

**PLAN D' ACTIONS  
REGIONALES 2015**

**NATATION**  
**(Course - Eau libre)**

## AVANT-PROPOS

Quelle qu'elle soit, la pratique des activités sportives s'inscrit dans un contexte politique, économique, social singulier et dans une temporalité donnée qui ne sauraient donc avoir d'existence propre hors de ces évolutions. L'envie est grande, en effet, d'attribuer au sport et encore plus au sport de haut niveau, un statut, des valeurs universelles qui transformeraient le monde réel et le situeraient ainsi en décalage avec les attentes et la réalité des pratiques de la population.

Nous sommes persuadés que la pratique sportive au quotidien, la recherche de l'excellence, la préservation du capital santé, le rapport à une éthique propre sont avant tout l'œuvre de singularités en action, de désirs et de choix personnels, dans un environnement qui n'échappe pas aux réalités sociétales et qui confère au sport sa bienveillance et son universalité.

Chaque personne licenciée dans un club affilié à la Fédération Française de Natation doit pouvoir donner du sens à sa pratique. Cela passe par le développement de sa motivation à progresser, la recherche d'excellence au quotidien, la réalisation de performances humaines ou encore le partage des valeurs fédérales. Ainsi tous les licenciés : l'enfant, l'adolescent, le sportif, le bénévole, le dirigeant, le juge, le handicapé, le malade chronique, le futur éducateur, l'entraîneur, chacun passera par des phases d'acquisitions, de constructions qui pourront l'amener vers l'excellence.

Ce cadre conceptuel a vocation à éclairer le plan d'actions défini par le comité régional de Natation d'Ile de France pour les disciplines de la natation course et de l'eau libre sur la période 2013-2016.

## LES ORIENTATIONS GENERALES

Le plan d'actions élaboré par la commission sportive régionale se doit d'être l'illustration tout au long de l'olympiade du plan de développement 2013-2016, dans l'optique d'atteindre les objectifs que nous nous sommes fixés. Les orientations adoptées reposent sur cinq impératifs stratégiques :

**ACCES AU HAUT-NIVEAU** : Améliorer et augmenter la représentativité des sportifs licenciés en Ile de France à l'échelle nationale et internationale

Pour cela il nous paraît opportun :

- D'être acteur dans les premières étapes de la construction du nageur (ENF),
- De proposer un programme de compétitions prenant en compte le contexte régional,
- D'identifier des collectifs,
- De structurer l'articulation des lieux de préparation,
- D'utiliser les structures du Parcours de l'Excellence sportive comme support des pratiques et d'échanges.

**SYSTEME FEDERAL** : Ancrer un système sportif qui favorise la prise de licence et la reconnaissance des différentes structures

Dans cette optique il nous semble nécessaire :

- De créer une identité régionale 1 adhérent = 1 licencié,
- D'accompagner les clubs dans la démarche de labellisation,
- D'augmenter le nombre de structures labellisées FFN : formateur, national et international,
- De reconnaître et valoriser l'existence des clubs qui sont labellisés.

**DEVELOPPEMENT DE LA PERSONNE** : Favoriser l'engagement bénévole.

Notre souhait étant :

- De reconnaître le bénévole dans son engagement (actions de promotion et de valorisation),
- D'aider les bénévoles à mieux appréhender le contexte actuel du sport en France et à y agir avec efficience,
- De devenir un centre de ressources régional.

**GESTION DES AFFAIRES** : Implanter une approche responsable et innovante pour améliorer l'efficacité de fonctionnement de nos commissions.

Cela passe par :

- Réorganiser la structure et le fonctionnement des commissions natation course et eau libre en une seule entité,
- Gérer nos manifestations compétitives avec un référent "organisations" et un référent "officiels" au sein d'une même commission,
- Donner du sens par le positionnement et la responsabilisation de chaque membre sur une mission bien définie,
- Développer un regard transversal par la création d'un lien avec les autres commissions du comité régional, celles des comités départementaux, la gestion et les actions de service.

