

Vendredi 10 janvier 2020 – N°3363

Jean-Jacques Bourrier
Président de la Ligue Ile de France de Natation
et les membres du Comité Directeur vous souhaitent une bonne et heureuse année



Ile de France
Natation





ETAPE 3

24,25&26
JANVIER
2020



MEETING NATIONAL
ST-GERMAIN
BOUCLES DE SEINE

AVEC LA PARTICIPATION DE
DAVID AUBRY

LE DÔME AVENUE DES LOGES, 78100 SAINT-GERMAIN-EN-LAYE

INFOS : WWW.CNO-STGERMAIN.COM

PHOTOS : DAVID AUBRY © STEPHANE KEMPAIRE / CNO © J.C. MOUTON TEAM IP®

EDITO DU PRESIDENT

La saison 2019/2020 est très intense au niveau de la Ligue d'Ile-de-France de Natation et le prouve à chaque instant par toutes les actions sportives, toutes les actions de formation, ainsi que par le déploiement de nos supports de communication.

Ainsi, l'année 2019 s'est refermée sur 2 projets que nous avons souhaité mettre en place.

- Depuis plusieurs mois vous pouvez nous suivre sur Facebook, ainsi que sur la « chaine vidéo LIFN » sur Dailymotion avec les vidéos de formation.
Or, en ce mois de décembre, nous avons ouvert une page sur Instagram. Ce réseau social nous permet de toucher plus facilement nos sportifs et ainsi développer nos relations régionales auprès d'eux.
Tous ces moyens de communication sont à votre disposition pour que nous soyons au plus proche des préoccupations des clubs et de leurs dirigeants.
- Le 2nd projet, qu'il nous tenait à cœur de réussir, était la mise en place du Francily. Avec la décision d'intégrer, à partir de cette saison, le circuit des meetings nationaux « Swimtour » en Ile-de-France, nous nous devons de faire de cette manifestation un feu d'artifice pour conclure 2019.
L'essence même de ce meeting a été respecté avec le côté sportif où les nageurs ont pu s'exprimer et battre leurs plus belles performances.
Toutefois, chacun a pu, nageurs, entraîneurs, dirigeants et officiels, apprécier le volet festif, l'animation sonore et lumineuse scénarisée ayant atteint un niveau dont peu de meetings peuvent se valoriser.
A noter que les 3 jours de compétitions ont aussi été filmés en direct sur Facebook Live.

De manière à ce que la saison soit une saison exceptionnelle, je voudrais remercier tous les clubs qui ont fait l'effort d'augmenter le nombre de leurs licenciés pour atteindre le 100% licences, dès décembre 2019. Je tiens aussi à encourager tous ceux qui y étaient déjà, à maintenir le même nombre de licences dans leur structure.

Merci pour ce travail qui va, sans aucun doute, faire grandir la NATATION FRANCILIENNE.

Parmi tous les projets de ce début 2020, que nous ne manquerons pas de vous proposer, je vous invite tout particulièrement à rentrer dans le dispositif des « classes bleues ».

La LIFN est et sera très présente sur l'aisance aquatique et le j'apprends à nager. Déjà, 2 agglomérations très importantes, Grand Paris Sud et Est Ensemble, se sont rapprochées de nous. Ainsi, les projets mis en place sur ces territoires permettront de diminuer le nombre de noyades et permettront à tous les élèves entrant en 6^{ème} de savoir nager.

**Pour conclure cet éditto, je tiens à vous présenter tous mes vœux pour cette année 2020.
Que cette année soit une réussite pour chacun d'entre vous :
comités, clubs, sportifs, dirigeants, bénévoles et officiels.
Que l'enthousiasme de chacun soit le moteur de toutes les actions indispensables au
développement de nos disciplines !**

Jean-Jacques BEURRIER
Président de la Ligue IDF de Natation

Agenda de la Ligue

07-janv	réunion de bureau	bureau restreint		
08-janv	réunion du comité directeur du CD93	Jean-Jacques BEURRIER	Patrick FRADET	
14-janv	réunion de bureau	bureau restreint		
15-janv	inauguration piscine Yvonne GODARD Paris 20eme	Jean-Jacques BEURRIER		
17-janv	AG CNO St Germain (CAF)	à déterminer		
21-janv	comité directeur LIFN	membres du CD de la LIFN		
22-janv	réunion avec club d'Arpajon à Arpajon	Jean-Jacques BEURRIER	DG de la FFN	DG de la LIFN
23-janv	vœux Est Ensemble	Jean-Jacques BEURRIER	Christelle MIGNE	
24-janv	réunion au conseil régional	Jean-Jacques BEURRIER	Christelle MIGNE	
25-janv	Championnats de France 5km Indoor	Jean-Jacques BEURRIER		
28-janv	réunion de bureau	bureau restreint		
28-janv	vœux Valérie PECRESSE	Jean-Jacques BEURRIER		
31-janv	comité directeur FFN	Elus LIFN au CD FFN		

2^e PLOT NATATION HANDISPORT ÎLE-DE-FRANCE

**Piscine
Franck Esposito**

1 Boulevard Pierre de Coubertin, 92600 Asnières-sur-Seine



**Handi
Sport**

COMITÉ
RÉGIONAL
ÎLE-DE-FRANCE

**Dimanche 19 Janvier 2020
13h - 17h**



MAIRIE DE PARIS

SOCIÉTÉ GÉNÉRALE



COMMISSION NATATION ARTISTIQUE

1. Calendrier des compétitions mis à jour

Merci aux personnes nommées en tant que Juges Arbitres de nous préciser si elles sont disponibles aux dates indiquées

