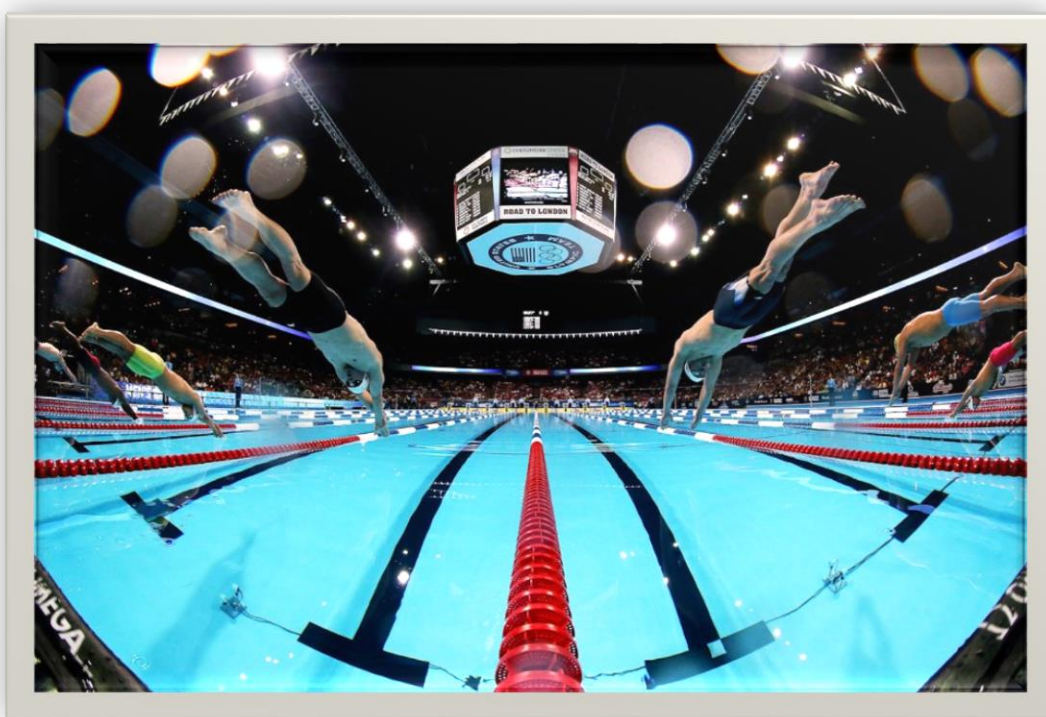


PLAN D'ACTION 2017-2024



Commission sportive natation course

Ce document présente la synthèse du projet de haut niveau de la natation course et de l'eau libre en Ile de France pour la période 2017-2024.

Plan d'actions 2017-2024

COMMISSION SPORTIVE NATATION COURSE

Avant-propos :

A l'aube de la nouvelle olympiade, la pratique des activités sportives s'inscrit dans un contexte politique, économique, social singulier et dans un monde où le besoin de cohésion et de vivre-ensemble est plus fort que jamais. 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 comme le principal levier d'une société en mouvement, avec des activités qui unissent 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 d'Ile de France pour les disciplines de la natation et de l'eau libre sur la période 2017-2024. Ce projet vise à s'étendre sur huit saisons sportives. L'ambition de la France d'organiser les Jeux Olympiques doit nous permettre à tous, d'avoir la force d'un rêve commun. Quel que soit le résultat, nous nous devons d'avoir une vision à long terme. La performance ne se construit pas en un claquement de doigt. C'est pourquoi nous désirons nous engager dans un projet sur la durée, avec des objectifs clairs, et des règles fixées bien en amont, pour offrir une lisibilité à tous les acteurs de ce projet : « Paris, gagnez ! »

LE COLLECTIF REGIONAL

Bien que la natation soit un sport individuel, nulle performance ne peut être atteinte sans la mobilisation d'une équipe unie vers un même but. Il nous semble primordial de regrouper, d'analyser, d'optimiser et de dynamiser toutes les énergies dégagées par les sportifs de haut niveau de la région. C'est pour cette raison que nous souhaitons unir les meilleurs nageurs franciliens au sein d'un projet commun, avec leurs entraîneurs et les acteurs locaux, participant à la construction de la performance. A ce titre, diverses actions régionales seront organisées afin de faire vivre ce collectif, qui saura offrir les meilleures conditions possibles pour performer au plus haut-niveau.