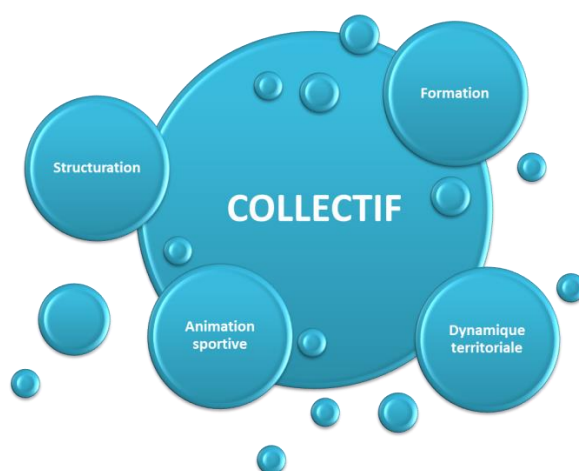
**PARTENARIATS** : Développer des collaborations efficaces dans l'optique de mutualiser avec nos partenaires. Conforter le club comme acteur incontournable de la vie locale.

Ce dernier impératif nécessite :

- De pérenniser nos lieux de pratique sur l'olympiade,
- D'accompagner les clubs dans les démarches auprès des gestionnaires de piscines,
- De réfléchir à une stratégie pour la mise à disposition des équipements,
- D'améliorer, développer et pérenniser les relations avec nos partenaires actuels,
- D'identifier de nouveaux partenaires potentiels.

## LES COLLECTIFS REGIONAUX

Notre réflexion sur la mise en place des collectifs régionaux est guidée par une citation de Robert MISRAHI dans son livre : *Les actes de la joie, fonder, aimer, rêver, agir* à savoir que "Toute action a un sens, et que le sens de toute action lui vient par le désir". Pour cela, il nous apparait essentiel de situer cette notion de collectif dans un environnement plus large que celui d'une simple performance chronométrique. Aussi, nous avons souhaité constituer nos collectifs en y intégrant le champ de la formation, de la structuration, de l'animation sportive et de la dynamique territoriale.



Pour ce faire, nous définissons trois collectifs :

"SE DECOUVRIR GRACE AU SPORT" : dont le public ciblé est les licenciés de 11 ans et moins ayant pour finalité la maîtrise des bases fondamentales pour la mise en place par le licencié d'un projet individuel dans un champ d'activités choisies.

| DOMAINES   | CIBLES / MOYENS   | ACTIONS  |
|--|---|--|
| STRUCTURATION<br>(en amont des Pass'compétition) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ecoles de natation</li> <li>- Programmes des CD</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Informations / conférences / débats</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul>                     |
| FORMATION  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> </ul>                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF1, BF2, BF3</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>     |
| DYN. TERRITORIALE                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation animation et/ou développement</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul> |
| ANIMATION SPORTIVE                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Etre acteur dans les premières étapes de la construction du nageur (ENF)</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Séjours sportifs</li> </ul>                    |

"SE FORMER A PROGRESSER" : dont le public ciblé est les licenciés de 12 à 15 ans ayant pour finalité la mise en œuvre et la maîtrise d'actions permettant à chaque licencié d'affiner son projet individuel.

| DOMAINES  | CIBLES / MOYENS   | ACTIONS   |
|---|---|---|
| STRUCTURATION<br>(aménagement du temps de vie du sportif) | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Projet sportif du club</li> <li>- Programmes sportifs CD / CIF</li> </ul>                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Soutien aux clubs</li> <li>- Informations / conférences / débats</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul> |
| FORMATION   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> <li>- Groupe pilote de formateurs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF4 NC</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>                     |
| DYN. TERRITORIALE   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation développement et/ou formateur</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul>          |
| ANIMATION SPORTIVE  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Développement de sites de pratique</li> <li>- Esprit de compétition</li> </ul>                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Sélections</li> <li>- Camps d'entraînement</li> </ul>   |

"S'ENTRAINER A GAGNER" : dont le public ciblé est les licenciés de 15 ans et plus ayant pour finalité la maturation et la pérennisation du projet individuel de chaque licencié.