Date	Compétition	POSITIONNEMENT LIEU	JUGE ARBITRE
17 novembre 2019	SYNCHRONAT	PONTAULT COMBAULT	Sandrine LAGABBE Jessica PEREIRA MEIRELES
23/24 novembre 2019	Journées d'Automne	CORBEIL	Martine ESTEVES Marie-Christine MONGIAT
8 décembre 2019	SYNCHRONAT	EAUBONNE	Martine ESTEVES Elodie LUCOT
12 au 15 décembre 2019	Championnats de France Hiver	TOURS	
18/19 janvier 2020 samedi am & dimanche matin	Journées Techniques Hiver	PONTAULT COMBAULT	Noemie LEBLOND Sandrine LAGABBE Magali BONAVENTURE
18/19 janvier 2020 samedi & dimanche am	Challenge Néphélie Hiver		
02 février 2020	SYNCHRONAT	EAUBONNE	Sophie RALITE Léa OCHANDO
29 février/1 ^{er} mars 2020	Tournoi d'Ile-de-France	RUEIL	Maïté RULLIER Marie-Christine MONGIAT
5 au 8 mars 2020	Open de France World serie FINA	PARIS	
14/15 mars 2020	Championnats Nationale 2 Juniors	CERGY	Marie-Christine MONGIAT Aurélié GANDON
29 mars 2020	SYNCHRONAT	PONTAULT COMBAULT	Sandrine LAGABBE Jessica PEREIRA MEIRELES
1 ^{er} au 5 avril 2020	Championnats de France N1 & ELITE Juniors	SETE	
18/19 avril 2020 (attention vacances scolaires)	Championnats Régionaux Jeunes	MASSY	Martine ESTEVES Audrey ALBARRAN
2/3 mai 2020	Championnats Nationale 2 Jeunes	CERGY	Elodie LUCOT Marie-Christine MONGIAT
16/17 mai 2020	Championnats Régionaux Avenir	DRANCY	Noémie LONE Véronique GATERNICH
18 au 24 mai 2020	Championnats de France N1 & ELITE Jeunes	NANTES	
30/31 mai 2020	Eliminatoire Challenge Promo	MASSY	Martine ESTEVES Magali BONAVENTURE
6/7 juin 2020	Championnats Nationale 2 Séniors	PARIS	Marie-Christine MONGIAT Nathalie LAVOUX
	Championnats Nationale 2 Avenir		
13 juin 2020	Animation Poussines	CORBEIL	Laurence DOISNEAU Sandrine LAGABBE
14 juin 2020	SYNCHRONAT	LES ULIS	Maïté LAMAGNIERE
20/21 juin 2020	Finale Challenge Promo et Challenge catégorie B	ST MAUR ?	Martine ESTEVES Sophie MOURIES Noémie LONE
24 au 26 juin 2020	Finale Nationale Avenir & Jeunes	ANGERS	
26 au 28 juin 2020	Championnats de France Séniors/TC		

2. Commission des Officiels

Reçu à l'écrit d'Officiel C

- Amandine LANGLOIS – CSA KREMLIN BICETRE

Formation et recyclage des Officiels

Dernière session de formation et de recyclage le samedi 18 janvier 2020 à Pontault Combault de 9h30 à 12h30

Inscription obligatoire avant le 12 janvier 2020

Dernière possibilité de se mettre à jour et de pouvoir officier cette saison

La Commission Natation Artistique vous présente ses meilleurs vœux pour cette nouvelle année.



COMMISSION WATER-POLO

PV : COMMISSION SPORTIVE WATER-POLO DU 6 JANVIER 2020

Les membres de la commission sportive water-polo vous souhaite une excellente année 2020
et de beaux résultats sportifs.

Présents: MM. Cocouch (ctsr) et Guerguadj (téléphone)

FFN :

EDF Dames

Stage Équipe de France A Féminine – Stage de préparation aux Championnats d'Europe 2020 – INSEP

Du jeudi 26 décembre au lundi 30 décembre 2019

Sélection de Sofia et Camélia Bouloukbatchi

Stage Équipe de France A Féminine – Stage de préparation aux Championnats d'Europe 2020 –

Dunaújváros – HONGRIE

Du jeudi 2 janvier au vendredi 10 janvier 2020

Sélection de Camélia Bouloukbatchi SCNCR

EDF Messieurs

Équipe de France A Masculine – Stage de préparation aux Championnats d'Europe 2020

Du jeudi 26 décembre 2019 au mardi 7 janvier 2020 à Herceg-Novi (MONTENEGRO)

Sélection de Mehdi Marzouki CNN

LIFN :

SÉLECTION RÉGIONALE :

Collectif U13 regroupement le dimanche 12 janvier 2020 de 15h à 17h30 à Livry-Gargan

ENF :

Session Pass'Competition dimanche 5 janvier 2020 à Pontault-Combault

Le secrétaire Otheman Guerguadj

COMMISSION MAITRES

	1 et 2 février 2020	Ecole Polytechnique Villepinte Nanterre <small>Confirmations en cours</small>
	Envoi du nombre d'équipes (obligatoire) : 5 janvier 2020 Parution des poules sur le site internet : 9 janvier 2020 Fin des engagements sur extranat.fr : voir site extranat.fr	

■ Equipement

Bassin de 25 mètres

■ Catégories d'âges

Les catégories « maîtres » de la FINA seront appliquées à la date considérée.

