peut s'identifier comme être la future relève de la natation francilienne.

### **Dates retenues :**

Mercredi : 06-janv-10, 06-janv-10, 20-janv-10, 27-janv-10, 03-févr-10, 10-févr-10, 10-mars-10, 17-mars-10, 24-mars-10, 31-mars-10, 05-mai-10, 12-mai-10, 19-mai-10, 26-mai-10, 02-juin-10, 09-juin-10, 16-juin-10.

Samedi : 09-janv-10, 23-janv-10, 30-janv-10, 08-mai-10, 05-juin-10, 12-juin-10, 19-juin-10.

## **LES CLUBS DE LA PRE FILIERE – LES ESPOIRS ET SHN**

### **Aide aux clubs favorisant l'accès au haut niveau : la « pré filière », aide aux nageurs en pôles Espoirs ou Pôle France et aide aux « Espoirs » hors pôle pour le suivi médical**

Le CIF, dans un souci d'aide aux clubs et afin que leurs athlètes inscrits sur liste ministérielle ne soient pas contraints pour des raisons financières à « migrer » en province, propose un soutien financier mais également de conseil auprès des clubs labellisés, conjointement avec la Direction Régionale, « pré filière ». Afin d'aider les familles à assurer le suivi médical obligatoire des nageurs inscrits sur liste « espoirs » n'ayant pas intégré la filière, le CIF aide au coût des examens.

Pour la première fois, l'INSEP, avec l'accord du DTN et du directeur de l'institut, accueille à titre expérimental et exceptionnel des sportifs « espoirs ». Le CIF participe aux frais de pension à hauteur de 50% et aux coûts des stages organisés par le pôle natation course.