| DOMAINES           | CIBLES / MOYENS   | ACTIONS  |
|--------------------|---|--|
| STRUCTURATION      | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Lieux de préparation d'accès au HN</li> <li>- Programmes sportifs</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Structures PES ou hors PES</li> <li>- Meetings de HN</li> <li>- Réunions techniques</li> </ul>    |
| FORMATION          | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formation de l'encadrement (techniciens / élus / dirigeants)</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Assistant club, BF5 NC</li> <li>- Officiels</li> <li>- Formations continues</li> </ul>            |
| DYN. TERRITORIALE  | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Labellisation formateur et plus</li> <li>- Dynamique Dep. , Inter dép. et régionale</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Accompagnement</li> <li>- Suivi</li> <li>- Valorisation</li> <li>- Réunions politiques</li> </ul> |
| ANIMATION SPORTIVE | <ul style="list-style-type: none"> <li>- ↗ la représentativité des nageurs au niveau national et internat.</li> </ul>                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Regroupements</li> <li>- Confrontations</li> <li>- Sélections</li> </ul>                          |

# ACTIONS PROPOSEES POUR LA SAISON

**D**epuis plusieurs saisons, la commission sportive régionale propose des actions aux meilleurs nageurs benjamins, minimes, cadets, juniors ou seniors. Elles ont principalement pour objectif de leur offrir, dans le cadre d'un projet personnel d'accès vers le haut-niveau, des expériences originales et formatives à chaque étape de leur carrière.

## NOUVELLE OLYMPIADE, NOUVEAU PROGRAMME FEDERAL, NOUVELLE DYNAMIQUE REGIONALE...

Trois types d'actions sont ainsi proposés pour la période 2013-2016 :

- Des regroupements
- Des compétitions de confrontation (volontariat) ou de sélection (obligation)
- Des séjours sportifs ou camps d'entraînement

**Les regroupements** ont pour but de rassembler des nageurs d'un groupe d'âge déterminé ou d'une spécialité 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. Ils pourront prendre la forme d'actions ponctuelles ou de stages de plus longue durée.

**Les compétitions** proposées à chaque catégorie ou imposées par le programme fédéral ont pour but de mettre à l'épreuve les talents de compétiteurs des nageurs franciliens par la confrontation nationale ou internationale. En effet, tout en découvrant un contexte nouveau, avec des nageurs d'autres horizons qu'ils ne connaissent pas, ils devront tout de même savoir accéder aux finales et podiums. Pour prétendre à une sélection régionale, les nageurs doivent d'abord exprimer un potentiel lors des compétitions à leur niveau de pratique, et montrer qu'ils ont les compétences pour jouer un rôle majeur dans la compétition du niveau sus-jacent. Il paraît évident qu'un nageur doit d'abord s'aguerrir au niveau national avant qu'une compétition internationale lui soit proposée. 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 sera plus tard de niveau international. Cependant, un certain nombre d'indicateurs connus permettent de penser que les futurs champions appartiennent à un groupe de niveau de performance à certains moments de leur carrière.

**Les séjours sportifs ou camps d'entraînement** participent à la dynamique territoriale pour des nageurs dont les savoir-faire ne leur permettent pas encore d'accéder à un niveau de compétition de référence. Ils ont pour vocation de confronter les jeunes à de nouvelles problématiques d'apprentissage ou d'entraînement et de les immerger dans une culture de l'esprit d'équipe.

Parallèlement aux actions de terrain, la commission sportive Natation propose à l'ERFAN Ile de France d'assurer la mise en œuvre :

- Des formations fédérales des entraîneurs avec la mise en place :
  - De la formation BF3 Natation Course : d'octobre 2014 à juin 2015
  - De la formation BF4, par le biais des Equivalences BF : 01-02 novembre 2014 et 26-27 mars 2015



- De la formation BF4CIAA de novembre à janvier 2015, dont les candidats sont proposés à l'encadrement de certaines actions
- De la formation continue : le 17 janvier 2015 - intervention de Michel CHRETEIN

Voici la synthèse par collectif :

|                              | « Se découvrir grâce au sport »   | « Se former à progresser »  | « S'entraîner à gagner »   |
|------------------------------|---|---|--|
| REGROUPEMENTS                | - Rass. en IDF<br>1 par département (secteurs à définir)<br>3x par an sur chaque site | - Rass. en IDF<br>5 secteurs<br>Fréquence à définir<br>- Stage ½ fond<br>1x par an  | - Rass. en IDF<br>5 secteurs<br>Fréquence à définir<br>- Stage ½ fond<br>1x par an |
| CONFRONTATIONS (volontariat) | - Passage du pass'compet. NC et EL<br>- Action en fin de saison                       | - Délégation régionale sur 1 compétition Nat. et/ou Int. en NC et EL                | - Délégation régionale sur 1 compétition Nat. et/ou Int. en NC et EL               |
| SELECTIONS (obligation)      |   | - CFR (minimes)<br>- CFD (benjamins)  | - CFR (cadets)   |
| SEJOURS / CAMPS              | - Séjours sportifs (aller vers le pass'compétition)<br>Sans hébergement<br>1 semaine  | - C. entraînement (titulaires du pass'compétition)<br>Avec hébergement<br>1 semaine |  |