▪ Épreuves individuelles

C1	25 à 29 ans	1991 et 1995
C2	30 à 34 ans	1986 et 1990
C3	35 à 39 ans	1981 et 1985
C4	40 à 44 ans	1976 et 1980
C5	45 à 49 ans	1971 et 1975
C6	50 à 54 ans	1966 et 1970
C7	55 à 59 ans	1961 et 1965

C8	60 à 64 ans	1956 et 1960
C9	65 à 69 ans	1951 et 1955
C10	70 à 74 ans	1946 et 1950
C11	75 à 79 ans	1941 et 1945
C12	80 à 84 ans	1936 et 1940
C13	85 à 89 ans	1931 et 1935
C14	90 à 94 ans	1926 et 1930
C15	95 et après	1925 et avant

▪ Épreuves de relais

R1	Entre 100 et 119 ans
R2	120 / 159 ans
R3	160 / 199 ans
R4	200 / 239 ans

R5	240 / 279 ans
R6	280 / 319 ans
R7	320 / 359 ans
R8	360 ans et plus

Lieux et horaires (à confirmer)

		Ecole Polytechnique Palaiseau (91)	Villepinte (95)	Nanterre (92)
Ouverture des portes	01/02/2020	14 heures		
	02/02/2020	14 heures	14 heures	14 heures
Début compétition	01/02/2020	15 heures		
	02/02/2020	15 heures	15 heures	15 heures

■ Règlement sportif

Compétition par équipe, ouverte aux nageurs de 25 ans et plus, licenciés à la Fédération Française de Natation ou à une Fédération étrangère.

Les nageurs représentent leur club. Chaque équipe est composée de dix membres du même club.

Pour être classée, chaque équipe doit être complète au départ de la première épreuve de la compétition et disputer obligatoirement le 10 x 50m NL avec un minimum 2 dames et 2 messieurs.

L'abandon, l'épreuve non nagée ou la disqualification n'entraînent pas le déclassement de l'équipe qui ne totalise en revanche aucun point pour l'épreuve concernée (marque de « 0 » point).

Les séries sont nagées au temps d'engagement, sans tenir compte ni du sexe, ni de l'âge des concurrents.

Les clubs hors Ile-de-France seront acceptés dans la limite des places disponibles.

Aucun certificat médical ne sera pris en compte.

Chaque nageur doit être en possession, le jour de la compétition, de sa licence et de sa carte d'identité.

Les compétiteurs sont tenus de respecter le règlement intérieur de l'établissement accueillant la compétition sous peine de ne pas participer à l'épreuve pour laquelle ils sont engagés (cf § 2 pour les conséquences).

Les poules sont organisées en tenant compte prioritairement du résultat de la meilleure équipe d'un club classé l'année précédente.

Pour le moins, les équipes 2 à 4 concourent dans la même poule que la meilleure équipe du club. Les autres équipes sont intégrées dans une autre poule en fonction des points obtenus l'année précédente.

La poule de Villepinte tiendra compte de la proximité géographique des clubs.

Les clubs nouvellement engagés sont intégrés dans la poule la plus faible.

■ Épreuves

- 50, 100 et 400 m nage libre
- 50 et 100 m dos, papillon et brasse
- 200 m 4 nages
- Relais 4 x 50 m 4 nages mixte (**composé obligatoirement de deux dames et deux messieurs**)
- Relais 10 x 50 m nage libre (**composés obligatoirement de tous les nageurs et nageuses de la même équipe participant aux épreuves individuelles**).

■ Programme

Accueil des clubs et début de modification des équipes

Ouverture des portes

Fin de modification des équipes

Evacuation du bassin

1^{er} partie

1. 10 x 50 NL
2. Course des remplaçants
3. 100 NL
4. 50 Brasse
5. 100 Dos
6. 50 Papillon
7. 200 4 N

*** Pause de 15 minutes ***

2^{ème} partie

8. 400 NL
9. 100 Papillon
10. 50 Dos
11. 100 Brasse
12. 50 NL
13. 4 x 50 4 N

*** Remise des récompenses 15 minutes après la fin des épreuves ***

■ Classement

Le classement s'effectue d'après la table de cotation fédérale, affectée d'un coefficient de rajeunissement déterminé par la FFN.

Calcul de points

- **Epreuves individuelles** : Les points des épreuves individuelles seront calculés ainsi : le temps réalisé divisé par le coefficient de majoration en fonction de l'épreuve et de la catégorie et calcul des points à la table de cotation FFN.
- **Relais** :
 - 4 x 50 m 4 nages** : Cotation FFN du 4 x 50 m 4 nages messieurs après correction par les coefficients.
 - 10x50 m nage libre** : Cotation FFN du 10 x 50 m nage libre messieurs après correction par les coefficients.

■ Récompenses

Les trois premières équipes au classement général final seront récompensées.

- **Modalités d'engagement** : voir les dispositions réglementaires communes à toutes les compétitions régionales sur le règlement Natation course/ Eau libre pages 8 et 9.

Les clubs devront fournir le nombre d'équipes qu'ils envisagent d'engager pour le 5 janvier 2020 par mail à natation@lif-natation.fr. Cette étape essentielle permettra de composer les poules.

Les équipes devront être saisies sur extranat.fr avant la fermeture des engagements (voir date sur extranat.fr)

Le règlement financier se fera automatiquement sur la somme forfaitaire pour les clubs d'Ile-de-France.

Pour les clubs hors Ile-de-France, merci d'adresser un chèque à l'ordre de la Ligue Régionale de Natation au 163 boulevard Mortier 75020 Paris, ou d'effectuer un virement bancaire (envoi de RIB par e-mail sur demande).