Les grands principes

Le collectif Gavroche francilien sera régi par quelques grands principes qui permettront son bon fonctionnement :

- CONSTRUIRE UN COLLECTIF DANS LA DUREE (SUR 4 ANS, VOIRE 8 ANS)
- IDENTIFIER DES JEUNES SPORTIFS A FORT POTENTIEL
- ACCOMPAGNER CES JEUNES REGULIEREMENT (SUIVI SOCIO/SCOLAIRE/SPORTIF PAR UN CADRE TECHNIQUE)
- INSTAURATION D'UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE AUTOUR DE REGROUPEMENTS REGULIERS A L'INSEP AVEC DIFFERENTES THEMATIQUES
- INSTAURATION D'UNE DYNAMIQUE COLLECTIVE AUTOUR D'ACTIONS SPORTIVES TELS QUE DES STAGES ET DES COMPETITIONS
- AIDE AUX ENTRAINEURS SUR DIFFERENTS ASPECTS (FORMATION/RECHERCHE/PARTENAIRES EXTERIEURS)

« La perfection ne consiste pas à faire des choses extraordinaires, mais à faire des choses ordinaires de façon extraordinaire ». Proverbe japonais

L'ACCOMPAGNEMENT DES SPORTIFS

1. Objectifs

La volonté du comité est de pouvoir accompagner au mieux tous les nageurs qui prétendent accéder au plus haut niveau. Au regard de la singularité du parcours de chaque athlète, il convient d'anticiper les besoins et les aspirations de chacun. Le but étant de ne laisser personne de côté, et de pouvoir accompagner chacun des sportifs en fonction de ses demandes. D'une manière plus générale, nous souhaitons impliquer et intégrer ces individus – ainsi que leur entraîneur – au sein d'un collectif régional, ayant pour ambition de performer au niveau national et international. Cet accompagnement du comité passe par plusieurs types d'actions, qui ont pour but de donner les conditions aux nageurs pour pouvoir progresser au fil des saisons, jusqu'à atteindre le plus haut niveau possible.

2. Organisation

Autour de ce collectif, le comité souhaite mettre en place la meilleure organisation possible qui permette aux nageurs et aux entraîneurs de mener leur projet dans les meilleures conditions possibles. Pour cela, le nageur – avec son entraîneur – doit formaliser un projet précis, à long terme. Il peut bénéficier de plusieurs ressources, qui devront répondre à l'ensemble des besoins identifiés.

Afin d'assurer la bonne vie de ce collectif, de nombreuses actions seront proposées. Les regroupements à l'INSEP, les stages, les compétitions et le suivi régulier des nageurs devront être des moments importants dans leur carrière sportive. Pour cela, nous devons penser à un système qui permette le bon déroulement de ce projet.

3. Critères

Dans un premier temps, le comité devra sélectionner un collectif initial en fonction de plusieurs critères énoncés en annexes. Le nageur devra avoir une pratique suffisante pour son âge et s'engager dans ce projet sur la durée. De plus, pour participer au collectif, le nageur devra s'inscrire dans la dynamique de ce collectif. Il devra participer régulièrement aux actions qui lui seront proposées (sauf raison valable validée par son entraîneur et le cadre technique référent).