### ORGANISATION PRATIQUE ET PARTICIPATION FINANCIERE

Les actions régionales sont réparties de la façon suivante :

1. Participation à une sélection pour une compétition inscrite au programme fédéral
2. Sélection, stage ou regroupement pour préparer une action de type 1
3. Sélection régionale sur un meeting
4. Stage préparatoire à une sélection régionale de type 3
5. Stage d'entraînement

Les actions de type 1 et 2 sont intégralement prises en charge par le comité régional.

Les actions de type 3, 4 et 5 seront soumises à une participation financière de :

- 10 € par jour et par personne pour les nageur(se)s appartenant à des clubs répondant au critère : 1 adhérent = 1 licencié.
- 20 € par jour et par personne pour les nageur(se)s appartenant à des clubs ne répondant pas au critère : 1 adhérent = 1 licencié.

La participation financière à une action sera exigée avant le début de l'action. A défaut de règlement, l'intéressé ne sera pas retenu.

# 10<sup>ème</sup> MEETING INTERNATIONAL DES JEUNES

## Benjamins

### Principe de l'action :

Pour les benjamins, le rapport à la performance devient de moins en moins facile. La progression naturelle doit passer par un investissement personnel à plus long terme où la notion de gagne reste un vecteur essentiel de la formation. Cette action a pour but de leur faire vivre une compétition autre que ce qu'ils connaissent dans une ambiance conviviale avec des nageurs étrangers du même âge dont le niveau de pratique est souvent similaire voire meilleur. Le but est de "démystifier" le niveau national pour leur donner envie de continuer dans leur démarche d'entraînement et de valoriser la notion de sélection.

### Dates et lieu :

Les 28 et 29 mars 2015 à Saint-Dizier (FRA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 4 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

32 nageurs (16 filles et 16 garçons).

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin de 25m avec 8 couloirs – bassin de récupération.

4 réunions (samedi matin, samedi après-midi, dimanche matin et dimanche après-midi).

50,100 et 400 NL – 50 et 100 DOS – 50 et 100 BR – 50 et 100 PAP – 200 4N – relais 4x50 NL et 4x100 4N.

### Critères de sélection :

La sélection sera composée des 16 meilleures filles et des 16 meilleurs garçons au cumul des points à la table de cotation fédérale des 3 meilleures épreuves (200m 4 nages imposé et 2 épreuves libres) réalisées en bassin de 25m ou 50m sans conversion de temps, sur la période s'étalant du 16 septembre 2014 au 15 février 2015.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 17 février 2015.

### Participation financière :

- 20 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 40 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

### Pour plus d'informations :

<http://www.natation-saintdizier.fr/>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.



# STAGE D'ENTRAINEMENT ½ FOND

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but de redynamiser ce secteur en regroupant des athlètes parfois isolés dans leurs clubs. Les objectifs étant de valoriser les nageurs et leurs encadrements au travers d'une pratique mettant en exergue la qualité d'endurance à raison de deux séances quotidiennes orientées sur la préparation aux épreuves de ½ fond des échéances nationales.

### Dates et lieu :

Du vendredi 24 avril au vendredi 1<sup>er</sup> mai 2015 à Terme Catez (Slovénie).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 3 entraîneurs.

Maximum 30 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### Critères de sélection :

#### Critères de droit :

##### Eau libre :

- Avoir été médaillé aux Championnats de France eau libre 2014 (par catégorie d'âge)
- Etre médaillé aux Championnats de France 5km indoor 2015 par catégorie d'âge

##### Natation course :

Pour les nageurs et nageuses nés en 1998, 1999, 2000, 2001 : être classé dans les 12 premiers du ranking national 50m, arrêté au 22 mars 2015, sur 800 NL ou 1500 NL de l'année d'âge considérée. Pour les nageurs et nageuses nés en 1995, 1996, 1997 : être classé dans les 12 premiers du ranking national 50m, arrêté au 22 mars 2015, sur 800 NL ou 1500 NL de la catégorie junior. Pour les nageurs et nageuses nés en 1994 et avant : être classé dans les 12 premiers du ranking national 50m, arrêté au 22 mars 2015, sur 800 NL ou 1500 NL toutes catégories. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement puis, à égalité de place, par le nombre de points marqués à la table de cotation fédérale dans l'épreuve considérée.