Aucun engagement ne sera accepté sur place.

■ Droits d'engagement

Les droits d'engagement sont mentionnés dans les dispositions réglementaires communes du règlement Natation course/Eau libre pages 7 et 8.

Pour tout forfait d'équipe à compter de la parution des poules sur le site, une amende de 50 € sera appliquée.

■ Officiels

1 officiel par club ayant engagé de 1 à 2 équipes et 2 officiels pour plus de 2 équipes engagées. A défaut, une amende sera appliquée selon le règlement de la LIFN.



28 MARS 2020



Save the Date



Fédération Française de Natation
 Département Marketing/Communication
 104, Rue Martre – 92110 Clichy
 Cécile Lafon
 Tel : 01 70 48 45 88
 E-mail : cecile.lafon@ffnatation.fr



FORMULAIRE D'INSCRIPTION 2020

À nous retourner par courrier ou mail avant le 7 Février 2020

Le club/la commune

Pose sa candidature à l'organisation de la Nuit de l'Eau 2020 qui aura lieu le samedi **28 Mars 2020** à :

.....

- Le club s'engage à respecter la charte de qualité disponible sur le site de la Nuit de l'Eau avant le vendredi 14 février 2020 : Oui Non
- Le club a l'accord de sa collectivité pour ouvrir les portes de son centre aquatique à partir de 17h00 / 20h00 et jusqu'à minuit le samedi 28 Mars 2020 : Oui Non
- Si non, le club sollicite le soutien de la FFN pour obtenir de sa collectivité l'ouverture de son centre aquatique : Oui Non
- Avez-vous le soutien (promotionnel...) de votre ville ? Oui Non
- Votre piscine est-elle gérée par une Ville amie des enfants de l'UNICEF ? Oui Non

(Voir la liste www.villeamiedesenfants.fr ou au recto, liste susceptible d'évoluer)

Coordonnées de livraison pour les Kits « NUIT DE L'EAU » :

.....

A remplir impérativement en lettres capitales :

Nom du club :

Nom de la piscine :

Adresse de la piscine :

Code postal et ville :

Nom du correspondant : Prénom :

Adresse du correspondant :

Code postal et ville :

Téléphone du correspondant :

Fixe : Portable :

Email :

Fait le

Signature et cachet du club :



**DU LUNDI 17 FEVRIER AU
SAMEDI 22 FEVRIER 2020**

FORMATION BNSSA

Piscine de l'Agora : Complexe Agorasports - Allée de l'Agora, 91000 Évry

**En partenariat avec la FFSS Association des Sauveteurs
Secouristes de la Seine et le territoire Grand Paris Sud**

Programme :

THÉORIE ET RÉGLEMENTATION :

Surveillance et responsabilités, les lieux de surveillance, la réglementation nautique, la prévention des noyades, l'organisation des secours, le vent et la mer.

TECHNIQUES DE SAUVETAGE AQUATIQUE :

Approche du noyé, prise de la victime au fond de l'eau, remontée à la surface, maintien de la victime, remorquage, sortie de l'eau, parades aux prises du noyé.

PREMIERS SECOURS EN EQUIPE NIVEAU 1 :

La formation PSE1 est incluse dans la formation initiale du BNSSA. Durée : 35h.

Réservez votre place, inscription auprès de l'ERFAN Ile-de-France : erfan@lif-natation.fr

Coût du stage (PSE1 inclus) par stagiaire :

Licencié FFN : 590€

Tarifs réduits :

Licencié dans un club FFN du Grand Paris Sud : 150€

Domicilié sur le territoire Grand Paris Sud : 150€

**Nous vous convions à
participer à la formation
organisée sur le territoire
Grand Paris sud**

**BREVET NATIONAL DE
SECURITE ET DE
SAUVETAGE
AQUATIQUE
(FORMATION PSE1
INCLUSE)**

**Formation ouverte
à toutes les
personnes, âgées
d'au moins 17 ans,
licenciées FFN, se
destinant à la
surveillance d'une
baignade**

**Inscription auprès
de l'ERFAN Ile-de-
France avant le 31
janvier 2020**

ERFAN IDF

163 Bld Mortier
75020 Paris

01.40.31.19.52

erfan@lif-natation.fr

<http://iledefrance.ffnatation.fr>



Conférence Jan Olbretch

Physiologiste renommé travaillant avec des sportifs et notamment des nageurs comme Pieter Van Den Hoogenband depuis plus de 30 ans, Jan Olbretch a développé une approche remettant en cause les approches traditionnelles des tests physiologiques à l'entraînement. Il part du principe qu'une évaluation du taux de lactate sanguin ne peut permettre à lui seul de refléter le type d'adaptation physiologique de l'organisme.

Sa conception repose sur 2 éléments principaux :

1- Un même taux de lactate au seuil anaérobie dépend à la fois de la structure de l'organisme : la capacité (le moteur) que de sa faculté à bien utiliser : la puissance (le pilote). Les mêmes valeurs peuvent être obtenues soit avec une faible capacité mais en sollicitant un fort pourcentage de puissance, soit avec une forte capacité et un faible pourcentage de puissance. Développer la capacité avant la puissance que ce soit dans le plan de carrière, ou dans le macrocycle de préparation est porteur de plus grande marge de progression.

2- Les liens entre la glycolyse anaérobie et la glycolyse aérobie (cycle de Krebs). En effet, les 2 étant totalement liés, le développement prépondérant de l'un par rapport à l'autre peut devenir un facteur limitant.