L'entrée dans le dispositif pourra se faire dès lors où la performance requise sera réalisée dans une compétition officielle. A chaque entrée, le nageur devra exposer son projet à l'un des cadres techniques régionaux. La volonté étant d'accompagner le nageur dans la durée, sa sortie ne se fixera pas seulement sur un seul critère de temps. Au regard de la cohérence de son projet et de son état de progression vers le haut niveau, la commission régionale pourra évaluer chaque nageur au cas par cas.

4. Actions 2017-2020

Depuis de nombreuses saisons, la commission sportive régionale propose des actions aux meilleurs nageurs d'Ile de France. Ces actions ont pour objectif d'offrir à un collectif des expériences originales et formatives à chaque étape de leur carrière. Pour l'olympiade 2017-2020, la commission souhaite renforcer ce dispositif en créant un collectif, qui aura vocation à durer, au moins 4 ans, voire 8 pour les plus jeunes.

Afin de rendre ce projet viable, dynamique et intéressant pour les nageurs, quatre types d'actions seront proposées :

Regroupements INSEP

Si nous voulons construire un collectif de nageurs à fort potentiel, il semble indispensable de se regrouper régulièrement. Les nageurs et leurs entraîneurs pourront échanger sur leurs pratiques, analyser leurs performances, anticiper les besoins de demain. Ils réaliseront tout cela dans un projet commun et partagé. L'INSEP est la tête de réseau du sport de haut niveau français et bénéficie d'installations exceptionnelles. A ce titre, des regroupements dans cet établissement nous semblent judicieux. Il offre des conditions d'entraînement remarquables (bassin olympique 10 lignes, récupération, recherche, salle de musculation). C'est aussi le lieu d'entraînement du pôle France, qui pourra être acteur de ces différents regroupements. Plusieurs principes viendront alimenter ces regroupements :

■ 3 à 4 rendez-vous dans l'année

Il est indispensable que les rendez-vous soient réguliers pour assurer une continuité. Evidemment, chaque regroupement aura un ou plusieurs objectifs bien précis et planifiés en amont. Ces regroupements seront également l'occasion de faire le point sur les autres actions du collectif (bilan de compétitions et stages, demandes des nageurs et entraîneurs, construction d'un projet de performance partagé).

■ Des intervenants extérieurs sur différentes thématiques

En tant que pilote du sport de haut niveau, l'INSEP bénéficie de nombreuses ressources d'aide à la performance. Il conviendra de solliciter ces ressources humaines et technologiques, qui permettront d'apporter une aide précieuse aux nageurs et entraîneurs du collectif. Selon la thématique requise par les entraîneurs, des experts pourront intervenir dans le cadre de la formation continue des entraîneurs.

■ Evaluation scientifique

Dans le cadre des entraînements réalisés à l'INSEP, les conditions seront réunies pour qu'une évaluation scientifique soit réalisée. A la demande des entraîneurs, plusieurs analyses pourront être réalisées (départs, coulées, virages, test progressif, force maximale, modèles de course, etc...).

■ Collaboration avec le pôle France INSEP

Le pôle France de l'INSEP est le groupe d'entraînement référence de la région. Il est constitué des meilleurs nageurs, qui sont entraînés par des cadres d'Etat, Conseillers Techniques Nationaux. Lors de ces regroupements, des échanges avec le pôle pourront être organisés. Nous pourrions organiser des séances communes, des moments de partage entre les entraîneurs de clubs et du pôle.

Stages

Ils sont organisés afin de regrouper les nageurs du collectif dans le but de développer des capacités spécifiques en fonction de leur âge et leur niveau de pratique. L'entraînement proposé est donc orienté vers une ou plusieurs thématiques particulières, pour pouvoir progresser. Ces thématiques sont au cœur du sport de haut niveau et il est indispensable qu'elles soient abordées par les nageurs lors des moments importants de leur carrière.