#### Critères complémentaires :

Si des places restent à pouvoir, la sélection sera complétée par les nageurs(es) ayant réalisé la meilleure performance à la table de cotation dans une des épreuves considérées.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 24 mars 2015.

### Participation financière :

- 70 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 140 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 22<sup>ème</sup> COUPE DES REGIONS TROPHEE J. POMMAT

## Minimes - Cadets

### Principe de l'action :

Organisée sur deux jours, elle regroupe des nageurs et nageuses nés en 1998, 1999, 2000 et 2001 dans une compétition par équipes minimes filles, minimes 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 combatif dans l'intérêt de l'équipe. La place prime sur la performance chronométrique.

### Dates et lieu :

Le 15 et 16 mai 2015 à Chartres (FRA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 ou 2 CTS-R – 3 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

28 nageurs (9 minimes filles, 5 cadettes, 9 minimes garçons et 5 cadets)

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

4 réunions (vendredi matin, vendredi après-midi, samedi matin et samedi après-midi).

Minimes : deux nageurs doivent « doubler » dans les épreuves individuelles.

- Épreuves individuelles (10 en filles et 10 en garçons) 50, 200 et 400 NL – 50 et 200 DOS – 50 et 200 BR – 50 et 200 PAP – 200 4N.
- Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4x100 4N et 8x100 NL.

Cadets : un nageur doit « doubler » dans les épreuves individuelles.

- Épreuves individuelles (5 en filles et 5 en garçons) 100 NL – 100 DOS – 100 BR – 100 PAP – 400 4N.
- Épreuves de relais (2 en filles et 2 en garçons) 4x100 4N – 4x200 NL.

La compétition sera précédée d'un regroupement sur site de la délégation de deux jours.

### Critères de sélection :

Les meilleures équipes seront constituées à partir des performances réalisées en bassin de 50m sur les épreuves considérées pour la période s'étalant du 16 septembre 2014 au 12 avril 2015.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 21 avril 2015.

### Pour plus d'informations :

Annuel règlements 2014/2015 (p. 114-115)

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 32<sup>ème</sup> MEETING INTERNATIONAL DE PORTO

## Cadets

### Principe de l'action :

Dans un cursus de formation, appréhender la confrontation internationale est une expérience innovante qui s'inscrit dans la durée. Cette action a pour but d'apprendre à nos jeunes à s'exprimer pour accéder aux finales dans un contexte international qu'ils ne connaissent pas ou peu.

### Dates et lieu :

Les 6 et 7 juin 2015 à Porto (POR).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 3 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

Maximum 22 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin découvert de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

4 réunions (samedi matin, samedi après-midi, dimanche matin et dimanche après-midi).

### Critères de sélection :

#### Critères de droit :

Etre classé dans les 6 premiers d'une épreuve aux rankings nationaux 50m de la catégorie cadet (deux années d'âge confondues), arrêté au 12 avril 2015. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement puis, à égalité de place, par le nombre de points marqués à la table de cotation fédérale dans l'épreuve considérée.

#### Critères complémentaires :

Si des places restent à pouvoir, la sélection sera complétée par les nageurs(es) ayant réalisé la meilleure performance à la table de cotation dans une épreuve.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 14 avril 2015.

### Participation financière :

- 20 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 40 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

### Pour plus d'informations :

<http://www.annp.pt/portomeeting15>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# CONFRONTATION NATIONALE

## Minimes

### Principe de l'action :

Dans un cursus de formation, appréhender la confrontation est une expérience innovante qui s'inscrit dans la durée. Cette action a pour but d'aguerrir à nos jeunes à s'exprimer pour accéder aux finales dans un contexte relevé qu'ils ne maîtrisent pas ou peu.

### Dates et lieu :

Les 27 et 28 juin 2015. Meeting national de la ville de Tours.

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 3 entraîneurs (ou stagiaires BF4).