Une faible capacité ou puissance anaérobie peut priver le cycle de Krebs de carburant, l'empêchant alors de développer sa pleine puissance. De même, une forte capacité ou puissance anaérobie avec une faible capacité ou puissance aérobie peut amener à une saturation plus rapide en lactate.

L'idéal est d'avoir un rapport équilibré entre la capacité aérobie et la capacité anaérobie.

A partir de ses éléments et de son suivi de sportif sur le terrain, Jan Olbretch a modélisé un fonctionnement de l'organisme qui lui permet aujourd'hui, à partir d'un test d'entraînement, d'évaluer la capacité aérobie et anaérobie ainsi que le pourcentage de puissance aérobie et anaérobie mobilisable. Il a également développé de nombreuses préconisations sur les procédés d'entraînements en fonction des caractéristiques et du niveau d'entraînement de l'athlète. Il en ressort à titre pratique que le volume et l'intensité doivent être progressive tout au long de la carrière et que le travail de puissance est fait avec parcimonie jusqu'à ce que l'athlète est atteint un haut niveau de capacité aérobie et anaérobie.

Compte-rendu à vocation pédagogique

Merci de ne pas relever les généralisations

Jean Lionel Rey

Yves Thomassin





COLLOQUE DU COMITE DE L'ESSONNE
Dimanche 12 janvier 2020.
(Ouvert à tous les licenciés F.F.N.)

Maison des comités départementaux.
62 Bis Boulevard Charles de Gaulle - 91540 MENNECY

INVITATION

8h30 : Accueil des participants et Collation.
9h00 : Intervention de **M. HELLARD Philippe**



Adjoint au directeur technique national, à la Fédération Française de Natation
Professeur de sport supérieur
Membre de la direction technique nationale de la Fédération Française de Natation depuis 1995
Responsable du service recherche de la Fédération Française de Natation
Chercheur associé à l'institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport (IRMES)
Responsable scientifique de l'équipe de France de natation : 67 médailles olympiques ou mondiales depuis 1998

Thème : Système de production sportif en natation et accompagnement des entraîneurs
(Voir présentation.)

AUCUN FRAIS DE PARTICIPATION

Pour tous renseignements ou inscriptions, vous pouvez contacter le Comité de l'Essonne ou M. HUERTAS Franck, responsable technique départemental.



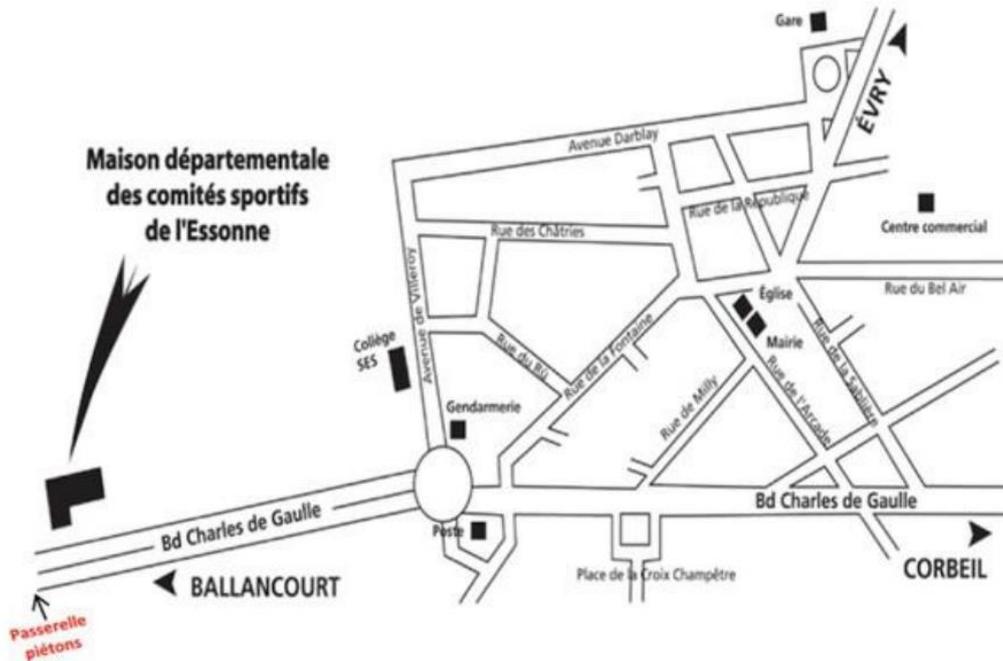
Maison Départementale des Comités Sportifs.
62bis Boulevard Charles de Gaulle
91540 MENNECY
☎ : 01 69 90 06 86

Site : essonne.ffnatation.fr - courriel : comite91.natation@wanadoo.fr





PLAN D'ACCES :



Depuis PARIS : Prendre l'A6 (l'autoroute du Soleil) direction Lyon, Prendre la sortie 9 (VILLABÉ, EVRY-LISSES ZONE INDUSTRIALLE, MENNECY) et continuer sur Route Départementale pendant 1 km. Au rond-point, continuer tout droit Route Départementale. Au rond-point suivant, prendre à gauche. Au 3ème rond-point Route Départementale, prendre à gauche Route de Montauger et continuer sur 2,8 km. Arrivée dans Mennechy, au rond-point Place du 8 Mai 1945, prendre à droite Avenue Darblay et continuer sur 700 m. Au rond-point Flandres Dunkerque 1940, prendre à gauche Avenue de Villeroy et continuer sur 500m. Au rond-point Place de l'Europe, prendre à gauche Boulevard Charles de Gaulle.