Les stages représentent des moments privilégiés pour développer des capacités physiques, physiologies, techniques... L'environnement d'un stage facilite le travail de l'entraîneur tout en autorisant des conditions favorables aux nageurs (hébergement, restauration, lieu d'entraînement, dynamique collective, etc...). L'ensemble de ces conditions doit ainsi permettre au nageur d'améliorer son niveau d'expertise, et de pouvoir l'optimiser sur les compétitions futures.

Compétitions

La compétition constitue le juge de paix de la performance. C'est le lieu ultime pour évaluer les progrès des nageurs. Il semble primordial de pouvoir évaluer les sportifs de ce collectif lors de plusieurs échéances. Elles peuvent permettre de faire face à une concurrence forte, et ainsi d'apprendre à gagner face à des adversaires de très bon niveau. Cette confrontation est indispensable afin de pouvoir prétendre performer au plus haut niveau. C'est aussi l'occasion de réaliser des analyses de courses, qui permettent de faire le bilan des progrès observés à l'entraînement et/ou lors des stages de préparation. Enfin, c'est également un moyen de renforcer le dynamisme du collectif.

Suivi régulier

C'est une « action » nouvelle souhaitée par la commission natation course. Elle vise à accompagner le nageur et son entraîneur, tout au long de la saison sportive. C'est-à-dire, de pouvoir répondre à leurs besoins, à n'importe quel moment. Ils pourront solliciter un cadre technique lorsqu'ils rencontreront des obstacles à leur projet.

- Suivi régulier effectué par un cadre technique

Parmi les nageurs du collectif, chacun aura un cadre technique référent, avec lequel il pourra s'appuyer à tout moment, dans le but de faire face aux difficultés rencontrées.

- Evaluation et analyses de courses sur les compétitions

Lors de certaines compétitions, à la demande des entraîneurs, des analyses de courses pourront être réalisées, afin de fournir davantage d'éléments d'observation de la performance. Les analyses et les vidéos seront stockées et pourront être réutilisées plus tard, afin d'observer les progrès réalisés.

- Gestion de la charge d'entraînement

D'ici quelques temps, il nous sera sans doute possible d'offrir un service de suivi de la charge d'entraînement des nageurs. Une application associée à un site internet permettrait aux nageurs de remplir des questionnaires évaluant leur état de forme, de fatigue, de sommeil et d'humeur. L'entraîneur aura alors accès à ces réponses qui lui permettront d'évaluer un état de charge.

LES DIFFERENTES ACTIONS PROPOSEES

Comme énoncé précédemment, plusieurs actions pourront être proposées au cours de l'olympiade. Chacune aura pour objectif principal de renforcer le collectif, par le partage entre les nageurs, les entraîneurs, les cadres techniques et les dirigeants. Selon les caractéristiques des nageurs, et leurs besoins, plusieurs sous-objectifs pourront permettre de répondre aux attentes des entraîneurs et de leurs nageurs.

	Date	Lieu	Effectifs
Meeting Seniors	1 ^{er} et 2 juillet 2017	Chartres	8
Meeting Juniors	8 et 9 juillet 2017	?	24
Golden Tour	28 au 30 avril 2017	Amiens	16
Stage Jeunes	1 ^{er} au 4 juin 2017	?	30
Stage Reprise	Septembre 2017	?	70
Stage demi-fond Eau Libre	12 au 19 février 2017	Debrecen (Hongrie)	20
Confrontation Eau Libre	1 ^{er} et 2 juillet 2017	?	8
Regroupements INSEP	7 janvier 2017, ?, ?	INSEP, Paris	70

CONCLUSIONS ET PERSPECTIVES

En définitive, il est certain que la réussite de ce projet reposera sur l'ambition collective partagée, par tous les acteurs liés de près ou de loin à cette aventure. Nageurs, entraîneurs, dirigeants, cadres techniques, parents, partenaires devront participer à la dynamique de ce collectif. Le partage entre tous semble primordial. Les nageurs, qui seront au cœur de ce projet pourront bénéficier d'un accompagnement leur permettant de s'épanouir pleinement dans ce contexte de haut niveau.