Maximum 22 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin couvert de 50m avec 8 couloirs – un bassin de récupération.

4 réunions (samedi matin, samedi après-midi, dimanche matin et dimanche après-midi).

### Critères de sélection :

#### Critères de droit :

Etre classé dans les 6 premiers d'une épreuve aux rankings nationaux 50m de la catégorie minimes (deux années d'âge confondues), arrêté au 12 avril 2015. Si trop de nageurs(es) remplissent les critères, ils seront retenus dans l'ordre du classement puis, à égalité de place, par le nombre de points marqués à la table de cotation fédérale dans l'épreuve considérée.

#### Critères complémentaires :

Si des places restent à pouvoir, la sélection sera complétée par les nageurs(es) ayant réalisé la meilleure performance à la table de cotation dans une épreuve.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 14 avril 2015.

### Participation financière :

- 20 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 40 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

### Pour plus d'informations :

<http://www.en-tours.fr/>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# 9<sup>ème</sup> OPEN DE FRANCE

## Juniors - Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but d'offrir à des athlètes proches des équipes nationales une confrontation internationale de référence afin de préparer les échéances estivales et garder une démarche tournée vers la haute performance pour pouvoir intégrer un collectif de la FFN.

### Dates et lieu :

Du 4 et 5 juillet 2015 à Vichy (FRA).

### Effectifs :

1 chef de délégation – 3 entraîneurs.

Maximum 16 nageurs

L'encadrement sera déterminé par le comité régional et proposé aux présidents des clubs concernés.

### La compétition :

Bassin de 50m avec 10 couloirs – un bassin de récupération.

Programme à venir.

### Critères de sélection :

Ils seront établis dès édition par la FFN des modalités d'accès aux finales des Championnats Elite 2015.

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 14 avril 2015.

### Participation financière :

- 20 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 40 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

### Pour plus d'informations :

<http://www.open-natation.fr/>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# CONFRONTATION INTERNATIONALE EAU LIBRE

## Cadets à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but d'aider financièrement les athlètes franciliens à participer :

- A l'épreuve internationale de référence qualificative à l'équipe de France pour les Championnats du Monde de Kazan (Russie).
- Aux finales des circuits internationaux (LEN ou FINA) pour ceux qui seraient en mesure de figurer dans les 5 premiers des classements finaux.

### Les compétitions référencées :

- La Coupe du Monde de Nouméa (Nouvelle Calédonie) du 18 avril 2015.
- La finale de la Coupe d'Europe (date et lieu à déterminer).
- La dernière épreuve de la Coupe du Monde FINA 10km Marathon (date et lieu à déterminer).
- La dernière épreuve du Grand Prix FINA (date et lieu à déterminer).

### Critères d'éligibilité :

- Avoir rempli les critères de sélection de la FFN pour la Coupe du Monde de Nouméa.
- Figurer dans les 5 premiers du classement Coupe d'Europe avant la finale, les 5 premiers du classement de la Coupe du Monde FINA 10km Marathon ou celui du Grand Prix FINA avant la dernière épreuve.
- L'engagement devant être validé par la FFN.

### Montage du dossier :

La demande d'aide, qui détaillera le projet, doit être faite par le club du nageur(se) concerné(e) par écrit auprès de la commission sportive. L'aide pourra s'élever jusqu'à 50% du prix du billet d'avion et plafonnée au maximum à 500 € par nageur(se).

Son versement s'effectuera sur présentation des pièces justificatives une fois l'action terminée.

**Note :** la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité d'évaluation des critères d'éligibilités.



# ETAPES DE LA COUPE DE FRANCE D'EAU-LIBRE

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Cette action a pour but d'offrir à des athlètes proches des équipes nationales ou en devenir une confrontation nationale de référence afin finaliser leur classement individuel à la Coupe de France et garder une démarche tournée vers la haute performance pour espérer intégrer un collectif de la FFN.

Pour les minimes et cadets, ces actions entreront dans la préparation à la Coupe des Régions qui se tiendra le 12 septembre à Jablines.

### Dates et lieux :

2 déplacements à définir suivant le calendrier du circuit Coupe de France 2015 seront proposés.

### Effectifs :

1 chef de délégation – 1 CTS-R – 2 entraîneurs.

10 à 20 nageurs suivant les étapes.

### La compétition :

Étapes de la Coupe de France eau libre 2015.