Par le train : RER D – Gare de Mennechy



Maison Départementale des Comités Sportifs.
62bis Boulevard Charles de Gaulle
91540 MENNECY
☎ : 01 69 90 06 86

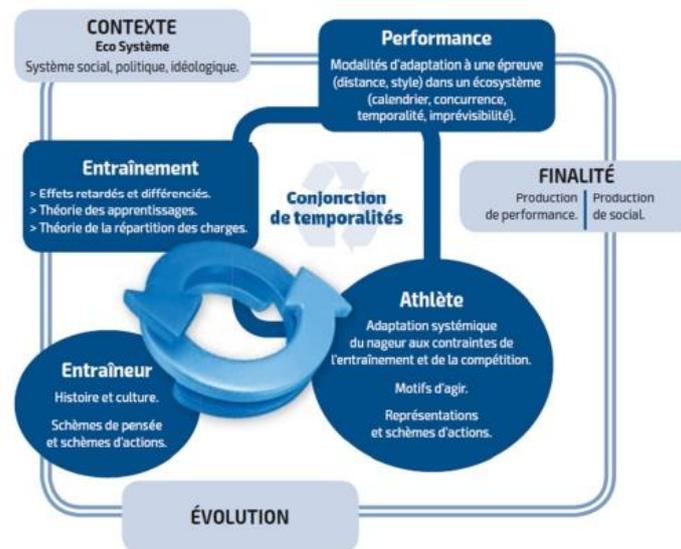


Site : essonne.ffnatation.fr - courriel : comite91.natation@wanadoo.fr

Système de production sportif en natation et accompagnement des entraîneurs.

Présentation du système de production sportif en natation.

Dans un objectif d'accompagnement et de formation des entraîneurs les études ont été organisées dans une perspective transdisciplinaire (physiologie, apprentissages moteurs, analyse du mouvement, récupération et nutrition, entraînement en altitude). En effet un entraîneur de haut niveau se questionne sur des aspects multiples qu'il met en relation. Par exemple il peut se questionner sur le développement de la force, les incidences de ce développement sur la technique de nage, et sur la dépense énergétique au cours de la course. Le modèle du système de production sportif rend compte de cette volonté de transdisciplinarité. Il définit les 4 éléments (ou sous-systèmes) qui interagissent et composent le système de la haute performance, l'athlète, l'entraînement, la performance et l'entraîneur. En nous inspirant du paradigme systémique nous situons toujours ces quatre éléments dans leurs contextes et nous prenons en compte leurs transformations au cours du temps.



Modèle du système de production sportif

Le sous-système de l'athlète.

Afin d'être compétitifs au niveau Mondial, les nageurs élites accomplissent des volumes annuels d'entraînement considérables (de 600 à 800 heures) dans des environnements impactants (entraînement en altitude). Ces sollicitations extrêmes imposées par l'environnement sportif élite, mais aussi les multiplications des sollicitations compétitives poussent les athlètes à la limite de leurs capacités d'adaptation.

Les différents modèles de l'adaptation des athlètes à l'entraînement seront présentés et les travaux qui ont analysé les réponses biologiques des nageurs à ces sollicitations dans une perspective holistique, systémique et interindividuelle seront passés en revue (régulations autonomes, physiologiques et métaboliques).

Des études de cas permettront de caractériser des configurations biologiques typiques et nous montrerons comment le type d'entraînement influe les réponses biologiques et physiologiques.

Nous aborderons les aspects prophylactiques et préventifs du surentraînement et nous montrerons comment l'association de plusieurs contre mesures telles que la cryothérapie et le massage ont semblé réduire les inflammations périphériques et atténuer les états cataboliques (baisse de la créatinémie, du cortisol, du rapport cortisol/cortisone).

Le sous-système de la performance.

La première partie de l'étude du sous-système de la performance analysera l'évolution des performances aux échelles macroscopiques de plusieurs cycles olympiques et de la saison sportive. L'étude des itinéraires de performance a révélé plusieurs facteurs qui influaient sur l'accessibilité à la haute performance. Par ailleurs, plusieurs nageurs ont été suivis durant plusieurs années ce qui nous a permis de mieux identifier quels étaient les paramètres physiologiques les plus évolutifs et les plus liés à la progression des performances.

Dans un second temps nous argumenterons que l'amélioration du rendement de la nage est le principe le plus explicatif de la performance en natation. Le rendement de la nage intègre le rendement mécanique qui désigne la transformation de l'énergie chimique (la consommation énergétique) en énergie mécanique (la force) et le rendement propulsif qui désigne la transformation de l'énergie mécanique en énergie propulsive (la vitesse).

Trente années d'analyses de courses seront présentées et il sera montré que la théorie des systèmes dynamiques est un cadre théorique permettant une interprétation plus unifiée et cohérente de la diversité et de l'hétérogénéité des résultats observés. La problématique de l'analyse et de la transformation des coordinations en natation sera discutée. Les réponses métaboliques en compétition seront présentées et les relations entre les modifications des contributions énergétiques en compétition et les modifications du potentiel énergétique des nageurs par l'entraînement seront documentées.

Les travaux sur les principes de performance des départs, des coulées sous-marines et des virages seront synthétisés.

Afin de mieux affiner la compréhension des processus de transformations liées à une période d'apprentissage nous montrerons les effets d'une période d'apprentissage de huit semaines des ondulations sous-marines.

Le sous-système de l'entraînement.