### Critères de sélection :

La sélection sera composée de nageurs(es) classé(e)s dans les 8 premiers par catégorie (scratch, junior, cadet et minime) aux Championnats de France eau libre (5 et 10km – 5km CLM) qui se dérouleront du 4 au 7 juin 2015 (lieu à définir).

### Validation de la sélection :

La sélection sera validée par la commission sportive le mardi 16 juin 2015.

### Participation financière :

Pour les minimes et cadets, il n'y a pas de participation financière.

Pour les juniors et plus vieux :

- 20 € pour les nageur(se)s appartenant à des clubs à 100% de licenciés.
- 40 € pour les nageur(se)s n'appartenant pas à des clubs à 100% de licenciés.

### Pour plus d'informations :

<http://www.ffnatation.fr>

Note : la commission sportive se réserve le droit d'étudier toute possibilité afin de compléter la sélection.

# CAMPS D'ENTRAINEMENT

## Benjamins

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

Proposer une dynamique collective d'entraînement par la réflexion et la mise en œuvre d'objectifs de performances communs. Inciter un groupe de nageurs à des échanges d'expériences sur des thèmes associés plus spécifiquement à ces catégories d'âges ayant pour but l'émergence de principes voire de propositions de stratégies d'entraînement dans le prolongement de ce qu'ils ont vécu dans leur club.

### **Dates et lieu :**

Ces stages se tiendront début juillet, du lundi au vendredi (5 jours - 4 nuits) en région parisienne (lieu à définir).

### **Critères :**

Basé sur le principe du volontariat, l'entière participation financière (à définir) est à la charge des stagiaires. Pas de critères de performance préconisé, les candidats devront être détenteurs du pass'compétition.

# REGROUPEMENTS DES COLLECTIFS D'ENTRAÎNEMENT

## Minimes à Seniors

### Principe de l'action :

Une grande disparité de fonctionnement et de besoins existe dans nos structures franciliennes. De nombreux clubs sont néanmoins souvent confrontés à des difficultés pour instituer la mise en œuvre de réelles possibilités d'entraînement :

- Difficultés matérielles : accès aux équipements, nombre de créneaux, horaires ne prenant pas compte les rythmes de vie, etc.
- Difficultés humaines : capacité d'encadrement du club limitées, entraîneurs non professionnels, manque d'expérience, etc.

Se pose alors la question :

### Comment travailler ensemble, pour que nos nageurs atteignent le haut niveau ?

Pour cette saison, la dynamique collective de regroupement des nageurs, qui ne doit pas se faire exclusivement à l'INSEP mais aussi sur d'autres pôles géographiques ou par spécialité, est reconduite.

## REGROUPEMENTS INSEP

Sous la conduite de Jean-Lionel REY, entraîneur du Pôle France Natation, il est proposé de recentrer l'action sur les nageurs à fort potentiel, d'augmenter le temps de partage avec les entraîneurs de ces nageurs, en s'appuyant sur des évaluations techniques à l'aide de la vidéo. Le but étant de créer une véritable dynamique collective d'accession au haut niveau en Ile de France.

L'intérêt d'entrer dans ce processus est de :

- Multiplier les échanges entre les clubs, les encadrements, les cadres techniques.
- Accroître et renforcer l'expérience des nageurs et des entraîneurs.
- S'appuyer sur une observation objective et une analyse rigoureuse.
- Se former tout au long de son projet.

Ce qui implique :

- **Une volonté partagée** : Les nageurs mais surtout les entraîneurs doivent être volontaires pour participer. Il nous paraît important de s'engager dans la durée et si possible de participer à l'ensemble des regroupements dans la mesure des disponibilités.
- **Une stratégie** : Partir de problématiques concrètes rencontrées à l'entraînement et ensemble, s'interroger, observer objectivement à l'aide de la vidéo sous-marine, analyser rigoureusement, expérimenter, sans avoir peur de remettre en question ses conceptions, pour construire de nouveau savoir et peut-être aborder l'entraînement différemment.
- **Du temps** : Avoir du temps pour travailler ensemble. En plus de la séance d'entraînement, il faut prévoir un temps d'analyse des vidéos et un temps d'échange.

### **Dates :**

**Planifier 4 regroupements d'une journée dans la saison :** les clubs concernés seront contactés par doodle afin de permettre au plus grand nombre de participer. Les dates envisagées sont les suivantes :

1<sup>er</sup> regroupement : samedi 6/12 ou mercredi 10/12

2<sup>ème</sup> regroupement : mercredi 21/01 ou samedi 24/01 ou mercredi 28/01 ou samedi 31/01

3<sup>ème</sup> regroupement : mercredi 11/03 ou samedi 14/03 ou mercredi 18/03

4<sup>ème</sup> regroupement : mercredi 20/05 ou mercredi 27/05 ou samedi 30/05

### **Journée type :**

- Une séance d'entraînement collective 8h-10h.
- Un moment d'échange en salle pour les entraîneurs pendant que les nageurs sont des activités avec le préparateur physique 10h-12h.
- Repas en commun pour les entraîneurs et les nageurs restant pour la vidéo.
- Séquence vidéo avec quelques nageurs 14h-15h.
- Retour en salle 15h-17h.

### **Critères :**

Ces regroupements s'adressent aux nageurs de séries « Nationales » et à leurs entraîneurs dont la présence est nécessaire.

## **REGROUPEMENTS DEMI-FOND**

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

Proposer une dynamique d'entraînement sur le thème de l'endurance et plus particulièrement sur le développement de la capacité aérobie pour les clubs qui ont des difficultés structurelles ou humaines pour encadrer leurs nageurs orientés dans cette dominante physiologique.

### **Lieu et dates :**

En collaboration avec le club de Nogent Natation 94, ces regroupements se tiendront à la piscine de Nogent-sur-Marne.

Les dates (4 à 5 regroupements en fonction du calendrier) seront déterminées en fonction du calendrier le samedi matin avec un entraînement commun de 7h45 à 10h00 qui sera suivi d'un temps d'échange entre les entraîneurs présents.

### **Critères :**

Ces regroupements s'adressent aux clubs impliqués dans la pratique d'endurance. Le volume d'entraînement conséquent reposera sur des sollicitations de capacité aérobie longue et la mise en place de 5000m de façon régulière.

## REGROUPEMENTS GEOGRAPHIQUES

### Principe de l'action :

En complément des actions précédentes, des regroupements locaux pourront être mis en place après concertation des clubs intéressés.

L'intérêt demeurant de :

- Multiplier les échanges entre les clubs, les encadrements.
- Accroître et renforcer l'expérience des nageurs.
- Se former tout au long de son projet.

### Lieux et dates :

Ces regroupements se feront à l'initiative des clubs géographiquement proches.

Les dates seront déterminées conjointement en fonction du calendrier et le choix du lieu devra se porter prioritairement sur un bassin de 50m.

### Critères :

Les critères seront établis par les clubs en fonction de leurs objectifs.

# REGROUPEMENTS DU COLLECTIF DES ENTRAINEURS

## Les entraîneurs des clubs d'accès au haut-niveau

### Principe de l'action :

L'excellence d'aujourd'hui n'est pas celle de demain. C'est dans cet esprit que le Comité Régional de Natation d'Ile de France souhaite créer une dynamique d'échange et de partage. Entre colloques, travaux, diffusions d'informations, les objectifs sont multiples. Vouloir associer les entraîneurs de la région aux actions de la commission sportive, c'est accepter que chacun d'entre eux peut grâce à son expérience et à son savoir-faire apporter sa pierre à l'édifice pour tendre vers nos objectifs communs. Ces regroupements du collectif des entraîneurs auront pour objectifs de mettre en œuvre le plan de développement, les actions sportives régionales pour la saison en cours et débattre de l'actualité sportive fédérale.

### Dates et lieux :

Deux dates sont programmées :

- Mardi 12 mai 2015.
- 2<sup>ème</sup> date courant du mois de septembre.

Les clubs intéressés pour accueillir ces regroupements peuvent se rapprocher du comité.

### Critères :

Sont conviés à ces regroupements :

- Les entraîneurs des clubs labellisés « formateurs ».
- Les entraîneurs des clubs en amont du PES pour l'année en cours.
- Les ATD.
- Les entraîneurs des clubs ayant des nageurs dans le pôle France et le pôle Espoir de l'INSEP.
- Les entraîneurs des clubs figurant dans les 10 premiers du classement Elite aux N1 2015.



## LES PARTENAIRES



TOUREASPORTS