Cet axe porte sur l'analyse des relations entre les charges d'entraînement et les performances. L'objectif de ces études est de déterminer l'organisation optimale des charges d'entraînement (périodisation de la dynamique de la charge). Le second objectif est de simuler les dynamiques de charges optimales. Les nombreuses recherches qui ont porté récemment sur les modèles de périodisation de l'entraînement progressif, polarisé et par bloc seront débattues.



Formation Accompagnateur natation handisport

Le 5 Février 2020 à Dardilly (69)

Durée : 1 jour, 7 heures

La formation accompagnateur natation Handisport est destinée aux personnes voulant accompagner le pratiquant avant, pendant et après sa séance. Elle n'a pas pour objectif l'apport pédagogique en vue d'une progression dans l'activité sportive.
Pré requis : ABECEDAIRE Handisport.

Le contenu de la formation devra permettre à l'encadrant de :

- Mobiliser des connaissances permettant un accompagnement
- Aider à la mise en œuvre de la séance
- Aider à l'entretien du matériel et des supports techniques

// Inscription sur le site handisport.org
rubrique Formation --> Calendrier & Inscriptions

// Renseignements & possibilités de financement :
Morgane ULIANA, 06 95 92 46 22, m.uliana@handisport-aura.org



Frais pédagogiques
Prise en charge : 70 €
Auto Financement : 30€



Certificat de Qualification Handisport de natation

Du 03 au 07 Février 2020 à Dardilly (69)

Durée : 5 jours, 35 heures

La formation CQH natation Handisport apporte les connaissances et compétences nécessaires à l'encadrement d'un public en situation de handicap moteur ou sensoriel en natation en toute sécurité. Elle permet d'encadrer de l'initiation aux 1ers niveaux de compétition.

Pré requis : Diplôme d'encadrement professionnel de la natation. ABECEDAIRE Handisport. Une attestation d'encadrement post formation sera nécessaire à la validation du diplôme

Le contenu de la formation devra permettre à l'encadrant de :

- Connaître les publics en situation de handicap moteur et/ou sensoriel pour envisager l'encadrement d'une pratique régulière
- Adapter son enseignement aux fondamentaux de la discipline et aux personnes en situation de handicap pour envisager la préparation, la conduite et l'évaluation de cycles de perfectionnement sportif.

// Inscription sur le site handisport.org
rubrique Formation -> Calendrier & Inscriptions

// Renseignements & possibilités de financement :
Morgane ULIANA, 06 95 92 46 22, m.uliana@handisport-aura.org



Frais pédagogiques
Prise en charge : 525 €
Auto Financement : 280€



Formation moniteur fédéral natation handisport

Du 03 au 07 Février 2020 à Dardilly (69)
 Durée : 5 jours, 35 heures

La formation moniteur fédéral natation Handisport permet de conduire et évaluer un cycle de séances régulières dans une logique d'enseignement et de perfectionnement.
 Pré requis : ABECEDAIRE Handisport. Une attestation d'encadrement post formation sera nécessaire à la validation du diplôme

Le contenu de la formation devra permettre à l'encadrant de :

- Connaître des publics en situation de handicap moteur et/ou sensoriel pour envisager l'encadrement d'une pratique régulière

- Connaître les principes fondamentaux de la discipline pour envisager la construction de séances ainsi que la planification d'un cycle de 12 séances minimum devant permettre d'acquérir ces fondamentaux

- Adapter son enseignement aux fondamentaux de la discipline et aux personnes en situation de handicap pour envisager la préparation, la conduite et l'évaluation de 2 cycles de 6 séances de perfectionnement sportif

// Inscription sur le site handisport.org

rubrique Formation --> Calendrier & Inscriptions

// Renseignements & possibilités de financement :

Morgane ULIANA, 06 95 92 46 22, m.uliana@handisport-aura.org



Frais pédagogiques
 Prise en charge : 525 €
 Auto Financement : 280€

OFFRES D'EMPLOI

L'U.S. Alfortville Natation (94) recrute un entraineur pour septembre 2019

L'U.S. Alfortville Natation (94) recrute un entraineur BEESAN ou DEJEPS pour septembre 2019 pour sa section Natation course et master. Entraînement les lundis, mercredis et jeudis, à partir de 18h00 hors congés scolaires.

Salaire 25€ / heure brut + 10% CP. CDD la 1^{ère} année, CDI ensuite
Entraînement au centre aquatique d'Alfortville, Quai Blanc 94140 Alfortville

Contact : CV + lettre de motivation à Francis BLOT Président de l'U.S. A Natation

Mail du contact : usanatation@aol.com



Une nouvelle saison sportive débutera en septembre prochain et c'est dans le cadre de sa préparation que l'U.S. Villejuif Natation recherche d'ores et déjà des éducateurs et entraîneurs, en raison de la croissance du club avec plus de mille licenciés attendus et de nouveaux créneaux.

Suite aux nouvelles réformes orchestrées au sein de la Fédération Française de Natation et afin de s'inscrire dans la continuité du projet sportif, l'U.S. Villejuif Natation se veut d'être un véritable support pour le comité départemental, la ligue Ile de France et la fédération.

Vous êtes motivés à l'idée de transmettre vos connaissances, d'amener les nageurs à la performance et de partager avec vos collègues en étant au coeur d'un projet sportif et associatif sérieux et ambitieux qui porte déjà ses fruits ? N'hésitez plus une seconde et rejoignez-nous !

Les postes à pourvoir :

- 1 Entraîneur pour le groupe « Avenirs »
- 1 Entraîneur pour le groupe « Adultes »
- 1 Educatrice de Jeunes Enfants pour l'activité « Bébés Nageurs »

Suivant vos disponibilités, vous pouvez avoir plusieurs créneaux/groupes dans la semaine et ainsi cumuler les heures.

Conditions contractuelles :

CDI

Rémunération selon diplôme à un tarif très attractif

BEESAN, BPJEPS AAN, MSN, EJE

Contactez-nous par courriel, accompagné d'un CV et d'une lettre de motivation
directiontechnique.vnatation@gmail.com



CLUB NAUTIQUE DE VIRY-CHATILLON

www.cnv-natation.com



Le CLUB NAUTIQUE DE VIRY CHATILLON Natation RECHERCHE DES EDUCATEURS

Le **CN Viry Chatillon Natation (91)**, recherche pour la saison 2019-2020 plusieurs Educateurs Sportifs pour l'encadrement de groupes :
Jardins Aquatiques, Écoles de natation, Perfectionnement jeunes et adultes (BEESAN ou BPJEPS).

Salaire selon convention collective et expérience

Envoyez vos candidatures avec CV avec lettre de motivation à presidentcnavnatation@gmail.com et cnv.natation@orange.fr

La section natation du Club Omnisport des Ulis, recherche actuellement un ou plusieurs entraîneur/éducateur sportif (H/F)

Profil :

Diplômé(e) du BEESAN ou BPJEPS Activités Aquatiques et Natation (éducateur) ou DESJEPS ou MSN (entraîneur). Ponctuel et disponible, vous accordez une importance à la progression de vos nageurs. Le poste d'entraîneur-éducateur sportif au sein de la section natation du club omnisport des Ulis peut vous intéresser.



Description du poste :

Entraîner une équipe de compétition Avenir (enfants 2011 à 2009) Former des nageurs sur les groupes d'initiation-apprentissage et perfectionnement Animer des cours d'aquagym, aquafitness

Conditions de recrutement :

Poste temps partiel, Septembre à Juin (15heures par semaine, temps de travail annualisé) Disponibilités demandées sur quelques Week-end pour le poste d'entraînement dans le cadre de compétitions de l'équipe entraînée.

Merci d'envoyer votre CV à l'adresse suivante: coulis.natation@gmail.com

Vous pouvez aussi nous contacter au 07.67.37.01.61

Le Club Sportif du Val d'Oise (95) recherche pour la saison 2019-2020, un (ou plusieurs) éducateur(s) (H/F), titulaire du BEESAN – BPJEPS AAN, à jour de ses révisions (Évaluateur ENF 1 et 2 serait un plus) afin d'intervenir sur différents groupes.

Lundi 17h15 – 18h15 : École de natation
Mercredi 14h30-15h30 : École de natation

Rémunération : 27 € / heure brut

Pour postuler, veuillez faire parvenir CV et lettre de motivation à synchroplongeon.csvo@wanadoo.fr
Renseignements complémentaires au 0660577834 ou 0770486748.



Le **Club de Natation de Maisons-Alfort CNMA (94)** recherche pour la saison 2019-2020 des entraîneurs natation course pour des groupes compétitions ainsi que pour le groupe Adultes loisir.



Plusieurs créneaux à proposer sur les lundis, mardis, mercredis et jeudis.

Le candidat devra être titulaire des diplômes requis pour l'enseignement de la natation à savoir : BPJEPSAN / BEESAN / Moniteur Sportif Natation (MSN).

Descriptif du poste : L'éducateur sera en charge de la sécurité des pratiquants, de l'encadrement des séances d'entraînements de natation ainsi que des séances de Préparation Physique Générale. Il s'appuiera sur ses compétences pédagogiques ainsi que son expérience sportive pour permettre l'évolution des pratiquants. Il préparera les nageurs aux compétitions et les encadrera lors des journées compétitions correspondant à leur niveau. Encadrement des stages durant les vacances scolaires.

Lieu d'exercice : Centre Aquatique Arthur Hévette – 53 rue du 11 Novembre 1918 – 94700 Maisons-Alfort

Contrat CDD pour la saison à temps partiel annualisé pouvant déboucher sur un CDI – Salaire à discuter en fonction du poste occupé et du nombre d'heures hebdomadaires.

Merci d'envoyer votre CV et lettre de motivation à l'attention de TASSEL Gaëlle (présidente) à l'adresse suivante : cnma67@gmail.com ou par téléphone au 06 21 15 98 40.

N'hésitez pas à demander tout complément d'information nécessaire, sans oublier de laisser vos coordonnées pour que nous puissions vous recontacter.

Le Nautic Club de Rambouillet recherche un entraîneur à temps plein pour la rentrée 2020

Venez contribuer au renouveau du NCR avec sa nouvelle équipe, son nouveau complexe aquatique et sa nouvelle halle olympique de 50m. Fin des travaux prévue en mai 2020 et projet d'ouverture d'une section sportive natation au lycée.



Nous recherchons donc un entraîneur, d'expérience, pour encadrer les groupes avenirs et jeunes.

Il devra savoir travailler en équipe et sous la responsabilité de notre entraîneur principal en charge du groupe élite.

Il participera à l'animation du club en entraînant des Adultes/Ados/Ecole de Natation et devra avoir une bonne maîtrise des parcours ENF.

Si vous êtes intéressés et pour plus de précisions, merci de contacter le 06 79 29 62 09 ou d'envoyer votre CV à l'adresse suivante secretariat@ncrambouillet.info

